

Τι κάνω την ώρα της άσκησης σεισμού

Άσκηση για το σεισμό

μένω ψύχραιμος



καλύπτομαι

προστατεύω
το κεφάλι

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Συγγραφέας	Παπαμιχαλοπούλου Έρη (Med) Ειδική Παιδαγωγός
Υπεύθυνη Συντονισμού για το ΙΕΠ	Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Β' ΙΕΠ
Εικονογράφηση	Αβδίκου Χριστίνα
Γραφιστική επιμέλεια	ONDEMAND AE
Επιμέλεια κειμένων	Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Β' ΙΕΠ

ΠΡΑΞΗ: «Καθολικός σχεδιασμός και ανάπτυξη προσβάσιμου ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού», MIS 5001313, Άξονες Προτεραιότητας 6, 8, 9, στο πλαίσιο του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση, με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-ΕΚΤ).

Υπεύθυνοι της Πράξης:

Κουρμπέτης Βασίλης, Σύμβουλος Α'
Ειδικής Αγωγής & Εκπαίδευσης, ΥΠΑΙΘ
(από 16/06/2016 έως 11/07/2019)

Γελαστοπούλου Μαρία, Σύμβουλος Β' με εξειδίκευση
στην Ειδική & Ενταξιακή Εκπαίδευση, ΙΕΠ (από 12/07/2019)

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ιωάννης Αντωνίου

Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής
Αν. Τσόχα 36, 11521 Αθήνα
Τηλ.: 213 1335100 Fax: 213 1335111
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: info@iep.edu.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Τι κάνω την ώρα της άσκησης σεισμού

Άσκηση για το σεισμό

μένω ψύχραιμος



καλύπτομαι

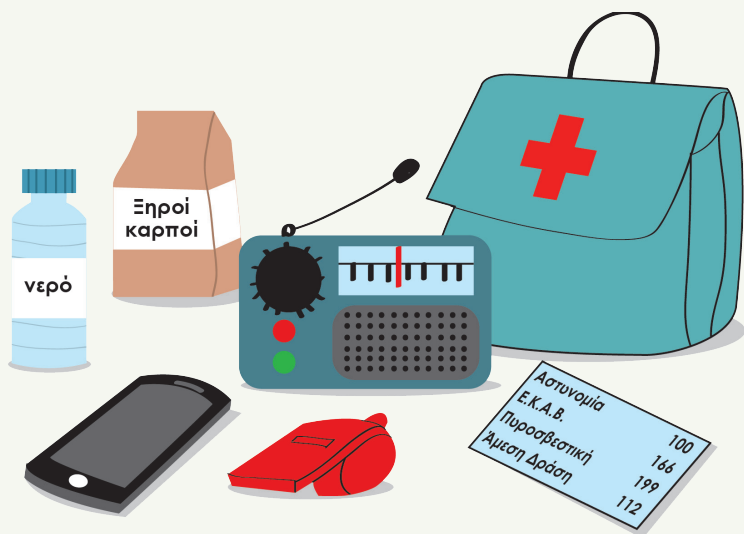
προστατεύω
το κεφάλι



Αν γίνει σεισμός:

1. Πέφτουμε κάτω απ' το θρανίο
2. Με το ένα χέρι κρατάμε το θρανίο και με το άλλο προστατεύουμε το κεφάλι μας
3. Περιμένουμε να σταματήσει ο σεισμός
4. Βγαίνουμε ήρεμα στην αυλή

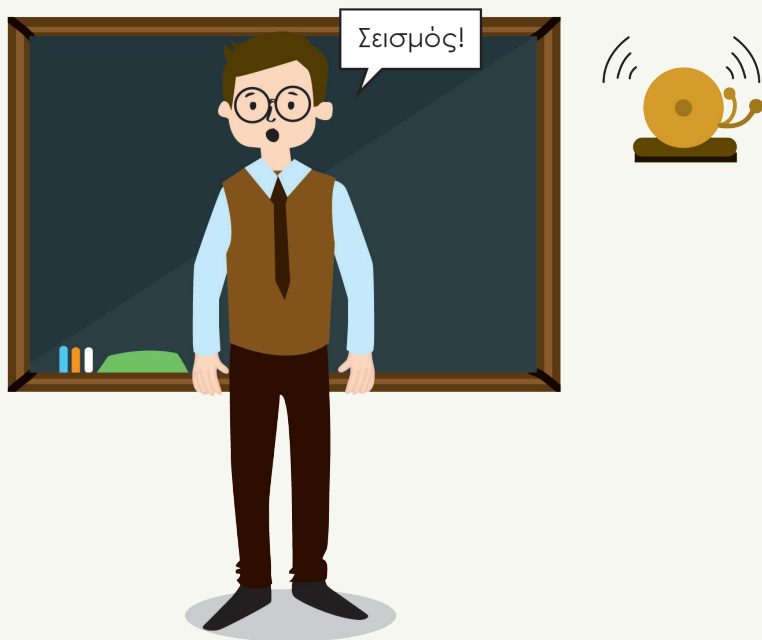
Όταν γίνεται άσκηση σεισμού,
είναι σημαντικό για την ασφάλειά μου
να ακολουθήσω προσεχτικά
τις οδηγίες του δασκάλου μου.



Πριν από την άσκηση σεισμού
χρειάζεται να έχουν συγκεντρωθεί
τα απαραίτητα εφόδια πρώτης ανάγκης:

1. Νερό και ξηρά τροφή
2. Ραδιόφωνο με μπαταρίες
3. Φαρμακείο
4. Κινητό τηλέφωνο
5. Σφυρίχτρα
6. Καρτέλα διάσωσης με τα τηλέφωνα
έκτακτης ανάγκης (Αστυνομία, Ε.Κ.Α.Β.,
Πυροσβεστική, Άμεση Δράση).

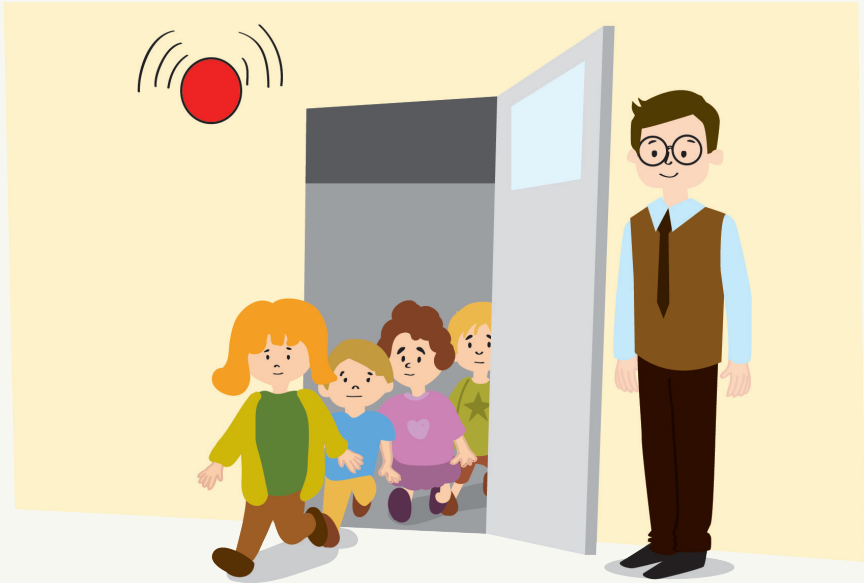
Κατά τη διάρκεια της άσκησης,
τα εφόδια αυτά θα τα μεταφέρει
ο δάσκαλος ή ο διευθυντής του σχολείου
μέσα σε ένα ειδικό βαλιτσάκι.



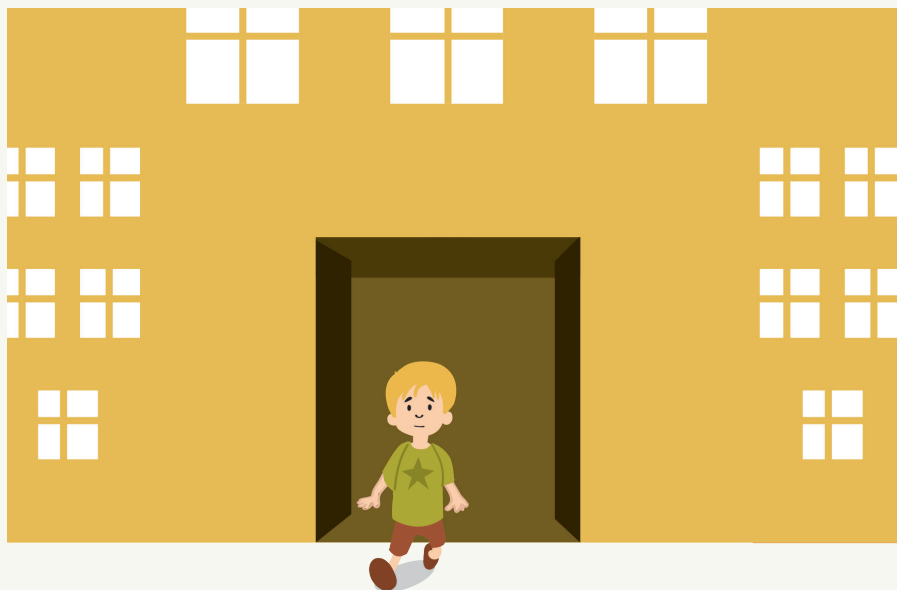
Μια άσκηση για τον σεισμό
ξεκινάει όταν ο δάσκαλος
δώσει το σύνθημα
φωνάζοντας δυνατά: «σεισμός!»
ή όταν ακουστεί το κουδούνι
του σχολείου να χτυπάει
με συγκεκριμένο τρόπο.



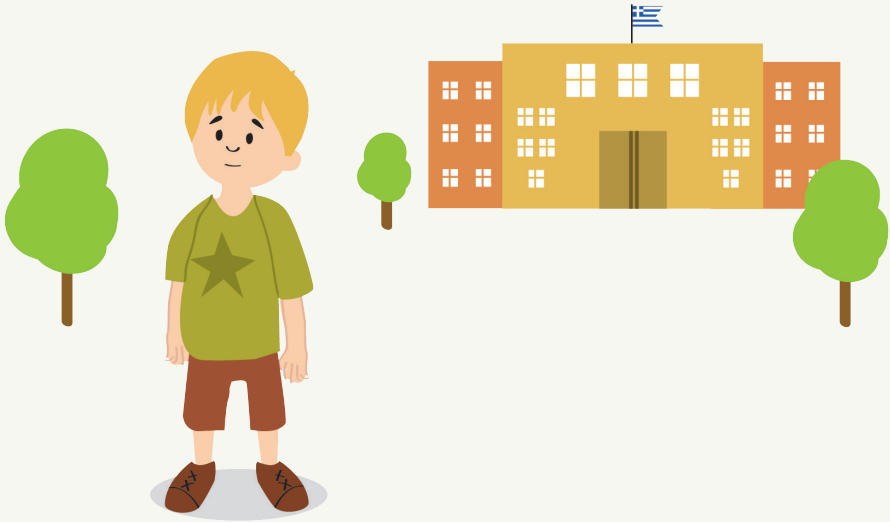
Παραμένω στη θέση μου
και προστατεύω το κεφάλι
και το σώμα μου.
Αν βρίσκομαι δίπλα σε θρανίο,
μπαίνω κάτω από αυτό
και κρατάω σταθερά
με τα χέρια μου το ένα πόδι του.



Περιμένω να ακούσω την εντολή πως ο σεισμός τελείωσε και τότε μόνο σηκώνομαι από τη θέση μου. Βγαίνω από την αίθουσα με τη σειρά που θα υποδείξει ο δάσκαλος, για να μη δημιουργηθεί συνωστισμός στην πόρτα της αίθουσας.



Περπατάω προσεκτικά
στον διάδρομο ή στα σκαλιά,
χωρίς να τρέχω, μέχρι
να βγω από το κτίριο του σχολείου.



Αν την ώρα της άσκησης σεισμού
βρίσκομαι στο προαύλιο,
στον διάδρομο ή σε μέρος
που δεν υπάρχει κοντά μου
ένα γερό ξύλινο έπιπλο, παραμένω
στο σημείο όπου βρίσκομαι.
Μετακινούμαι μακριά
από επικίνδυνα σημεία,
όπως η πρόσοψη του κτιρίου,
κολόνες με καλώδια,
παράθυρα, τζαμαρίες, βιβλιοθήκες.



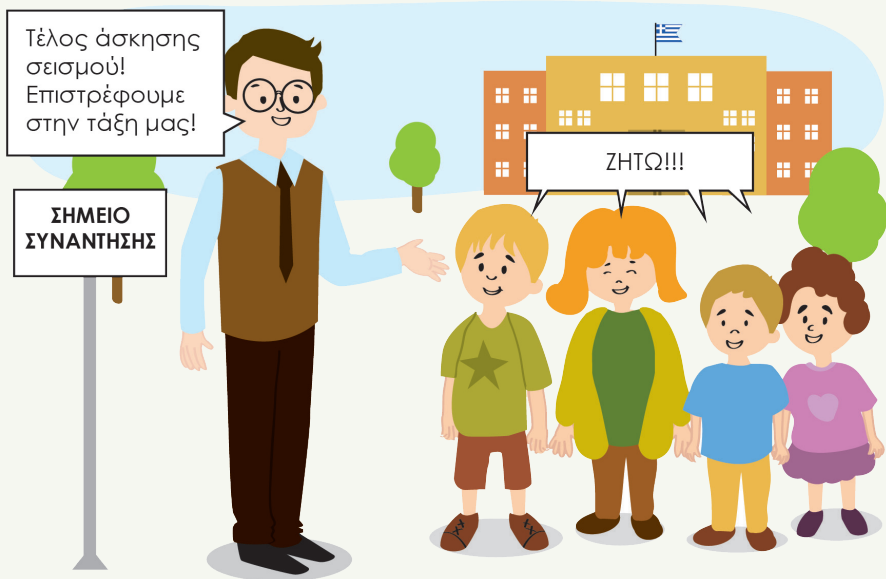
Λυγίζω τα πόδια μου
και σκύβω όσο το δυνατόν
περισσότερο προς το έδαφος.
Καλύπτω με τα χέρια μου
ή με κάποιο αντικείμενο (βιβλίο)
το κεφάλι μου και το πίσω μέρος
του λαιμού μου, τον αυχένα μου.



Μόλις τελειώσει η άσκηση του σεισμού,
πηγαίνω μαζί με τους συμμαθητές
και συμμαθήτριές μου στο προαύλιο,
στο σημείο συγκέντρωσης που
αναφέρει ο κανονισμός του σχολείου.
Το σημείο συγκέντρωσης
είναι ασφαλές μέρος,
γιατί είναι ένας ανοιχτός
και ελεύθερος χώρος,
μακριά από τοίχους και παράθυρα.



Στο σημείο συγκέντρωσης
περιμένω να ακούσω το όνομά μου,
όταν ο δάσκαλός μου θα πάρει
παρουσίες. Είναι σημαντικό
να ξέρει ότι είμαι καλά
και έχω βγει με ασφάλεια
έξω από το κτίριο του σχολείου.



Περιμένω με υπομονή στη θέση μου,
μέχρι να μας ειδοποιήσουν
ότι η άσκηση σεισμού έχει τελειώσει.
Μπορεί ο δάσκαλος να πει το σύνθημα
«τέλος άσκησης σεισμού»
ή να χτυπήσει πάλι το κουδούνι.
Όταν η άσκηση σεισμού τελειώσει,
θα επιστρέψω και πάλι πίσω
στην τάξη μου.

Το έργο «Καθολικός Σχεδιασμός και Ανάπτυξη Προσβάσιμου Ψηφιακού Εκπαιδευτικού Υλικού» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5001313 υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014-2020» και συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ: ΣΕΙΣΜΟΣ

Στην ίδια κατηγορία:

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΣΕΙΣΜΟΣ

Τι είναι ο σεισμός



ΙΕΠ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Έρη Παπαρχαλοπούλου

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΣΕΙΣΜΟΣ

Γιατί κάνουμε άσκηση σεισμού στο σχολείο



ΙΕΠ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Έρη Παπαρχαλοπούλου

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΣΕΙΣΜΟΣ

Τι χρειάζεται να κάνω αν γίνει σεισμός (Βήματα σεισμού)



ΙΕΠ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Έρη Παπαρχαλοπούλου