

Σύνδεση με το Φυσικό Περιβάλλον Πρόγραμμα βασικής επιβίωσης στη φύση

“ ΠΑΪΖΩ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΟΥ ! ”

Σάββατο 2 Νοεμβρίου - Κυριακή 3 Νοεμβρίου 2024



5ο Πρότυπο Γυμνάσιο Χαλκίδας

Αυτό το Σαββατοκύριακο

ΠΑΪΖΩ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΟΥ !

Μαζί μου να έχω:

- Υνιόσακο, υπόστρωμα (carimat)
- Μια αθλαστική ρούχα, μία αθλαστική εσώφρουκα
- Οδοντόβουρτσάκι/οδοντόκρεμα/ πετσέτα προσώπου
- Πιρούνι/κουτάλι/μαχαίρη/χιάτσι/ ποτήρι
- Φακό
- Φρούτα εποχής (σταφύλι, μήλο...) & ξηροί καρποί για απογευματινό
- Τορτίγια ή σάντουιτς με κοτόπουλο για βραδινό
- Μπάρες, μπουστοκούρα για πρωινό

Εναρξη: Σάββατο 02/11 & ώρα 16:00
Λήξη: Κυριακή 03/11 & ώρα 10:00



Το 5^ο Πρότυπο Γυμνάσιο Χαλκίδας σε συνεργασία με :

- το 6^ο Σύστημα Προσκόπων Χαλκίδας και
- τον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Χαλκίδας (Ε.Ο.Σ Χαλκίδας),

διοργανώνουν πρόγραμμα βασικής επιβίωσης στη φύση για τους μαθητές και μαθήτριες της Γ΄ Γυμνασίου.

Το πρόγραμμα αυτό πραγματοποιείται σε τρία στάδια :

1^ο ΣΤΑΔΙΟ

Σάββατο **2 Νοεμβρίου 2024**, ώρα 16.00 έως την Κυριακή 3 Νοεμβρίου 2024, ώρα 10.00 Διανυκτέρευση στις εγκαταστάσεις του 5^{ου} Προτύπου Γυμνασίου Χαλκίδας.

2^ο ΣΤΑΔΙΟ

Σάββατο **21 Δεκεμβρίου 2024**, ώρα 15.00 έως την Κυριακή 22 Δεκεμβρίου 2024, ώρα 12.00 Διανυκτέρευση και δραστηριότητες στο ορειβατικό καταφύγιο του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Χαλκίδας ή/και σε σκηνές γύρω από το καταφύγιο.

3^ο ΣΤΑΔΙΟ

Σάββατο **5 Απριλίου 2024**, ώρα 15.00 έως την Κυριακή 6 Απριλίου 2024, ώρα 15.00. Διανυκτέρευση σε σκηνές και πορεία στο μονοπάτι **Σ-3** (Στενή – Ξηροβούνι).

Στόχος αυτών των δράσεων είναι :

- η ανάπτυξη δεξιοτήτων που αφορούν στην επιβίωση τους στη φύση,
- η καλλιέργεια της κοινωνικότητάς τους μέσα από τις εμπειρίες που βιώνουν διαβιώνοντας στη φύση,
- 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.

Αγαπητοί φίλοι καλημέρα σας,

Το ερχόμενο Σαββατοκύριακο θα περάσετε αρκετό χρόνο μαζί με φίλους και συμμαθητές σας ζώντας και παίζοντας στο σχολείο σας. Συμπαριστάτε σε αυτή τη δράση θα έχετε καθηγητές σας αλλά και εθελοντές του Σώματος Ελλήνων Προσκόπων και του Ορειβατικού Συλλόγου Χαλκίδας.

Για να πετύχει όμως η δράση χρειάζεται οργάνωση και αυτοοργάνωση, πειθαρχία και αυτοπειθαρχία και φυσικά ετοιμότητα για να αντιμετωπίσουμε όποιες προκλήσεις βάλει στο δρόμο σας η συμβίωσή σας αυτές τις λίγες ώρες του Σαββατοκύριακου.

Για τους λόγους αυτούς έχετε χωριστεί σε μικρές Ομάδες Εργασίας και πρέπει να προχωρήσετε στις εξής κινήσεις:

Κάνετε συμβούλιο Ομάδας και:

1. Επιλέγετε, δημοκρατικά, ένα όνομα για την Ομάδα σας και ένα σύνθημα (μη υβριστικό και μη προσβλητικό) που θα σας εκφράζει και θα το φωνάζετε όποτε σας ζητηθεί.
2. Αναδεικνύετε με ψηφοφορία ή κλήρωση την συντονίστρια ή τον συντονιστή της Ομάδας σας και την αναπληρώτριά ή τον αναπληρωτή.
3. Με κλήρωση μεταξύ των υπολοίπων μελών της Ομάδας (εκτός συντονιστή/στριας και αναπληρωτή/τριας) ορίζονται:
 - Υπεύθυνος/νη καθαριότητας και τάξης για την αίθουσα, ένας/μία για την κάθε ημέρα.
 - Υπεύθυνος/νη καθαριότητας και τάξης για την τουαλέτα, ένας/μία για την κάθε ημέρα.
 - Υπεύθυνος/νη καθαριότητας και τάξης αυλής, ένας/μία για την κάθε ημέρα.

Στο τέλος κάθε ημέρας, ή όποτε το ζητήσουν 2 τουλάχιστον μέλη της Ομάδας κάνετε ένα συμβούλιο αξιολόγησης της δράσης σας.

Στη συνέχεια συμπληρώνετε το παρακάτω έγγραφο και το δίνετε στο Διευθυντή του Σχολείου.

Παι Ζω
στο σχολείο μου!

Έντυπο συμμετοχής Ομάδας Εργασίας

Σχολικό τμήμα:

Όνομα Ομάδας:

Σύνθημα Ομάδας:

Συντονιστής/στρια Ομάδας:

Αναπληρωτής συντονιστή/τριας:

Υπεύθυνος/νη αίθουσας για το Σάββατο:

Υπεύθυνος/νη αίθουσας για την Κυριακή:

Υπεύθυνος/νη τουαλέτας για το Σάββατο:

Υπεύθυνος/νη τουαλέτας για την Κυριακή:

Υπεύθυνος/νη αυλής για το Σάββατο:

Υπεύθυνος/νη αυλής για την Κυριακή:

Παι Ζω
στο σχολείο μου!

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!

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

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

Nature is good for you!

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!



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

Depression

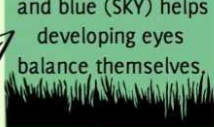
Myopia

Our eyes see the farthest when we are outside!

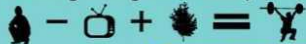


outside can reduce risk of myopia

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!

See you outside!

1^ο Στάδιο

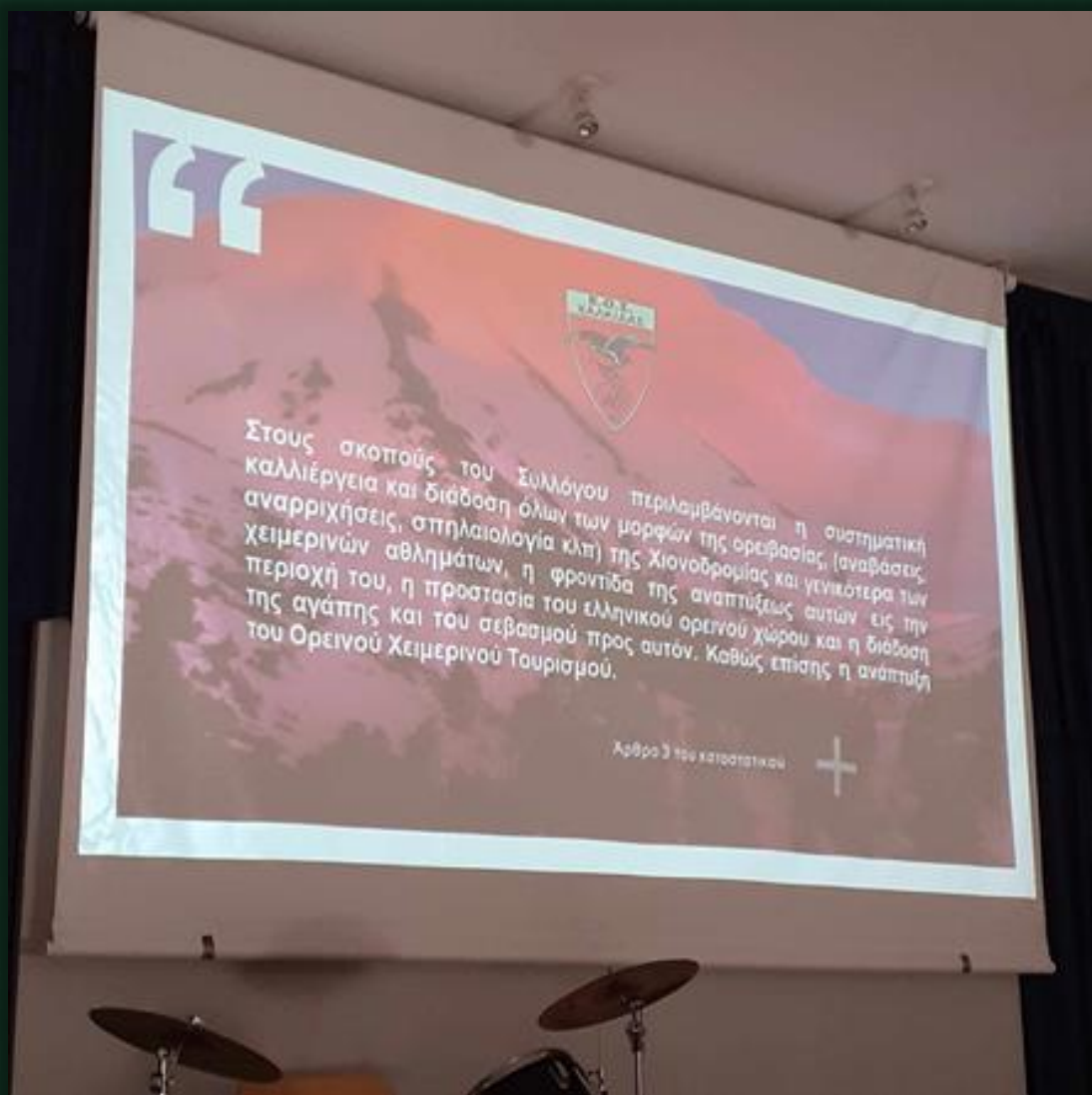
Το Σάββατο 2 Νοεμβρίου 2024 από ώρα 16.00 οι μαθητές και οι μαθήτριες διανυκτέρευσαν στις εγκαταστάσεις του 5^{ου} Προτύπου Γυμνασίου Χαλκίδας έως την Κυριακή 3 Νοεμβρίου 2024 ώρα 10.00π.μ.

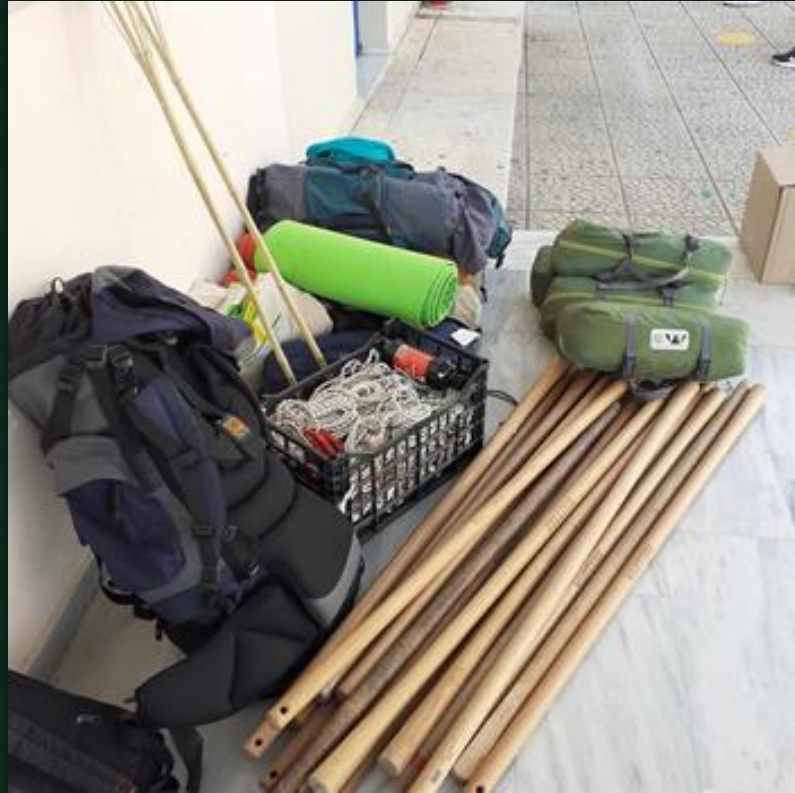
Κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο σχολείο πραγματοποιήθηκε η βασική προετοιμασία τους για τα επόμενα στάδια η οποία περιλαμβάνει :

Θεωρητικά και **πρακτικά** μαθήματα για τη ζωή στη φύση :

- ✓ ετοιμασία σακιδίου,
- ✓ ανάγνωση χάρτη,
- ✓ τρόποι προσανατολισμού,
- ✓ χρήση πυξίδας,
- ✓ παρασκευή τροφής,
- ✓ στοιχεία τοπογραφίας,
- ✓ πρώτες βοήθειες

για την αντιμετώπιση διαφόρων εκτάκτων καταστάσεων που είναι δυνατόν να παρουσιαστούν σε μια κατάσταση επιβίωσης στη φύση.









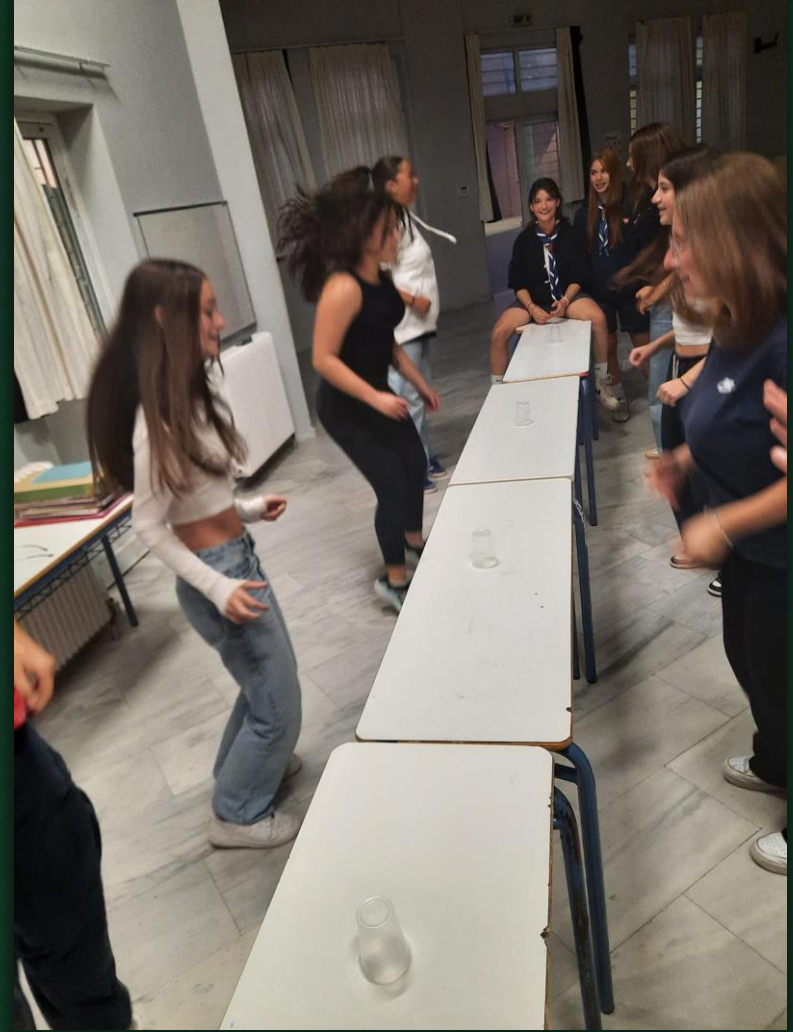
















Ευχαριστούμε :

το **Σώμα Ελλήνων Προσκόπων** και
τον **Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Χαλκίδας**
για την εξαιρετική συνεργασία !

Ευχαριστούμε τους γονείς & κηδεμόνες
για την εμπιστοσύνη τους !

Συγχαρητήρια στα παιδιά
για την συμπεριφορά και τη συνεργασία τους !





.... ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ... ! Σάββατο 21 – Κυριακή 22 Δεκεμβρίου 2024

Καμάρες
Ενα ισχυρό σύμβολο –
τοπόσημο.

Το οθωμανικό υδραγωγείο,
γνωστό ως Καμάρες,
βρίσκεται στη βόρεια έξοδο
της Χαλκίδας στην
περιφερειακή οδό, λίγες
εκατοντάδες μέτρα από το
5^ο Πρότυπο Γυμνάσιο.

Αποτελούσε έργο
μεταφοράς νερού για την
ύδρευση της πόλης, το
οποίο κατασκεύασαν οι
Ρωμαίοι και συνέχισαν οι
Ενετοί.

