

Κοιτώντας το αύριο

Μια δράση για μαθητές/τριες στις πληγείσες από φυσικές καταστροφές περιοχές του Νομού Έβρου και της Περιφέρειας Θεσσαλίας.



Η δράση υλοποιήθηκε σε 50 σχολεία των περιοχών αυτών σε στρατηγική συνεργασία με την **Τράπεζα Πειραιώς** και με φορέα υλοποίησης το **The Tipping Point**.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΗΣ



Στις περιοχές του **Νομού Έβρου** και της **Περιφέρειας Θεσσαλίας** η ζωή των μαθητών και των μαθητριών άλλαξε ξαφνικά, διαμορφώνοντας για αυτούς/-ές μία νέα πραγματικότητα.

Τα ακραία φυσικά φαινόμενα που έλαβαν χώρα το 2023, οδήγησαν σε σοβαρές επιπτώσεις στην τοπική κοινότητα και κατ' επέκταση στην ψυχολογική ευημερία των νέων. Αυτή η συνθήκη, δημιούργησε την ανάγκη για **ενδυνάμωση των μαθητών/τριων** που βίωσαν αυτές τις δύσκολες καταστάσεις, την αποτελεσματική διαχείριση κρίσεων και καταστροφών, την ανάδειξη της πρόληψης ως τρόπου ζωής και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας.

Με αφορμή τα παραπάνω, η **Τράπεζα Πειραιώς** σε συνεργασία με τον οργανισμό **The Tipping Point** (TTP) υποστήριξε έμπρακτα τους νέους αυτών των περιοχών μέσα από την δράση **“Κοιτώντας το αύριο”**. **1.011 μαθητές και μαθήτριες από 50 σχολεία** στις περιοχές του **Νομού Έβρου** και της **Περιφέρειας Θεσσαλίας** συμμετείχαν στην δράση, σκοπός της οποίας ήταν οι συμμετέχοντες/ουσες των εν λόγω περιοχών, να ανακαλύψουν τρόπους διαχείρισης τους άγχους που τους προκάλεσαν τα ατυχή γεγονότα και να προχωρήσουν στην επόμενη μέρα, αφήνοντας πίσω το αίσθημα ανασφάλειας που έχει δημιουργηθεί.

Ομάδες μαθητών/μαθητριών, **συμμετείχαν σε live ομαδικές συνεδρίες με επαγγελματίες συγκεκριμένων ειδικοτήτων** (ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, ειδικοί στη διαχείριση κρίσεων, περιβαλλοντολόγοι, μηχανικοί, εθελοντές, κλπ.), οι οποίοι μοιράστηκαν τις συμβουλές και τις γνώσεις τους στη διαχείριση μιας κρίσης, τρόπους με τους οποίους μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματα που ενδεχομένως τους προκάλεσαν οι πρόσφατες αρνητικές εμπειρίες που βίωσαν, καθώς και πώς μπορούν να προχωρήσουν με αποφασιστικότητα στην επόμενη μέρα.

Κατά την ολοκλήρωση των live ομαδικών συνεδριών, οι μαθητές/τριες **δημιούργησαν ένα σχέδιο δράσης/ μία ενημερωτική αφίσα** για το σχολείο τους, στην οποία κατέγραψαν συμβουλές που κράτησαν από τις συζητήσεις τους με τους μέντορες, μέτρα πρόληψης, εθελοντικές δράσεις που μπορούν να συμβούν στο χώρο του σχολείου για να βοηθήσουν την τοπική κοινότητα κ.α.

Τα σχέδια δράσης των μαθητών/τριών συγκεντρώθηκαν σε δύο ξεχωριστά ψηφιακά αρχεία τα οποία διαμοιράστηκαν στα συμμετέχοντα σχολεία της δράσης.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΗΣ

Η Τράπεζα Πειραιώς και ο οργανισμός **The Tipping Point** ευχαριστούν όλους και όλες τους/τις εκπαιδευτικούς που υλοποίησαν την δράση “Κοιτώντας το αύριο”, καθώς και τους/τις μέντορες του δικτύου του TTP που συμμετείχαν.

Συμμετέχοντα σχολεία στη δράση:

Νομός Έβρου:

- Γυμνάσιο ΛΤ Μεταξάδων
- Γυμνάσιο Τυχερού
- Γυμνάσιο Άνθειας
- 3ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης
- ΓΕΛ Σουφλίου
- ΓΕΛ Δικαίων Ορεστιάδας
- ΓΕΛ Τυχερού
- 2ο ΓΕΛ Ορεστιάδας
- 1ο ΕΠΑΛ Αλεξανδρούπολης
- 1ο ΕΠΑΛ Ορεστιάδας
- Γυμνάσιο Δικαίων Ορεστιάδας
- 1ο ΕΠΑΛ Διδυμοτείχου
- ΓΕΛ Νέας Βύσσας
- 12ο Δημοτικό Σχολείο Αλεξανδρούπολης
- 1ο Δημοτικό Σχολείο Αλεξανδρούπολης
- Δημοτικό Σχολείο Τυχερού

Περιφέρεια Θεσσαλίας:

- 7ο ΓΕΛ Βόλου
- Αχιλλοπούλειο ΓΕΛ Τσαγκαράδας
- 4ο Πειραματικό ΓΕΛ Τρικάλων "ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗΣ"
- 5ο ΓΕΛ Τρικάλων
- 8ο ΓΕΛ Τρικάλων
- ΕΠΑΛ Αγριάς
- 1ο ΕΠΑΛ Φαρκαδόνας
- 7ο Γυμνάσιο Βόλου
- 1ο ΕΠΑΛ Πύλης Τρικάλων

Περιφέρεια Θεσσαλίας:

- Πρότυπο ΕΠΑΛ Τρικάλων
- Πρότυπο Γυμνάσιο Βόλου
- Γυμνάσιο Αργαλαστής
- ΕΠΑΛ Σκιάθου
- ΓΕΛ Τυρνάβου
- Γυμνάσιο Οιχαλίας
- ΕΠΑΛ Αγιάς
- Γυμνάσιο Πυργετού Λάρισας
- ΓΕΛ Παλαμά Καρδίτσας
- Γυμνάσιο Μεγάλων Καλυβίων Τρικάλων
- 1ο Πειραματικό Γυμνάσιο Καρδίτσας
- 1ο ΕΠΑΛ Καρδίτσας
- 3ο Γυμνάσιο Λάρισας
- Γυμνάσιο Αγιάς Λάρισας
- Γυμνάσιο ΛΤ Ευξεινούπολης
- Γυμνάσιο ΛΤ Τρικεριού
- 1ο ΓΕΛ Ελασσόνας
- ΓΕΛ Φαλάνης
- 2ο ΓΕΛ Φαρσάλων
- 1ο ΕΠΑΛ Φαρσάλων
- 4ο ΓΕΛ Λάρισας
- 6ο ΓΕΛ Λάρισας
- 2ο Δημοτικό Σχολείο Λάρισας
- 3ο Δημοτικό Σχολείο Αισωνίας Σέσκλου
- Δημοτικό Σχολείο Ζαγοράς Μαγνησίας

Στο παρόν αρχείο παρουσιάζονται οι δημιουργίες των ομάδων μαθητών/τριών από τα συμμετέχοντα σχολεία Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της δράσης.

Νομός Έβρου | Περιφέρεια Θεσσαλίας



**ΣΧΕΔΙΑ ΔΡΑΣΗΣ
(ΑΦΙΣΕΣ)
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ
ΣΧΟΛΕΙΩΝ**



Γυμνάσιο ΛΤ Μεταξάδων



Γυμνάσιο ΛΤ Μεταξάδων



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

1. Δεν οικοδομώ κοινόχρηστους χώρους (δρόμους, περάσματα) για εύκολη πρόσβαση πυροσβεστικών οχημάτων
2. Απομακρύνω τα άχρηστα υλικά, που μπορούν να αναφλεγούν εύκολα από τον αύλειο χώρο
3. Προσέχω ιδιαίτερα την αποθήκευση εύφλεκτων υλικών
4. Δεν ανάβω ψησταριά σε δάση και χώρους με ξερά χόρτα
5. Σέβομαι τις απαγορευτικές πινακίδες πρόσβασης σε ορισμένους χώρους σε περιόδους υψηλού κινδύνου
6. Δεν προχωρώ σε θερμές εργασίες στην ύπαιθρο, όπως ηλεκτροκόλληση
7. Προμηθεύομαι πυροσβεστήρες και σωλήνα ποτίσματος
8. Καθαρίζω τα ξηρά χόρτα, τα κλαδιά και τα σκουπίδια που μπορούν να προκαλέσουν ανάφλεξη ή να τη διευκολύνουν
9. Απαγορεύεται η καύση των παραπάνω στην ύπαιθρο κατά την αντιπυρική περίοδο (01/05-30/10)
10. Απαγορεύεται το κάπνισμα σε δάση και χώρους που αναφλέγονται εύκολα


Διατηρώ την ψυχραιμία μου και ακολουθώ τις οδηγίες των αρχών!!!

Μόλις ξεσπάσει η πυρκαγιά καλώ στον αριθμό 199 δίνοντας σαφείς πληροφορίες (που έχει ξεσπάσει η πυρκαγιά, το είδος της βλάστησης και την κατεύθυνση της φωτιάς).




Σε περίπτωση που δεν έχω σήμα στο κινητό μου, καλώ στον αριθμό 112 (αριθμός έκτακτης ανάγκης για όλη την Ευρώπη)

Ενημερωνόμαστε με ακρίβεια για τα μέτρα προστασίας στο www.civilproteccion.gr

Γυμνάσιο Τυχερού




ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΤΥΧΕΡΟΥ



Συμβουλές διαχείρισης κρίσης


- Αναγνώριση κινδύνων
- Λήψη κατάλληλων μέτρων
- Ανάπτυξη σχεδίου μείωσης των επιπτώσεων



Συμβουλές Διαχείρισης άγχους

- Μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας με τους άλλους.
- Χρησιμοποιήστε διάφορους τρόπους έκφρασης για να εκτονώσετε τα συναισθήματά σας.
- Προσπαθήστε να επαναφέρετε μία ρουτίνα στη ζωή σας.
- Αποφύγετε να συζητάτε μόνο για το τραυματικό γεγονός.
- Μην αφήσετε τον εαυτό σας να νιώσει μόνος σε αυτό τον αγώνα.


Εθελοντικές ενέργειες



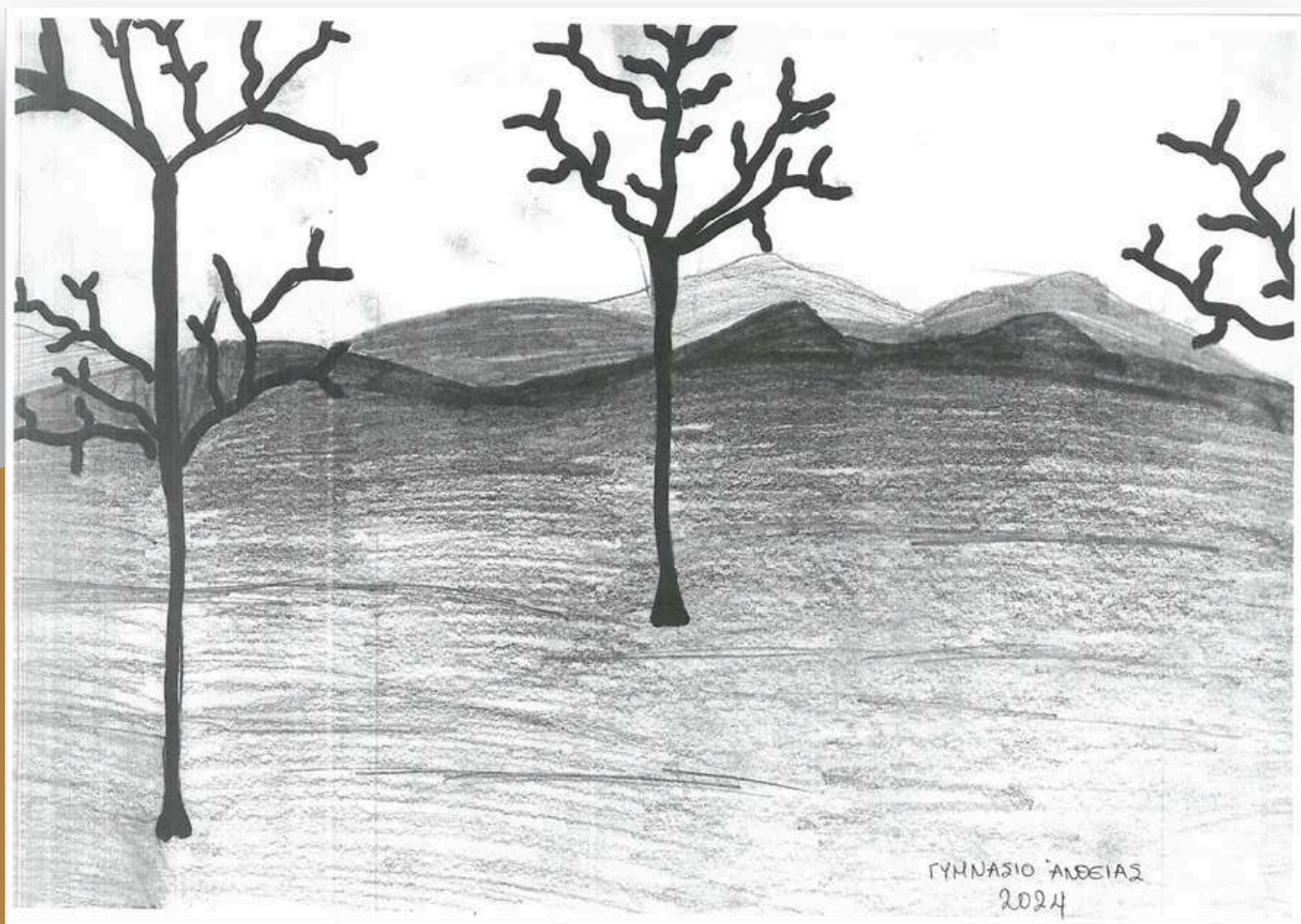
- Εθελοντικές εργασίες προστασίας του περιβάλλοντος
- Υποστήριξη των κοινωνικά ευάλωτων ομάδων σε περιόδους φυσικών καταστροφών & κρίσεων
- Συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες και ενημέρωση της τοπικής κοινωνίας για ενδεχόμενες κρίσεις & φυσικές καταστροφές

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΟΥ

- Χαρτογράφηση κινδύνων στο χώρο του σχολείου
- Ανάπτυξη σχεδίου ετοιμότητας & δράσης
- Προσομοίωση αντιδράσεων σε επείγουσες καταστάσεις
- Ασκήσεις ετοιμότητας
- Επιμορφωτικές δράσεις



Γυμνάσιο Άνθειας



3ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης

3^ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ-
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ
&
ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Τμήμα :B3

Υπεύθυνες καθηγήτριες: Ζερδελή Σοφία, ΠΕ02
Τσουκαλά Αριστέα, ΠΕ04.01
Χαψιάδου Μαρία, ΠΕ06



Υποστήριξη μαθητών/τριών στις πληγείσες περιοχές του Νομού Έβρου και της Περιφέρειας Θεσσαλίας - Πρόγραμμα THE TIPPING POINT

Το 3^ο Γενικό Λύκειο Αλεξανδρούπολης, συμμετέχοντας σε δράσεις ευαισθητοποίησης με αφορμή τις πρόσφατες φυσικές καταστροφές που έπληξαν τις περιοχές του Νομού Έβρου και της Περιφέρειας Θεσσαλίας, υλοποιεί κατά το σχολικό έτος 2023-2024 το πρόγραμμα The Tipping Point, το οποίο επιτρέπει σε 50 σχολεία να συμμετάσχουν σε μια ειδικά σχεδιασμένη δράση, που στοχεύει στην ενδυνάμωση και υποστήριξη μαθητών και μαθητριών.



Πιο συγκεκριμένα στόχοι της δράσης είναι:

- ενδυνάμωση και ψυχοκοινωνική υποστήριξη των μαθητών/τριών,
- διαχείριση του άγχους και αντιμετώπιση του τραύματος που άφησε η καταστροφή,
- ενημέρωση για τις ενέργειες κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής, του ρόλου της κοινότητας και τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη σωστή αντίδραση,
- ανάδειξη της σημασίας της πρόληψης πριν από μία επερχόμενη καταστροφή,
- ενθάρρυνση της συμμετοχής σε περιόδους κρίσης και ανάδειξη των αξιών του ενεργού πολίτη.

3ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης (συνέχεια)

Για τον σκοπό
αυτόν....

Χωριστήκαμε σε ομάδες και δουλέψαμε με βάση τη διερευνητική – ανακαλυπτική μέθοδο, τη βιωματική προσέγγιση και την ομαδοσυνεργατική μέθοδο

ΟΜΑΔΑ Α: Ασχοληθήκαμε με την έννοια της **πυροπροστασίας** σε κλειστούς χώρους (σχολείο) και συγκεντρώσαμε στοιχεία για την κατάρτιση ενός σχεδίου δράσης για το σχολείο μας

ΟΜΑΔΑ Β: Κάναμε αναλυτική αναφορά σε μέτρα πρόληψης αλλά και καταστολής για την αντιμετώπιση της πυρκαγιάς

ΟΜΑΔΑ Γ: Καταγράψαμε τα προβλήματα που προκαλούν οι φυσικές καταστροφές στην ψυχική υγεία

ΟΜΑΔΑ Δ : Αναφέραμε τρόπους αντιμετώπισης των δυσάρεστων συναισθημάτων και κυρίως του άγχους, που προκαλούν οι φυσικές καταστροφές.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ

Κατά την μελέτη ενός κτηρίου, προβλέπονται μέτρα πυροπροστασίας, με βασικό στόχο την πρόληψη εκδήλωσης πυρκαγιάς, αλλά και την κατάσβεσή της σε περίπτωση που αυτή εκδηλωθεί.

- ❑ Συχνά συναντούμε έννοιες, όπως:
- ❑ «**πυρασφάλεια**» ή «**πυροπροστασία**», οι οποίες αποδίδουν και περιγράφουν όλα τα μέτρα και τις ενέργειες που λαμβάνονται στα κτήρια, πρωτίστως για να περιορίσουμε τις πιθανότητες εκδήλωσης πυρκαγιάς, αλλά και εφόσον αυτή εκδηλωθεί, να την ανιχνεύσουμε έγκαιρα, να ειδοποιηθούν όσοι κινδυνεύουν και στο τέλος να την κατασβήσουμε σύντομα και αποτελεσματικά.

3ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης (συνέχεια)

ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΟ ΣΩΜΑ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ
Εντός ή πλησίον δασικών εκτάσεων Κ.Υ.Α. Αρ. Φύλλου 3475 1.Β' 24-05-2023

● **Κεφαλαίο 1ο**

➤ Σκοποί του κανονισμού είναι:

- α) Ο καθορισμός ενιαίου και υποχρεωτικής εφαρμογής πλαισίου μέτρων και μέσων πυροπροστασίας για τα ανωτέρω ακίνητα
- β) Ο καθορισμός μέτρων προληπτικής-παθητικής-ενεργητικής πυροπροστασίας
- γ) Η προστασία της ζωής και της υγείας των πολιτών και του δασικού πλούτου

➤ Το Πεδίο εφαρμογής αφορά σε **ακίνητα** που βρίσκονται:

- α) Σε δάση, δασικά οικοσυστήματα, δασικές εκτάσεις
- β) Χορτολιβαδικές εκτάσεις, δημόσιες και ιδιωτικές που βρίσκονται επί ημιορεινών, ορεινών και ανώμαλων εδαφών
- γ) Σε πεδινές, χορτολιβαδικές εκτάσεις μη ορεινές ή ημιορεινές και μη κείμενες επί ανώμαλων εδαφών
- δ) Ακίνητα σε απόσταση έως 300 μέτρα σε σχέση με τις ανωτέρω εκτάσεις
- ε) Ακίνητα που βρίσκονται σε πάρκα και άλση πόλεων

Ορισμός κατηγοριών επικινδυνότητας:

- Χαμηλή επικινδυνότητα (1)
- Μεσαία επικινδυνότητα (2)
- Υψηλή επικινδυνότητα (3)
- Ιδιαίτερα υψηλή επικινδυνότητα (4)

➤ **Κριτήρια αξιολόγησης ακινήτων ως προς την επικινδυνότητα τους**

- α) Τα μορφολογικά χαρακτηριστικά
- β) Οι κλιματολογικές συνθήκες
- γ) Η κλίση
- δ) Η βλάστηση και η φυτική καύσιμη ύλη
- ε) Οι υποδομές και τα δίκτυα
- στ) Η συχνότητα συμβάντων και οι εγγενείς κίνδυνοι

● **Κεφαλαίο 2ο**

Τα μέτρα πυροπροστασίας αφορούν σε:

- α) Σημεία τρωτότητας ακινήτων και κτηρίων
- β) Μέτρα πυροπροστασίας σε νέα κτήρια
- γ) Μέτρα πυροπροστασίας σε υφιστάμενα κτήρια
- δ) Μέτρα πυροπροστασίας σε οικισμούς

● **Κεφαλαίο 3ο**

Διαδικασία υποβολής στοιχείων ελέγχου και επιβολής κυρώσεων

● **Κεφαλαίο 4ο**

Εφαρμογή του υπάρχοντος κανονισμού και μεταβατικές διατάξεις

- ➔ Για νέα κτήρια
- ➔ Για υφιστάμενα κτήρια



ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΦΥΓΗΣ-ΕΞΟΔΟΙ – ΜΕΣΑ ΠΥΡΟΣΒΕΣΗΣ

Κάθε εγκατάσταση, ανάλογα με την έκτασή της, πρέπει να διαθέτει σχέδια διαφυγής, όπου αποτυπώνονται:

- Δίοδοι διαφυγής και έξοδοι κινδύνου
- Μέσα πυρόσβεσης

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΚΕΝΩΣΗΣ ΧΩΡΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η διαδικασία εκκένωσης έχει ως στόχο να περιγράψει τις ενέργειες που πρέπει να κάνουν τα μέλη της ομάδας πυρασφάλειας –εκκένωσης, καθώς και οι παρευρισκόμενοι σε περίπτωση κάποιας έκτακτης κατάστασης



3ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης (συνέχεια)

ΓΕΝΙΚΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

- 1 Γενικά προληπτικά μέτρα που προβλέπονται από την νομοθεσία.
2. Ειδικά προληπτικά μέτρα πυροπροστασίας:
 - (α) Εξετάζεται αν απαιτείται αυτόματο σύστημα πυρανίχνευσης, καθώς και τους χώρους που καλύπτει.
 - (β) Εξετάζεται αν απαιτείται αυτόματο σύστημα ανίχνευσης εκρηκτικών μειγμάτων.
 - (γ) Εξετάζεται αν απαιτείται απλός ανιχνευτής εκρηκτικών μειγμάτων.
 - (δ) Εξετάζεται αν απαιτείται ψύξη δεξαμενών.
 - (ε) Εξετάζεται αν απαιτείται χειροκίνητο σύστημα αναγγελίας πυρκαγιάς.



ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΟΜΑΔΩΝ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Β. ΚΑΤΑΣΤΑΛΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ *

Σε περίπτωση πυρκαγιάς, ενεργήστε ως ακολούθως:

1. ΣΗΜΑΝΕΤΕ αμέσως συναγερμό
2. ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΤΕ την Πυροσβεστική Υπηρεσία στα τηλ. 199 ή 112
3. ΔΙΑΚΟΨΤΕ το ηλεκτρικό ρεύμα από το ΓΕΝΙΚΟ ΔΙΑΚΟΠΤΗ ή τον Υποσταθμό, εφόσον υπάρχει ανάγκη
4. ΠΑΡΑΛΑΒΕΤΕ το κατάλληλο πυροσβεστικό μέσο και επιχειρήστε κατάσβεση
5. ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΤΕ από το χώρο πυρκαγιάς τα εύφλεκτα υλικά

*Όπως περιγράφονται στο ΦΕΚ 2434/Β/12-9-2014

3ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης (συνέχεια)

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΥΛΕΣ// ΓΝΩΣΗ, ΠΡΟΛΗΨΗ, ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

1. Η χρήση υγραερίου, ο αριθμός φιαλών ή δεξαμενών και η κατά περίπτωση ποσότητα σε κιλά ή λίτρα.
2. Η χρήση φυσικού αερίου και ο αριθμός συσκευών.
3. Η χρήση αποθήκης καυσίμων και η χωρητικότητά της σε κ.μ..
4. Η ύπαρξη στην επιχείρηση εύφλεκτων υγρών εργαστηρίων σε λίτρα.
5. Η ύπαρξη τυχόν άλλων εύφλεκτων υλών.

Αντιμέτωπιση συναισθημάτων που προέρχονται από φυσικές καταστροφές

Με αφορμή της δύσκολες στιγμές που περνούν οι συνάνθρωποι μας, παρατηρούμε ότι σε τέτοιες καταστάσεις ο πόνος είναι **σωματικός, αλλά και ψυχικός**.

- Οι **φυσικές καταστροφές** όπως η πυρκαγιά, μπορούν να επιφέρουν δυσκολίες όπως **υψηλά επίπεδα άγχους και θυμού, απώλειες, καθώς επίσης και οικονομικές ζημιές**.
- Τα άτομα που έχουν έρθει αντιμέτωπα με την πυρκαγιά, ή έχουν χάσει κοντινά τους άτομα από την πυρκαγιά, μπορεί να βιώσουν εκτός των άλλων συναισθηματικό πόνο και έντονες αντιδράσεις όπως έντονο άγχος, εφίδρωση, κρίσεις πανικού, νευρικότητα, μειωμένη όρεξη για φαγητό, δυσκολίες στον ύπνο, δυσκολία στη συγκέντρωση και θλίψη.



3ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης (συνέχεια)

Ψυχολογικές αντιδράσεις του ατόμου στη φυσική καταστροφή

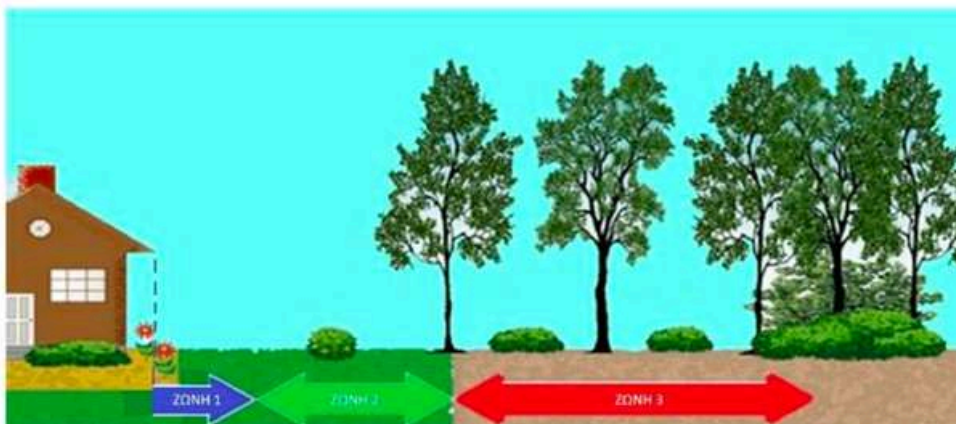
11

Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρά το άτομο στη φυσική καταστροφή αποτελεί σύνθετο θέμα και εξαρτάται από διάφορες παραμέτρους, όπως:

- -τον τρόπο με τον οποίο το άτομο εκτίθεται στο συμβάν
- -τη φύση του συμβάντος
- - τη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου
- -τον κοινωνικό περίγυρο
- Οι κυριότερες αντιδράσεις: *αντιδράσεις έντασης, θυμός, άγχος, απάθεια, κατάθλιψη*

Τι πρέπει να κάνουμε σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο;

12



3ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης (συνέχεια)

Αντιμετώπιση του άγχους

13

Σε ατομικό επίπεδο,

Απαραίτητη είναι η ύπαρξη ενός σχεδίου, εάν συμβεί ξανά κάτι τέτοιο: Χρειάζεται προγραμματισμός και ενημέρωση

Σε κοινωνικό επίπεδο,

- η επένδυση σε υποδομές για την προστασία από έκθεση σε καταστροφικά φαινόμενα
- κατοικίες που αντέχουν σε μια καταστροφή, επένδυση σε γεννήτριες, σχέδια εκκένωσης ολόκληρων κοινοτήτων
- εθελοντική προσφορά – αλληλοβοήθεια, προσφορά σε πληγέντες συμπολίτες, συνεργασία με τοπικούς φορείς

Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση άγχους που έχει προκύψει από φυσικές καταστροφές;

1
Αποδεχτείτε ότι αυτή είναι μια δύσκολη περίοδος στη ζωή σας, η οποία θα χρειαστεί χρόνο, έτσι ώστε να επουλωθούν οι πληγές όλων όσων περάσατε

2
Μιλήστε με άτομα τα οποία βίωσαν όσα βιώσατε. Αυτό θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε ότι όλα όσα νιώθετε είναι φυσιολογικές αντιδράσεις της δύσκολης κατάστασης που βιώσατε.

3
Η ένταξη σε ομάδες μπορεί επίσης να βοηθήσει να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας και να αισθανθείτε καλύτερα.

4
Διατηρήστε την ψυχραιμία σας, ακολουθήστε τεχνικές χαλάρωσης

3ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης (συνέχεια)

Είναι απαραίτητα τα ακόλουθα μέτρα:

- πλήρης ενημέρωση πολιτών και αρχών (ώστε να γνωρίζουν τι να πράττουν σε καταστάσεις κινδύνου)
- ενίσχυση της πυρασφάλειας / πυροπροστασίας, αντισεισμικής και της αντιπλημμυρικής προστασίας
- προστασία κι εξασφάλιση ελεύθερων χώρων (είναι αναγκαίοι για καταφυγή του πληθυσμού σε περιπτώσεις σεισμών)

✓ ΜΜΕ

- να ευαισθητοποιήσουν και να ενημερώσουν το κοινό για ενδεχόμενες καταστροφές
- να προβάλλουν την αναγκαιότητα προστασίας της φύσης

✓ η παιδεία πρέπει να είναι βασικός φορέας ενημέρωσης

- συζητήσεις, διάλογος για την προστασία και την ενημέρωση των μαθητών και των γονέων για πιθανούς κινδύνους
- ασκήσεις ετοιμότητας τουλάχιστον 3 φορές κάθε χρόνο
- διαθεματικές εργασίες και παρουσιάσεις, πολιτιστικές δράσεις (εκθέσεις φωτογραφίας, βίντεο μαθητών κλπ)

✓

- συνεργασία, αλληλεγγύη (≠ ατομισμό, αδιαφορία)
- οικονομική στήριξη των πληγέντων από την Πολιτεία και τους απλούς πολίτες
- τηλεοπτικοί και ραδιοφωνικοί μαραθώνιοι ευαισθητοποίησης και συγκέντρωσης χρημάτων
- παροχή βασικών αγαθών (τρόφιμα, ενδύματα κλπ) από πολίτες κι εταιρείες/επιχειρήσεις

Συνοψίζοντας..... ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

ΠΡΟΛΗΨΗ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ

**ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ**



3ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης (συνέχεια)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



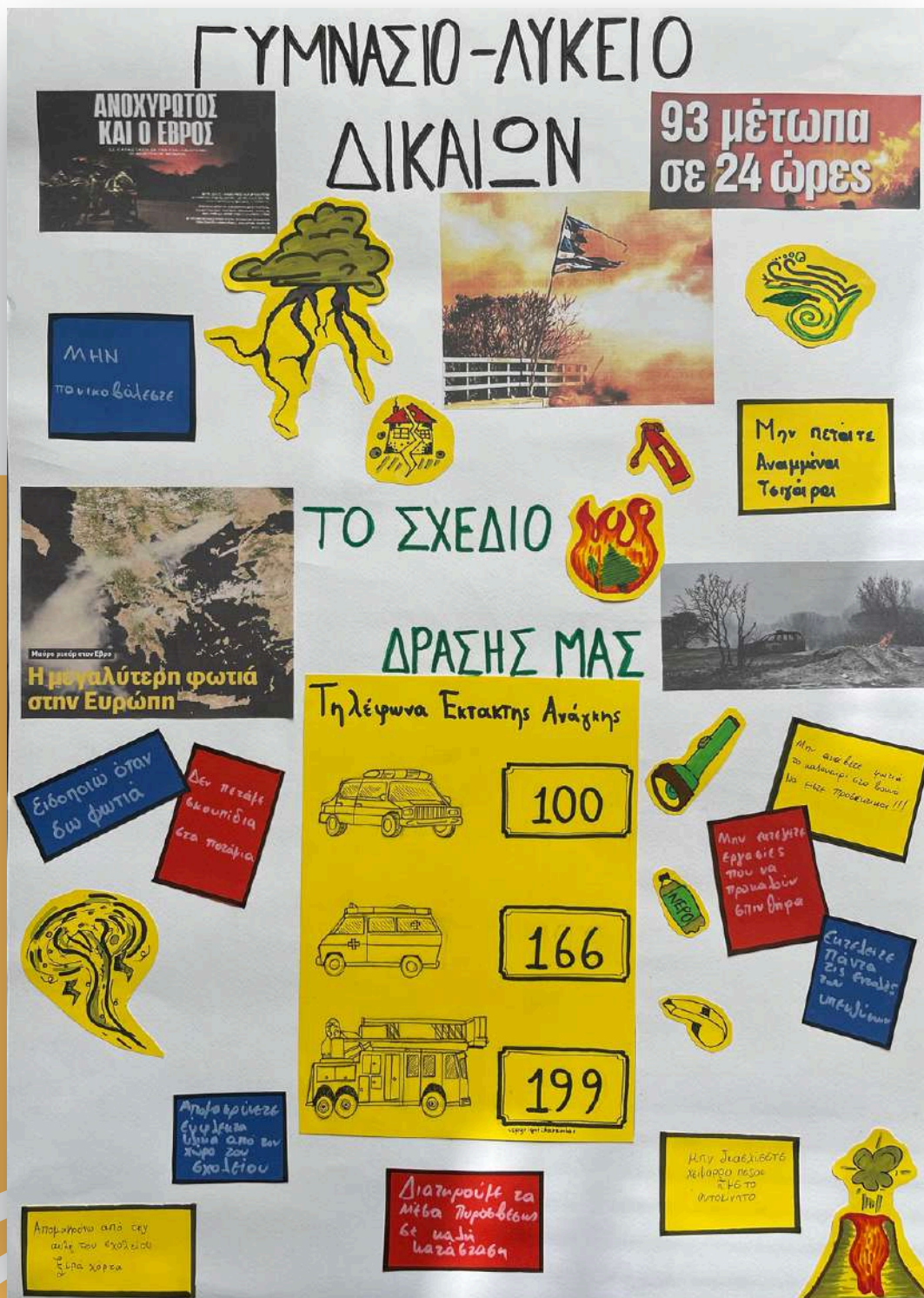
Πηγές :

1. Κανονισμός Πυροπροστασίας Ακινήτων: Πυροσβεστικό σώμα Ελλάδος
2. ΦΕΚ 2434/Β/12-9-2014
3. Εσωτερικός Κανονισμός Σχολικής Μονάδας (Δ.Α.Ι)& Μνημόνιο Ενεργειών για τη διαχείριση πυρκαγιών, ακραίων καιρικών φαινομένων, τεχνολογικών καταστροφών και ΧΒΡΠ περιστατικών.
4. Έγγραφο ΠΑΜ/ΠΣΕΑ/ΥΠΔΒΜΘ,180/18-11-2008:«Οργάνωση Πολιτικής Άμυνας Σχολικών Μονάδων»
5. Έγγραφο ΠΑΜ/ΠΣΕΑ/ΥΠΔΒΜΘ, 137/17-3-2011: «Υπενθύμιση εφαρμογής μέτρων οργάνωσης της πολιτικής προστασίας όλων των εν γένει εκπαιδευτικών ιδρυμάτων»
6. ΓΕΡ : ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ- ΕΚΚΕΝΩΣΗ ΧΩΡΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ & ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ. Παρουσίαση ppt: Προσπελάστηκε από το διαδίκτυο στις 2/5/2024.
7. Φυσική Καταστροφή και Συμβολικό Πένθος / Πένθος και Στάδια / Απώλεια και διαχείριση ιστοσελίδα Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας: www.civilprotection.gr

ΓΕΛ Σουφλίου



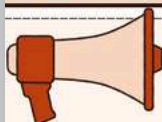
Γυμνάσιο & ΓΕΛ Δικαίων Ορεστιάδας



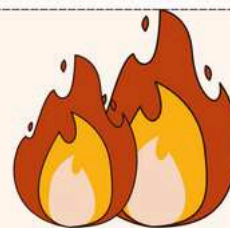
ΓΕΛ Τυχερού



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ



- Ανάρτηση πινακίδων σε εμφανή σημεία της σχολικής μονάδας με οδηγίες πρόληψης πυρκαγιάς και τρόπους ενέργειας του προσωπικού της επιχείρησης σε περίπτωση έναρξης πυρκαγιάς
- Επιμελής συντήρηση και τακτική επιθεώρηση και έλεγχος των ηλεκτρικών εγκαταστάσεων σύμφωνα με τους σχετικούς κανονισμούς
- Σήμανση θέσης πυροσβεστικών υλικών και μέσων, οδών διαφυγής και εξόδων κινδύνου
- Εξάσκηση στο σχέδιο διαφυγής πυρκαγιάς, τα σχολεία μπορούν να είναι καλύτερα προετοιμασμένα ώστε να χειριστούν καταστάσεις έκτακτης ανάγκης



ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΚΚΕΝΩΣΗ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Αναπτύξτε και κοινοποιήστε σαφείς οδηγίες έκτακτης ανάγκης σε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας.
- Καθαρίστε οδούς εκκένωσης και σημεία συγκέντρωσης για ασφαλή συγκέντρωση έξω από το κτίριο.



ΕΚΚΕΝΩΣΗ

- Τονίστε τη σημασία του να περπατάτε ήρεμα και να αποφεύγετε το τρέξιμο ή το σπρώξιμο.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σχηματίζουν τακτικές γραμμές και να κρατούνται από το χέρι αν χρειάζεται.



ΟΔΗΓΙΕΣ

- Συγκεντρωθείτε σε καθορισμένα σημεία συγκέντρωσης έξω από το κτίριο για να βεβαιωθείτε ότι όλοι λογίζονται.
- Το εκπαιδευτικό προσωπικό θα πρέπει και να αναφέρουν άμεσα τυχόν άτομα που αγνοούνται στις αρμόδιες αρχές.

ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ



- Περιορίστε την έκθεση σε εικόνες που αφορούν την πυρκαγιά. Η παρακολούθηση ή η ανάγνωση ειδήσεων για το γεγονός ξανά και ξανά θα αυξήσει το άγχος σας.
- Ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε τεχνικές χαλάρωσης, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε αλλά και να κοιμηθείτε πιο εύκολα.
- Αποφύγετε να λάβετε σημαντικές αποφάσεις για αλλαγές στη ζωή σας αυτό το διάστημα, μιας και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερο άγχος.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ



Μάθετε και ακολουθήστε τις οδηγίες πυρασφάλειας, όπως να μην παίζετε με σπέρτα ή αναπτήρες.



Αναφέρετε αμέσως τυχόν πιθανούς κινδύνους πυρκαγιάς στους εκπαιδευτικούς ή τις αρχές.

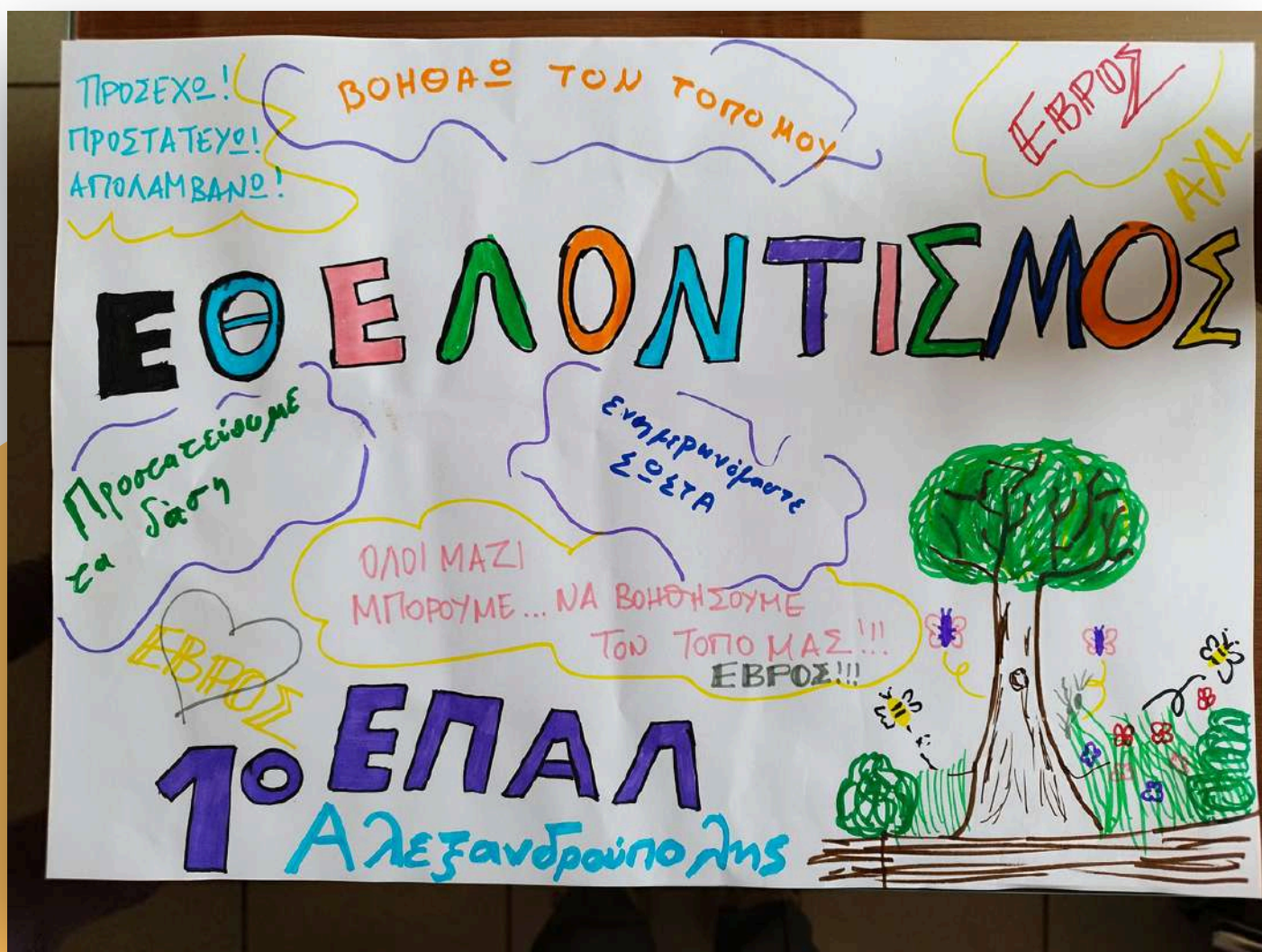


Ασκήστε την πυρασφάλεια στο σπίτι και εκπαιδεύστε τα μέλη της οικογένειας σχετικά με τις διαδικασίες έκτακτης ανάγκης.

2ο ΓΕΛ Ορεστιάδας



1ο ΕΠΑΛ Αλεξανδρούπολης



1ο ΕΠΑΛ Ορεστιάδας



Τομέας Γεωπονίας, Τροφίμων
και Περιβάλλοντος

2023 - 2024

1ο ΕΠΑΛ Ορεστιάδας

1ο ΕΠΑΛ Διδυμοτείχου

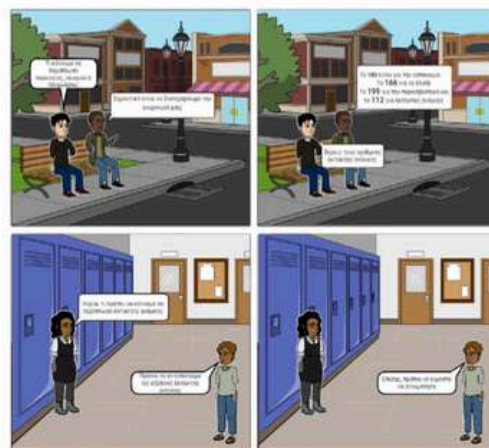
1 ΕΠΑΛ
ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟΥ
ΕΥΓΕΝΙΟΣ ΕΥΓΕΝΙΔΗΣ

Η Επόμενη μέρα της Καταστροφής
ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ
για το σχολείο μου

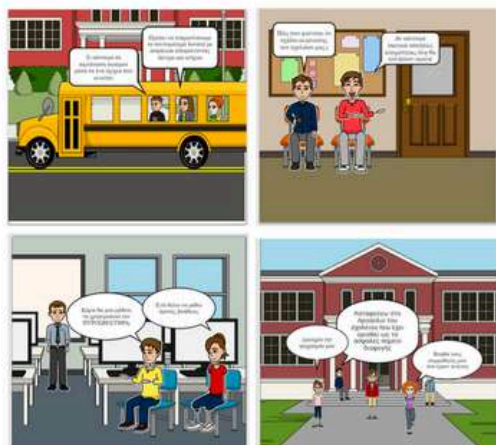
Διαχείριση ΑΓΧΟΥΣ



Συμβουλές Διαχείρισης ΚΡΙΣΗΣ



Μέτρα ΠΡΟΛΗΨΗΣ



ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ



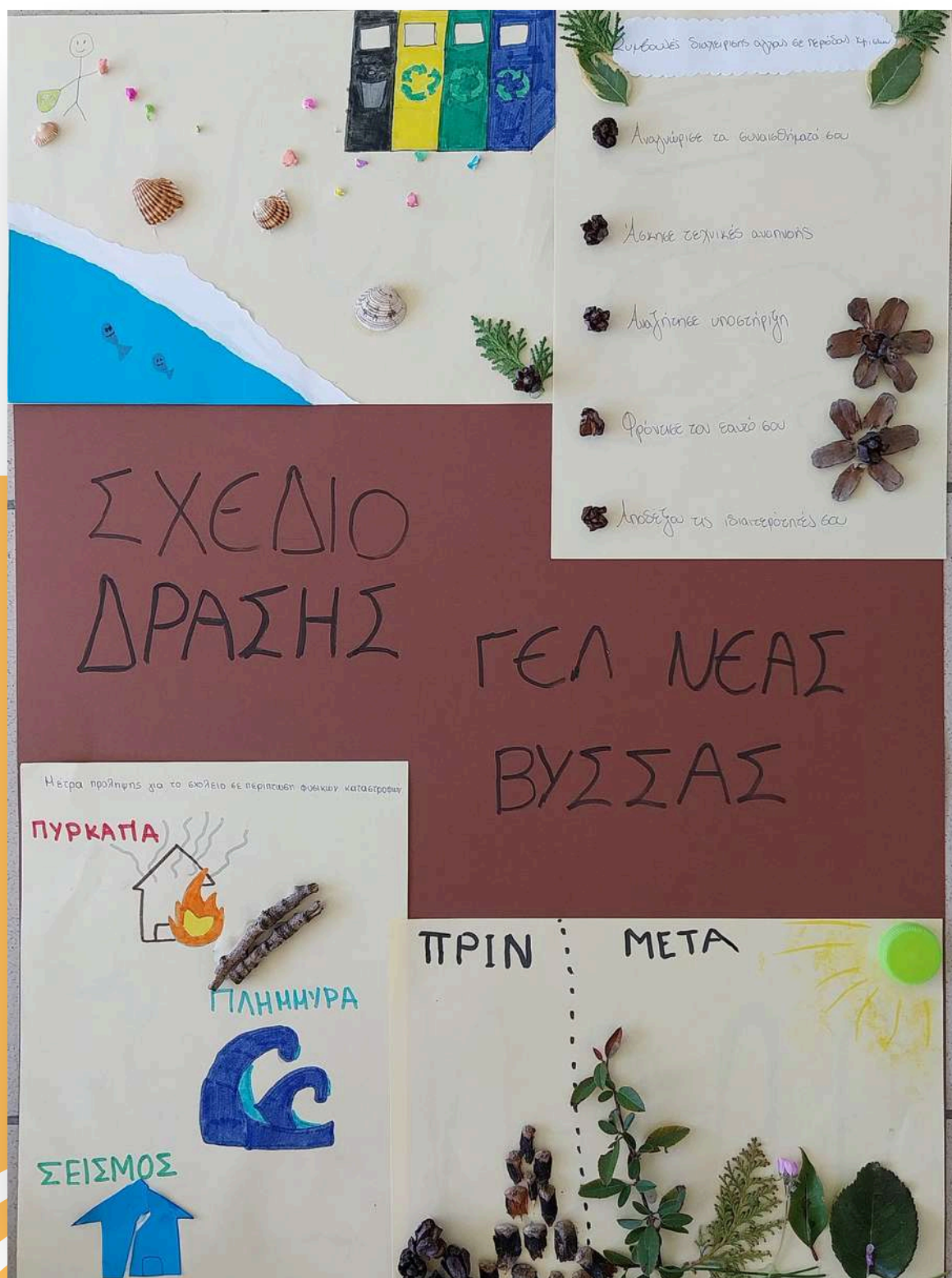
Πρόγραμμα υποστήριξης μαθητών/ριών στις πληγείσες περιοχές του Νομού Έβρου και της Περιφέρειας Θεσσαλίας
"Κοτώντας το αύριο"



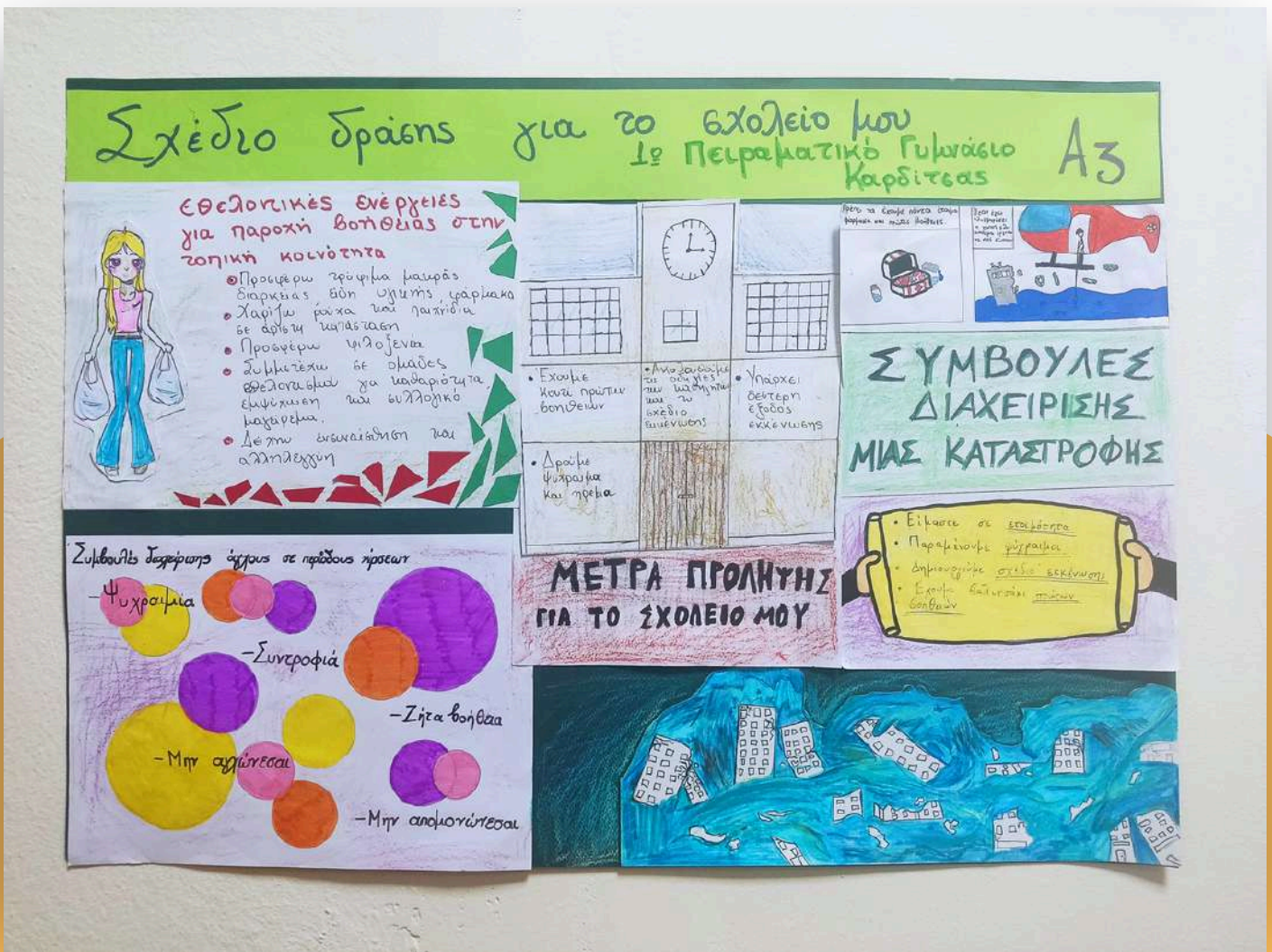
TIPPING POINT
THE



ΓΕΛ Νέας Βύσσης



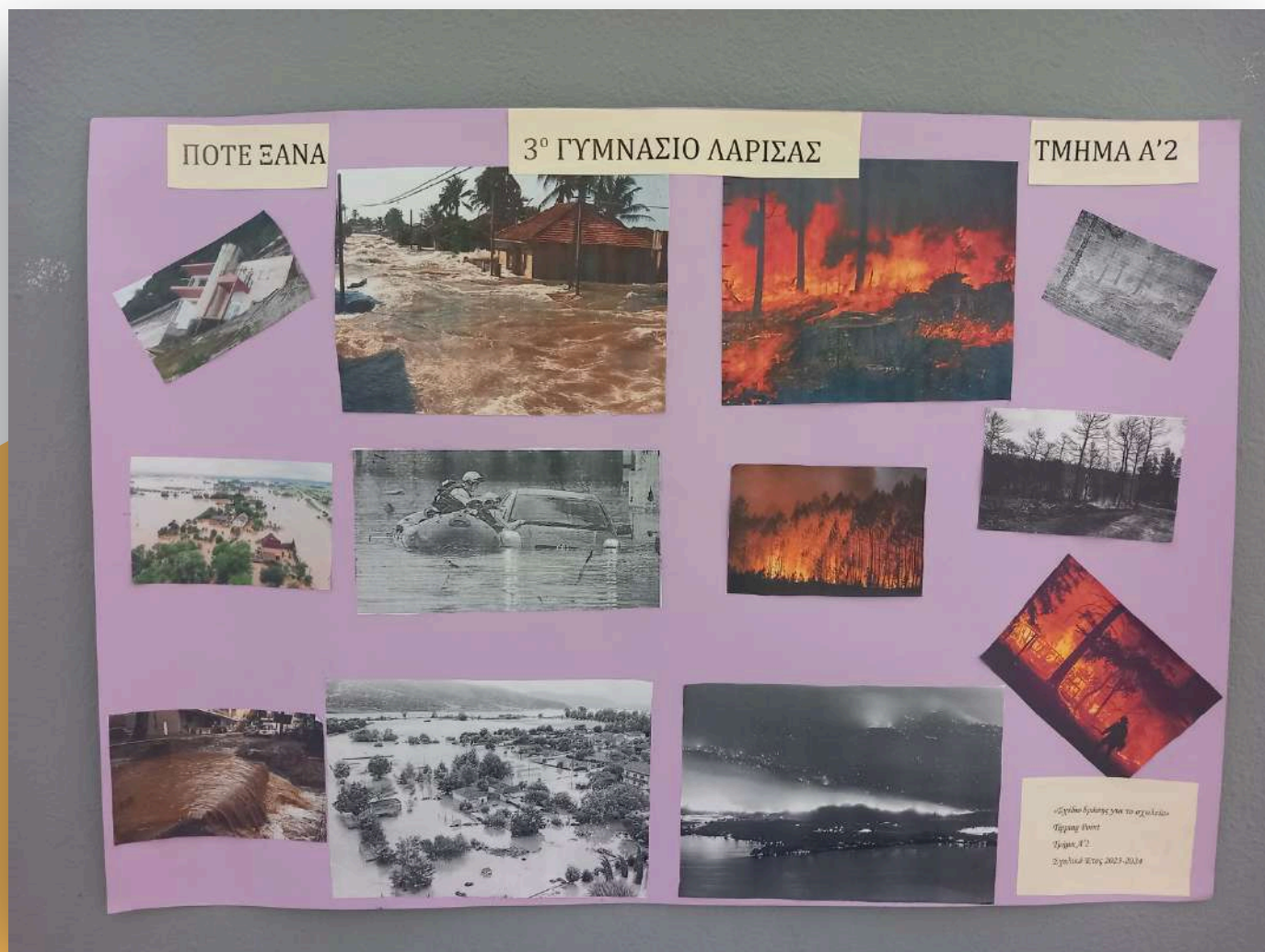
1ο Πειραματικό Γυμνάσιο Καρδίτσας



1ο ΕΠΑΛ Καρδίτσας



3ο Γυμνάσιο Λάρισας



Γυμνάσιο Αγιάς Λάρισας



Γυμνάσιο ΛΤ Ευξεινούπολης

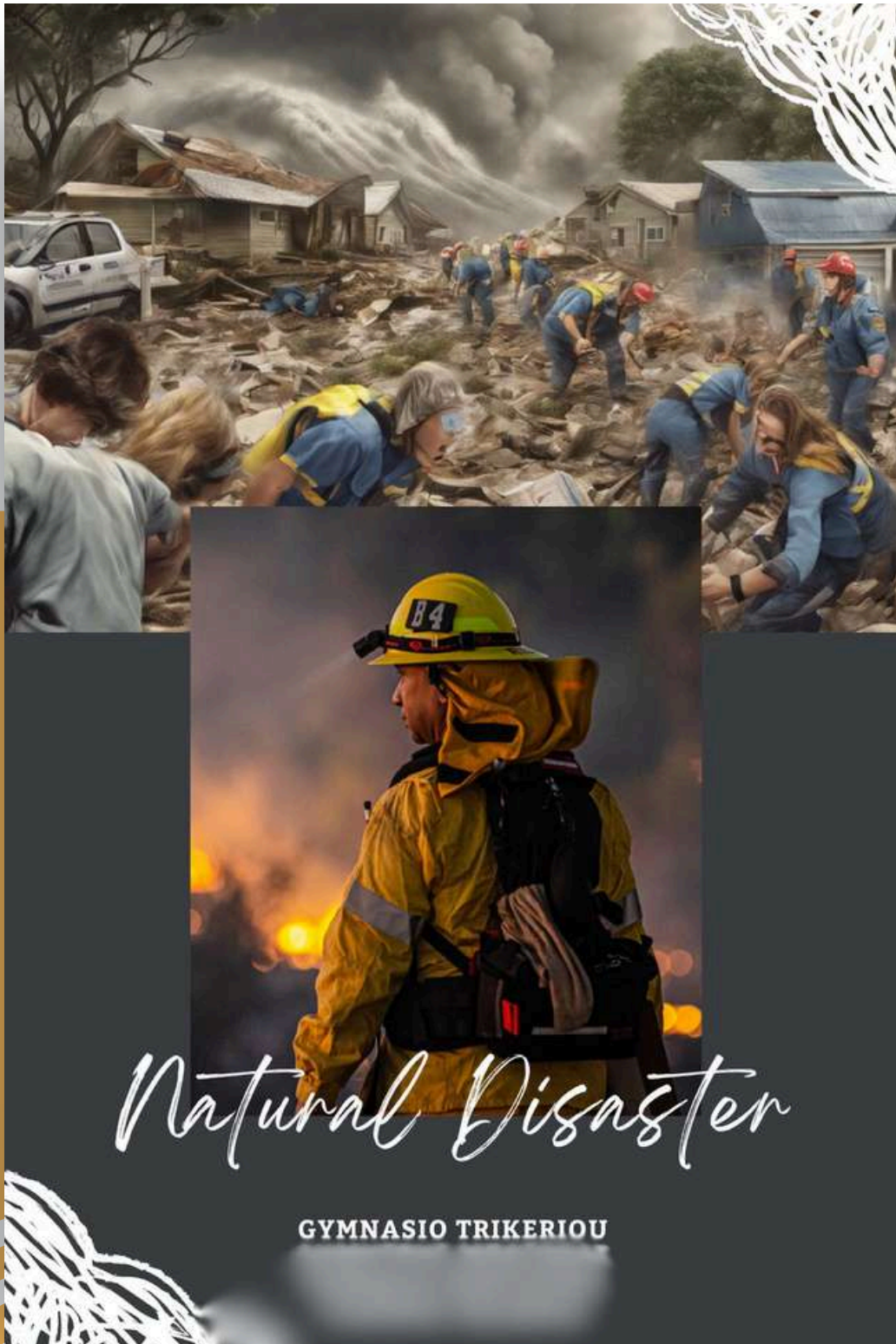


ΓΥΜΝΑΣΙΟ- Λ.Τ ΕΥΞΕΙΝΟΥΠΟΛΗΣ

2023-2024



Γυμνάσιο ΛΤ Τρικεριού



Γυμνάσιο ΛΤ Τρικερίου

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

Οι φυσικές καταστροφές, καταστάσεις δύσκολα προβλέψιμες, προκαλούν τεράστια προβλήματα και μπορούν να αποβούν μοιραίες. Είμαστε **ΌΛΟΙ** υπεύθυνοι.



ΑΓΧΟΣ

Είναι πολύ φυσιολογικό να νιώθεις στρες και άγχος κάπου- κάπου, ειδικά αν οι καταστάσεις το δικαιολογούν. Ωστόσο, δεν πρέπει να υπερβαίνει τα όρια και να παρεμβαίνει στην ποιότητα της ζωής σου. Άγχος βιώνουμε όλοι, όμως να θυμάσαι: **ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ**

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

Όταν οι άνθρωποι συσπειρώνονται και γίνονται μια γροθιά, οι δυσκολίες και οι φυσικές καταστροφές αντιμετωπίζονται πιο εύκολα. Μαζί μπορούμε πολλά. **ΟΛΟΙ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΚΑΙ ΕΝΑΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ.**



Γυμνάσιο ΛΤ Τρικερίου

ΤΡΙΚΕΡΙ 2024

Το παρόν δημιουργήθηκε στα πλαίσια της δράσης για τις πληγείσες περιοχές της περιφέρειας Θεσσαλίας “Κοιτώντας το αύριο” του εκπαιδευτικού προγράμματος “The tipping point”, από τους μαθητές και μαθήτριες του Γυμνασίου Τρικερίου.

Ομάδα δημιουργίας:

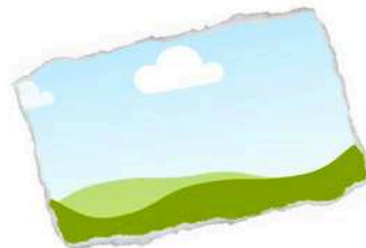
Κων/νος Τ...

Μόρφω

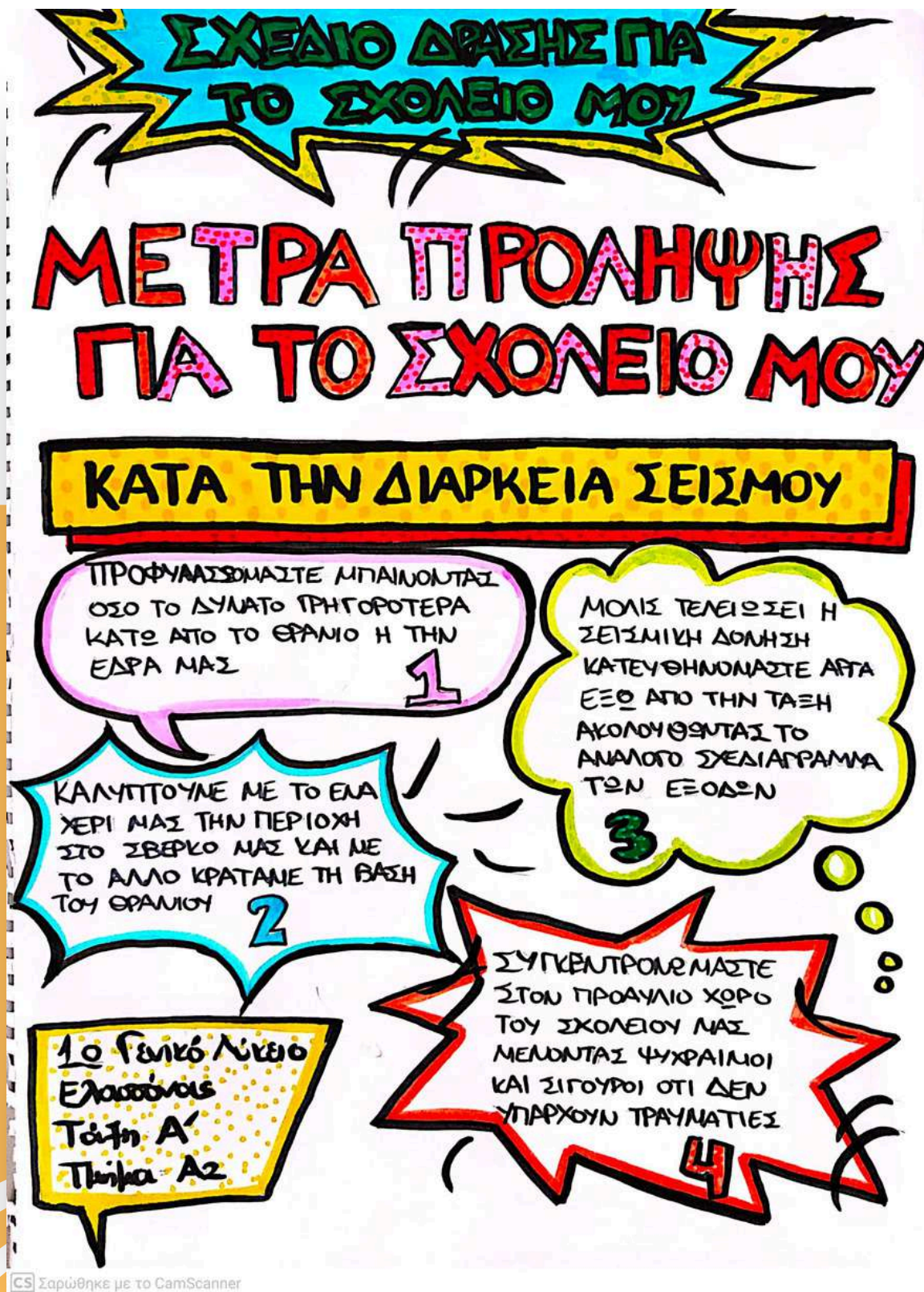
Στέφανος

Αλεξάνδρα

ΓΥΜΝΑΣΙΟ
ΜΕ Λ.Τ.
ΤΡΙΚΕΡΙΟΥ



1ο ΓΕΛ Ελασσόνας



ΓΕΛ Φαλάνης



Η ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΕΙΝΑΙ ΗΔΗ ΕΔΩ

ΠΟΣΟ ΕΤΟΙΜΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΓΙΑ ΜΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ:

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ

- Σέβομαι το περιβάλλον
- Ενημερώνομαι για την κλιματική αλλαγή
- Παρατηρώ δραματικές αλλαγές

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ

- Εμπιστεύομαι τις αρμόδιες αρχές
- Ακολουθώ το σχέδιο της πολιτικής προστασίας

ΓΙΝΟΜΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ

- Απευθύνομαι σε τοπικά παραρτήματα εθελοντικών οργανώσεων
- Προσφέρω αίμα
- Προσφέρω ψυχολογική υποστήριξη

ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΝΓΕΙΣΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΚΟΚΑΙΡΙΑ DANIEL 2025

ΓΕΛ ΦΑΛΑΝΗΣ - TIPPING POINT - ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

2ο ΓΕΛ Φαρσάλων

Θεσσαλία

"Σχέδιο Δράσης για το σχολείο μου"
2ο ΓΕΛ ΦΑΡΣΑΛΩΝ/Α' Λυκείου

Πώς μπορεί ένα παιδί να συμβάλει στην αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης;

Φροντίζουμε την καθαριότητα του χώρου που περιβάλλει το σχολείο μας

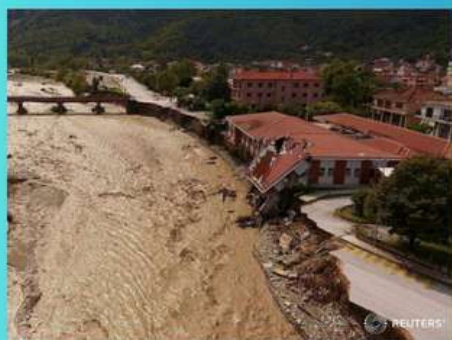
Ενημερωνόμαστε

Συμμετέχουμε σε Εθελοντικές δράσεις

1ο ΕΠΑΛ Φαρσάλων

1ο ΕΠΑΛ ΦΑΡΣΑΛΩΝ

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ



Ενημερώσου από τις αρχές
και μάθε
να προστατεύεσαι



Νεφέλη Γ



Δέσποινα Γ

1ο ΕΠΑΛ Φαρσάλων

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ



• ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ!



ΠΑΡΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
— ΑΠΟ ΤΗΝ
— ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ, ΑΠΟ
— ΤΟΝ ΔΗΜΟ ΚΑΙ
— ΑΛΛΟΥ

1Ο ΕΠΑΛ
ΦΑΡΣΑΛΩΝ

ΝΙΚΟΛΑΟΣ

1ο ΕΠΑΛ Φαρσάλων



1ο ΕΠΑΛ Φαρσάλων

Φυσικές καταστροφές

Μάθε τι πρέπει να κάνεις?

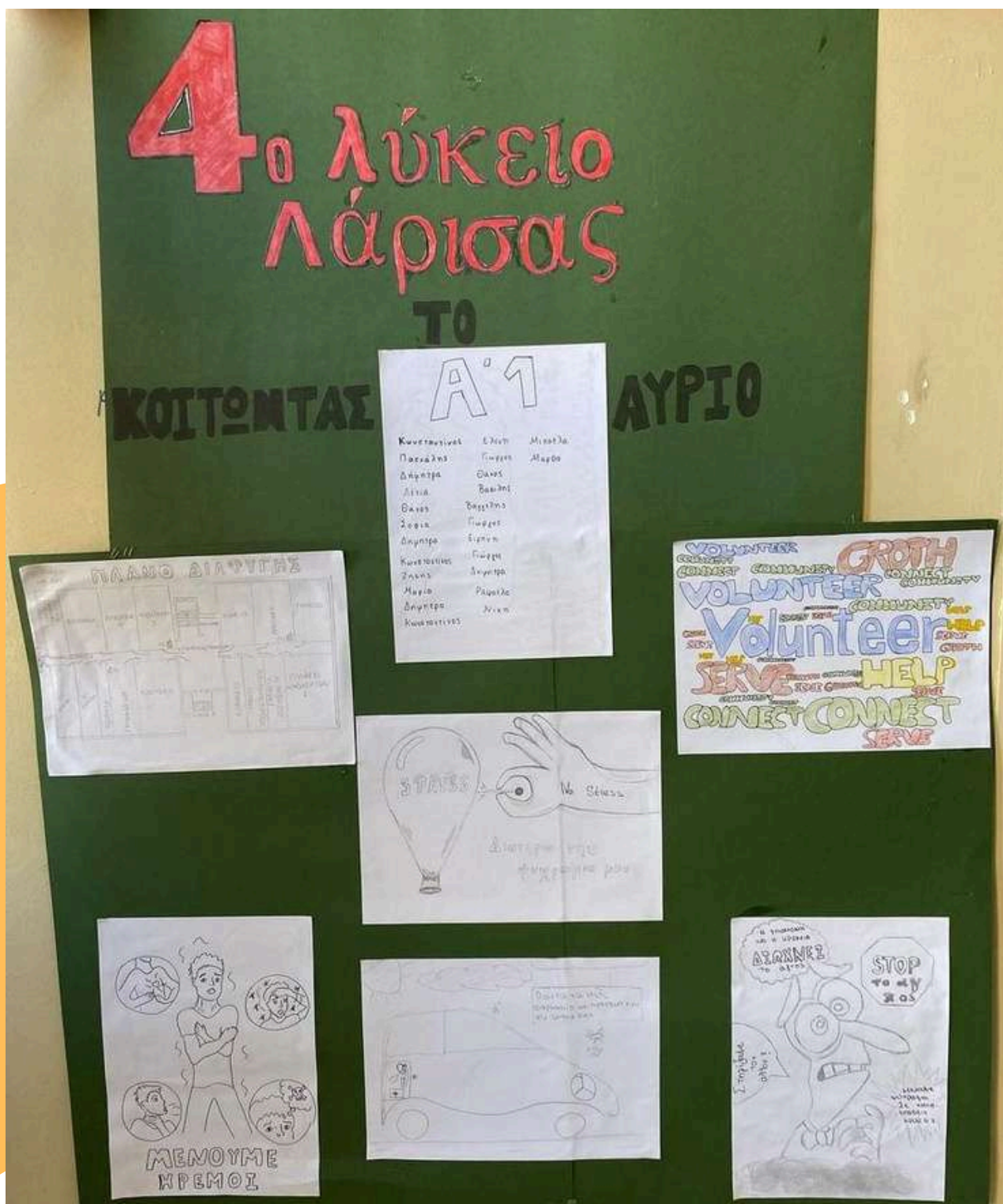
Ενημερώσου?

Πάρε πληροφορίες από τις τοπικές αρχές?

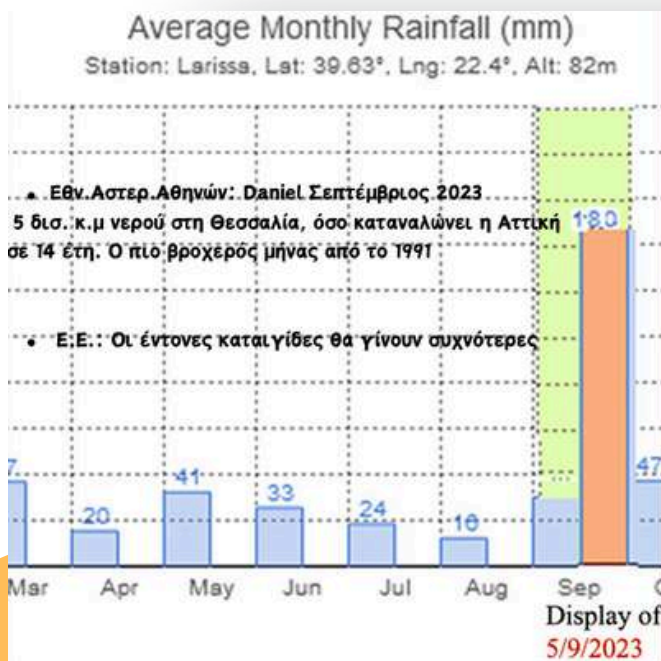


1Ο ΕΠΑΛ ΦΑΡΣΑΛΩΝ

4ο ΓΕΛ Λάρισας



6ο ΓΕΛ Λάρισας



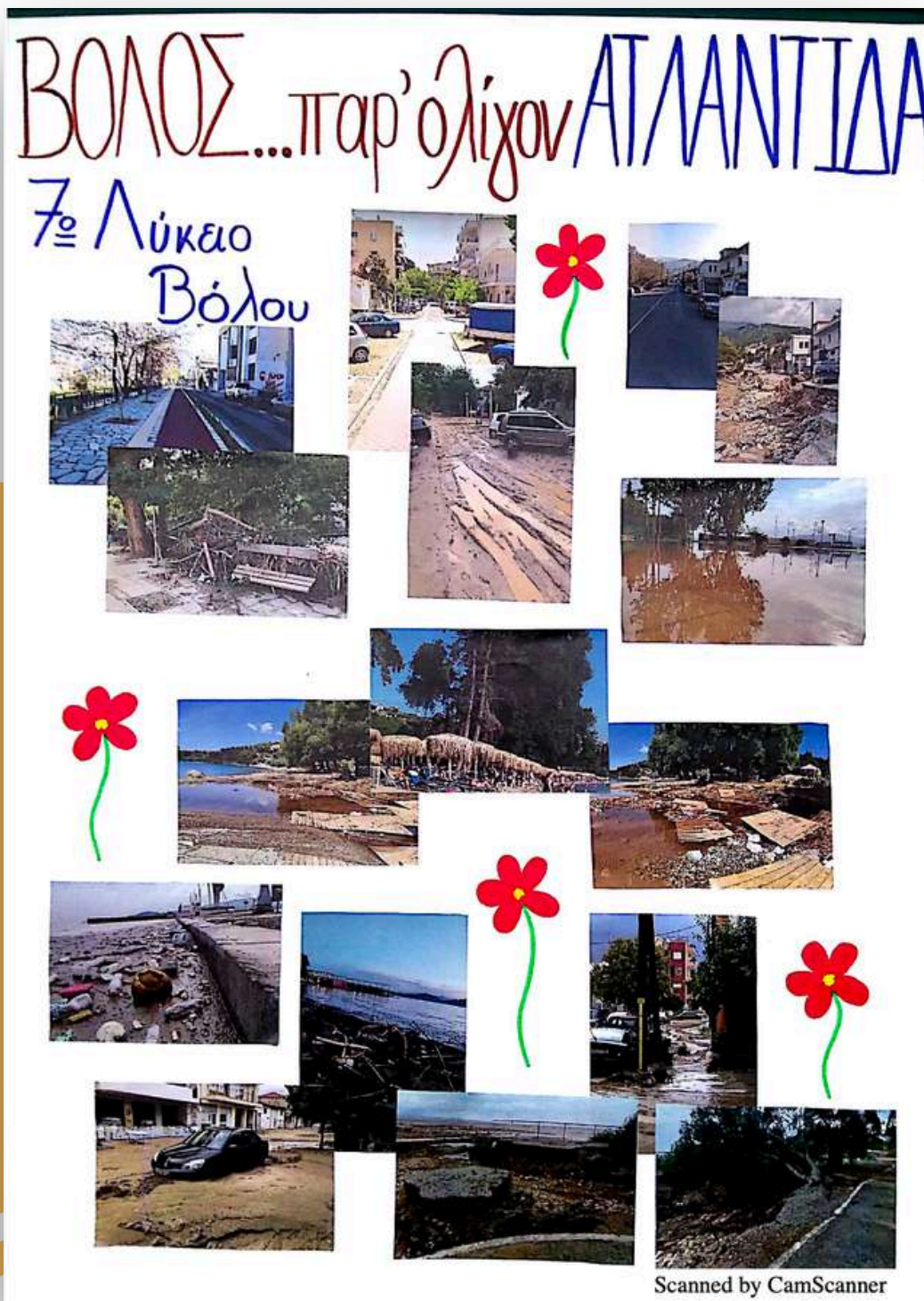
Μετεωρολογικός σταθμός Λάρισας
Παλιό κτίριο παρατηρητή Αθήνας
Φυλάκιο: 6ο Λύκειο Αθήνας
Επιβλέπων: Βασιλίκης

Weather station of Larissa
Provided by the National Observatory of Athens
Housed by 6th High School of Athens
Supervised by Vassilikis

Ύψος/στος/Elevation: 82 m

6ο ΓΕΛ ΛΑΡΙΣΑΣ & meteo.gr

7ο ΓΕΛ Βόλου



Αχιλλοπούλειο ΓΕΛ Τσαγκαράδας

Σχέδιο δράσης-Αχιλλοπούλειο Λύκειο Τσαγκαράδας

Διαχείριση κρίσης

- Εντοπισμός πιθανών προβλημάτων, απειλών & κινδύνων πριν συμβούν.
 - Να προσδιορίσουμε και να οργανώσουμε κατάλληλες ενέργειες για την αποφυγή των κινδύνων, ή την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεών τους.
 - Να μεγιστοποιήσουμε τα οφέλη στις περιοχές που έχουμε έλεγχο.
 - Να ελαχιστοποιήσουμε τις απώλειες στις περιοχές που δεν έχουμε έλεγχο.
 - Έχω πάντα στην τσάντα μου (ή στο συρτάρι μου) φακό, σφυρίχτρα.
 - Ελέγχο και διατηρώ φαρμακείο πρώτων βοηθειών.
 - Διατηρώ το κινητό μου καλά φορτισμένο (κλήση έκτακτης ανάγκης, χρήση ως φακός κλπ.)
 - Στερεώνω καλά έπιπλα κλπ. στους τοίχους (τα βαριά αντικείμενα χαμηλά).
 - Βιβλιοθήκες, ράφια κλπ. μακριά από κρεβάτια και καθίσματα.
 - Στερεώνω γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες.
- Απομακρύνω από τις πόρτες τα ψηλά έπιπλα που μπορούν να ανατραπούν και να εμποδίσουν την έξοδο.
- Απομακρύνω τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.
 - Στερεώνω καλά τα φωτιστικά σώματα και τους ανεμιστήρες οροφής.



Μέτρα πρόληψης πλημμυρών

- Απομάκρυνση όλων των απορριμμάτων και υλικών (φύλλα, σκουπίδια, φερτά υλικά κλπ)
- Άμεση σύγκληση των Συντονιστικών Οργάνων Πολιτικής Προστασίας, και εκπόνηση σχεδίου για την πρόληψη φυσικών καταστροφών από πλημμύρες.
- Σχολαστικός έλεγχος και συντήρηση των αντιπλημμυρικών έργων ειδικά στις περιοχές που έχουν πληγεί από δασικές πυρκαγιές. Ολοκλήρωση όλων έργων τυχόν βρίσκονται σε εξέλιξη.
- Έλεγχος και προληπτικός καθαρισμός των ρεμάτων για αποκατάσταση της φυσικής τους ροής με το βέλτιστο περιβαλλοντικά τρόπο.
- Ενημέρωση του κοινού με αποτελεσματικό τρόπο για τη λήψη μέτρων πρόληψης και την αποφυγή έκθεσης σε κίνδυνο.
- Σήμανση των επικίνδυνων σημείων σε ρέματα και ποταμούς.
- Εντοπισμός περιοχών όπου είναι απαραίτητη η εκτέλεση τεχνικών έργων για την προστασία τους.
- Καθορισμός ομάδων επιφυλακής και διαρκούς επικοινωνίας με μέσα μαζικής ενημέρωσης τις ημέρες που αναμένονται ιδιαίτερα καιρικά φαινόμενα.

Εθελοντικές δράσεις και ενέργειες

- παροχή βοήθειας σε έκτακτα περιστατικά (Πολιτική Προστασία, διάσωση και περίθαλψη θυμάτων, αντιμετώπιση φυσικών καταστροφών, αναζήτηση αγνοουμένων).
 - παροχή βοήθειας στην τοπική κοινότητα (περισυλλογή απορριμμάτων, διαχείριση πόρων, βελτίωση δημόσιων χώρων, οργάνωση διαλέξεων για ενημέρωση των πολιτών σε σημαντικά θέματα της κοινότητας-ευαισθητοποίηση των πολιτών).
 - η προστασία μιας κοινότητας (προστασία της κοινότητας από παράνομες δραστηριότητες, κρούσματα βίας και εγκληματικότητας, μεσολάβηση σε συγκρούσεις μεταξύ των μελών της κοινότητας ή μεταξύ κοινοτήτων).
 - κοινωνική βοήθεια (σε άτομα με αναπηρία, σε ηλικιωμένους, σε άτομα εξηρημένα, σε άτομα που αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα και προβλήματα υγείας).
 - παροχή υπηρεσιών σε παιδιά και νέους (φροντίδα παιδιών, εκπαίδευση, υποστήριξη, ανατροφή, πρόληψη παραβατικότητας).
- υπεράσπιση ανθρωπίνων δικαιωμάτων (διασφάλιση των δικαιωμάτων του πολίτη σε διαδηλώσεις, διαμαρτυρίες, ενημέρωση του κοινού για τυχόν παραβιάσεις, παροχή βοήθειας σε θέματα συμμετοχής και διεξαγωγής εκλογών).
- η προστασία των δικαιωμάτων στην εργασία (πρόληψη παραβίασης των συλλογικών συμβάσεων εργασίας, μισθολογικές διεκδικήσεις, βελτίωση συνθηκών εργασίας, συμμετοχή σε απεργιακές κινητοποιήσεις, συμμετοχή σε συλλογικές διαπραγματεύσεις).
- εκπαίδευση και η κατάρτιση (ίδρυση, λειτουργία και διαχείριση εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ή δομών δια βίου μάθησης).

Διαχείρισης Άγχους σε Περίοδο Κρίσης

Το να ζει κανείς με άγχος γενικά στη ζωή του είναι πολύ δύσκολο. Είναι ένας καθημερινός αγώνας, που πολλές φορές μπορεί να καταλήξει σε κρίσεις πανικού ή ακόμα και σε γενικευμένη αγχώδη διαταραχή. Αυτό, όμως, γίνεται ακόμα πιο δύσκολο κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι να παραμείνετε υγιείς όταν τα πράγματα δεν κυλούν ομαλά.

Πάρτε το πιο ψύχραϊμα

Ενώ πολλοί άνθρωποι μπορεί να πουν ότι δεν βοηθάει να κοιμάσαι πολύ ή να παραμένεις ξαπλωμένος για ώρες, αυτή η επιλογή μπορεί να λειτουργήσει πραγματικά για εσάς όταν το άγχος σας κατακλύζει. Προφανώς και χρειάζεται να παραμείνετε ενεργοί και υγιείς, να γυμνάζεστε και να ασχολείστε με αρκετές δραστηριότητες, αλλά χρειάζεστε επίσης και χρόνο διακοπής. Εάν αυτός ο χρόνος διακοπής περιλαμβάνει για εσάς και λίγες παραπάνω ώρες ύπνου, τότε κάντε το. Κάποιες με συγκεκριμένο τρόπο αναπνοές μπορεί να βοηθήσουν τον άνθρωπο όπως 4 δευτερόλεπτα εισπνοής, 4 δευτερόλεπτα κράτημα της ανάσας και τέλος 4 δευτερόλεπτα εκπνοής.

4ο Πειραματικό ΓΕΛ Τρικάλων "ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗΣ"



5ο ΓΕΛ Τρικάλων

Τάξη Α' Λυκείου



*Εκεί κάτω στο ποτάμι
τα παιδιά
μένουν παιδιά...*

(Μ.Χατζηδάκις)



*Ίσως υπάρχει
πάντα στα χέρια μας
ένα ποτάμι...*

(Ν.Βρεττάκος)



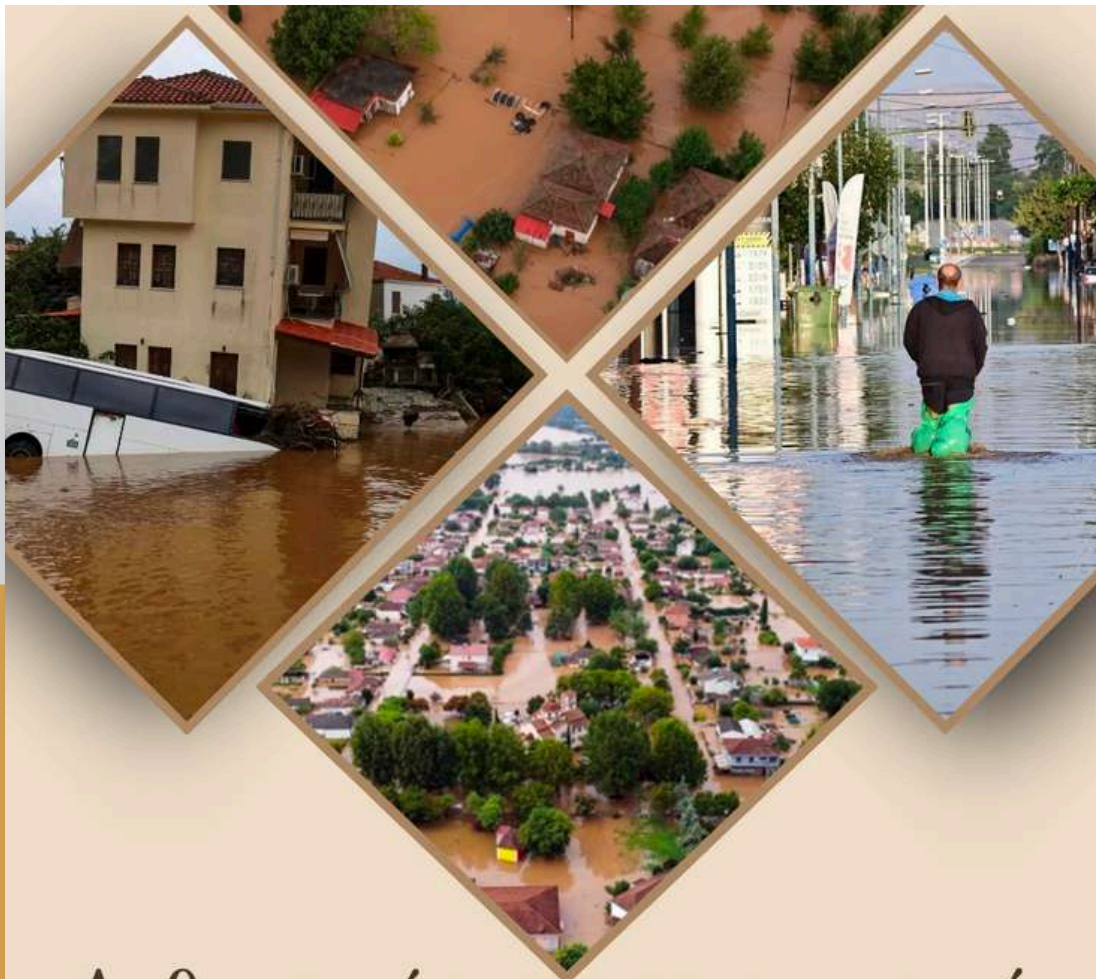
*Το ποτάμι
όλο γεμίζει
κι απ'τη θλίψη
ξεχειλίζει...*

(Μ.Χατζηδάκις)



5ο ΓΕΛ Τρικάλων

Τάξη Β'Λυκείου



Ανθεκτικότητα στις φυσικές
καταστροφές, ευαισθησία για
τους παθόντες

Οι φτωχοί ζουν κάτω προσμένοντας να σηκωθεί
ο ποταμός μεσ' την νύχτα και να τους φέρει στη θάλασσα
έχω δει μικρές κούνιες που αρμένιζαν, κομμάτια
σπιτιών, καρέκλες και μια σεπτή οργή
από μαυροκίτρινα νερά που μέσα τους
συγγέονται ο ουρανός και ο τρόμος.



PABLO MERUDA

8ο ΓΕΛ Τρικάλων

8^ο ΓΕΛ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Σχ. Έτος 2023-24

Πρόγραμμα Υποστήριξης μαθητών/τριών
στις πληγείσες περιοχές της Περιφέρειας
Θεσσαλίας

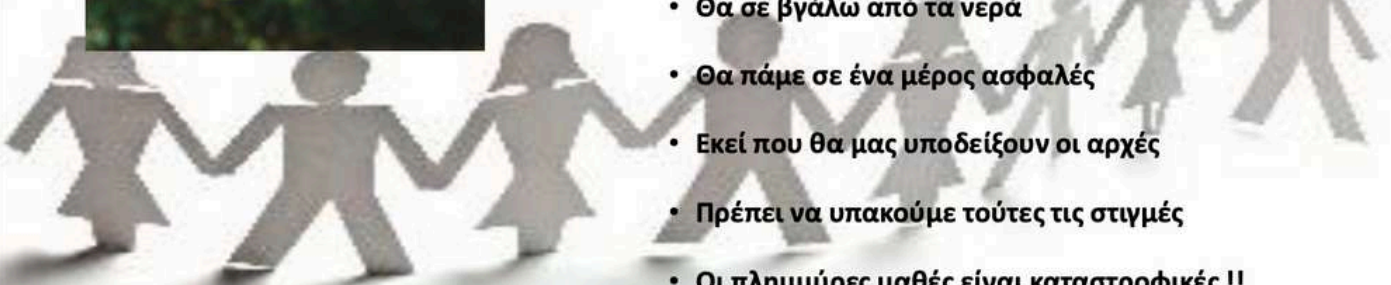


Ανέβα...Ανέβα...

Πάντα ανέβαινε.

Ακόμη πιο ψηλά. (Μενέλαος Λουντέμης)

- Δώσε το χέρι σου
- Κράτα το χέρι μου
- Θα σε βγάλω από τα νερά
- Θα πάμε σε ένα μέρος ασφαλές
- Εκεί που θα μας υποδείξουν οι αρχές
- Πρέπει να υπακούμε τούτες τις στιγμές
- Οι πλημμύρες μαθές είναι καταστροφικές !!



ΕΠΑΛ Αγριάς

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ για παροχή βοήθειας στην τοπική μας κοινότητα

ΘΕΛΗΣΗ
ΒΟΗΘΕΑΣ
ΣΕΒΟΜΑΙ
ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ
ΠΡΟΣΦΕΡΩ
ΣΥΜΠΟΝΟ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟ
ΔΡΑΣΗ
ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ
ΟΜΑΔΑ
ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΕΚΟΜΑΙ

Βοήθεια για όσους έχουν χέμα στη διαμονή

Να μαγειρεύουμε ρούχα για τους ανθρώπους που έχουν πληγεί

Ζητώ τη βοήθεια του Θεού

Δεν υποτιμώ τον κίνδυνο

Πηγαίνω με μέρος που υπάρχει προστασία

ΚΙΝΗΣΟΥ ΤΗΝ ΕΠΙΘΙΜΗ ΚΙΝΗΣΗ ΣΟΥ

Συμβουλές διαχείρισης μιας κρίσης καταστροφής

Μέτρα Πρόληψης για το σχολείο

Και τώρα τι?

ΜΑΖΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΔΥΝΑΤΟΙ

Σε περίπτωση ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ υψόμετρο ασφαλείας

Σε περίπτωση ΣΕΙΣΜΟΥ σχέδιο διασποράς

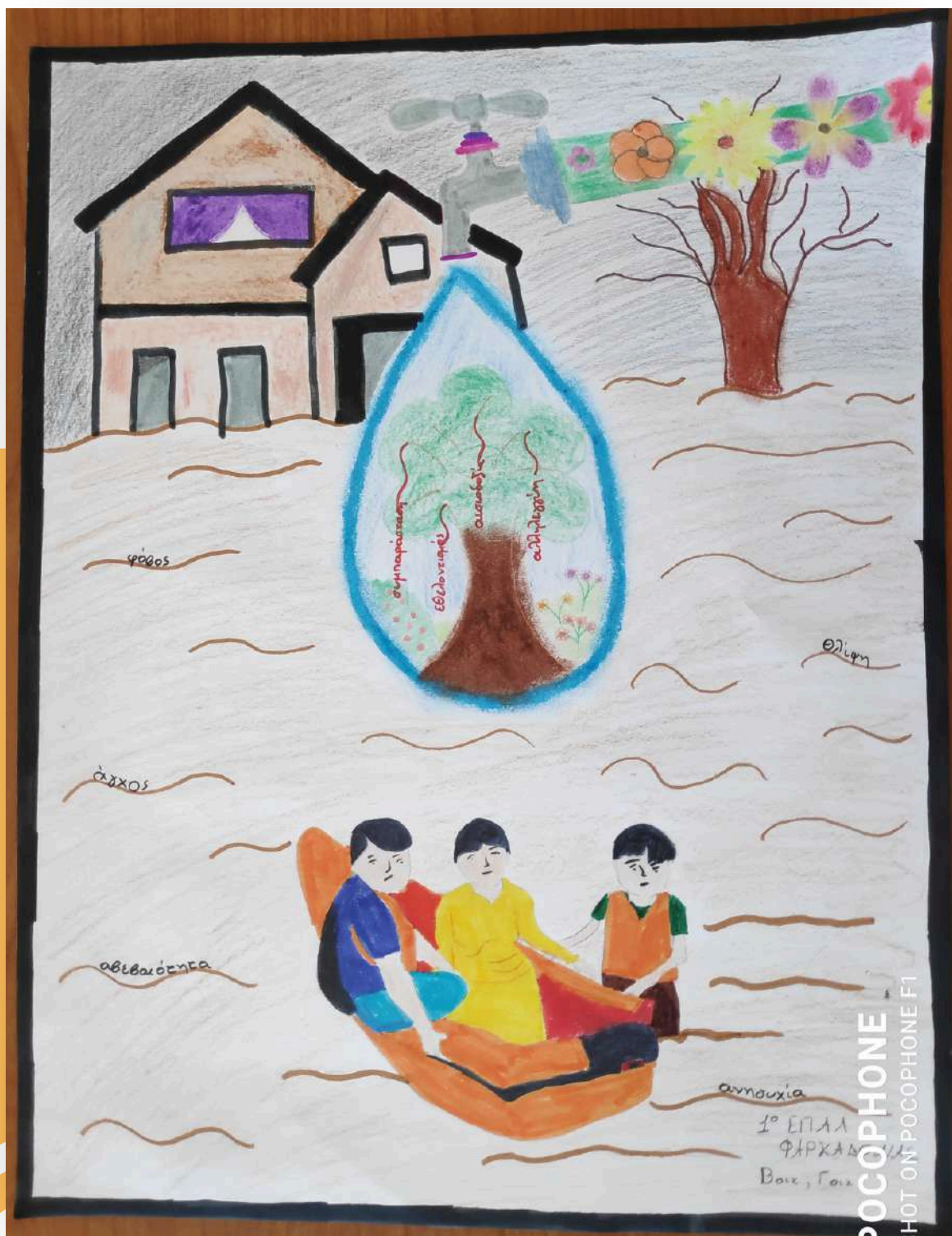
Σε περίπτωση ΠΥΡΡΑΓΙΑΣ πυροσβεστήρα

Ακολουθούμε τα μέτρα ασφαλείας για κάθε περίπτωση

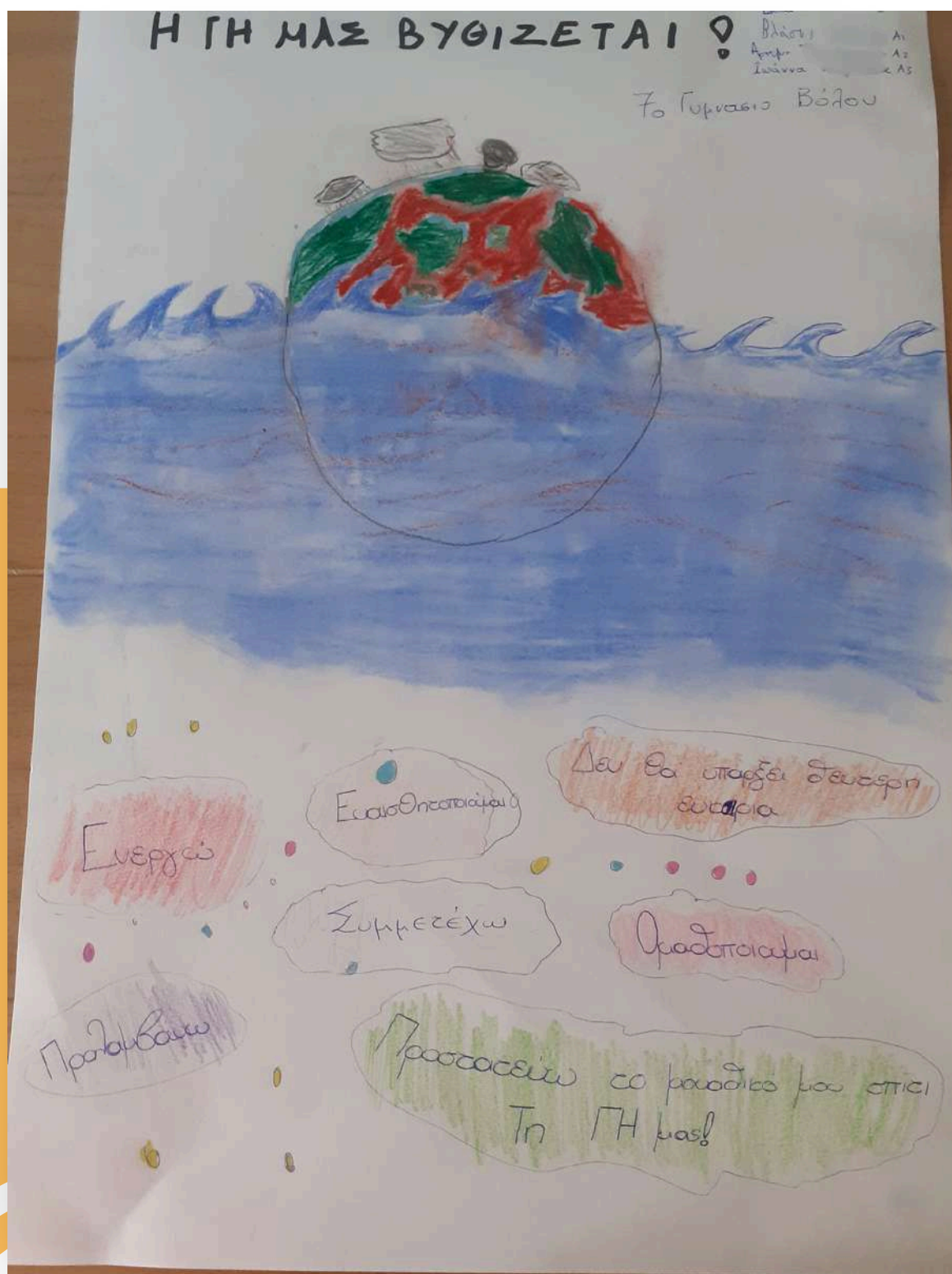
Παραμένουμε ήσυχους

Τηλέφωνο Εγκαιρής Ανάγκης Πυροσβεστής - 199 Αστυνομία - 100 ΕΚΑΒ - 166

1ο ΕΠΑΛ Φαρκαδόνας




7ο Γυμνάσιο Βόλου




1ο ΕΠΑΛ Πύλης Τρικάλων

Είδη Φυσικών Καταστροφών



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

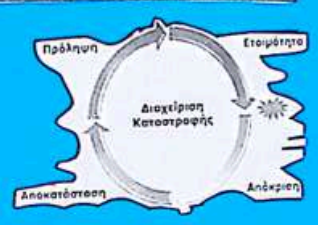
1. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΦΡΕΑΤΙΣΩΝ
2. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ
3. ΜΗΝ ΔΙΑΣΚΙΣΣΕΤΕ ΞΕΝΗΡΡΟ
4. ΜΕΙΝΕΤΕ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΗΛΕΚΤΡΟΦΟΡΑ ΚΑΛΩΔΙΑ
5. ΜΕΙΝΕΤΕ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΚΗΣ
6. ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΑΤΕΣΚΟΤΗΤΑΣ
7. ΚΑΘΕΙΣΤΕ :
 - ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ 100
 - ΠΥΡΟΣΦΕΤΙΣΤΗ 103
 - ΕΚΤΑΚΤΗ ΔΙΑΣΚΕΨΗ 112
 - Ε.Κ.Α.Β 166
8. ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕ ΕΙΣΗ ΑΔΙΑΓΚΗ

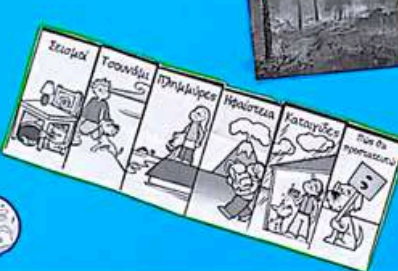


ΕΤΣΑΚΤΙΣΜΟΣ

1. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΜΑΘΩΤΩΝ
2. ΚΑΘΑΡΟ ΝΕΡΟ - ΦΑΡΜΑΚΑ - ΣΤΕΓΗ - ΤΡΟΦΗ - ΣΕΩΝ ΠΡΩΤΗΣ ΑΔΙΑΓΚΗΣ
3. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΚΥΚΛΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗΣ





1ο ΕΠΑΛ ΠΥΛΗΣ

ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΑΥΡΙΟ


Επισκεφθείτε μας στο site: www.1epalpyli.gr

Πρότυπο ΕΠΑΛ Τρικάλων


ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΠΑ.Λ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Εθελοντικές υπηρεσίες

1. Προσφορά υπηρεσιών




2. Προσφορά υπηρεσιών



3. Προσφορά υπηρεσιών

Διαχείριση κρίσης καταστροφής Σ

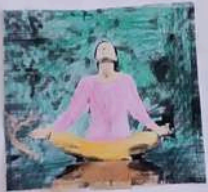


1. Προβλεπόμενες ενέργειες
2. Προβλεπόμενες ενέργειες
3. Προβλεπόμενες ενέργειες
4. Προβλεπόμενες ενέργειες
5. Προβλεπόμενες ενέργειες
6. Προβλεπόμενες ενέργειες



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΙΧΜΗΣ

Κατά τις περιόδους κρίσης, οι άνθρωποι συνδέονται με την διασπορά και αρχικά περιθωριάζονται.

- 1) Προσφορά των προσβάσιμων
- 2) Αποδοχή των προσβάσιμων
- 3) Δημιουργία του δικτύου
- 4) Προσφορά των προσβάσιμων
- 5) Προσφορά των προσβάσιμων
- 6) Προσφορά των προσβάσιμων
- 7) Προσφορά των προσβάσιμων

Μεγάλη Τρίτη

1. Ανοχή στην αβεβαιότητα καταστροφών
2. Ενθάρρυνση και ενίσχυση των ατόμων
3. Στερεοτυπία, προσηλυτισμός και μωβία
4. Ενθάρρυνση, εξασφάλιση, αρωγή και διασπορά
5. Ανοχή στην αβεβαιότητα καταστροφών

Γυμνάσιο Αργαλαστής



Φυσικές καταστροφές:
Η γνώση γίνεται
ασπίδα προστασίας !!!

Ε νωμένοι
Θ έλουμε
Ε λπίζουμε
Λ ειτουργούμε
Ο μαδικά
Ν οιαζόμαστε
Τ ιμιότητα για
Ι σότητα
Σ υνεργαζόμαστε
Μ αζί με
Ο λους
Σ ας



ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΡΓΑΛΑΣΤΗΣ

ΕΠΑΛ Σκιάθου

ΕΠΑ.Λ. ΣΚΙΑΘΟΥ

• **Άσπες βόλτες**
Σταμά να περπατάτε
απλά στην οδό,
Επιχειρημάτων
για καλύτερη αλληλ
ταξινόμηση της πόλης
εξάρα.




ΜΑΖΙ, ΣΩΖΟΥΜΕ ΤΗ ΓΗ





Τα αεροπλάνα αφορώντας
τον κίνδυνο, προσπαθούν
να καταβρέσουν την
αυξημένη φωτιά.

Τι κάνουμε κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής:

- Απολυμνάζουμε τις οδούς των τμημάτων αβάν και τις οικιστικές.
- Μειώνουμε σε ασφαλή τόπος και απομακρύνουμε τις επικινδύνες περιοχές.
- Χρησιμοποιούμε το κίνημα μας πύλονο λόγο για ασφαλή λήψεις.

Πως να προετοιμαστούμε σε μια ευδεκόμενη άμεση καταστροφή:

- Διατηρούμε στο έδαφος εφεδρικό νερό και νερό, τροφή και απαραίτητα είδη.
- Εξασκευόμαστε σε διαδραστικές ασκήσεις έκτακτης και διαδραματίζουμε.
- Καθαρίζουμε τους χώρους απορριμμάτων και τους χώρους της πόλης για να αποτρέψουμε τυχόν πλημμελίες.

Η αετοπάουστη
βροχή, επιβουρραει
έναν τραγικό χορό
εφελκίων νερών
που στο πέρας τους
αφήνουν το καταστροφικό
τους αποτύπωμα...



Όταν ο αετοπίαουστη βροχή,
και του αέριου οι φέρεροι χοροί ξεκινούν,
τι μη τρέξει στην ανασταραχή της,
και η βροχάλα κτυπάει αδύναμα τις αυτιάς.
Το που γίνεται σε έκτακτη στιγμή,
σε φρονιμωτικές στιγμές καταστροφής ασφαλιστικές,
και οι αλλαγές καταλαβαίνει τα πάντα στο παρακάτω των
αφήνοντας πίσω τους ίχνη της ζωής του νερού.
Μετα στην καταστροφή αυτή της φύσης της αφορμής,
βρίσκουμε την ευαρέσκια μας να γίνει
να απομακρύνει την αδύναμια των ανθρώπων,
ληρωμένα στην απόλυτη δύναμη των λέξεων.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

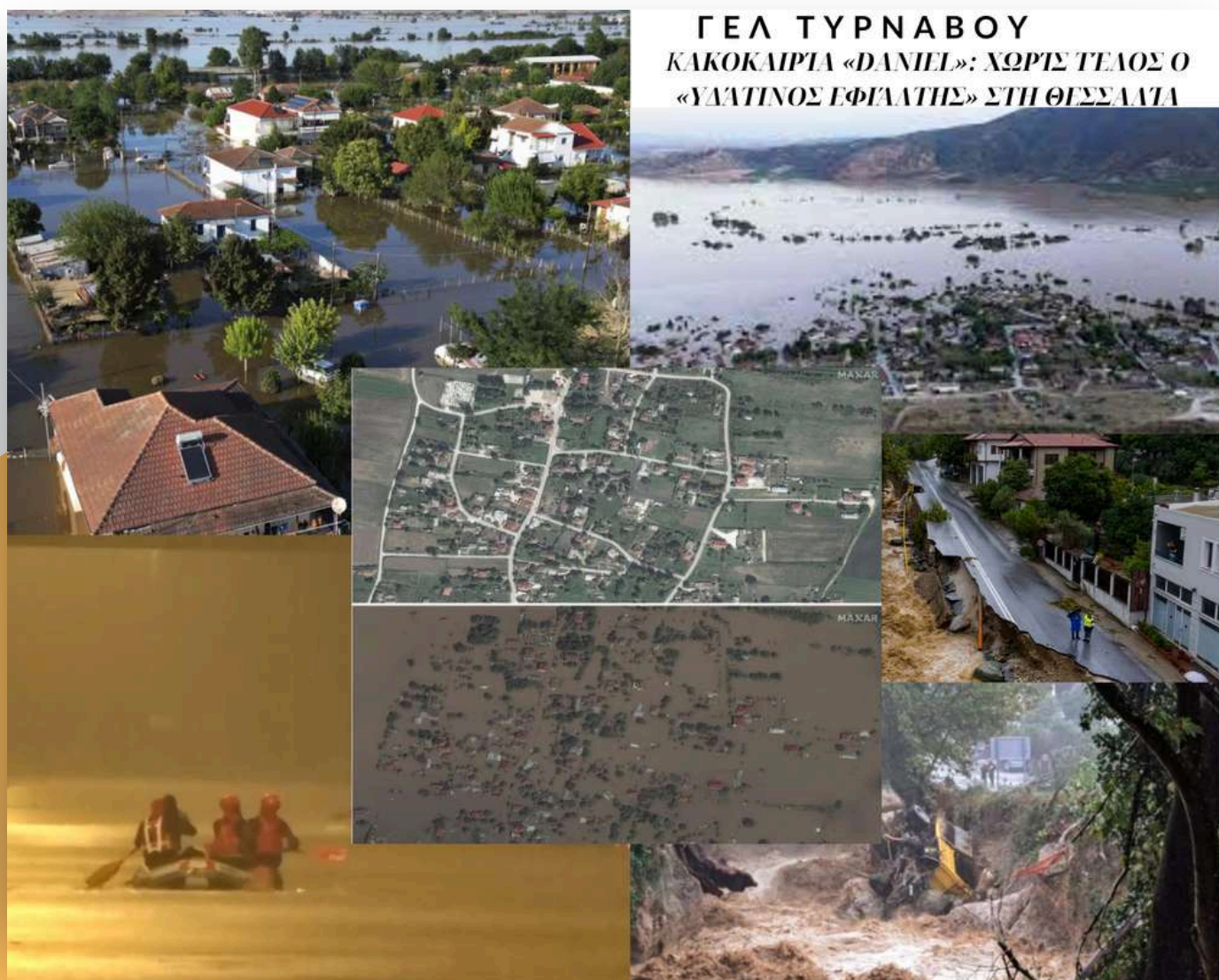
100	112	100
190	108	112



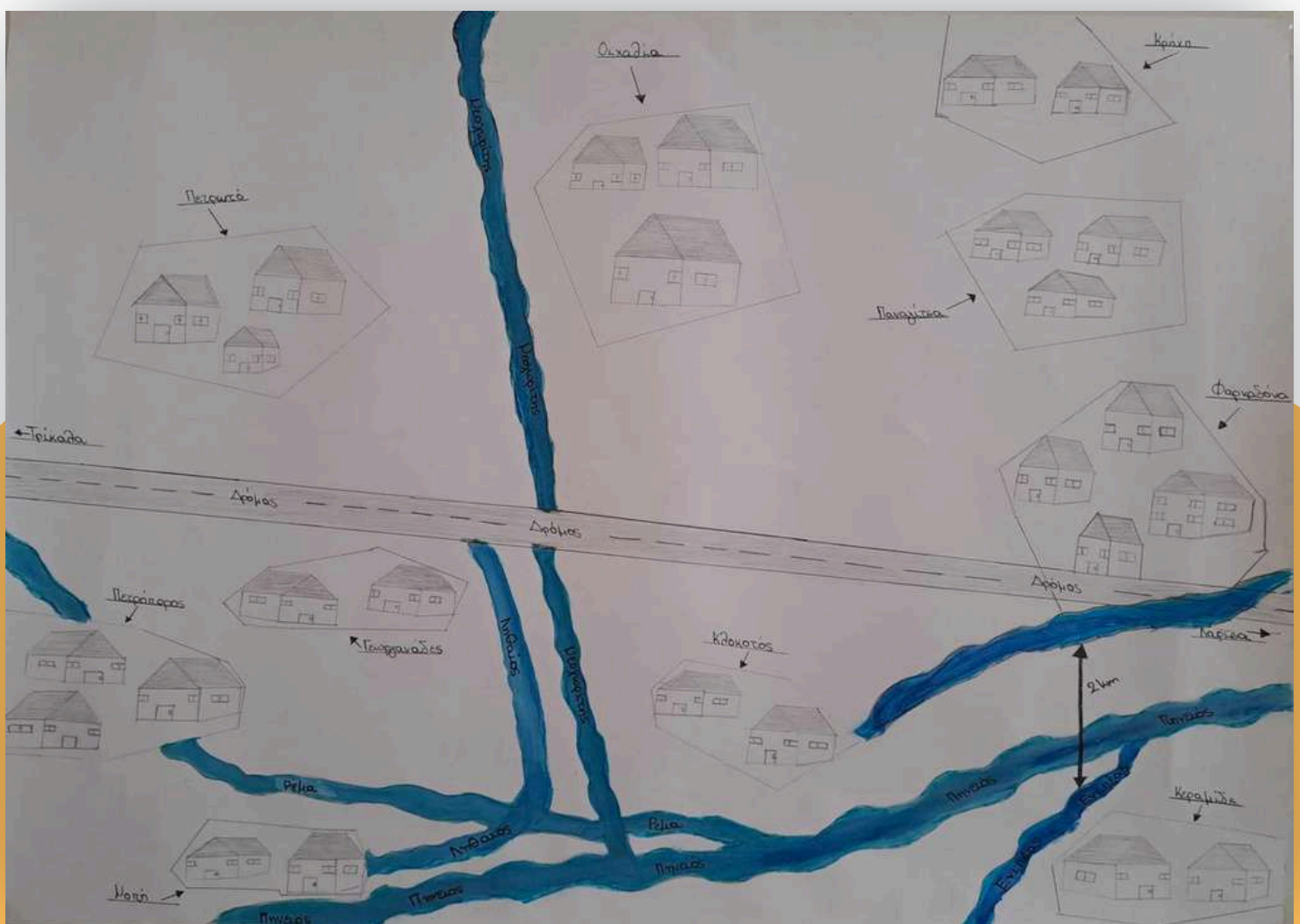


Κόσμος της καταστροφής
και εύχρηστος,
αφήνοντας πίσω τους
αυτούς ίχνη τους.

ΓΕΛ Τυρνάβου



Γυμνάσιο Οιχαλίας



ΕΠΑΛ Αγιάς

ΕΠΑΛ ΑΓΙΑΣ



Όλοι μαζί μπορούμε

Φυσικές καταστροφές υπάρχουν παντού στον κόσμο και μπορούν χωρίς προειδοποίηση να προκαλέσουν σοβαρές ζημιές στη υλοότητά, την περιβαλλοντική ισορροπία και τη κοινότητάς.

Εθελοντισμός

Να είσαι η αλλαγή που θέλεις να δεις στον κόσμο

Γίνε εθελοντής

Τι μπορούμε εκεί να κάνουμε;

Ενημερώνομαι κατά γράμμα κάθε φυσική καταστροφή για την περιοχή μου

Προετοιμάζομαι κατάλληλα (κουτί πρώτων βοηθειών, τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης)

Ζητώ από τον Δήμο να μου παρέχει περισσότερη ενημέρωση (π.χ σχέδιο διαφυγής)

Διατηρώ την ψυχραιμία μου

Πρόσφερε βοήθεια

Οργανώνομαι σε εθελοντικές ομάδες

Ένα άτομο μπορεί να κάνει τη διαφορά Wallenberg



ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ

Γυμνάσιο Πυργετού Λάρισας

ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ

ΑΙΤΙΕΣ

- Επιβλαβείς οικονομικές δραστηριότητες της Ζώνης των ανθρώπων περιβάλλοντος της κλιματικής αλλαγής.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Αλλάζει το περιβάλλον
- Δεν νιώθουμε ασφαλείς
- Διακρίνονται οι φυσικές μας μετανστείες
- Διαταράσσεται το φυσικό μας περιβάλλον
- Διακολλών τις σχέσεις με τους συμπατριώτες μας

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

ΛΥΣΕΙΣ

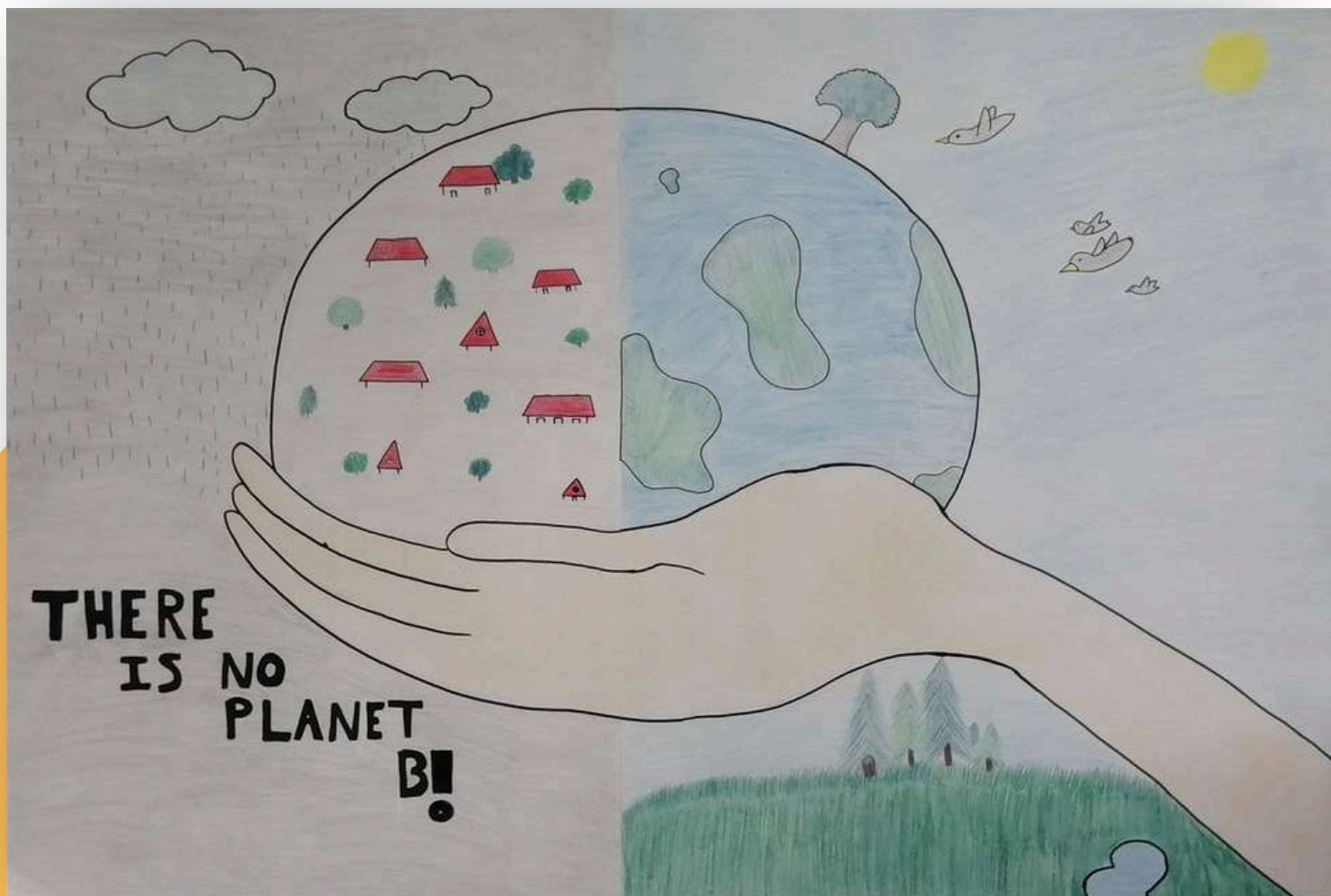
- Δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας
- Νο φασδιαστέ τα ακαταστήματά μας
- Φροντίζουμε τη συντήρησή μας υγιεινά
- Κάνουμε πράγματα για τον έαυτό μας
- Δεν μένουμε μόνοι μας
- Αποφεύγουμε τη χρήση αερίων ή ατμάων
- Κρατάμε την ψυχραιμία μας
- Βοηθούμε τα μικρότερα μέλη της οικογένειας
- Μετακινούμε το τραπέζι μας γρηγορά σε ασφαλή μέρη

ΟΙ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΠΑΝΤΑ ΥΠΗΡΧΑΝ ΚΑΙ ΘΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΛΛΑ ΕΜΕΙΣ ΘΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΤΗΝ ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΜΕΣ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΥΡΓΕΤΟΥ ΛΑΡΙΣΑΣ

- Χρήστος
- Λωίνα
- Μαρία
- Ζάνη
- Σταυρούλα
- Ρουβόρα
- Δημήτρης
- Δημήτρης
- Σπύριος

Λύκειο Παλαμά Καρδίτσας




ΓΕΛ Παλαμά Καρδίτσας



Γυμνάσιο Μεγάλων Καλυβίων Τρικάλων

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΕΓΑΛΩΝ ΚΑΛΥΒΙΩΝ Γ' ΤΑΞΗ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ



Σεισμός.
Να έχεις μαζί σου:

- ΣΚΥΒΟ
- ΚΑΝΥΤΟΛΙ
- ΚΡΑΤΙΣΜΑΤΙ

Ποσειδών

Πλημμύρα

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ:
ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΑΠΟ:
Οικογένεια - Σχολείο - Μ.Μ.Ε - Διαδίκτυο - Βιβλία

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ:
ΔΕΝ χάνουμε την ψυχραιμία μας

ΜΕΤΑ:
Παρέχουμε εθελοντική βοήθεια σε όποιον χρειάζεται
ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΟΧΕΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ, ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟΥ ΑΕΡΙΟΥ

ΔΡΑΣΤΕ ΑΜΕΣΑ
• ΠΡΟΒΛΕΨΤΕ ΤΗΝ ΟΜΟΤΕΛΕΙΑ
• ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΕ ΑΣΦΑΛΕΙ ΜΑΡΟΣ

ΜΗ ΦΟΒΑΣΤΕ
• ΔΕΙΤΕ ΤΡΟΧΟΝ
• ΑΥΤΟΡΑΓΙΑ
• ΖΕΣΤΑ


ΜΕΤΑΛΙΝΘΕΤΕ ΜΟΝΟ ΣΕ
• ΠΕΡΙΣΣΗ ΑΒΑΤΗ
• ΠΑΡΑΝΕΙΔΕΤΕ ΗΡΕΩΝΙ ΣΑΙ
• ΜΟΝΟΤΕΛΕΙ

ΕΚΛΕΝΞΕΤΕ ΤΟΥ
ΚΕΡΟ
• ΠΑΡΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ
ΠΡΟΗΘΕΙΣ
• ΖΗΤΗΣΤΕ
ΒΟΗΘΕΙΑ

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΩΝ

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

166	112	100
199	108	215 778377





*Μαθήτρια του 7ου ΓΕΛ Βόλου και ομάδα μαθητών/τριων του Πρότυπου
Γυμνασίου Βόλου κατά την συμμετοχή τους στην δράση*

