



# Σύνδεση με το Φυσικό Περιβάλλον Πρόγραμμα βασικής επιβίωσης στη φύση 2<sup>ο</sup> Στάδιο

Σάββατο 21 Οκτωβρίου - Κυριακή 22 Οκτωβρίου 2023

Διανυκτέρευση στη Δίρφυ – Ξηροβούνιο στο καταφύγιο  
του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Χαλκίδας



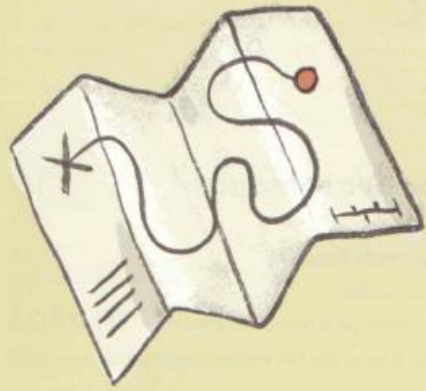
Το 5<sup>ο</sup> Πρότυπο Γυμνάσιο Χαλκίδας, σε συνέχεια της συνεργασίας του με τον **Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Χαλκίδας (Ε.Ο.Σ Χαλκίδας)** και το **Σώμα Ελλήνων Προσκόπων Χαλκίδας**, μετά την επιτυχή πραγματοποίηση του **1<sup>ου</sup> σταδίου** (Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου 2023 και Κυριακή 1η Οκτωβρίου 2023 στις εγκαταστάσεις του σχολείου), υλοποίησε από το Σάββατο 21 Οκτωβρίου 2023, ώρα 15.00 έως την Κυριακή 22 Οκτωβρίου 2023, ώρα 12.00 το **2<sup>ο</sup> Στάδιο** του Προγράμματος «**Βασική επιβίωση στη φύση**» με διανυκτέρευση και πεζοπορία στη Δίρφη, για τους μαθητές και μαθήτριες της Γ΄ Γυμνασίου.

Η δράση περιείχε θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα για τη ζωή στη φύση, δραστηριότητες και διανυκτέρευση στο καταφύγιο του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Χαλκίδας και σε σκηνές γύρω από το καταφύγιο. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν **40** μαθητές και μαθήτριες.

Την **1<sup>η</sup> ημέρα** τα παιδιά :

- περπάτησαν στο μονοπάτι του Ελατιά μεταφέροντας τις αποσκευές τους,
- παρασκεύασαν την τροφή τους έχοντας εκ των προτέρων ορίσει ανά ομάδες τις ποσότητες και τα υλικά που χρειάζονταν.
- Ακολούθησε μάθημα προσανατολισμού και βραδινή άσκηση σε δύσκολο πεδίο με φακούς.
- Η ημέρα τελείωσε με **προβολή της ταινίας anime του 1994 "Rom Poko"** με το επίκαιρο θέμα της υποβάθμισης του περιβάλλοντος.





# ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είχα τη μεγάλη τύχη να ζήσω μερικές πραγματικά απίθανες περιπέτειες σε πολλά μέρη του κόσμου. Από το παγωμένο κρύο της Αρκτικής μέχρι την ανυπόφορη ζέστη της ερήμου, από τον αραιό αέρα και τις παγωμένες ορθοπλαγιές του Έβερεστ μέχρι τις υγρές ζούγκλες των τροπικών με τα αναρίθμητα φίδια και κουνούπια. Πάλεψα με τα στοιχεία της φύσης και επιβίωσα σε ακραίες συνθήκες και μέσα από όλες αυτές τις εμπειρίες έμαθα δύο πράγματα.

Πρώτον, ότι το ανθρώπινο πνεύμα είναι φοβερό και ότι όλοι είμαστε ικανοί για πολύ περισσότερα από όσα νομίζουμε. Η επιμονή, το θάρρος, η θετική σκέψη και η αποφασιστικότητά μας αποτελούν πάντα τα μεγαλύτερα όπλα μας.

Δεύτερον, έμαθα ότι η γνώση είναι δύναμη. Αν θέλεις να επιβιώσεις με επιτυχία, τότε θα πρέπει να μάθεις όσο περισσότερα γίνεται για τις τεχνικές και τις δεξιότητες που χρειάζονται έξω στη φύση.

Έτσι, αν βρεθείς χαμένος στη ζούγκλα, αφυδατωμένος στην έρημο, αντιμέτωπος με μια αρκούδα σε ένα δάσος ή χαμένος στη θάλασσα, αυτό το βιβλίο είναι εδώ για να σε ενισχύσει με δεξιότητες και γνώσεις που χρειάζεσαι για να επιβιώσεις. Έχω γεμίσει αυτό το βιβλίο με ιδέες και τεχνάσματα που έχω μάθει και που θα σε βοηθήσουν να επιβιώσεις σχεδόν σε κάθε κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

Ο πλανήτης μας είναι ένα εκπληκτικό μέρος και η ζωή είναι μια περιπέτεια, γι' αυτό βγες έξω και εξερεύνησε!



Βραβείο



# ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ

Το να είσαι εξερευνητής και να πακετάρεις τα πράγματά σου για μια περιπέτεια δεν είναι το ίδιο με το να πακετάρεις τα πράγματά σου για διακοπές στην παραλία, με μόνη εξαίρεση ότι και στις δύο περιπτώσεις πρέπει να πάρεις καπέλο. Αν δεν είσαι ο δούκας του Αμπρούτζι, εγγονός του βασιλιά της Ιταλίας, που ταξίδεψε στην Αλάσκα το 1897 με μερικές ντουζίνες υπηρέτες και αχθοφόρους και τέσσερα κρεβάτια από χυτοσίδηρο, θα πρέπει να κάνεις προσεκτικό σχεδιασμό, ώστε να μπορείς να μεταφέρεις όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό μέσα σε ένα μόνο σακίδιο πλάτης.



## Φόρεσε τις μπότες σου

Αν δεν έχεις σκοπό να πετάς ή να πλέεις σε όλη τη διάρκεια της αποστολής σου, θα χρειαστεί να βασισταίς στα δυο σου πόδια και αυτό κάνει τις μπότες ίσως το πιο σημαντικό κομμάτι του εξοπλισμού σου. Οι μπότες σου πρέπει να είναι ο τέλειος συνδυασμός: ελαφριές και εύκαμπτες, αλλά επίσης ανθεκτικές και αδιάβροχες- ζεστές, αλλά να μην κάνουν τα πόδια σου να ιδρώνουν πολύ. Το τι μπότες ακριβώς θα χρειαστείς θα εξαρτηθεί από το πού πηγαίνεις.



### Απλές μπότες πεζοπορίας

- Για περπάτημα και εξερεύνηση στο δάσος, στο βουνό, σε ανώμαλο έδαφος, σε λιβάδια οπουδήποτε στην εύκρατη ζώνη (μέρη που δεν είναι ούτε πολύ ζεστά ούτε πολύ κρύα) αυτές είναι οι καλύτερες μπότες.
- Είναι ανθεκτικές αλλά εύκαμπτες και σχετικά ελαφριές και θα επιτρέπουν στα πόδια σου να αναπνεύουν.

### Μπότες για τη ζούγκλα

- Κατασκευασμένες από ύφασμα και λάστιχο για να αντέκουν στο υγρό έδαφος και τη συνεχή βροχόπτωση, είναι αδιάβροχες στο κάτω μέρος και στεγνώνουν εύκολα στο πάνω μέρος.
- Αυτές οι μπότες είναι αρκετά ανθεκτικές, ώστε να αντιστέκονται στα αγκάθια, στα σπικηλάκια των εντόμων και στα δαγκώματα των φιδιών, αλλά αρκετά ελαφριές, ώστε να μη ζεσταίνονται υπερβολικά τα πόδια σου.



### Μπότες για την έρημο

- Συνήθως είναι κατασκευασμένες από σουέτι, το οποίο δεν αφήνει την καυτή άμμο να περάσει μέσα, όμως είναι πολύ ελαφριές και επιτρέπουν στα πόδια σου να αναπνεύουν, ώστε να παραμένουν δροσερά.



### Μπότες για το βουνό

- Πολύ πιο δύσκαμπτες από τις μπότες πεζοπορίας, αυτές οι μπότες είναι σφιχτές και βαριές, αλλά κρατάνε τα πόδια σου ζεστά και στεγνά στο χιόνι και τον πάγο και δε θα γλιστρήσουν ούτε θα λυγίσουν όταν σφηνώσουν σε κάποιον βράχο.

## Τα απολύτως απαραίτητα

Πακετάρισε λίγα ζεστά αλλά ελαφριά ρούχα που στεγνώνουν γρήγορα, έναν υπνόσασκο που είναι κατάλληλος για τον προορισμό σου (μην πάρεις δηλαδή έναν βαρύ, πάρα πολύ ζεστό υπνόσασκο στη ζούγκλα), ένα αδιάβροχο μπουφάν, εξοπλισμό για άναμμα φωτιάς, φαρμακείο πρώτων βοηθειών, χάρτες και πυξίδα και εξοπλισμό επιβίωσης. Αυτό τον εξοπλισμό πρέπει να τον τοποθετήσεις μέσα σε μια σκληρή θήκη, όπως ένα μεταλλικό κουτί, και να τον κουβαλάς πάντα μαζί σου. Πρέπει να περιέχει: μία στρογγυλή πυξίδα τσέπης, πετονιά και αγκίστρι, αναπτήρα, συρμάτινο πριόνι και βελόνα με κλωστή.



## ΚΑΙ ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΑΛΛΙΩΣ

Ο καλύτερος εξοπλισμός είναι αυτός που έχει πολλαπλές χρήσεις. Για παράδειγμα, όταν ο Νορβηγός εξερευνητής πολικών περιοχών Φρίτγιφ Νάνσεν διέσχισε πρώτος τη Γροιλανδία το 1888, χρησιμοποίησε το ύφασμα του δαπέδου από τη σκηνή του τόσο σαν ιστίο για το έλκηθρό του όσο και σαν κέλυφος για μια αυτοσχέδια βάρκα.



Γλιστράς πάνω στο χιόνι με αυτό



Κουβαλάτε με αυτό



Κάθεσαι σε αυτό



## Σάββατο 11 Νοεμβρίου 2023

- 1) Αναχώρηση στις 12.00 από το 5<sup>ο</sup> Πρότυπο Γυμνάσιο Χαλκίδας και μετάβαση με το λεωφορείο στην έναρξη του μονοπατιού του Ελατιά.
- 2) Πορεία 1.6 χιλιομέτρων εντός το αισθητικού δάσους της Στενής στο μονοπάτι του Ελατιά προς το καταφύγιο.
- 3) Άφιξη στο καταφύγιο και γνωριμία με τον χώρο, ξεκούραση, επιλογή κρεβατιών.
- 4) Μάθημα προσανατολισμού - ανάγνωση χάρτη, χρήση πυξίδας και ηλεκτρονικών μέσων για τον προσανατολισμό.
- 5) Βραδινή άσκηση στο πεδίο με χρήση φακού.
- 6) Ετοιμασία φαγητού ανά ομάδες και δείπνο.
- 7) Προβολή ταινίας με οικολογικό περιεχόμενο προτεινόμενη : [Pom Poko \(1994\) 7.3 | Animation, Comedy, Drama](#) ☆

## Κυριακή 12 Νοεμβρίου 2023

- 1) Ετοιμασία πρωινού
- 2) Πορεία 5 χιλιομέτρων προς το διάσελο , γνωριμία με το Ξηροβούνι
- 3) Συλλογή μανιταριών και στοιχειώδη αναγνώριση τους ανά ομάδες.
- 4) 16.00 Αναχώρηση με το λεωφορείο από το διάσελο στο Ξηροβούνι.



# Nature Connection Pyramid



Together we can bring childhood back outside, one day at a time.



## Good For Bodies

Children who spend more time outside...

- ★ are more physically active.
- ★ have ↓er BMIs.
- ★ are less likely to develop myopia.
- ★ have improved motor abilities.

Sixty minutes of daily unstructured free play is essential to children's physical health.  
(American Academy of Pediatrics, 2008)

## Good For Minds

NATURE ACTIVITIES...

- Boost cognitive functioning!
- "More recess time & greener playgrounds might also enable children to learn more effectively, and improve a child's ability to concentrate in the classroom!"  
- Dr. Martha Erickson
- Reduces stress!  
 One study found that the presence of nearby nature bolsters a child's resilience against stress and adversity.
- Soothe ADHD!  
In a study, green outdoor activities reduced ADHD symptoms significantly more than activities in other settings - even when the activities were the same!

## Good For Families

WHAT HAPPENS WHEN FAMILIES "UNPLUG"?

"...because the natural world is filled with sights, sounds, and smells that ignite a young child's curiosity and invite active exploration, being outdoors also can make it easy for a parent to follow the child's lead, to respond to the child's cues and expressed interest, to share the child's delight in new discoveries & experiences - the very ingredients shown to lead to a secure attachment."  
- Dr. Martha Erickson

## Good For Schools

78% children who spend regular time in unstructured outdoor play are better able to concentrate and perform better in the classroom!

75% students who spend regular time outdoors tend to be more creative and better able to problem solve in the classroom!

Nature is good for you!

A 2005 study of middle schools that linked the environment with the syllabus saw...

- ★ 22% ↓ in absenteeism
- ★ 56% ↓ in discipline referrals

## Good For The Planet

"In the end we will conserve only what we love; we will love only what we understand; and we will understand only what we have been taught."  
- Baba Dioum, Senegalese conservationist



Children who make connections with nature become adults who value the environment.







# WARNING: 5 Serious Consequences of an Indoor Childhood

## Obesity



Approximately 8 MILLION children are overweight.

Twice as many as 20 years ago!



3 studies report that being outdoors is the strongest correlate of children's physical activity.

Elevate mood and promote relaxation!

LIGHT

PHYSICAL ACTIVITY

Studies show that too much time in front of TV and computer screens is causing psychological problems, such as depression, in children.

## Depression

## Myopia

Our eyes see the farthest when we are outside!

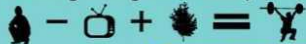


outside can reduce risk of myopia

Seeing green (GRASS) and blue (SKY) helps developing eyes balance themselves.



Our bodies need sunlight to create and activate **vitamin D** which is essential for building strong and healthy bones!



Many studies have connected **too much indoor time** with the growing trend of children with osteoporosis.

## Osteoporosis

## ADHD

7.8% children have ADHD

ADHD symptoms are reduced in outdoor settings!

Some children cut their medication dosage in half by spending time outside.

Even children whose symptoms have not responded to medication show behavioral improvement outside!



# 5 Tips

## For Getting Kids to Unplug & Go Outside!

### Be an Outdoor Role Model



Let children see you get your hands dirty! Let them see you playing outside, moving your body, and engaging with nature. Demonstrate to young people that you value the natural world over the virtual one.

### Prescribe a Daily Dose of Nature

"Do" is more powerful than "don't"! Many families have rules that put limits on screen time. Try making a rule that sets a minimum for green time. Help your kids get a dose of "Vitamin N" everyday.



### Start a Vintage Social Network



The original social networks did not exist on a screen. Instead, they were found in parks, playgrounds, vacant lots, fields, and forests. Bring friendship and social life back into the natural world by starting a family nature club!

### Give Permission to Play

A child's world is dominated by rules. That is one reason the virtual world is so appealing...a world where you can do anything. Tell kids they are allowed to get dirty, climb, run, and touch. Nature should be a "hands on" experience.



### Use Technology as a Tool



Technology does not have to be the enemy. Rather, it can empower kids to connect more deeply to the natural world. Try this: when you return from exploring nature, use technology to identify plants or animals! The screen is not the source of the fun but instead boosts a child's sense of wonder!

Ready to learn more?



Visit [naturekidsinstitute.org](http://naturekidsinstitute.org)!

See you outside!

**Στόχος** αυτών των δράσεων είναι :

- η ανάπτυξη δεξιοτήτων που αφορούν στην επιβίωση τους στη φύση,
- η καλλιέργεια της κοινωνικότητας τους μέσα από τις εμπειρίες που βιώνουν διαβιώνοντας στη φύση,
- η αντιμετώπιση διαφόρων εκτάκτων καταστάσεων που είναι δυνατόν να παρουσιαστούν σε μια κατάσταση επιβίωσης στη φύση,
- η γνωριμία και η επαφή με την φύση,
- η απόκτηση βασικών ικανοτήτων αυτονομίας,
- η απόκτηση αυξημένου αισθήματος αυτοπεποίθησης ανακαλύπτοντας πως είναι ικανοί να αντεπεξέλθουν σε δύσκολες καταστάσεις με ελάχιστα μέσα, ενώ παράλληλα, αναπτύσσεται η σχέση τους με την φύση και ενδυναμώνεται η αγάπη τους για το ορεινό-δασικό περιβάλλον της περιοχής μας.













































Απευθύνουμε **ένα μεγάλο ευχαριστώ** :

- στα μέλη του Ορειβατικού Συλλόγου Χαλκίδας και στον πρόεδρό του κ. Αναστάσιο Μπαλτά,
- στο Σώμα Ελλήνων Προσκόπων Χαλκίδας, για την πολύτιμη συμβολή τους στην εύρυθμη και αποτελεσματική λειτουργία του σχολείου.
- στους γονείς & κηδεμόνες για την εμπιστοσύνη τους !

Και βεβαίως ...  
ένα μεγάλο **ΜΠΡΑΒΟ** στα παιδιά  
για την συμπεριφορά και τη συνεργασία τους !





.... συνεχίζεται ...

**3ο ΣΤΑΔΙΟ :**

**Σάββατο 20 Απριλίου - Κυριακή 21 Απριλίου 2024**

Διανυκτέρευση σε σκηνές και πορεία στο μονοπάτι **Σ-3**  
(Στενή – Ξηροβούνι).

Καμάρες  
Ενα ισχυρό σύμβολο – τοπόσημο

Το ρωμαϊκό υδραγωγείο, γνωστό ως Καμάρες, βρίσκεται στη βόρεια έξοδο της Χαλκίδας στην περιφερειακή οδό, λίγες εκατοντάδες μέτρα από το 5<sup>ο</sup> Πρότυπο Γυμνάσιο. Αποτελούσε έργο μεταφοράς νερού για την ύδρευση της πόλης, το οποίο κατασκεύασαν οι Ρωμαίοι και συνέχισαν οι Ενετοί.

