

## Σύνδεση με το Φυσικό Περιβάλλον – Πρόγραμμα βασικής επιβίωσης στη φύση

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

το 5ο Πρότυπο Γυμνάσιο Χαλκίδας σε συνεργασία με το 6ο Σύστημα Προσκόπων Χαλκίδας και τον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Χαλκίδας διοργανώνουν πρόγραμμα βασικής επιβίωσης στη φύση για τους μαθητές και μαθήτριες της Γ΄ Γυμνασίου. Το πρόγραμμα αυτό θα πραγματοποιηθεί σε τρία στάδια:

**1ο ΣΤΑΔΙΟ: Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου 2023, ώρα 16.00 έως την Κυριακή 1η Οκτωβρίου 2023, ώρα 11.00 Διανυκτέρευση στις εγκαταστάσεις του 5ου Προτύπου Γυμνασίου Χαλκίδας.** Κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο σχολείο θα πραγματοποιηθεί η βασική προετοιμασία τους για τα επόμενα στάδια η οποία θα 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 δυνατόν να παρουσιαστούν σε μια κατάσταση επιβίωσης στη φύση). Εντός της εβδομάδας θα ενημερωθείτε αναλυτικά για το ακριβές πρόγραμμα και για όλα τα υλικά που απαιτούνται για τη διαμονή και τη διανυκτέρευσή τους στο σχολείο .

**2ο ΣΤΑΔΙΟ: Σάββατο 21 Οκτωβρίου 2023, ώρα 15.00 έως την Κυριακή 22 Οκτωβρίου 2023, ώρα 12.00 Διανυκτέρευση και δραστηριότητες στο ορειβατικό καταφύγιο του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Χαλκίδας και σε σκηνές γύρω από το καταφύγιο.**

**3ο ΣΤΑΔΙΟ: Σάββατο 20 Απριλίου 2024, ώρα 15.00 έως την Κυριακή 21 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 την επιβίωση τους στη φύση, η καλλιέργεια της κοινωνικότητας 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.*

**Σας παρακαλούμε να συμπληρώσετε την ακόλουθη υπεύθυνη δήλωση συμμετοχής**

### ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΑΣΙΚΗΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Ο/Η υπογραφόμεν.... γονέας/κηδεμόνας.....του/της μαθητ...  
..... της Γ΄ τάξης του τμήματος..... δηλώνω ότι  
επιτρέπω - δεν επιτρέπω στο τέκνο μου να συμμετάσχει στο Πρόγραμμα βασικής επιβίωσης στη φύση του 5ου Προτύπου Γυμνασίου Χαλκίδας το πρώτο στάδιο του οποίου θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου 2023, ώρα 16.00 έως την Κυριακή 1η Οκτωβρίου 2023, ώρα 11.00 στις εγκαταστάσεις του 5ου Προτύπου Γυμνασίου Χαλκίδας.** Εντός της εβδομάδας θα ενημερωθείτε αναλυτικά για το ακριβές πρόγραμμα και για όλα τα υλικά που απαιτούνται για τη διαμονή και τη διανυκτέρευσή τους στο σχολείο. **Οι Υπεύθυνοι Δηλώσεις θα παραδοθούν έως την Πέμπτη 28 Σεπτεμβρίου 2023, ώρα 14.00 στον Διευθυντή.** Να γνωρίζετε ότι σε περίπτωση που το τέκνο σας δεν συμμορφώνεται με τις οδηγίες των υπευθύνων και παρακωλύει ή δυσχεραίνει την διεξαγωγή του προγράμματος, θα αποβληθεί από αυτό και θα αποκλειστεί από τα επόμενα στάδια. Παρακαλούμε να μας αναφέρετε εγγράφως εάν το τέκνο σας αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα υγείας .

Ο/Η Δηλ.....  
Υπογραφή



## Good For Bodies

Children who spend more time outside...  
 \* are more physically active.  
 \* have lower 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!  
 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

## 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.

**Nature is good for you!**

## 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.

**Depression**  
 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.  
 LIGHT + PHYSICAL ACTIVITY

**Myopia**  
 Our eyes see the farthest when we are outside! Seeing green (GRASS) and blue (SKY) helps developing eyes balance themselves.  
 2-3 hours a day outside can reduce risk of myopia.

**Osteoporosis**  
 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.

**ADHD**  
 7.8% children have ADHD.  
 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!  
 ADHD symptoms are reduced in outdoor settings!

## 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!