

# **ΚΥΚΛΟΦΟΡΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

**1<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Νέας Μάκρης**



# ΚΥΚΛΟΦΟΡΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- Η οδική ασφάλεια στην Ελλάδα αποτελεί ένα από τα κρισιμότερα ζητήματα σε κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο.
- Συνολικά την 30ετία 1991-2021 στην Ελλάδα έχουν καταγραφεί >44.000 θάνατοι και >70.000 βαριά τραυματίες από τροχαία ατυχήματα, το οποίο σημαίνει ότι μία ολόκληρη πόλη έχει εξαφανιστεί σε αυτή την περίοδο, ενώ μόνο για το 2022 έχουν καταγραφεί 10.875 τροχαία ατυχήματα και 640 θάνατοι (Πηγή: ΕΛΣΤΑΤ).

# ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΑΙΤΙΕΣ ΤΡΟΧΑΙΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

- Η υπερβολική ταχύτητα.
- Η απόσπαση της προσοχής του οδηγού.
- Η παραβίαση της προτεραιότητας.
- Η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ.
- Η κίνηση στο αντίθετο ρεύμα.
- Η οδήγηση χωρίς χρήση κράνους και προστατευτικής ζώνης.



# ΣΩΣΤΗ ΟΔΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΕΖΩΝ

- Χρησιμοποιούν τις διαβάσεις προκειμένου να περάσουν τον δρόμο.
- Κρατούν από το χέρι τα άτομα που έχουν ανάγκη όπως μικρά παιδιά.
- Τη νύχτα προσέχουν περισσότερο και ειδικά όταν δεν υπάρχουν φώτα στους δρόμους και στα πεζοδρόμια.
- Δεν παραβιάζουν ποτέ φωτεινό σηματοδότη.



# ΣΩΣΤΗ ΟΔΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΟΔΗΓΩΝ

- Μαθαίνουν και εφαρμόζουν τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.
- Έχουν διαρκώς τεταμένη την προσοχή τους στην οδήγηση και τον έλεγχο του οχήματος.
- Όταν οδηγούν δεν έχουν καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά.
- Δεν παραβιάζουν τα όρια ταχύτητας.
- Σε περίπτωση που οδηγούν ή είναι συνεπιβάτες σε μοτοσικλέτα φορούν πάντα κράνος.
- Φορούν πάντα ζώνη ασφαλείας.



# ΣΩΣΤΗ ΟΔΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΟΔΗΓΩΝ

- Δεν κάνουν αντικανονικά προσπεράσματα.
- Δεν παραβιάζουν τον κόκκινο σηματοδότη.
- Σταματούν στο STOP και δίνουν προτεραιότητα.
- Δεν μιλούν στο κινητό όταν οδηγούν.
- Δίνουν προτεραιότητα στους πεζούς.
- Σέβονται τα σήματα και τις υποδείξεις των τροχονόμων.

# ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

- Οι οδηγοί που έχουν πει αλκοόλ έχουν πολύ υψηλότερο κίνδυνο εμπλοκής σε τροχαία ατυχήματα από εκείνους που δεν έχουν αλκοόλ στο αίμα τους.
- Αυτός ο κίνδυνος αυξάνεται με το ποσοστό αλκοόλ στο αίμα. Έχει υπολογιστεί ότι 0,8 g/l αλκοόλ στο αίμα αυξάνει τον κίνδυνο σύγκρουσης ενός οδηγού κατά 2,7 φορές σε σύγκριση με ένα μηδενικό ποσοστό αλκοόλ.
- Σύμφωνα με εκτιμήσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, το 25% όλων των θανάτων από τροχαία ατυχήματα σε ολόκληρη την ΕΕ σχετίζονται με το αλκοόλ.



# ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

- Επιβράδυνση των λειτουργιών του εγκεφάλου με αποτέλεσμα την αργή λήψη αποφάσεων και τη μείωση των αντανακλαστικών.
- Η λειτουργία των μυών των ματιών επιβραδύνεται, συμβάλλοντας σε θολή εικόνα και επηρεάζοντας την αντίληψη των χρωμάτων.
- Η δυνατότητα αντίληψης της θέσης των άλλων οχημάτων, της διαχωριστικής γραμμής των δύο ρευμάτων, των λωρίδων και των σημάτων κυκλοφορίας επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό. Επιπλέον παρατηρείται αδυναμία της αντίληψης της ταχύτητας κίνησης και της απόστασης από τα προπορευόμενα οχήματα.





# ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

- Μειώνεται η δυνατότητα προσήλωσης στην οδήγηση και αυξάνεται η αίσθηση υπνηλίας. Ο οδηγός αποκτά λαθεμένα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση σχετικά με τις ικανότητες οδήγησής του.
- Η κατασταλτική επίδραση του αλκοόλ επηρεάζει τη δυνατότητα λήψης αποφάσεων και εκτίμησης των κινδύνων.
- Παρατηρείται αδυναμία συντονισμού των ματιών, χεριών, ποδιών. Σε περίπτωση οδήγησης μηχανοκίνητου δίκυκλου ή ποδήλατου η αίσθηση της ισορροπίας μειώνεται έστω και με πολύ μικρή ποσότητα αλκοόλ.



# ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

- Δεν οδηγώ αν έχω καταναλώσει αλκοόλ και δεν επιβιβάζομαι σε οχήματα των οποίων οι οδηγοί έχουν καταναλώσει αλκοόλ.
- Αποτρέπω φίλους και γνωστούς να οδηγήσουν σε περίπτωση που έχουν καταναλώσει αλκοόλ.
- Στην αρχή της βραδιάς ορίζεται ο οδηγός ο οποίος και θα είναι αποφασισμένος πως δε θα καταναλώσει αλκοόλ.



# ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

- Αποφεύγω να μετακινούμαι με ΙΧ μετά τα μεσάνυχτα και τα σαββατοκύριακα.
- Αποφεύγω να καταναλώνω κάποιες κατηγορίες φαρμάκων (ηρεμιστικά, αντιφλεγμονώδη, αντισταμινικά) που επηρεάζουν την ικανότητα οδήγησης και ευθύνονται για έως και 25% των ατυχημάτων.
- Αν αντιληφθώ πως ο οδηγός ενός προπορευόμενου οχήματος πιθανό να βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ, αποφεύγω να το πλησιάσω και καλώ την τροχαία ή την αστυνομία.

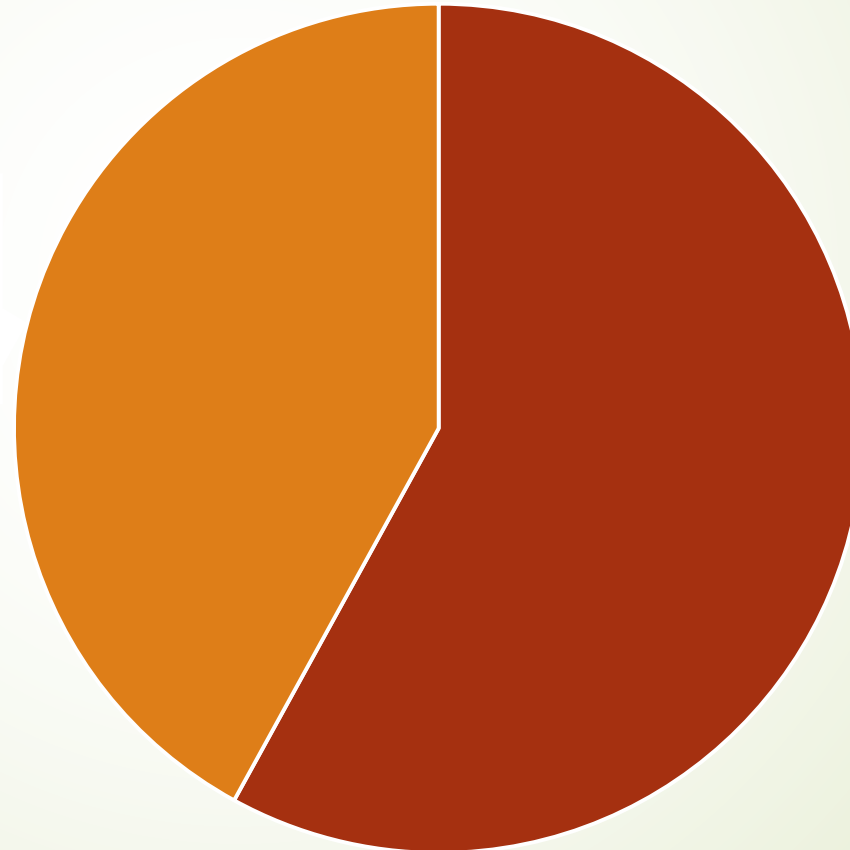


## ΔΡΑΣΗ: ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΗ

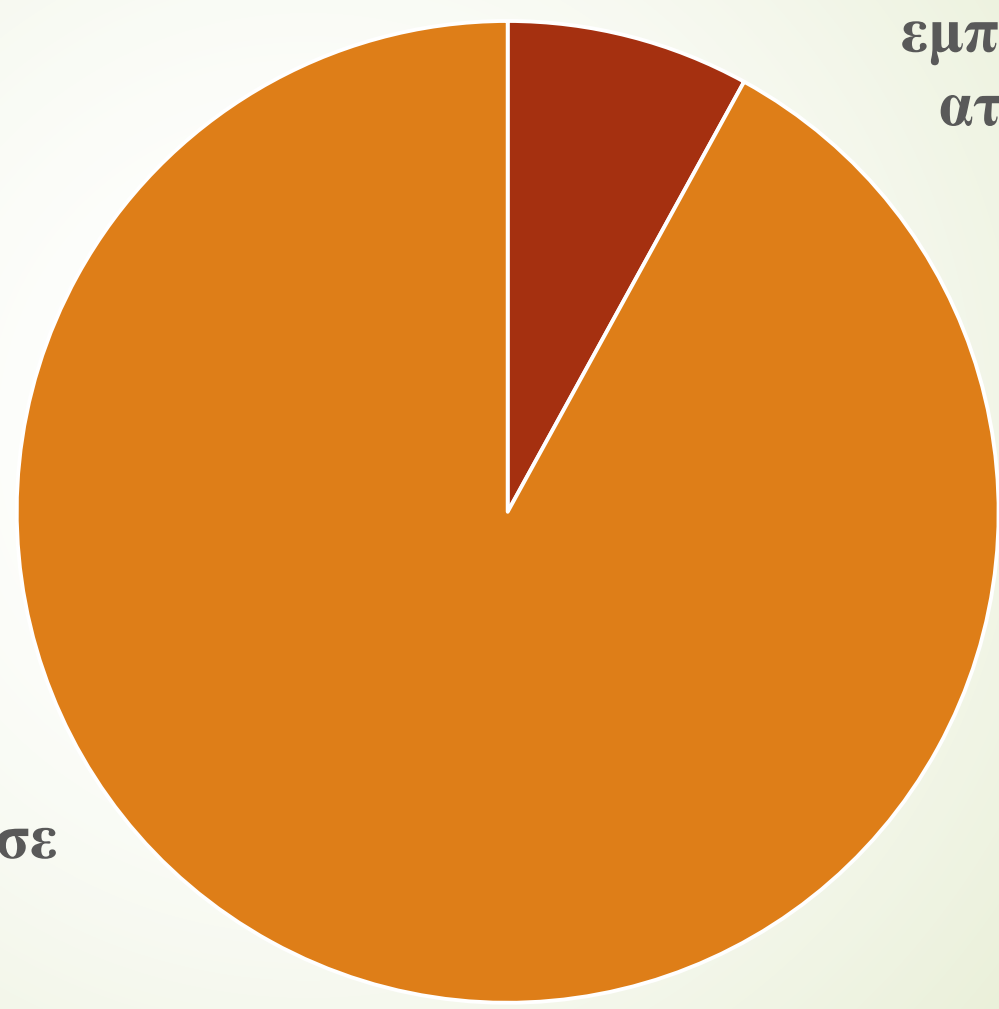
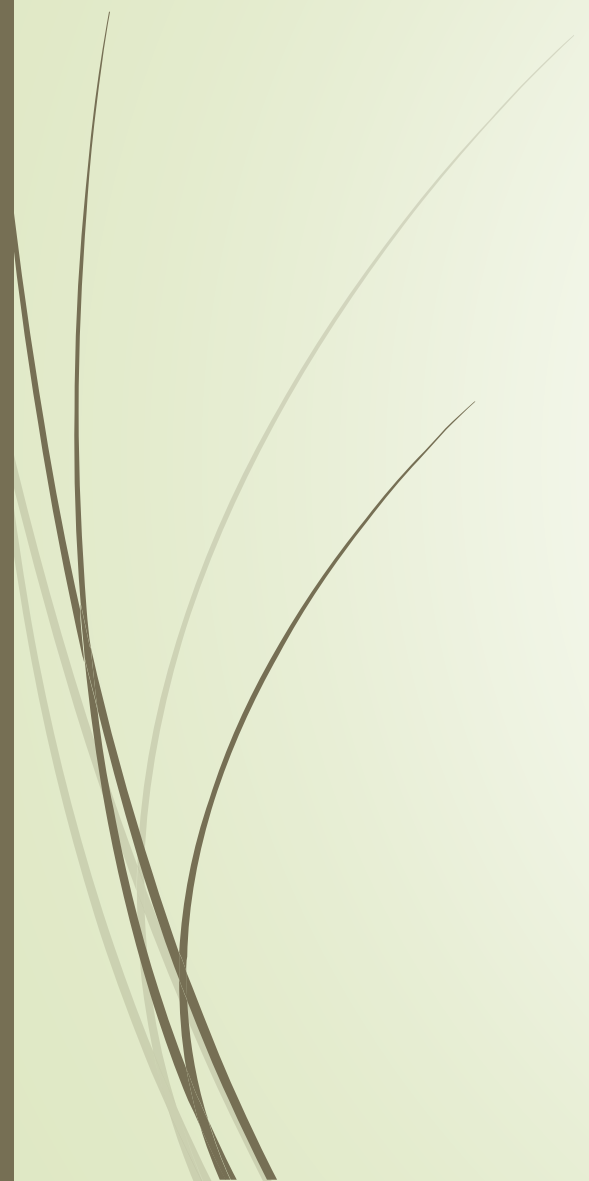
- Δόθηκε ερωτηματολόγιο στους μαθητές από την εκπαιδευτικό – οργανώτρια της συγκεκριμένης δράσης.
- Οι ερωτήσεις αφορούσαν στην οδήγηση υπό την επήρεια του αλκοόλ.
- Οι μαθητές ζήτησαν από οικεία τους πρόσωπα να απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο.
- Στην δράση- έρευνα ανταποκρίθηκαν 62 άτομα.

# ΠΟΡΙΣΜΑΤΑ

οδήγηση  
χωρίς  
αλκοόλ 42%

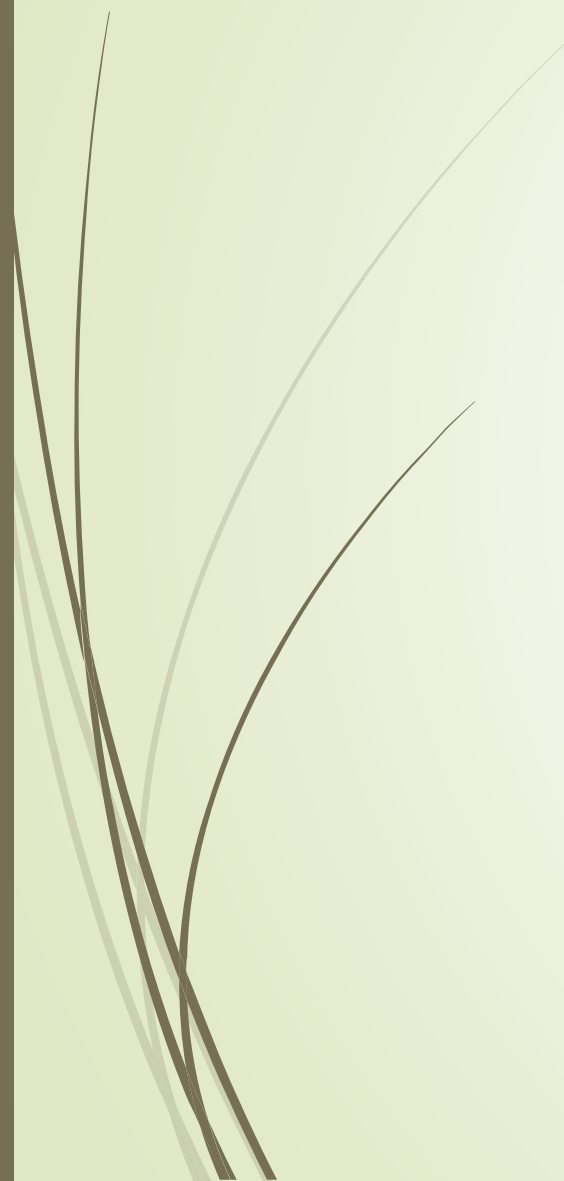



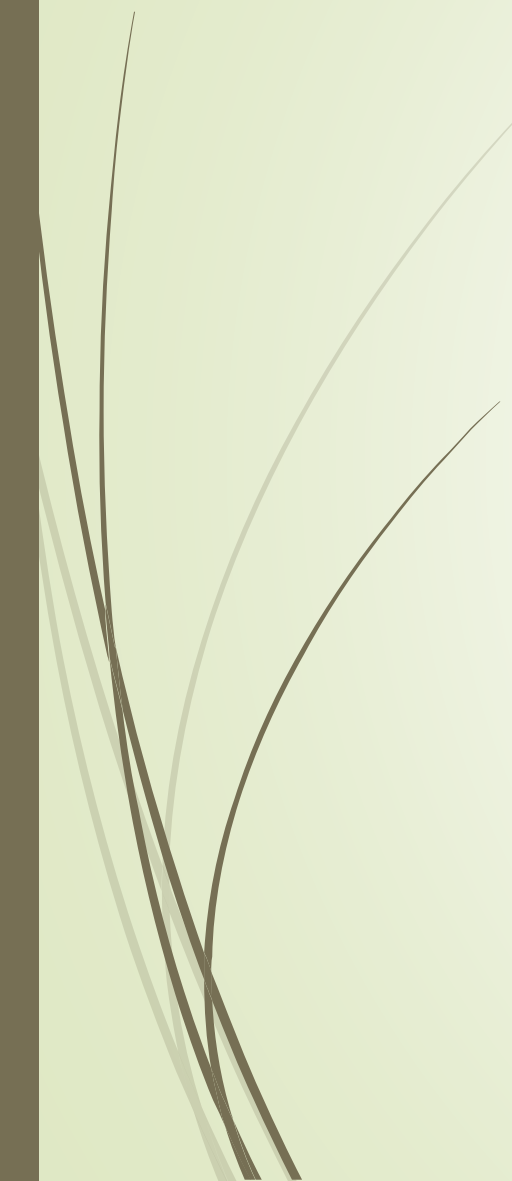
οδήγηση με  
αλκοόλ 58%



**μη εμπλοκή σε  
ατύχημα  
92%**

**εμπλοκή σε  
ατύχημα  
8%**



- 
- 
- Η κατανάλωση αλκοόλ από όσα άτομα συμμετείχαν στην έρευνα των μαθητών συνέβη σε μικρή ηλικία ( μεταξύ 20-25 ετών).
  - Υπήρξε απόλυτη συνειδητοποίηση των κινδύνων και παραδοχή για μη επανάληψη.



## Συνέντευξη οδηγού!

● ηλικία: 40 φύλο: γυναίκα

1. Έχετε οδηγήσει κάποια-ες φορές οχήμα, ενώ σ' είχατε καταναλώσει αλκοόλ;

Ναι, αλλά δεν ήμουν μεθυσμένη

2. Πως νιώσατε; Ήσασταν σίγουρος-η για την οδική σας συμπεριφορά;

Ναι, είμουν ~~ενα~~ σίγουρη.

3. Σας έδωσε κάποτε πρόστιμο η Τροχαία (μετά από έλεγχο) για οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ;

Όχι, ποτέ. Διότι δεν καταναλώνω ποτό.

4. Είχατε ποτέ ατύχημα που προκλήθηκε από την καταναλώση αλκοόλ;

Όχι. Προσέχω την ποσότητα που πίνω και ειδικά όταν θα οδηγήσω αργότερα αλλά συνήθως αυτό γίνεται πολύ σπάνια γιατί δεν πίνω όταν οδηγώ.

# ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

1: Έχετε οδηγήσει κάποια-ει φορές όχημα, ενώ είχατε καταναλώσει αλκοόλ;

- Όχι, δεν έχω οδηγήσει οχημα μετά απο κατανάωση αλκοόλ, εάν καταναλώσω σίγουρα δεν οδηγώ.

Ηλικία: 46 χρονών φύλο: γυναίκα



ΔΕΝ



ΜΕΤΑ ΑΠΟ

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

ΑΛΚΟΟΛ

- 
- 
- Σε συνέχεια της παραπάνω δράσης οι μαθητές συνέταξαν έναν κατάλογο με οδηγίες/συμβουλές προς οδηγούς για ασφαλή οδήγηση.
  - Σε ασφαλές σημείο επί της λεωφόρου Μαραθώνος, αντιπροσωπεία μαθητών, μαζί με την διευθύντρια κα. Κυρίου, την υποδιευθύντρια κα. Αναστασιάδου και τη συντονίστρια της δράσης κα. Χατζηγαβριήλ, μοίρασαν φυλλάδια με τις εν λόγω οδηγίες/συμβουλές σε οδηγούς.

# ΠΡΟΣΕΧΕ...ΟΔΗΓΕΙΣ!!!

1. Φόρεσε την ζώνη (ή το κράνος σου) **ΠΡΙΝ** ξεκινήσεις.
2. Αν θες να πιεις... **ΜΗΝ** οδηγήσεις.
3. Όχι κινητό, όταν οδηγείς.
4. Μην ξεπερνάς το όριο ταχύτητας (ακόμα κι αν βιάζεσαι).
5. Μην προσπερνάς, όταν δεν επιτρέπεται.
6. Όχι επίδειξη των δυνατοτήτων του αυτοκινήτου σου.
7. Να είσαι συγκεντρωμένος **αποκλειστικά** στην οδήγηση.
8. Βάλε τα παιδιά σου στο πίσω κάθισμα με ζώνη.
9. Κάνε τακτικό έλεγχο στο αυτοκίνητό σου.
10. Δώσε προτεραιότητα στους πεζούς.

Με αγάπη,

Από τους μαθητές του 1<sup>ου</sup> Γυμνασίου Νέας Μάκρης.

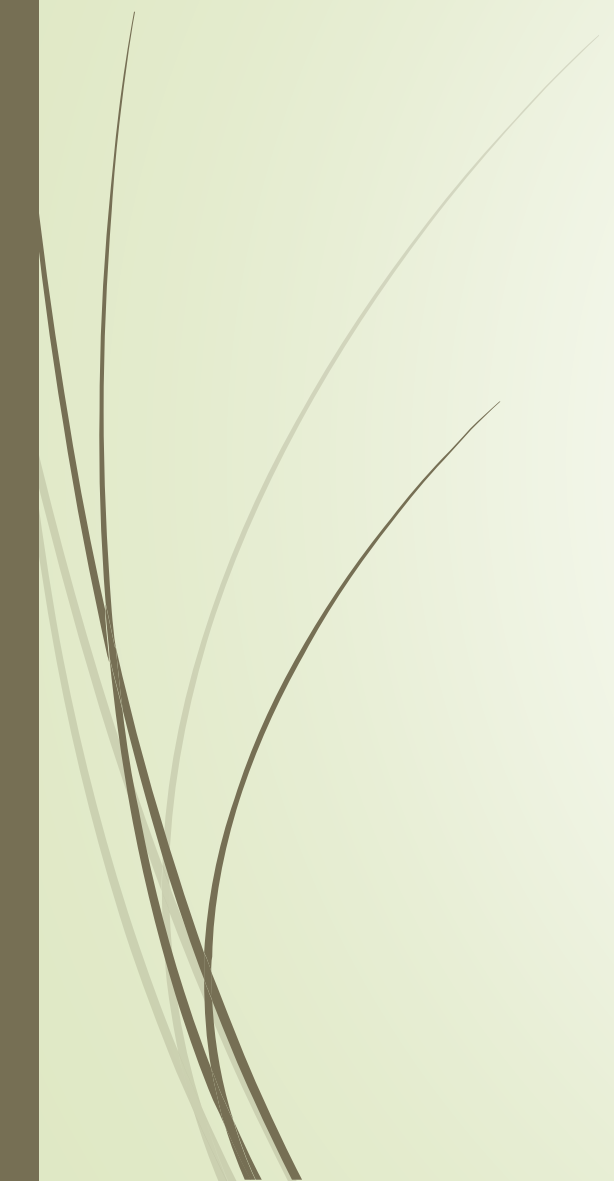
Πρόγραμμα: «Οδηγώ με ασφάλεια»





# Μαθητικές Δημιουργίες





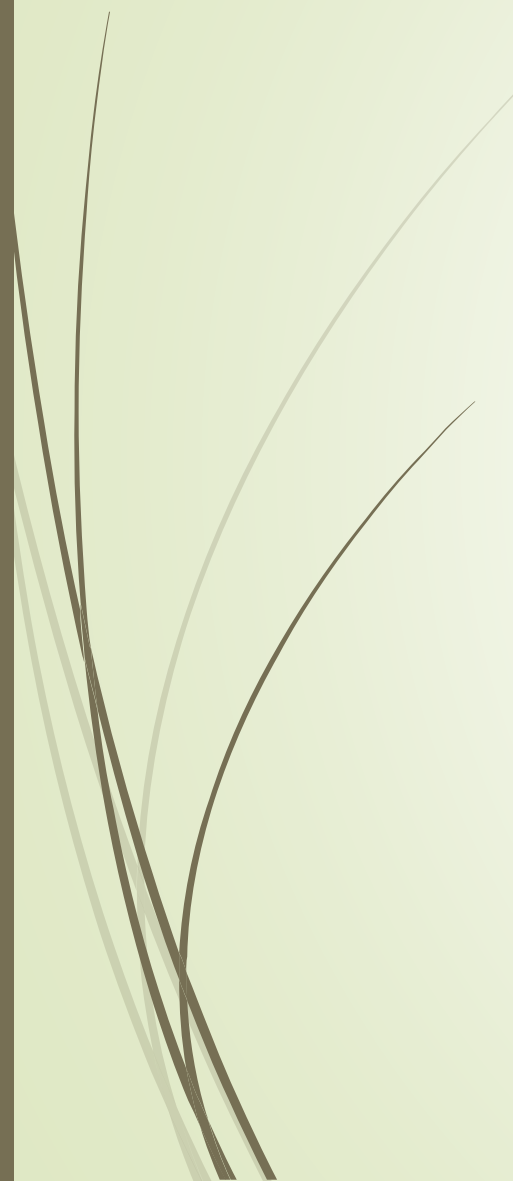


ΦΙΛΕ,  
ΝΑ ΣΕ ΠΑΩ ΕΓΩ  
ΣΤΙ ΠΙΛ; ; ; ;

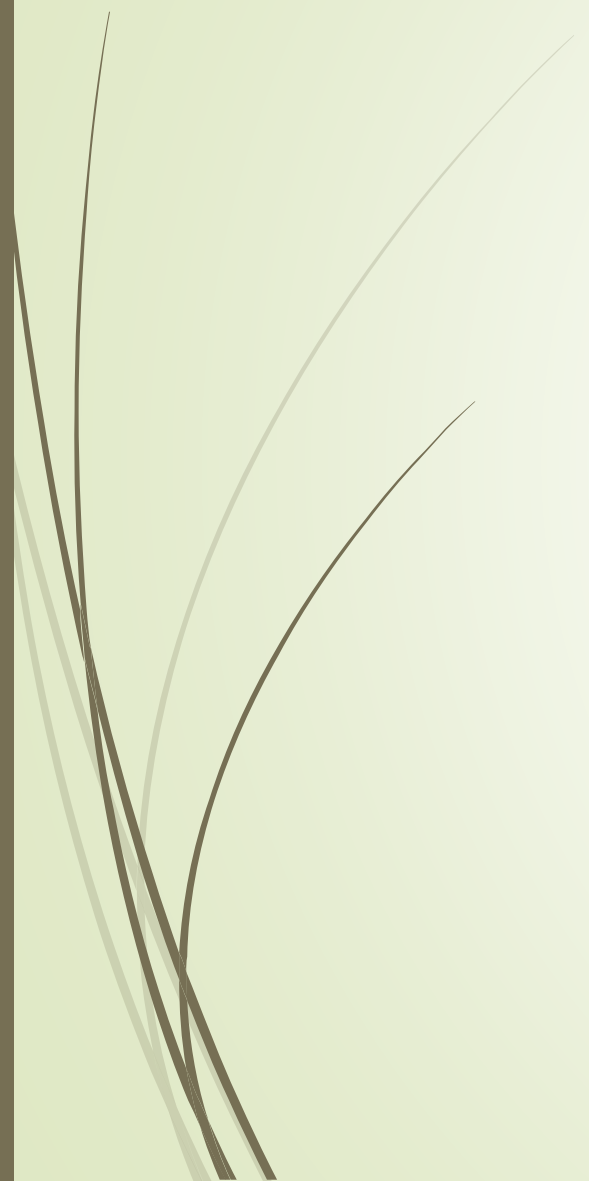


ΟΧΙ!!



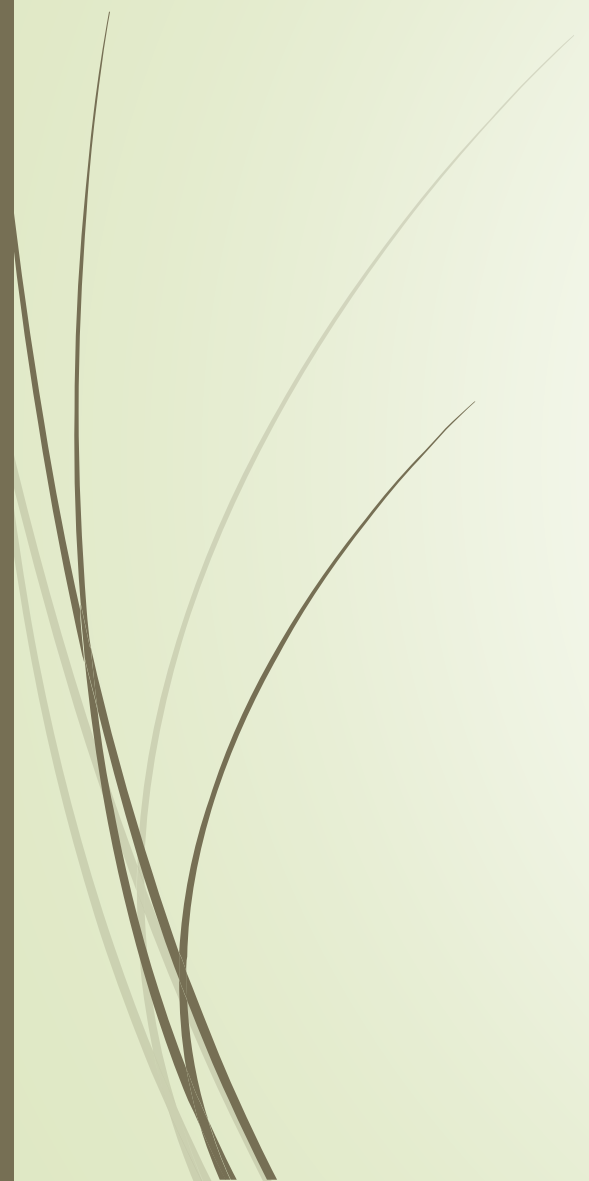






ΔΙΑΡΞΕΙΣ ΕΝΑ  
ΟΧΙ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ  
ΜΑΖΙ







Το πορτοκαλί φανάρι,  
με το λαμπρό τμήρως.  
«ΦΙΛΕ, ΠΡΟΣΕΧΕΣ», σου λέει,  
«Ο ΣΤΑΜΑΤΗΣ  
ΕΥΝΑΙ ΜΠΡΟΣ

Το φανάρι ο Γρηγόρης  
με το πράσινο το φως  
τη βίρα σου  
θα σου δώσει  
να περάσεις  
βιαστικός.

ΕΣΤ ΔΕΝ ΤΟΝ  
ΑΚΟΥΣΕ ΕΡΟ  
ΤΗΝ ΠΛΗΡΟΕΑ!

Το φανάρι ο Σταμάτης  
με το κόκκινο το φως  
«STOP», σου λέει  
«ΣΜΗΝ ΠΕΡΑΣΕΙΣ  
ΚΑΙ ΑΣ ΕΙΣΑΙ  
ΒΙΑΣΤΙΚΟΣ

ΑΧ, ΡΕ  
ΣΤΑΜΑΤΗ ΔΕΝ  
ΣΕ ΑΚΟΥΣΑ ΚΑΙ  
ΜΟΥ ΕΡΕΣ ΤΟ ΕΛΟΝ!







# KOK

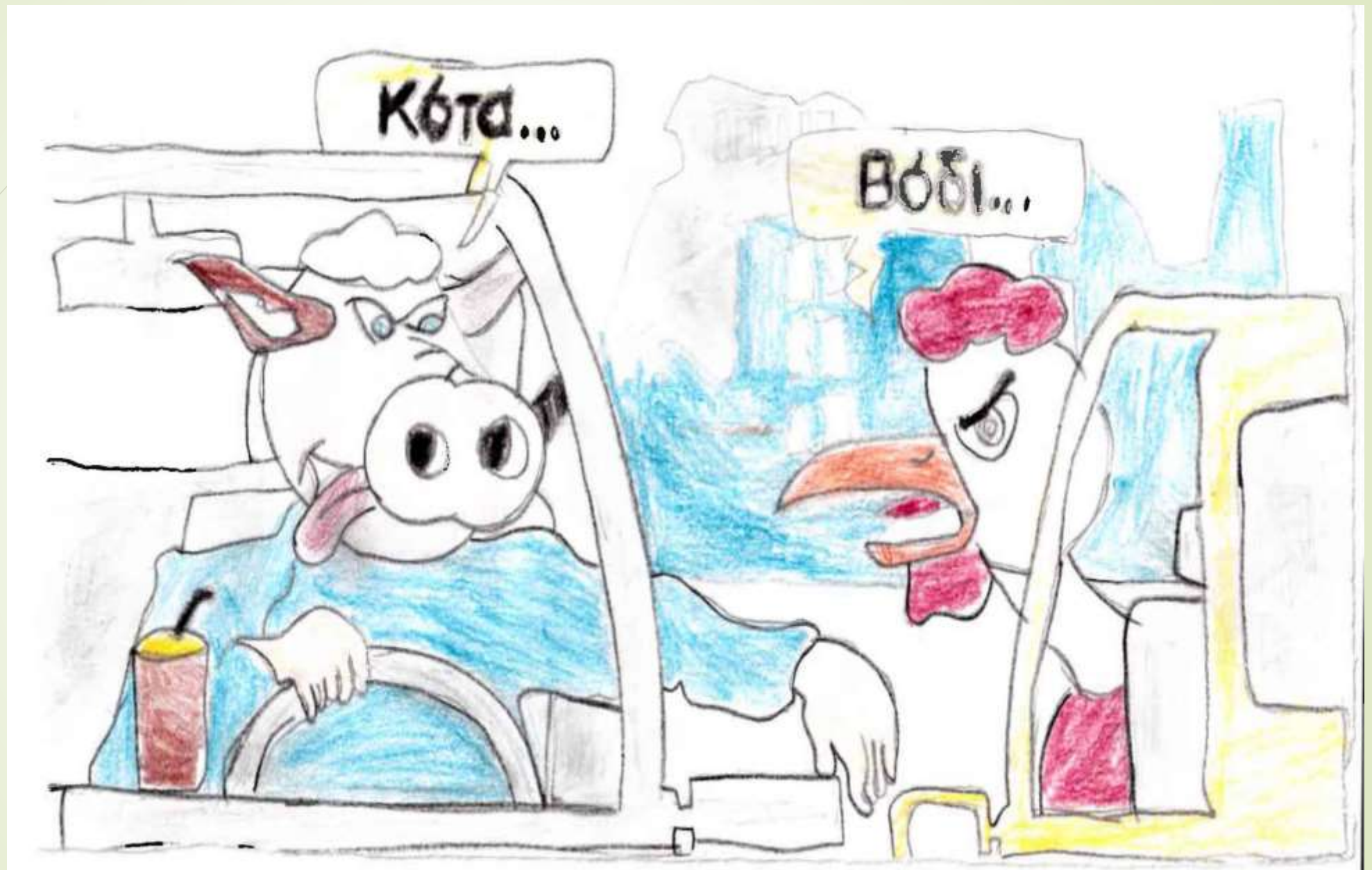


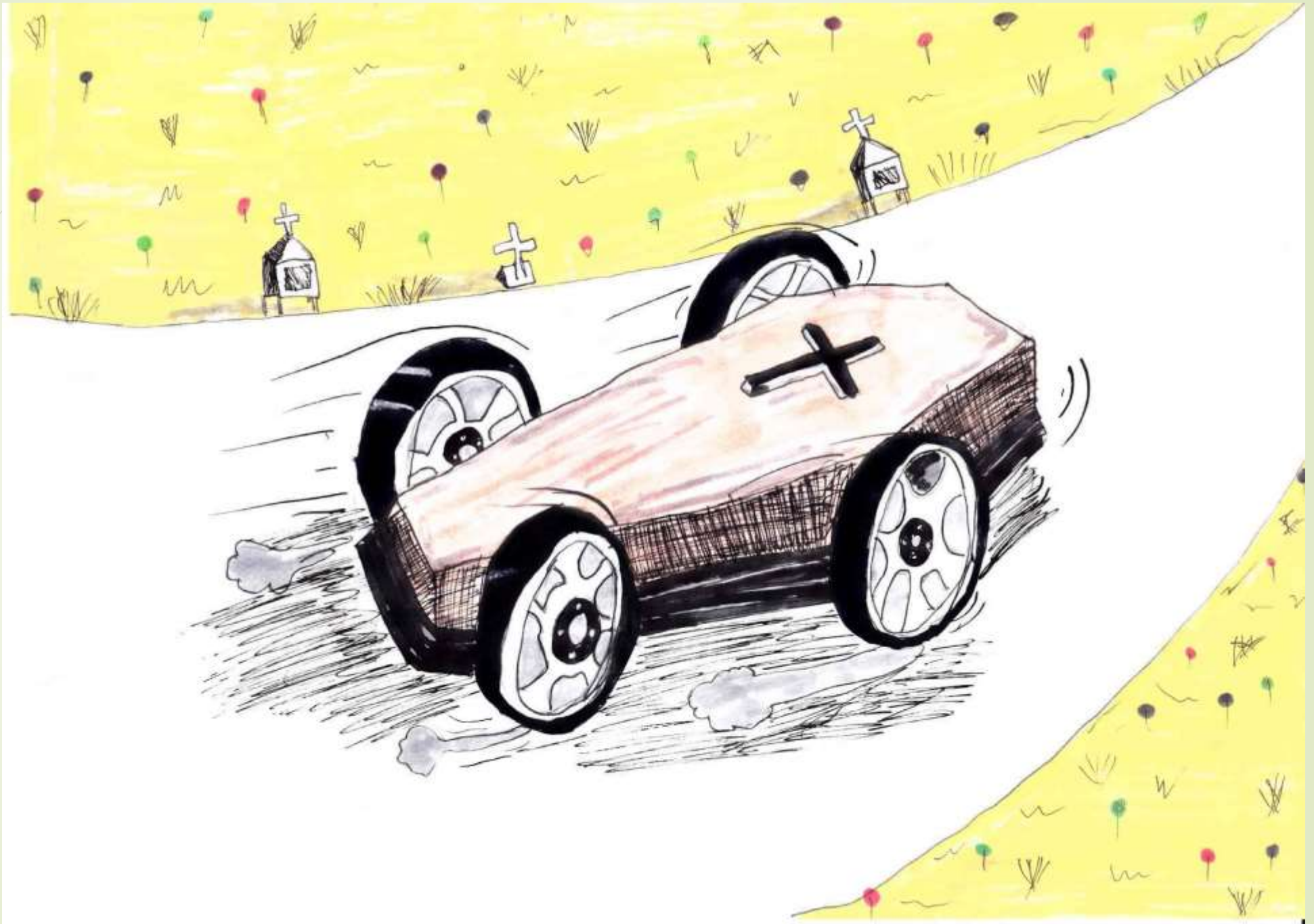
Ανν  
φοβαται!

ΣΚΟΤΟ  
ΣΙΤΟΥ  
!!!!!!

ΝΑ ΠΡΟΣΙΧΕΙΣ  
ΜΙΣΑ ΣΤΟ  
ΑΜΑ=ΣΙ ΟΛΑ  
ΣΙΝΑΣ ΝΙΘΑΝΑ...












"Η ζωή είναι όπως το ποδήλατο:  
για να μην πέσεις πρέπει να  
ΠΡΟΧΩΡΑΣ"





Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας 2023-2024  
1<sup>ο</sup> Γυμνασίου Νέας Μάκρης  
«Κυκλοφορώ με ασφάλεια»

Υπεύθυνες καθηγήτριες:

Χατζηγαβριήλ Ειρήνη

Σκολούδη Ελένη