



THE TIPPING POINT

Γυμνάσιο Νέας Καλλίστης
σχολικό έτος 2021-2022

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ «THE TIPPING POINT»;

Στόχοι του προγράμματος

- ❖ Το «The Tipping Point» είναι ένα πρόγραμμα συμβουλευτικής (tip = συμβουλή), που στοχεύει στην επαφή των μαθητών με επαγγελματίες ποικίλων τομέων.
- ❖ Οι μαθητές ενημερώνονται αναφορικά με τα ισχύοντα στην αγορά εργασίας, μέσα από τη ματιά επαγγελματιών που ήδη είναι ενταγμένοι σ' αυτήν.
- ❖ Παράλληλα, διερευνούν ζητήματα γενικότερου ενδιαφέροντος, όπως η διατροφή, η ψυχική υγεία, το περιβάλλον και η κλιματική αλλαγή κ.ά.



Πορεία του προγράμματος

Το μακρύ ταξίδι του προγράμματος περιελάμβανε 16 τηλεσυναντήσεις με μέντορες καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Πραγματοποιήθηκαν και 2 διά ζώσης συναντήσεις με μέντορες!



Αναστασία Μεσσήνη

Διαιτολόγος – 22/11/2021

Η συζήτησή μας με τη μέντορα αφορούσε:

- Το περιεχόμενο μιας ισορροπημένης διατροφής για εφήβους
- Τροφές πλούσιες σε συγκεκριμένα συστατικά (π.χ. υδατάνθρακες ή πρωτεΐνες)
- Παράγοντες που ευνοούν την παχυσαρκία ή τη νευρική ανορεξία
- Συμπληρώματα διατροφής & ενεργειακά ποτά



Κωνσταντίνος Νίκου

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας / Ψυχοθεραπευτής – 29/11/2021

- Παράγοντες που προκαλούν άγχος στους εφήβους
- Σχέση του άγχους με βίαιες εκδηλώσεις
- Σχέση του άγχους με εξαρτησιογόνες ουσίες
- Τεχνικές διαχείρισης του άγχους

Από τις επισημάνσεις του μέντορα, σταθήκαμε ιδιαίτερα:

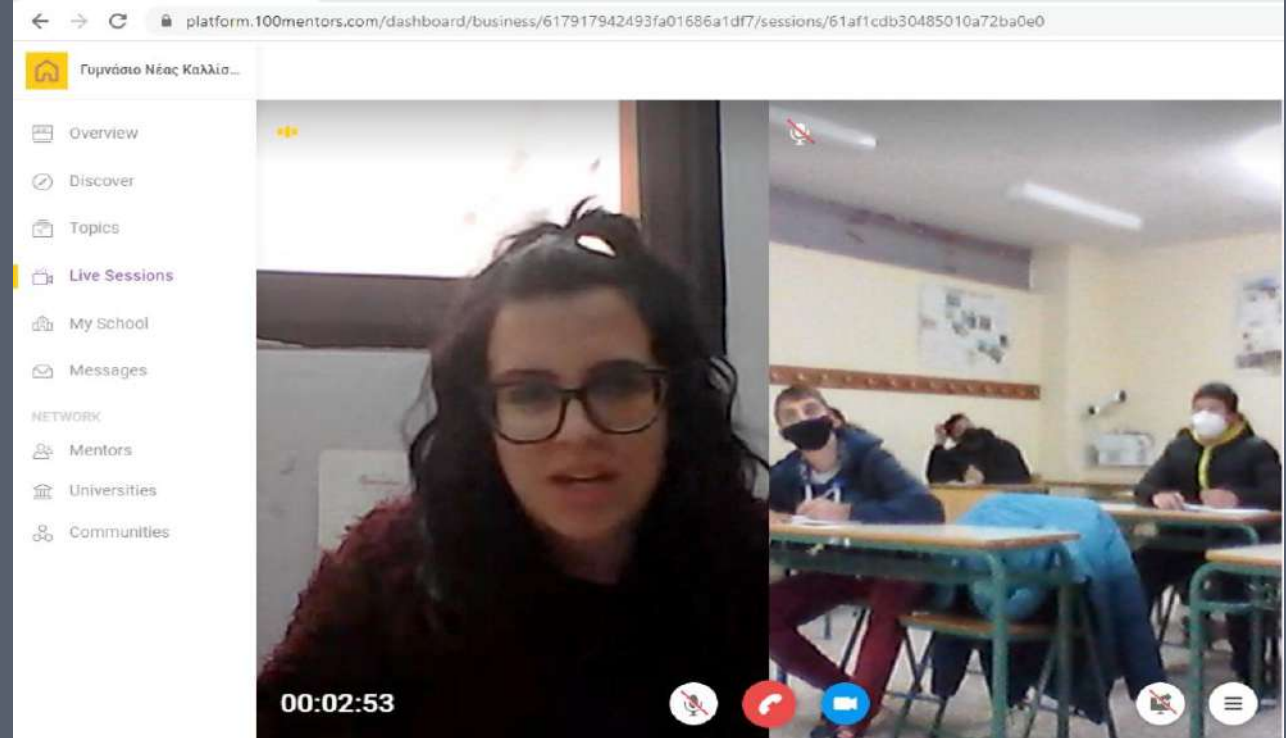
- ✓ στο γεγονός ότι το άγχος συνιστά έναν μηχανισμό αντιμετώπισης καταστάσεων από το ανθρώπινο σώμα
- ✓ στη σημασία που έχει να μιλάμε στους δικούς μας για ό,τι μας απασχολεί





- οΤο ιδανικό βάρος στην εφηβική ηλικία
- οΠαράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων
- οΣακχαρώδης διαβήτης κατά την παιδική ηλικία: αίτια & σχέση με τις συνθήκες της σύγχρονης εποχής
- οΣωστή διατροφή και καλή διάθεση του εφήβου

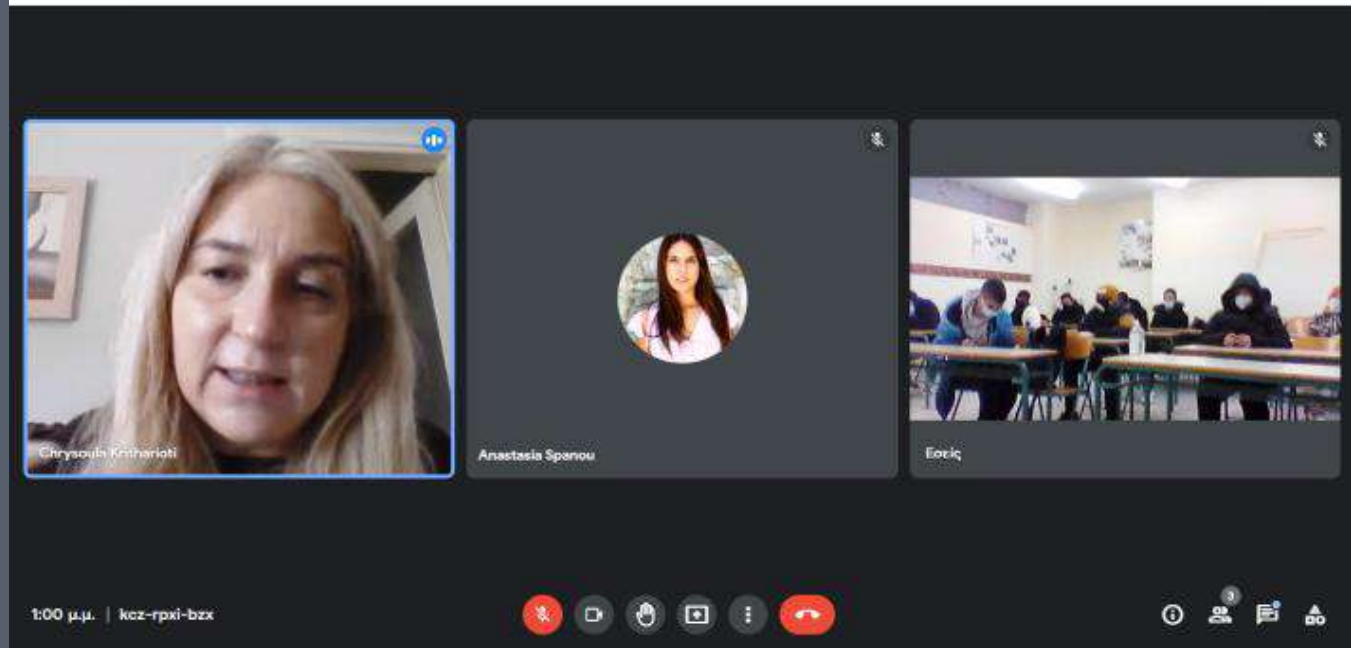
Μυρτώ Μυλωνά
Διατροφολόγος – 15/12/2021



- Ψυχικές διαταραχές κατά την εφηβεία – η κατάθλιψη στους εφήβους
- Ψυχικές διαταραχές σχετικές με εξαρτήσεις (διαδίκτυο κ.ά.)
- Κορονοϊός & ψυχική υγεία των εφήβων

Η μέντορας μάς γνώρισε με το διαδικτυακό εργαλείο/σάντ «Μη βίαιη επικοινωνία / Γλώσσα της καρδιάς» (<https://non-violence.gr/>)

Ιωάννα Αλπέρτη
Ψυχολόγος – 22/12/2021



Νοηματικό εύρος του όρου «οικολογία»
Κλιματολογικές αλλαγές και κίνδυνοι για τον άνθρωπο
Τρόποι ευαισθητοποίησης των νέων απέναντι στο περιβάλλον

Ιδιαίτερη εντύπωση μας προκάλεσαν οι πληροφορίες ότι:
Η τάση αντικατάστασης του πλαστικού, παρά το ότι αυτό ανακυκλώνεται, σχετίζεται με την κατάποση των κομματιών που αφήνουν τα πλαστικά αντικείμενα (καλαμάκια, ποτήρια)
Η τεχνολογία τροφίμων σχεδιάζει αισθητήρες στα τρόφιμα, που θα εντοπίζουν τα επιβλαβή μικρόβια, ώστε το τρόφιμο να λήγει μόνο τότε!

Χρυσούλα Κριθαριώτη

Περιβαλλοντολόγος – Τεχνολόγος Τροφίμων – 19/1/2022



Αιτίες ρύπανσης του εδάφους, του νερού, του αέρα
Εναλλακτικές πηγές ενέργειας: δίνουν όντως λύσεις ή
προκαλούν άλλης μορφής ρύπανση;

Μας έκανε εντύπωση:
Πολλά περιβαλλοντικά προβλήματα οφείλονται στη μόνιμη
επανεκκίνηση της αντιμετώπισής τους στο πέρασμα του
χρόνου: ανυπαρξία πολιτικών συνέπειας και συνέχειας.

Τάσος Χοβαρδάς

Περιβάλλον & Γεωργικές καλλιέργειες – 25/1/2022

Στέλιος Καλλιόρας

Μηχανικός αντισεισμικών κατασκευών – 16/2/2022

Αίτια των σεισμών
Τύποι σεισμών που προξενούν
μεγάλες καταστροφές
Σεισμογενείς περιοχές της
Ελλάδας
Μέτρα προστασίας από τους
σεισμούς

Ενδιαφέρουσες επισημάνσεις:

Οι σεισμολόγοι επιχειρούν να
προβλέψουν τους σεισμούς
εξετάζοντας τα ρήγματα.
Μια αντισεισμική κατασκευή
πρέπει να συνδυάζει την
αντοχή των υλικών με τον
βαθμό ταλάντωσης που μπορεί
να αντέξει ο άνθρωπος.



«Τα πιο ωραία μέρη (φυσικό κάλλος / ανάγλυφο) είναι τα σεισμογόνα!»

Αθανάσιος Βρατσικίδης

Πολιτικός Μηχανικός / αντισεισμικές κατασκευές – 28/2/2022

Διαφορά μεγέθους κι έντασης στους σεισμούς
Λειτουργία τηλεφώνων και λοιπών δομών σε περίπτωση σεισμού
Γιατί «Τρίγωνο ζωής» και όχι κάλυψη κάτω από το τραπέζι;

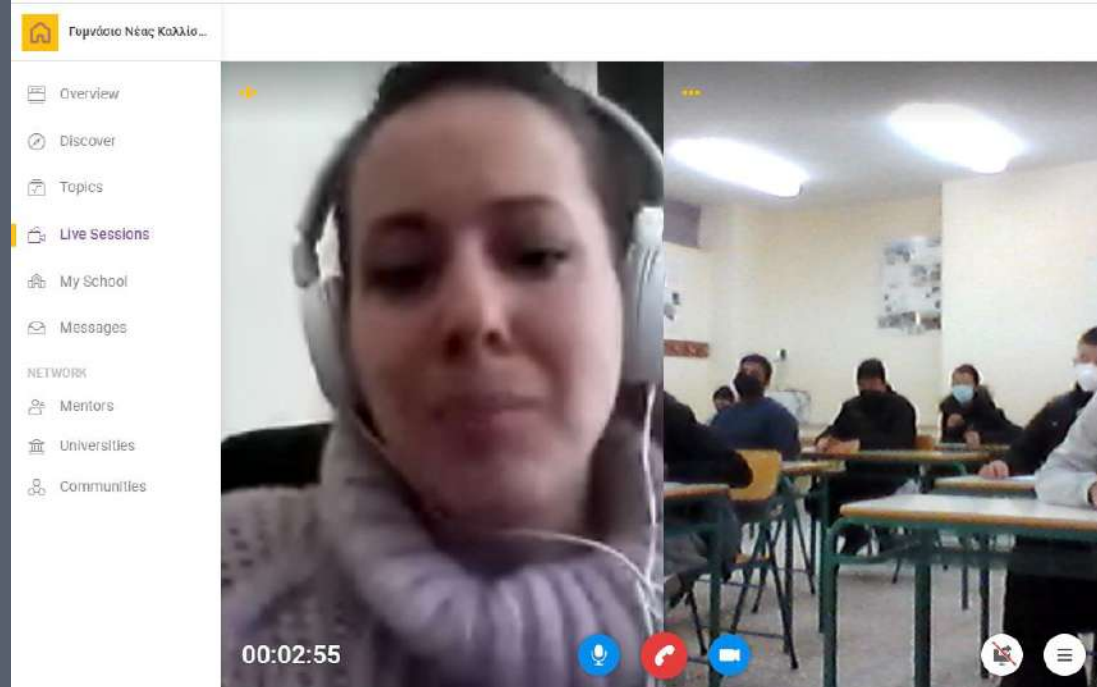
Ενδιαφέρουσα αντισεισμική κατασκευή:
Σε ουρανοξύστες, κυρίως στην Ασία, ενσωματώνεται ένα τεράστιο εκκρεμές που κρέμεται από την κορυφή τους, το οποίο απορροφά τις δονήσεις από τους σεισμούς!





Το περιεχόμενο της κλιματικής αλλαγής και τα αίτια της
Επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής
Μέτρα προστασίας για τα ανθρωπογενή αίτια των φυσικών
καταστροφών

Αθανάσιος Σφέτσος
Κλιματολόγος – 11/3/2022



Ο όρος «πολιτιστική κληρονομιά»
Φορείς για την προστασία της πολιτιστικής κληρονομιάς και
αρμοδιότητές τους
«Άυλη» πολιτιστική κληρονομιά και πτυχές της

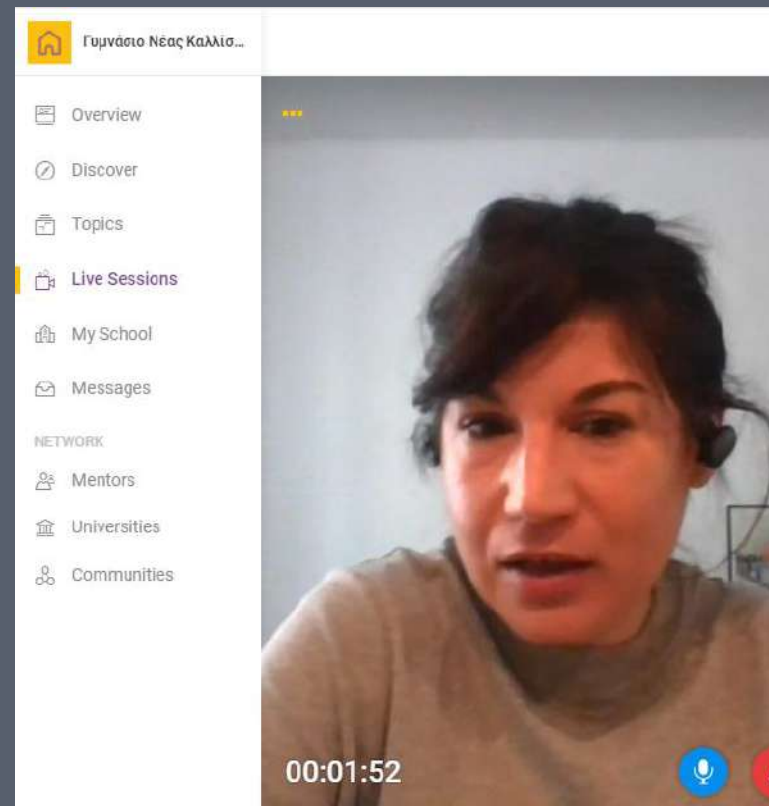
Ενδιαφέρουσα διευκρίνιση:
Πτυχές της πολιτιστικής κληρονομιάς, όπως η οργανοποιία,
το κέντημα, η καλαθοπλεκτική, η κεραμοποιία, θεωρούνται
άυλες λόγω της τεχνογνωσίας που εμπεριέχουν!

Μαρία-Στέλλα Ζεάκη

Δημοσιογράφος-Λαογράφος – 16/3/2022

Βάνα Ορφανού

Αρχαιολόγος – 23/3/2022



Η πολιτιστική κληρονομιά μάς επιτρέπει να γνωρίσουμε τον εαυτό μας.

Η συντήρηση των μνημείων απαιτεί προσοχή και γνώση. Η κλιματική αλλαγή αλλά και άμεσες ανθρώπινες ενέργειες, όπως οι πόλεμοι, απειλούν την πολιτιστική κληρονομιά.

Αντλούμε πληροφορίες από οποιαδήποτε πηγή, π.χ. απολιθωμένα κόπρανα προσφέρουν διατροφικές πληροφορίες για τους ανθρώπους παλαιότερων εποχών!

Μνημεία Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ελλάδας

- 1986 Ναός του Επικυρίου Απόλλωνα στις Βάσσες
- 1987 Δελφοί
- 1987 Ακρόπολη Αθηνών
- 1988 Άγιον Όρος
- 1988 Μετέωρα
- 1988 Παλαιοχριστιανικά και Βυζαντινά Μνημεία Θεσσαλονίκης
- 1988 Επίδαυρος
- 1988 Μεσαιωνική Πόλη Ρόδου
- 1989 Ολυμπία
- 1989 Μυστράς
- 1990 Δήλος
- 1990 Μονή Δαφνίου, Μονή Οσίου Λουκά και Νέα Μονή Κίου
- 1992 Πυθαγόρεια και Ηρώα Σάμου
- 1996 Βεργίνα
- 1999 Αρχαιολογικοί Χώροι των Μυκηνών και της Τίρυνθας
- 1999 ιστορικά κέντρα (Χώρα), Μονή Αγίου Ιωάννου Θεολόγου και Σπήλαιο της Αποκάλυψης στην Πάτμο
- 2007 Παλαιά Πόλη της Κέρκυρας
- 2016 Αρχαιολογικός Χώρος Φυλίων



Εικονική περιήγηση σε μνημεία πολιτιστικής κληρονομιάς της Ελλάδας, αναγνωρισμένα από την Unesco, όπως:

Ακρόπολη Αθηνών

Δελφοί

Άγιο Όρος

Μετέωρα

Βυζαντινά μνημεία Θεσσαλονίκης

Μεσαιωνική πόλη της Ρόδου

Αρχαία Ολυμπία

κ.ά.

Στέλιος Καλλιόρας

2η συνάντηση με τον μέντορα – 15/4/2022

Μάνος Κιτσώνας

Μηχανικός Ηλεκτρονικών Υπολογιστών

Διευθυντής του Πλανητάριου Αθηνών – 15/4/2022

Περιήγηση στο σύμπαν με
ξεναγό τον μέντορά μας:

Η Γη είναι και θα παραμείνει
το σπίτι μας για χιλιάδες
χρόνια ακόμα.

Οι αποστάσεις είναι ο βασικός
λόγος για τον οποίο οι
άνθρωποι δεν είναι σε θέση να
ταξιδέψουν μακριά.

Τα Voyager, που ταξιδεύουν
εδώ και 45 χρόνια στο σύμπαν,
έχουν διανύσει μόλις 19 ώρες
φωτός!

Πουθενά δεν έχει βρεθεί
καμία μορφή ζωής, ούτε καν
μικροβιακή. Ωστόσο, η έρευνα
του ανθρώπου περιορίζεται
μόλις σ' έναν μικρό κόκκο του
σύμπαντος!



10/5/2022

Επίσκεψη στον λαχανόκηπο της περιοχής Ρέμβης στην Κομοτηνή και διά ζώσης επαφή με 2 μέντορες!



Βιολογικές μέθοδοι καλλιέργειας για τον εμπλουτισμό του εδάφους. Απόρριψη λιπασμάτων & φυτοφαρμάκων. Τεχνικές αποφυγής εντόμων με φυσικό, βιολογικό τρόπο. Διάσωση και διάδοση παραδοσιακών ποικιλιών, αντί των γενετικά τροποποιημένων σπόρων.

Μας προκάλεσε εντύπωση:
Δεν σκοτώνουμε τον κρεμμυδοφάγο (έντομο), αλλά τον ταΐζουμε, κάνοντάς τον δικό μας εργάτη, που αφρατεύει το χώμα καθώς ψάχνει να βρει τα φαγητά που του έχουμε δώσει!

Νίκος Δομπάζης

Συντονιστής της ομάδας «Σπορίτες Ροδόπης»

10/5/2022

Επίσκεψη στον λαχανόκηπο της περιοχής Ρέμβης στην Κομοτηνή και διά ζώσης επαφή με 2 μέντορες!

Μέθοδοι βιολογικής
καλλιέργειας.

Περιορισμός στη σπατάλη
των τροφίμων (food waste).

Κομποστοποίηση.

Αλυσίδα εφοδιασμού
τροφής.

Σημαντικό: ο Δήμος
Κομοτηνής παραχωρεί τον
λαχανόκηπο σε δημότες, με
τον όρο οι καλλιέργειές
τους να είναι βιολογικές!

Νικολέτα Καρυστινού
Συντονίστρια εκπαιδευτικών προγραμμάτων
του Δήμου Κομοτηνής «Οργάνωση Γη»



Και, βέβαια, με την καθοδήγηση των 2 μεντόρων μας, καλλιεργήσαμε και οι ίδιοι στον λαχανόκηπο!



Γεράσιμος Παπαναστασάτος

Κοινωνιολόγος-Εγκληματολόγος – 13/5/2022

Διάκριση των ανθρώπινων δικαιωμάτων:

Α. Θετικά δικαιώματα,
π.χ. προστασία
ανθρώπινης ζωής,
προστασία περιβάλλοντος,
κ.ά.

Β. Αρνητικά δικαιώματα,
π.χ. απαγόρευση της
θανατικής ποινής,
ποινικοποίηση ρατσισμού,
κ.ά.

Γ. Από το σύνολο των δικαιωμάτων, χαρακτηριστικά
ΘΕΜΕΛΙΩΔΗ είναι το δικαίωμα στην εκπαίδευση, της
συμμετοχής στα κοινά, του ανθρώπινου βίου κ.ά.





Στοιχεία για την επιλογή επαγγέλματος:
Κλίση και ενδιαφέρον για έναν επαγγελματικό τομέα.
Άριστη γνώση της Πληροφορικής.
Άριστη γνώση ξένων γλωσσών, πρωτίστως αγγλικών.
Συνεργασία των εργαζόμενων στην επιχείρησή τους.

Ενδιαφέρουσα επισήμανση: δεν είναι δυνατόν να προβλέψουμε ποια επαγγέλματα στο μέλλον θα προσφέρουν επαγγελματική αποκατάσταση κι ασφάλεια.

Βασίλειος Χαρδαλιάς

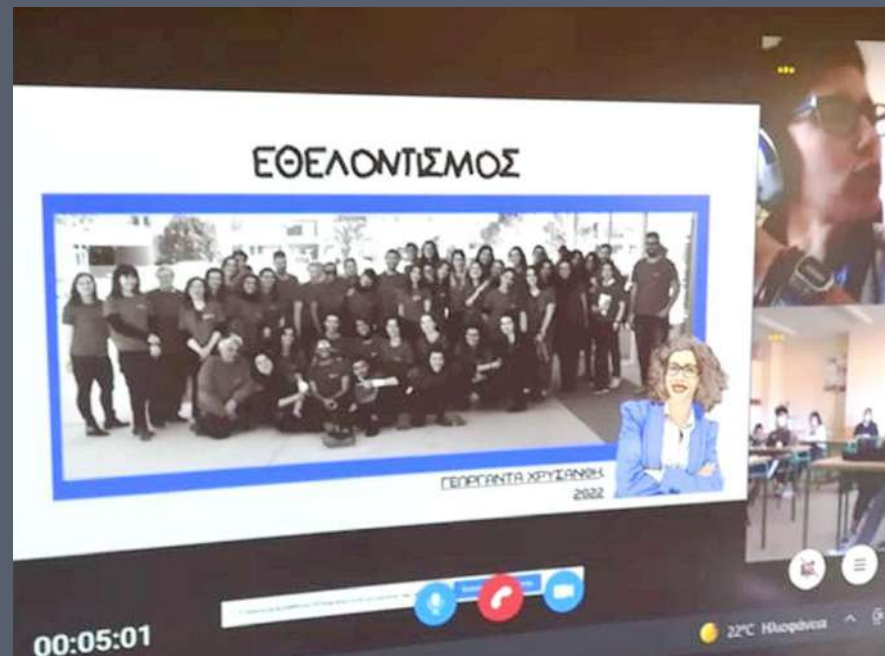
Υπεύθυνος διαχείρισης πελατών – 13/5/2022

Χρυσάνθη Γεωργαντά Σύμβουλος Σταδιοδρομίας – 13/5/2022

Στόχοι του εθελοντισμού: αναγνώριση, συνεργασία, αίσθημα του ανήκειν σε ομάδες, απόκτηση δεξιοτήτων, γνωριμίες με μελλοντικούς συνεργάτες

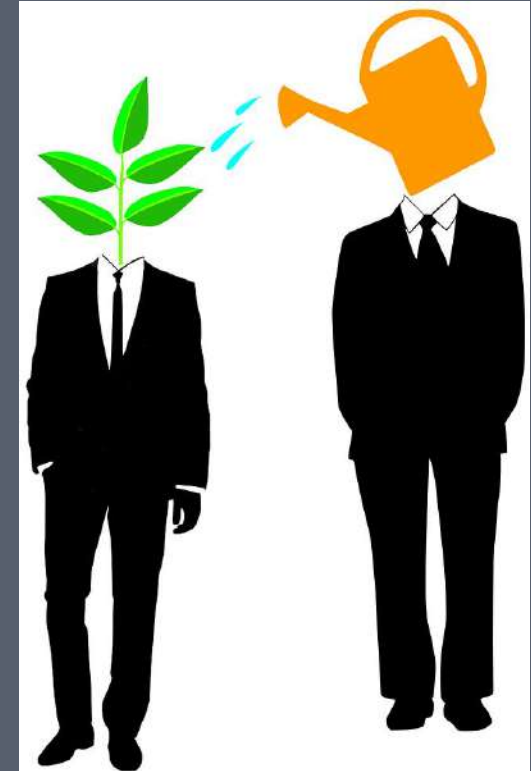
Κάθε εμπειρία και δράση προσφέρει διαφορετικά συναισθήματα.

Από το πλήθος των οργανώσεων, επιλέγουμε την ένταξη σε εκείνη που μας ταιριάζει περισσότερο.



ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα “The Tipping Point” ξεκίνησε με την προοπτική της γνωριμίας των μαθητών με επαγγέλματα και εργασιακούς χώρους. Χωρίς όμως να χάσει και την πτυχή αυτή (υπήρχαν μέντορες που μας μίλησαν για τις συνθήκες εργασίας τους και τον τρόπο με τον οποίο βρέθηκαν στον χώρο του ο καθένας), σχεδόν εξαρχής μετεξελίχθηκε σε ένα πρόγραμμα αναζήτησης της γνώσης.

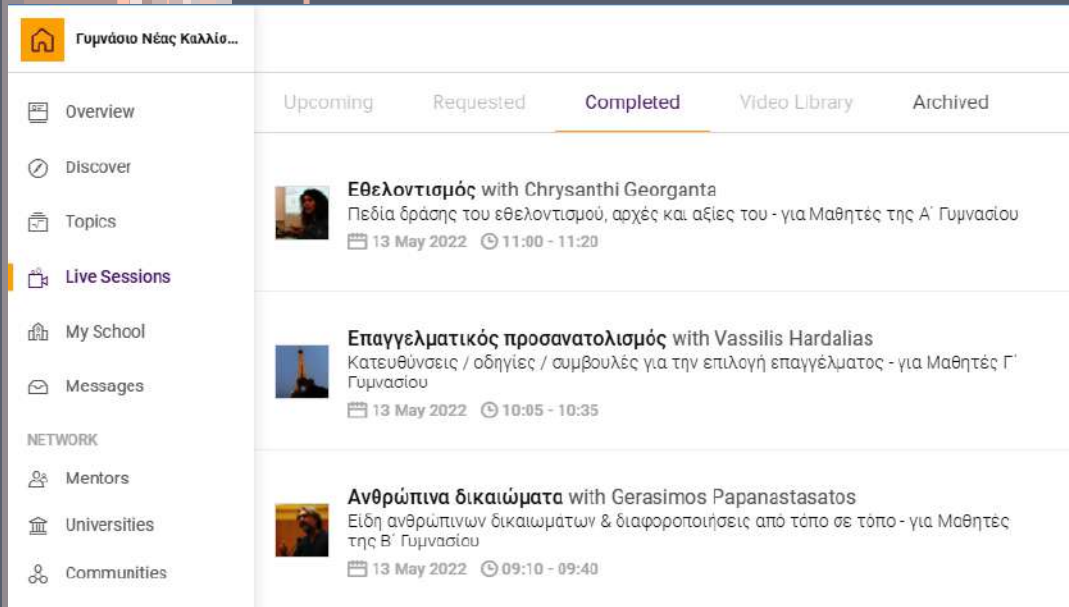


Οι μαθητές επέλεξαν τους τομείς που τους ενδιέφεραν.

Ετοίμασαν ερωτήσεις για τους μέντορες.

Διεύρυναν τους ορίζοντές τους, διερευνώντας θεματικές των ενδιαφερόντων τους αλλά και προσεγγίζοντας θέματα πρωτόγνωρα, με τη γοητεία του άγνωστου και τις εκπλήξεις τους!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ



The screenshot shows the website of 'Γυμνάσιο Νέας Καλλίας' (New Kallias Gymnasium). The left sidebar contains navigation links: Overview, Discover, Topics, Live Sessions (highlighted), My School, Messages, NETWORK, Mentors, Universities, and Communities. The main content area has tabs for Upcoming, Requested, Completed (selected), Video Library, and Archived. Under the 'Completed' tab, three sessions are listed:

- Εθελοντισμός with Chrysanthi Georganta**
Πεδία δράσης του εθελοντισμού, αρχές και αξίες του - για Μαθητές της Α' Γυμνασίου
13 May 2022 11:00 - 11:20
- Επαγγελματικός προσανατολισμός with Vassilis Hardalias**
Κατευθύνσεις / οδηγίες / συμβουλές για την επιλογή επαγγέλματος - για Μαθητές Γ' Γυμνασίου
13 May 2022 10:05 - 10:35
- Ανθρώπινα δικαιώματα with Gerasimos Papanastasatos**
Είδη ανθρωπίνων δικαιωμάτων & διαφοροποιήσεις από τόπο σε τόπο - για Μαθητές της Β' Γυμνασίου
13 May 2022 09:10 - 09:40

Ευχαριστούμε όλους τους μέντορες που μας καθοδήγησαν σ' αυτές τις μοναδικές διαδρομές κι εμπειρίες!

Ευχαριστούμε το Ίδρυμα Κώστας Μ. Λαιμός, που υποστήριξε την υλοποίηση του προγράμματος.

Ευχαριστούμε τις δύο συντονίστριες (Educational Program Manager) του προγράμματος, που στήριξαν τις αναζητήσεις μας για μέντορες και συχνά συνέβαλαν με τις διαμεσολαβήσεις τους στην πραγματοποίηση των συνεδριών:

- α) Αγκόρα Ηλιάνα,
- β) Σπανού Αναστασία

Ευχαριστούμε, τέλος, τη Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου κ. Μαρία Ζωγραφάκη, που μας υπέδειξε το πρόγραμμα και μας ενθάρρυνε στη συμμετοχή μας!

THE TIPPING POINT

Μαθητές που συμμετείχαν

Αμέτ Οζέρ
Αχμέτ Εϊλούλ
Αχμέτ Ερέν
Βαρσαμίδη Παρασκευούλα
Διαμαντάκης Αναστάσιος
Εμίν Εφέ
Καρά Εμίν Εμρουλά
Καρά Εμίν Μεριέμ
Καραβέτη Ελισάβετ
Καραγκιόζ Χαλήλ Ιμράν
Καραχρυσάφης Αλέξανδρος
Καρτάλης Σταύρος
Κιουτσουκμεχμέντ Ελεονόρα
Κλειτοιώτη Αικατερίνη
Κοκός Μερντάν
Κουμαράρης Άγγελος
Κούτουλας Θεόδ.-Αλκίνοος
Μεμέτ Σελέν
Μολλά Αχμέτ Κιουμπρά

Μοσχάκης Άγγελος

Μουσταφά Εγέ

Μουσταφά Εσρά

Μπαλαμπάνης Ευάγγελος

Μπάμπλιος Βασίλειος

Μπεναβέλη Παρασκευή

Ξανθοπουλίδη Ευαγγ.-Ειρήνη

Ξανθοπουλίδης Δημ.-Μάριος

Παπαδόπουλος Κωνσταντίνος

Πάτας Στέργιος

Ραμαδάν Χακή

Σεφκέτ Μπουράκ

Σόφτα Αθανασία

Χασάν Κιμέτ

Χασάν Σεραφετίν

Συντονιστές εκπαιδευτικοί

Μήλιογλου Ξανθή

Στρούμπας Ιωάννης

Σπατίδογλου Δήμητρα

Γυμνάσιο Νέας Καλλίστης
σχολικό έτος 2021-2022