Εκπαίδευση στην Υπαίθρια Πορεία και την Ασφάλεια στη Φύση



ΜΑΘΗΜΑ 1

Αναγνώριση Μονοπατιών και Σημασία Παραμονής στη Διαδρομή

Σκοπός / Στόχοι

- Οι μαθητές να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά ενός μονοπατιού.
- Να κατανοήσουν τη σημασία της παραμονής στη διαδρομή (ασφάλεια, προστασία φύσης, προσανατολισμός).
- Να κινούνται με έλεγχο μέσα σε καθορισμένο χώρο.

Υλικό / Εξοπλισμός

Πολύσποτ, στεφάνια, κορίνες, κορμοί/ταινίες σήμανσης, εμπόδια, σχοινιά.

Περιγραφή – Διαδικασία

1. Εισαγωγή: Σύντομη συζήτηση για μονοπάτια (πλάτος, σήμανση, φυτική κάλυψη).
2. Κύρια δραστηριότητα: Διαδρομή με εμπόδια όπου οι μαθητές πρέπει να περάσουν χωρίς να πατήσουν ή μετακινήσουν αντικείμενα.
3. Μετάβαση σε ομαδική εργασία: κάθε ομάδα δημιουργεί δικό της τμήμα μονοπατιού χρησιμοποιώντας εξοπλισμό (π.χ. πολύσποτ = φυτά, στεφάνια = δέντρα).
4. Ολοκλήρωση: Η τάξη διασχίζει ολόκληρο το μονοπάτι.
5. Συζήτηση για τη σημασία παραμονής στη διαδρομή.

Μέτρα Ασφάλειας

- Έλεγχος επιφάνειας.
- Σαφής επεξήγηση κανόνων κίνησης.
- Αποφυγή αιχμηρών και αστάθμητων αντικειμένων.

Αξιολόγηση

- Παρατήρηση συμμετοχής και ορθής πλοήγησης.
- Προφορικές ερωτήσεις – σύντομη συζήτηση.

ΜΑΘΗΜΑ 2

Αναγνώριση Φυτών, Ζώων και Άγριας Ζωής

Σκοπός / Στόχοι

- Αναγνώριση βασικών ειδών άγριας ζωής.
- Διάκριση ακίνδυνων και επικίνδυνων οργανισμών.
- Ανάπτυξη ικανότητας παρατήρησης χωρίς άγγιγμα.

Υλικό / Εξοπλισμός

Εικόνες φυτών/ζώων, πίνακες ταξινόμησης, κάρτες αναγνώρισης, τοποθετημένα εκπαιδευτικά αντικείμενα στη διαδρομή.

Περιγραφή – Διαδικασία

1. **Εισαγωγή:** Παρουσίαση φυτών, ζώων, εντόμων (ακίνδυνα–επικίνδυνα).
2. Ομαδοποίηση ειδών σε πίνακα τάξης.
3. **Περίπατος αναγνώρισης:** Οι μαθητές εντοπίζουν αντικείμενα/εικόνες τοποθετημένες γύρω από το σχολείο.
4. Καταγραφή σε φύλλο εργασίας (όνομα – χαρακτηριστικά – επικινδυνότητα).
5. Ανασκόπηση σωστών απαντήσεων.

Μέτρα Ασφάλειας

- Τονίζεται ότι **δεν αγγίζουμε** φυτά ή ζώα.
- Επίβλεψη καθ’ όλη τη διάρκεια.

Αξιολόγηση

- Έλεγχος φύλλου αναγνώρισης.
- Συμμετοχή στη διαδικασία.

ΜΑΘΗΜΑ 3

Πρώτες Βοήθειες στην ΄Υπαιθρο

Σκοπός / Στόχοι

- Να γνωρίζουν βασικές τεχνικές πρώτων βοηθειών.
- Να αντιλαμβάνονται πότε απαιτείται επαγγελματική βοήθεια.
- Να αναπτύξουν ψυχραιμία σε τραυματισμό.

Υλικό / Εξοπλισμός

Φαρμακείο, επιδέσμοι, γάζες, νάρθηκες, σφυρίχτρες. (Προαιρετικά: παρουσία σχολικής νοσηλεύτριας.)

Περιγραφή – Διαδικασία

1. Παρουσίαση βασικών τεχνικών: επίδεση, καθαρισμός, αντιμετώπιση τσιμπημάτων, ακινητοποίηση.
2. Συζήτηση για σοβαρούς τραυματισμούς: παραμονή στο σημείο, σήμα βοήθειας, κάλυψη σώματος.
3. **Παιχνίδια ρόλων** σε ομάδες (τραυματίας–διασώστης).
4. Δημιουργία μικρής λίστας «πρώτων βοηθειών».

Μέτρα Ασφάλειας

- Όλες οι ασκήσεις εκτελούνται χωρίς πραγματική πίεση/δύναμη.
- Επίβλεψη εκπαιδευτικού.

Αξιολόγηση

- Προφορικός έλεγχος κατανόησης.
- Λίστα πρώτων βοηθειών για το σπίτι.

ΜΑΘΗΜΑ 4

Τα 13 Απαραίτητα Εφόδια Πεζοπορίας

Σκοπός / Στόχοι

- Οι μαθητές να γνωρίζουν τα απαραίτητα εφόδια μιας ασφαλούς πεζοπορίας.
- Να κατανοούν τη χρήση κάθε αντικειμένου.
- Να συνεργάζονται σε πρακτικές δραστηριότητες.

Υλικό / Εξοπλισμός

Διάφορα αντικείμενα (χάρτες, νερό, φακός, προσάναμμα, ρούχα, μαχαίρι, κουβέρτα κ.λπ.), σακίδια, λίστα 13 αντικειμένων.

Περιγραφή – Διαδικασία

1. Παρουσίαση 13 βασικών αντικειμένων.
2. Συζήτηση για τη χρησιμότητά τους.
3. **Παιχνίδι ταχύτητας:** συλλογή 13 σωστών αντικειμένων από μικτές «στοίβες» που περιλαμβάνουν και άχρηστα αντικείμενα.
4. Έλεγχος αντικειμένων ανά ομάδα.

Μέτρα Ασφάλειας

- Απομάκρυνση αιχμηρών ή επικίνδυνων αντικειμένων.
- Ομάδες υπό επίβλεψη.

Αξιολόγηση

- Οι μαθητές καλούνται να συγκεντρώσουν στο σπίτι όλα τα απαραίτητα και να τα φέρουν σε σακίδιο για την τελική πεζοπορία.

ΜΑΘΗΜΑ 5

Διαδικασίες Ασφάλειας στην ΄Υπαιθρο

Σκοπός / Στόχοι

- Να κατανοήσουν οι μαθητές τις βασικές αρχές ασφαλούς συμπεριφοράς.
- Να εφαρμόζουν το «σύστημα ζευγαριών».
- Να γνωρίζουν τι να κάνουν σε περίπτωση τραυματισμού ή απώλειας προσανατολισμού.

Υλικό / Εξοπλισμός

Σφυρίχτρες, επιδέσμοι, αντικείμενα για παιχνίδια ρόλων.

Περιγραφή – Διαδικασία

1. Αναφορά βασικών κανόνων (υποδήματα, ομάδα, ζευγάρι, κανόνες).
2. Παρουσίαση διαδικασιών για έκτακτη ανάγκη.
3. **Παιχνίδια ρόλων:**
    - Μεταφορά «τραυματία»
    - Αναζήτηση βοήθειας
    - Κίνηση με ζευγάρι
4. Συζήτηση – ερωτήσεις.

Μέτρα Ασφάλειας

- Ασφαλής χώρος, αποφυγή πραγματικής άσκησης δύναμης κατά τη μεταφορά.
- Επίβλεψη.

Αξιολόγηση

- Γραπτή/εικονική απάντηση: «Τι θα έκανες αν ο συνοδοιπόρος σου τραυματιζόταν και δεν μπορούσε να συνεχίσει;»

ΜΑΘΗΜΑ 6

Τελική Εκπαιδευτική Πεζοπορία

Σκοπός / Στόχοι

- Εφαρμογή γνώσεων στην πραγματική ύπαιθρο.
- Τήρηση κανόνων ασφάλειας.
- Συνεργασία με το ζευγάρι σε πραγματικό περιβάλλον.

Υλικό / Εξοπλισμός

Σακίδια με τα 13 αντικείμενα, φύλλο εργασίας, μολύβια, νερό.

Περιγραφή – Διαδικασία

1. Μεταφορά μαθητών στον χώρο πεζοπορίας.
2. Ανάθεση ζευγαριών.
3. Πορεία σε καθορισμένο μονοπάτι με σταθμούς παρατήρησης.
4. Συμπλήρωση φύλλου εργασίας.
5. Επιστροφή – συζήτηση.

Μέτρα Ασφάλειας

- Μείνετε στο μονοπάτι.
- Μη χάνετε το ζευγάρι σας.
- Τήρηση κανόνων δασκάλου.
- Επαρκής ενυδάτωση.

Αξιολόγηση

- Παράδοση φύλλου εργασίας.
- Συμμόρφωση στους κανόνες.