

Ασφάλεια στη θάλασσα και στο κολυμβητήριο



Ασφάλεια στη θάλασσα και στο κολυμβητήριο

Γ' Δημοτικού

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

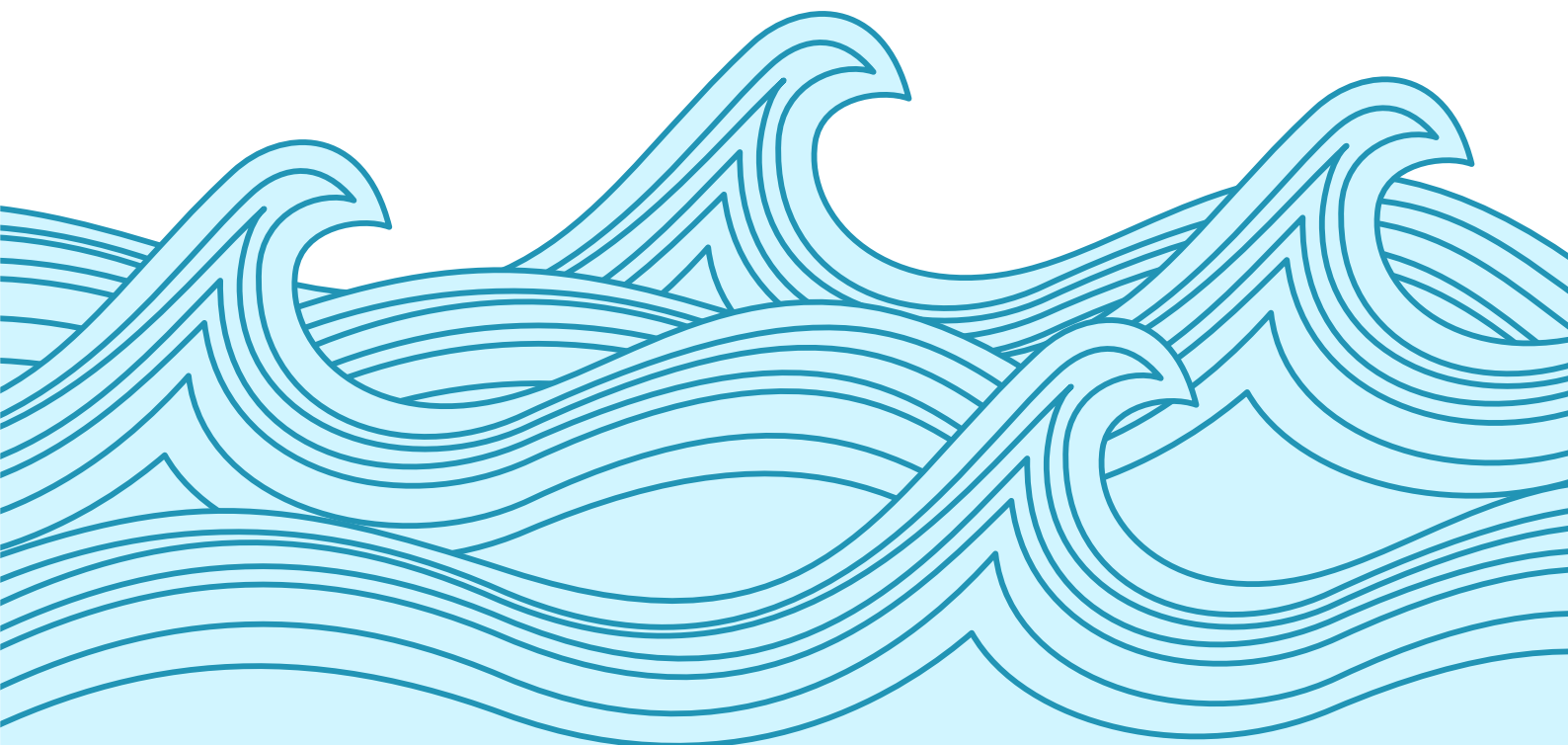
Λουκάς Ζάχος Πηνελόπη Κοπανά
Χρυσόστομος Λευτεράτος Πηνελόπη Μπόζνου Ελένη Νεοφωτίστου

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΛΕΙΔΟΣΚΟΠΙΟ

Η συγγραφή και η επιμέλεια του βιβλίου πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα του ΙΕΠ

Ασφάλεια στη θάλασσα και στο κολυμβητήριο

Γ' Δημοτικού



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγικό σημείωμα	6
Οι αποστολές	7
Έλα να γνωριστούμε!	8
1η αποστολή	
Κανόνες ασφάλειας στη θάλασσα	9
Δραστηριότητες	
1. Πότε είμαστε ασφαλείς στη θάλασσα;	10
2. Βρες τα λάθη στην εικόνα	13
2η αποστολή	
Ιστορίες της θάλασσας	14
Δραστηριότητες	
1. Γίνε συγγραφέας!	16
3η αποστολή	
Κανόνες ασφάλειας στο κολυμβητήριο	17
Δραστηριότητες	
1. Πότε είμαστε ασφαλείς στο κολυμβητήριο;	18
2. Βρες τα λάθη στην εικόνα	21
4η αποστολή	
Ζωγράφισε έναν κανόνα	22
Δραστηριότητες	
1. Ποιους κανόνες θεωρείς πιο σημαντικούς;	24
2. Βρες τον κανόνα!	25

Αγαπημένοι μας μαθητές και μαθήτριες,

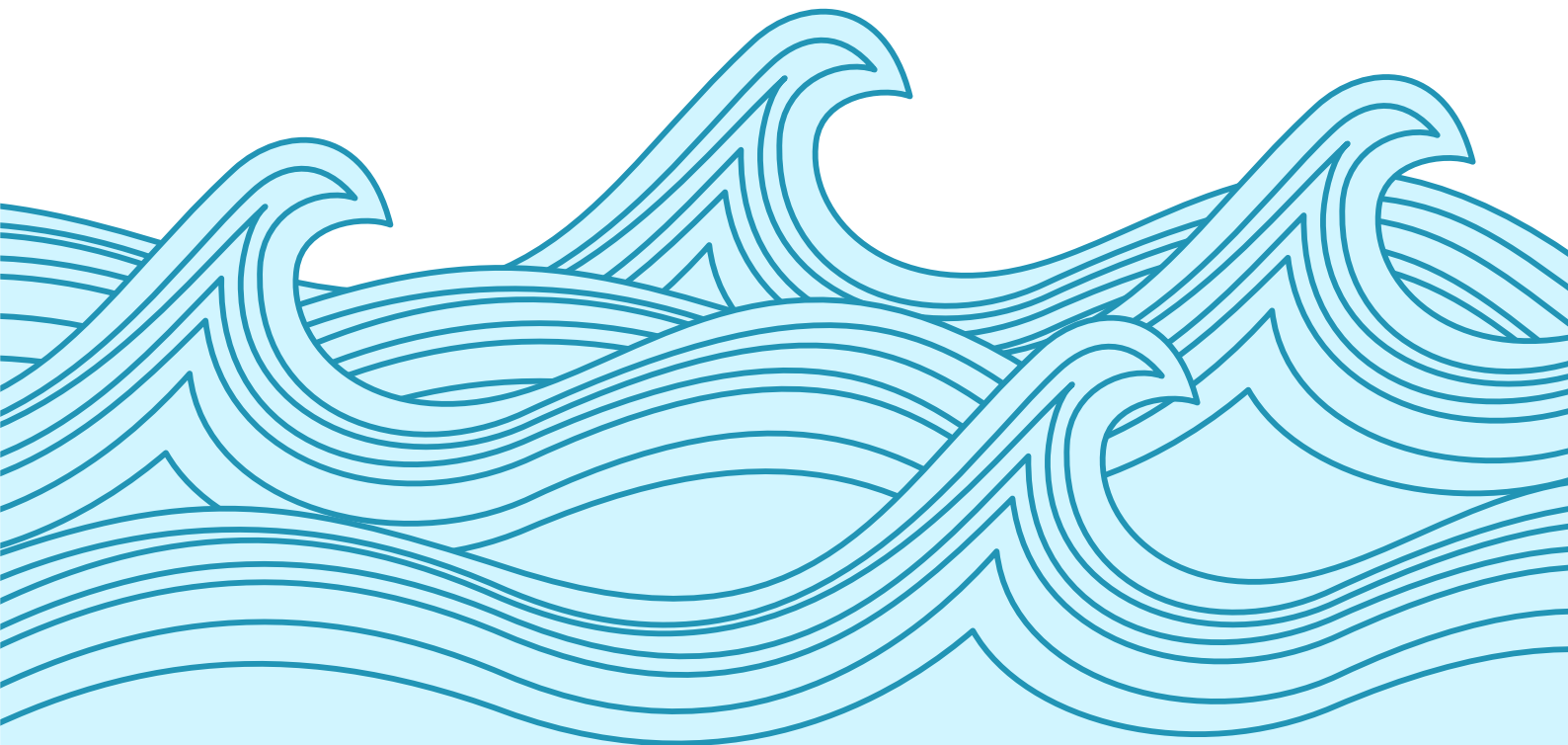
Με χαρά σας ανακοινώνουμε ότι επιλέξαμε και φέτος το σχολείο σας, για να αναζητήσουμε και να εκπαιδεύσουμε τους επόμενους Θαλασσοφύλακες. Είμαστε σίγουροι ότι τα παιδιά που ψάχνουμε βρίσκονται ανάμεσά σας!

Η θέση του Θαλασσοφύλακα, όπως ήδη γνωρίζετε, είναι πολύ σπουδαία! Χρειάζεται εξυπνάδα, θάρρος και υπευθυνότητα για να μπορέσει κανείς να γνωρίσει τα μυστικά του νερού και να το απολαμβάνει με ασφάλεια, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τον εαυτό του και τους γύρω του.

Οι καθηγητές της Σχολής μας έχουν ετοιμάσει μια σειρά από διασκεδαστικές αλλά και απαιτητικές αποστολές για εσάς. Οι αποστολές ξεκινούν με την κολύμβηση στη θάλασσα και συνεχίζουν με τη σωστή συμπεριφορά στο κολυμβητήριο. Αν καταφέρετε να τις ολοκληρώσετε όλες, η μπέρτα του Θαλασσοφύλακα θα γίνει δική σας!

Καλή αρχή σε όλους!

Με εκτίμηση,
Σχολή Θαλασσοφυλάκων

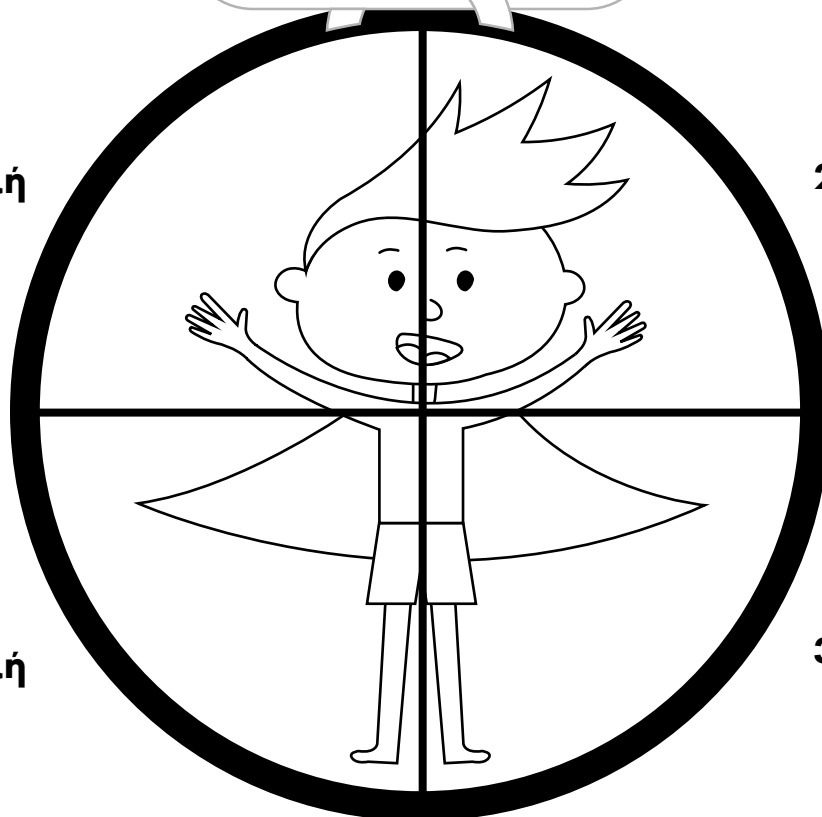


1η αποστολή

2η αποστολή

4η αποστολή

3η αποστολή

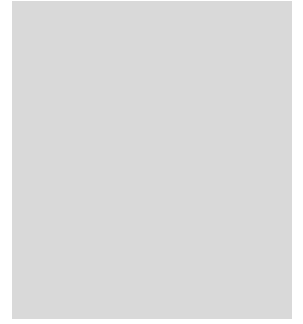


Η ΜΠΕΡΤΑ ΤΟΥ ΘΑΛΑΣΣΟΦΥΛΑΚΑ

Για κάθε αποστολή που ολοκληρώνεις, χρωμάτισε το αντίστοιχο κομμάτι της εικόνας. Συμπλήρωσε και τα 4, για να κερδίσεις τη δική σου μπερτα του Θαλασσοφύλακα!

Έλα να γνωριστούμε!

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

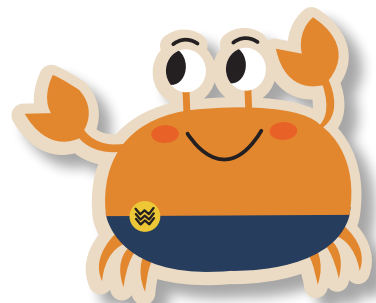
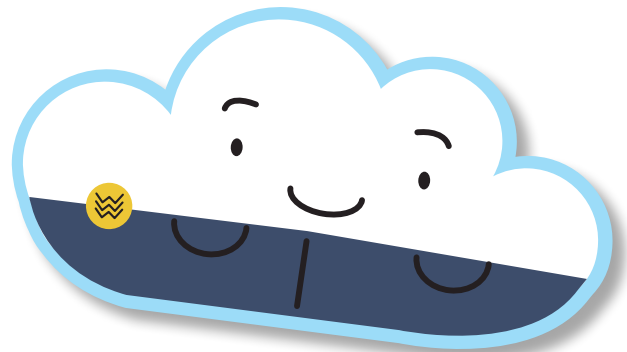
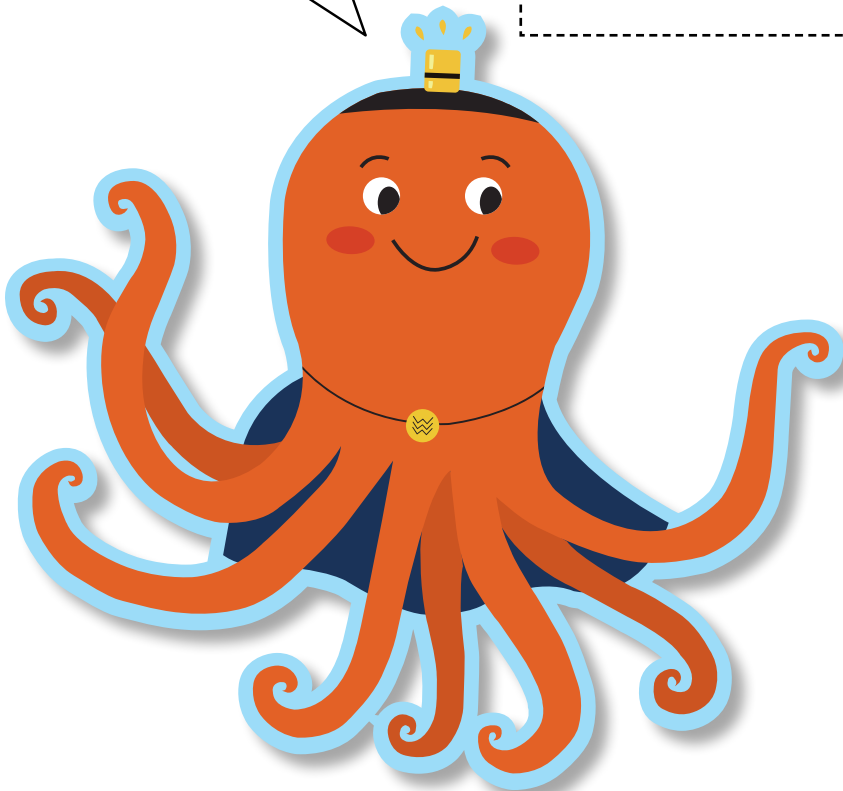


Ποιο είναι το αγαπημένο σου μέρος για διακοπές;

Ποια είναι η αγαπημένη σου παραλία;

Τι σου αρέσει περισσότερο να κάνεις, όταν είσαι στη θάλασσα;

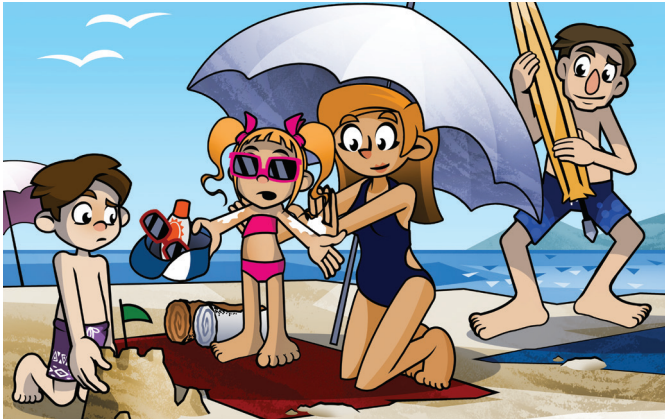
Στα μαθήματα ασφαλείας στη θάλασσα και στο κολυμβητήριο θα σε συντροφεύουν ο Χταπόδιος Σέιφ, η Καβουρίνα και ο Συννεφούλης, οι γνωστοί Θαλασσοφύλακες!





1η αποστολή

Η Καβουρίνα σκέφτεται να ξεκινήσει τα μαθήματα με μια καλή επανάληψη των κανόνων ασφαλείας στη θάλασσα. Παρατήρησε τις κάρτες της και συζήτησέ τις με τους συμμαθητές σου.



Προστατεύομαι από τον ήλιο, φορώντας γυαλιά ηλίου, αντηλιακό και καπέλο.



Σέβομαι το περιβάλλον και δεν πετώ σκουπίδια.



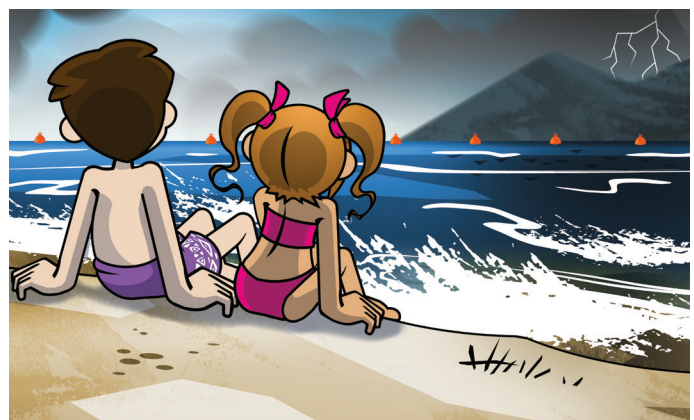
Μπαίνω στη θάλασσα, μόνο αν αισθάνομαι καλά. Αν νιώθω ρίγη ή ζαλάδα, μένω έξω από το νερό.



Μπαίνω στη θάλασσα, μόνο αν έχουν περάσει 2-3 ώρες από το φαγητό.



Όταν δεν ξέρω καλά κολύμβηση, φοράω τουβλάκια, μπρατσάκια ή κουλούρα.



Δεν κολυμπάω, όταν οι καιρικές συνθήκες είναι κακές και στη θάλασσα υπάρχουν μεγάλα κύματα ή ισχυρά ρεύματα.



Όταν κολυμπάω, έχω πάντα παρέα και δεν απομακρύνομαι από την ακτή. Αλήθεια, έχεις σκεφτεί ότι η επιστροφή είναι περισσότερο κουραστική;



Όταν κολυμπάω, δε σπρώχνω και δε βυθίζω τους άλλους στη θάλασσα.



Θυμάμαι ότι δεν παίζουμε και δεν κολυμπάμε στον διάδρομο που ορίζεται από τις πλωτές σημαδούρες, γιατί τον χρησιμοποιούν για να μπαινοβγαίνουν στη θάλασσα όσοι κάνουν θαλάσσια σπορ.



Όταν κολυμπάω, δεν πηγαίνω πιο βαθιά από τις πλωτές σημαδούρες, γιατί εκεί είναι ο χώρος που κινούνται βάρκες και ταχύπλοα και μπορεί να προκληθεί ατύχημα.



Δεν κολυμπάω μόνος μου τη νύχτα.



Αν ο αέρας παρασύρει τα παιχνίδια μου (μπάλα, στρώμα κ.ά.), δεν κολυμπάω προς τα βαθιά προσπαθώντας να τα κυνηγήσω.



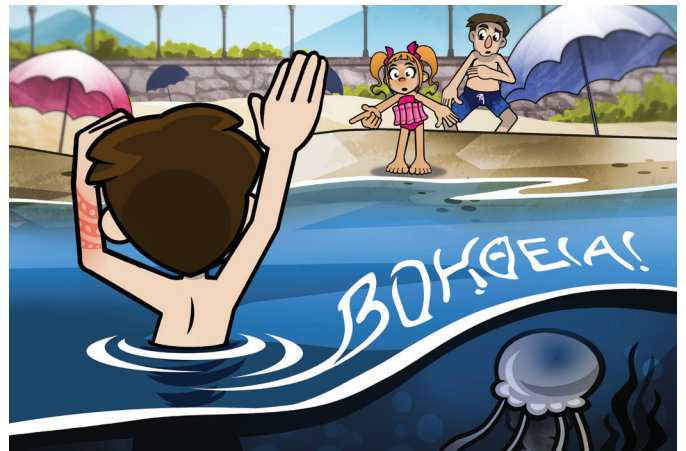
Αν δε γνωρίζω το βάθος και τη διαμόρφωση του βυθού ή αν υπάρχουν βράχια και πέτρες, αποφεύγω τις βουτιές.



Φοράω πάντα σωσίβιο, όταν κάνω οποιαδήποτε θαλάσσια δραστηριότητα.



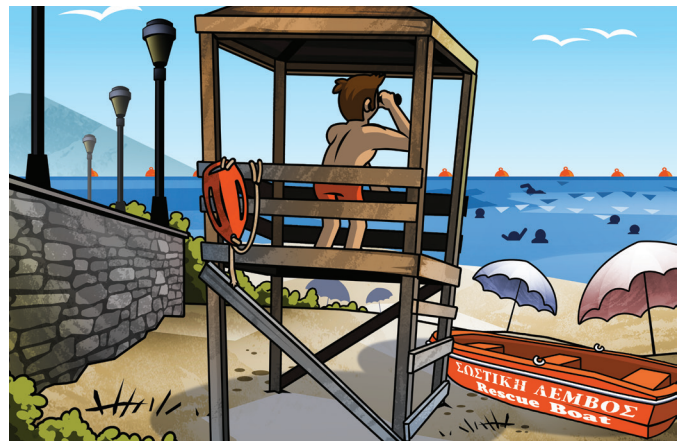
Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Μην πανικοβάλλεσαι!



Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Κάλεσε βοήθεια!



Αν νιώθω ότι κινδυνεύω, προσπαθώ να μείνω στην επιφάνεια και να βγω σιγά σιγά από το νερό. Αν έχω πάθει κράμπα, χαλαρώνω το μέρος του σώματός μου που πιάστηκε και με αργές κινήσεις κολυμπώ προς την ακτή.

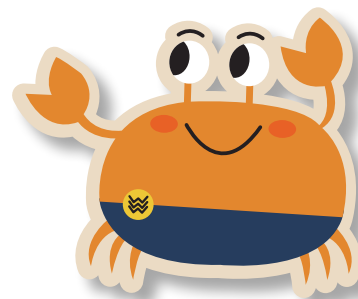


Σε μερικές παραλίες υπάρχει ναυαγοσώστης, ο οποίος βρίσκεται εκεί για να μας προστατεύει και να μας προφυλάσσει από κινδύνους. Ενημερώνω αμέσως τον ναυαγοσώστη, για οποιαδήποτε συμπεριφορά μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή κάποιου συνανθρώπου μας.

Δραστηριότητα 1

ΠΟΤΕ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ;

Όλοι παρακολούθησαν με προσοχή την παρουσίαση και κράτησαν σημειώσεις. Στο τέλος του μαθήματος, ένας από τους μαθητές δείχνει στην Καβουρίνα τη σελίδα από το τετράδιό του κι εκείνη του λέει ότι έχει μπερδέψει τις σωστές και τις λανθασμένες συμπεριφορές στη θάλασσα. Η Καβουρίνα σου ζητάει να τον βοηθήσεις να τις ξεχωρίσει, κυκλώνοντας τις σωστές και διαγράφοντας με Χ τις λανθασμένες.



Μπορώ να παίζω στο νερό, βυθίζοντας και σπρώχνοντας τους φίλους μου.	Κανένας δε θέλει να πάμε για κολύμπι τη νύχτα. Δεν πειράζει, θα πάω μόνος μου!	Ωχ! Ο αέρας παρέσυρε την μπάλα μου. Αν κολυμπήσω γρήγορα, θα προλάβω να την πιάσω!
Είμαι σε μια παραλία που δεν έχω ξαναπάει ποτέ. Ευκαιρία να ανέβω στον βράχο και να ξεκινήσω τις βουτιές!	Για να πάω στην παραλία, χρειάζομαι μόνο το μαγιό και την πετσέτα μου.	Έφαγα το πρωινό μου στις 07.00 και τώρα η ώρα είναι 09.30. Μπορώ να πάω για κολύμπι.
Σήμερα, αν και από το πρωί έχω πονοκέφαλο, θα πάω για κολύμπι στη θάλασσα.	Όταν κολυμπάω, δεν πηγαίνω πιο βαθιά από τις πλωτές σημαδούρες.	Τα κύματα σήμερα είναι τεράστια! Θα έχει πολλή πλάκα να κάνουμε βουτιές και να παίζουμε στο νερό.
Είμαστε έτοιμοι να πάμε για ψάρεμα με τη βάρκα μας, αλλά ξεχάσαμε τα σωσίβια. Κανένα πρόβλημα!	Αν νιώθω ότι κινδυνεύω, προσπαθώ να τα καταφέρω μόνος μου, χωρίς να ζητήσω βοήθεια.	Έπαθα κράμπα! Πρέπει να μείνω ψύχραιμος, να χαλαρώσω το πόδι μου και σιγά σιγά να κολυμπήσω προς την ακτή.
Δε νιώθω ασφαλής, όταν κολυμπάω μόνος μου και δεν πηγαίνω στα βαθιά.	Διαπιστώνω ότι κάποιος κινδυνεύει. Αν υπάρχει ναυαγιστής, τον ενημερώνω αμέσως. Αν όχι, απευθύνομαι στους δικούς μου ανθρώπους να προστρέξουν για βοήθεια!	Σε αυτήν την παραλία δεν υπάρχει πουθενά κάδος απορριμμάτων, οπότε μπορώ να πετάξω τα σκουπίδια μου όπου θέλω.

Δραστηριότητα 2

ΒΡΕΣ ΤΑ ΛΑΘΗ ΣΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ

Έχεις πια κερδίσει την εμπιστοσύνη της Καβουρίνας. Η πρόδός σου είναι σπουδαία και φαίνεται πως γνωρίζεις τους κανόνες. Ο Συννεφούλης, όμως, έχει ετοιμάσει μία ακόμα δοκιμασία για σένα. Μπορείς να βρεις τα λάθη στην εικόνα;







2η αποστολή

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Ένας Θαλασσοφύλακας θα πρέπει να χρησιμοποιεί τις πολύτιμες γνώσεις του για να βοηθά και να ενημερώνει όλους αυτούς που επιθυμούν να χαρούν το νερό. Κυρίως, όμως, οφείλει να είναι σε θέση να προβλέπει τον κίνδυνο και να είναι προετοιμασμένος για κάθε έκτακτο περιστατικό που μπορεί να προκύψει στην παραλία και στη θάλασσα. Με τη βοήθεια των εικόνων που ακολουθούν, συζητήστε στην τάξη διάφορα τέτοια περιστατικά.

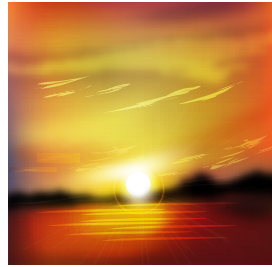
ΠΟΤΕ



ΠΡΩΙ



ΜΕΣΗΜΕΡΙ



ΔΥΣΗ



3 ΩΡΕΣ

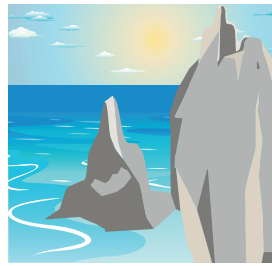


ΒΡΑΔΥ

ΠΟΥ



ΠΑΡΑΛΙΑ



ΒΡΑΧΙΑ

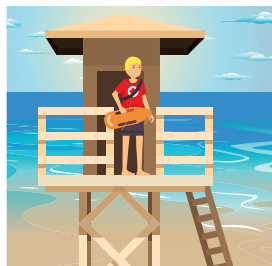
ΚΕΝΤΡΟ
ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΣΠΟΡΔΙΑΥΛΟΣ ΜΕ
ΣΗΜΑΔΟΥΡΕΣ

ΒΑΘΙΑ ΝΕΡΑ

ΠΟΙΟΙ



ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ



ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΗΣ



ΓΟΝΕΑΣ



ΦΙΛΟΙ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ

ΣΥΝΘΗΚΕΣ



ΚΥΜΑΤΑ



ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ



ΑΔΙΑΘΕΣΙΑ



ΦΑΓΗΤΟ

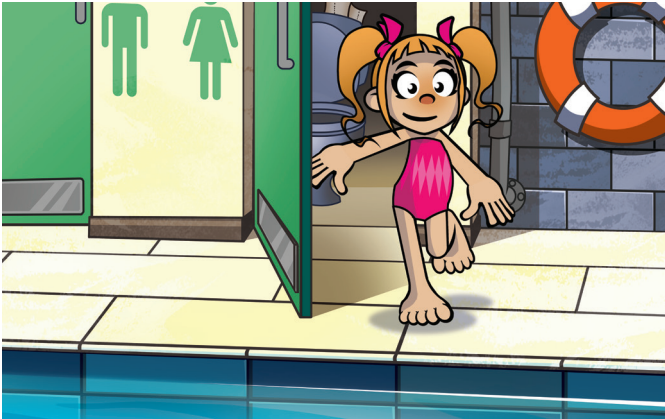
ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ



3η αποστολή

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

Αφού γνώρισες τους κανόνες ασφαλείας στη θάλασσα, ήρθε η ώρα να μάθεις και πώς να είσαι ασφαλής στο κολυμβητήριο. Ας δούμε την παρουσίαση που έχει ετοιμάσει η Καβουρίνα!



Πριν μπω στην πισίνα, επισκέπτομαι την τουαλέτα.



Πριν μπω στην πισίνα, κάνω οπωσδήποτε ντους.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας, δεν πετάω σκουπίδια.



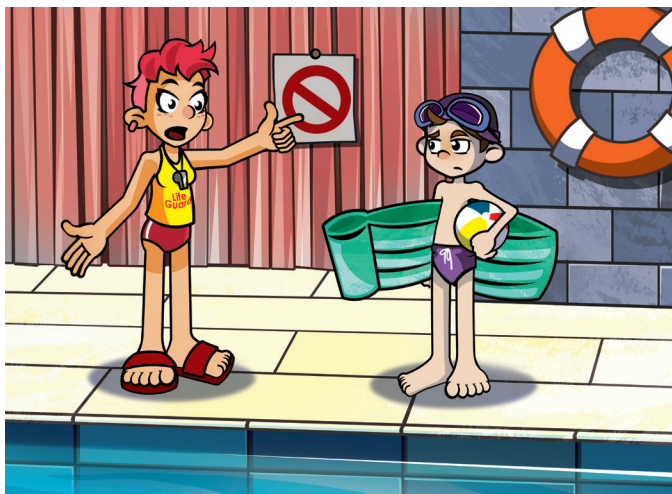
Μπαίνω στην πισίνα μόνο αν έχουν περάσει 3 ώρες από το φαγητό.



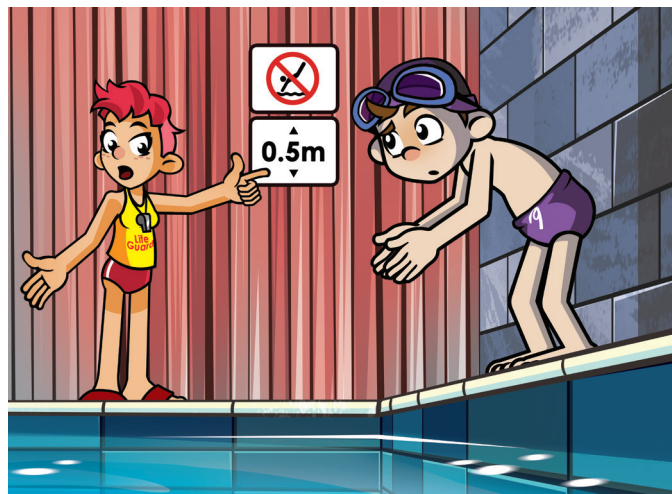
Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας, δε σπρώχνω και δεν τραβάω τους άλλους για πλάκα.



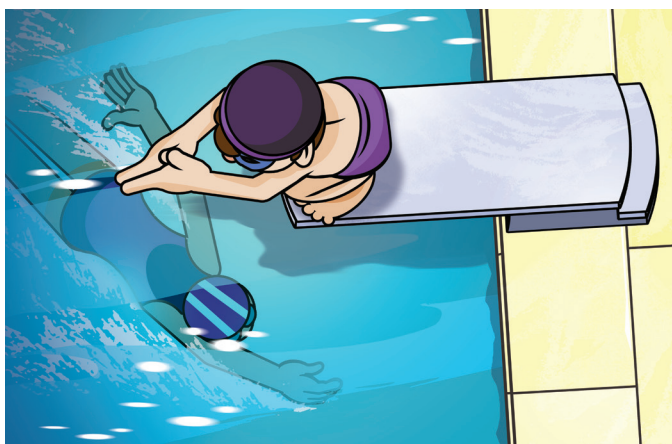
Δεν τρέχω γύρω από την πισίνα.



Όταν κολυμπώ στην πισίνα, αποφεύγω τα επικίνδυνα παιχνίδια στο νερό, για να είμαι ασφαλής εγώ αλλά και οι άλλοι κολυμβητές.



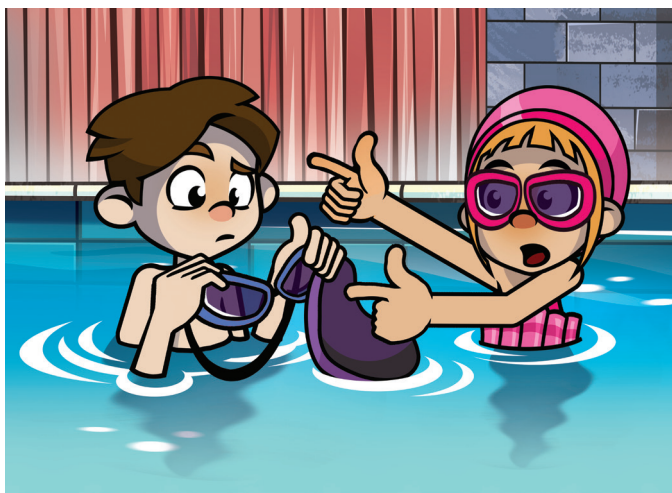
Πριν βουτήξω στην πισίνα, βεβαιώνομαι ότι το βάθος της πισίνας είναι το επιτρεπτό.



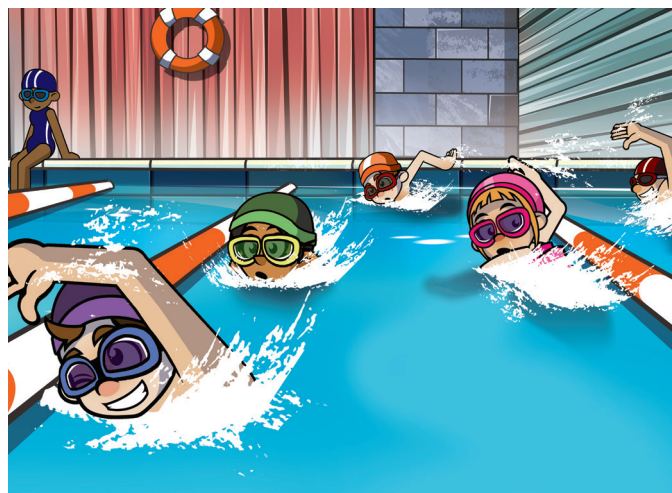
Πριν βουτήξω στην πισίνα, βεβαιώνομαι ότι δε βρίσκεται κάποιος άλλος κολυμβητής κάτω από την επιφάνεια του νερού.



Όταν κολυμπώ στην πισίνα, αποφεύγω οπωσδήποτε να κάνω ασκήσεις κρατήματος της αναπνοής κάτω από το νερό χωρίς τον προπονητή μου.



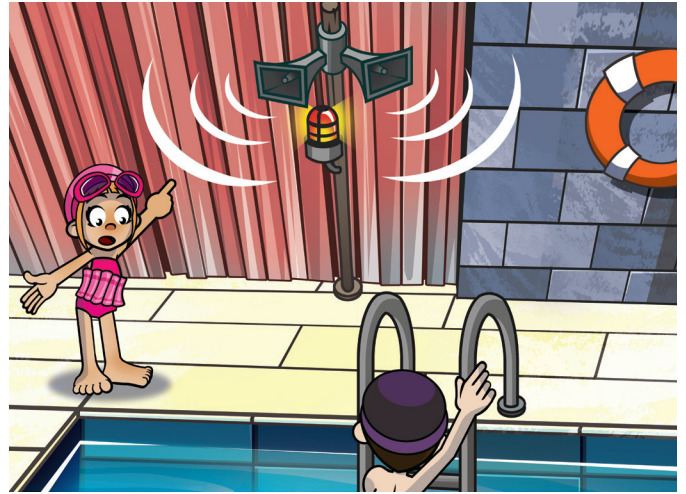
Όταν κολυμπώ στην πισίνα, φοράω κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας, μένω πάντα δεξιά στις κολυμβητικές διαδρομές της πισίνας.



Βγαίνω αμέσως από το νερό, αν νιώσω ότι κρυώνω ή αν τρέμω.



Βγαίνω αμέσως από το νερό, αν ακούσω τον συναγερμό του κολυμβητηρίου.



Όταν φεύγω από την πισίνα, τις κρύες ημέρες, φοράω ζεστά ρούχα.



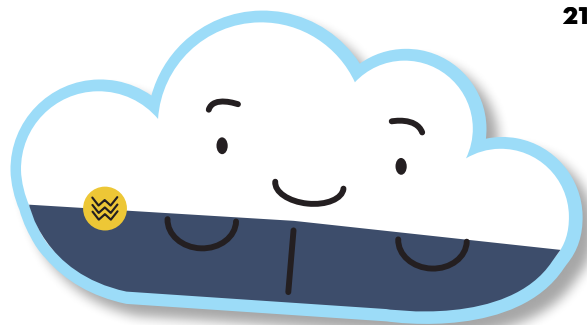
Δε χρησιμοποιώ μάσκα, βρατραχοπέδιλα και αναπνευστήρα



Δραστηριότητα 1

ΠΟΤΕ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ;

Η Καβουρίνα ετοίμασε ένα κουίζ, για να δει αν θυμάσαι τι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε ασφαλείς στο κολυμβητήριο. Στον παρακάτω πίνακα, να κυκλώσεις τις σωστές συμπεριφορές και να διαγράψεις με ένα Χ τις λανθασμένες.

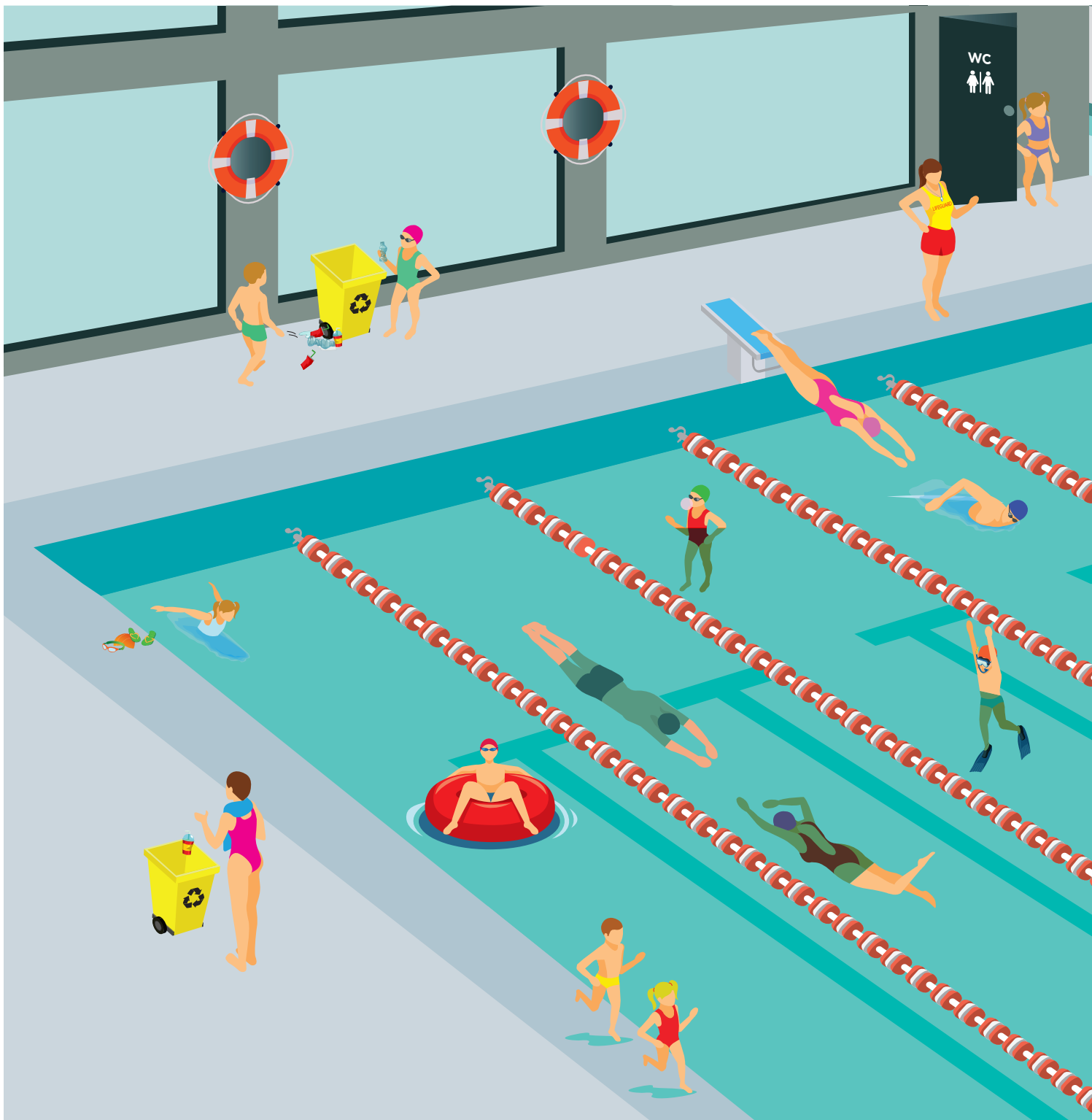


<p>Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας, δεν πετάω σκουπίδια. Με αυτόν τον τρόπο η πισίνα παραμένει καθαρή.</p>	<p>Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας, σπρώχνω και τραβάω τους φίλους μου για πλάκα.</p>	<p>Πριν μπω στην πισίνα, επισκέπτομαι την τουαλέτα.</p>
<p>Μπαίνω στην πισίνα μόνο αν έχουν περάσει 3 ώρες από το φαγητό.</p>	<p>Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας, δεν ακολουθώ τις οδηγίες του προπονητή μου. Κάνω ό,τι μου αρέσει.</p>	<p>Δεν κάνω βουτιές από σημεία στα οποία η πισίνα είναι πολύ ρηχή. Δε βουτάω, αν δε γνωρίζω το βάθος της πισίνας στο σημείο που βρίσκομαι.</p>
<p>Πριν βουτήξω στην πισίνα, βεβαιώνομαι ότι δε βρίσκεται κάποιος άλλος κολυμβητής κάτω από την επιφάνεια του νερού.</p>	<p>Μετά την προπόνηση νιώθω πολύ ζεστός. Έτσι, όταν φεύγω από την πισίνα, δε στεγνώνω τα μαλλιά μου και φοράω ένα κοντομάνικο.</p>	<p>Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας, δε χρησιμοποιώ μάσκα, βατραχοπέδιλα και αναπνευστήρα, αν δεν επιτρέπεται.</p>
<p>Μένω πάντα δεξιά στις κολυμβητικές διαδρομές της πισίνας, ώστε να μη συγκρουστώ με τους άλλους κολυμβητές.</p>	<p>Όσο και να κρυώνω, μένω μέσα στην πισίνα μέχρι να τελειώσει το μάθημα.</p>	<p>Όταν μπαίνω στην πισίνα, δε φοράω σκουφάκι και κολυμβητικά γυαλιά, γιατί με ενοχλούν.</p>

Δραστηριότητα 2

ΒΡΕΣ ΤΑ ΛΑΘΗ ΣΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ

Ο Συννεφούλης, σε μια βόλτα του πάνω από το κολυμβητήριο της γειτονιάς του, παρατήρησε ότι δεν είναι όλοι οι κολυμβητές ενημερωμένοι σχετικά με την ασφαλή κολύμβηση στην πισίνα και συμπεριφέρονται επικίνδυνα. Μπορείς να κυκλώσεις τις επικίνδυνες συμπεριφορές, ώστε να τις καταγράψει και να τις αναφέρει στον Χταπόδιο Σέιφ;







4η αποστολή

ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ ΕΝΑΝ ΚΑΝΟΝΑ

Ο Χταπόδιος χρειάζεται νέα εικονογράφηση στους κανόνες ασφάλειας στο κολυμβητήριο. Θες να τον βοηθήσεις; Να επιλέξεις έναν από τους κανόνες ασφάλειας στο κολυμβητήριο και να τον ζωγραφίσεις.

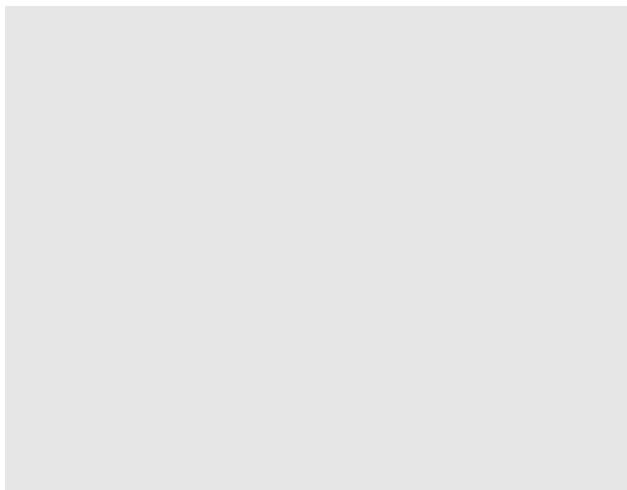


Δραστηριότητα 1

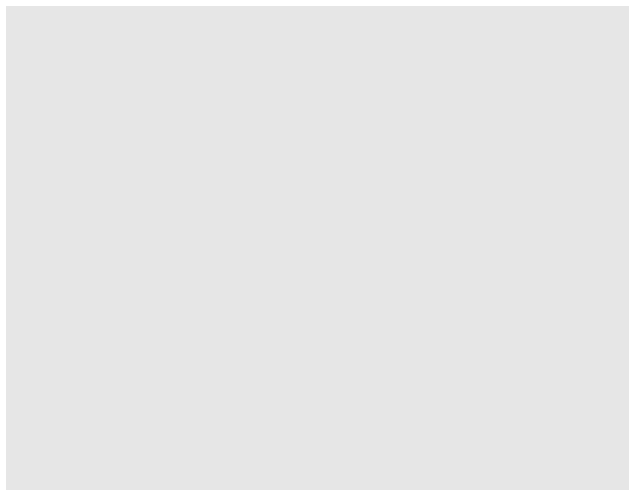
ΠΟΙΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΘΕΩΡΕΙΣ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΥΣ;

Να διαλέξεις πέντε (5) από τους κανόνες ασφάλειας στο κολυμβητήριο που υπάρχουν στο Παράρτημα (σ. 31) και να τους κολλήσεις σε σειρά, ξεκινώντας από αυτόν που θεωρείς πιο σημαντικό.

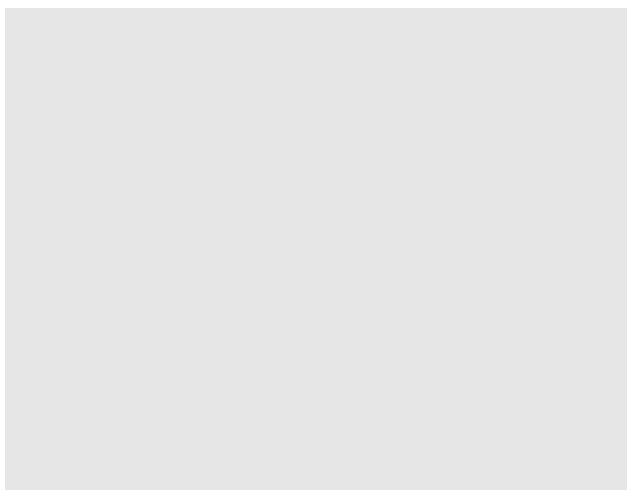
1



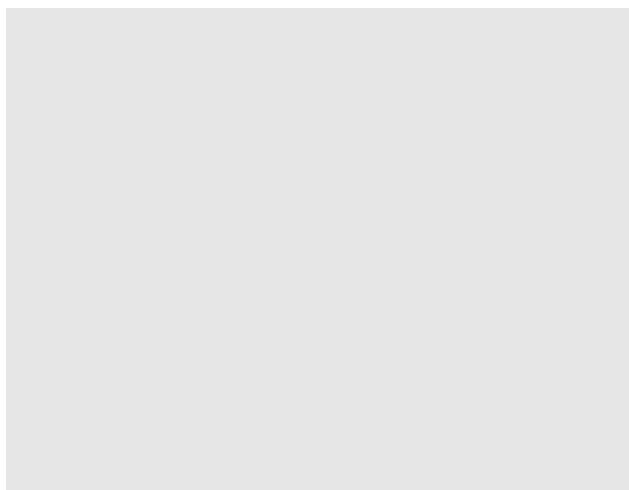
2



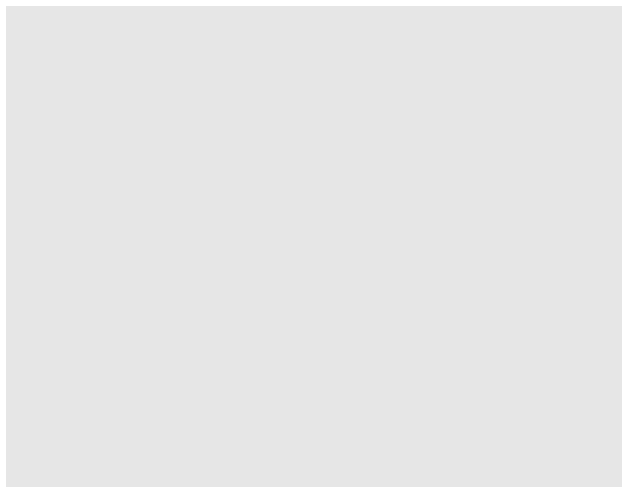
3



4



5



Δραστηριότητα 2

ΒΡΕΣ ΤΟΝ ΚΑΝΟΝΑ!

Ποιος κανόνας κρύβεται πίσω από τις μπερδεμένες λέξεις; Βάλε τις λέξεις σε σειρά και σχημάτισέ τον.

οπωσδήποτε

στην

ντους



μπω

πισίνα

κάνω

Πριν

περάσει

από

στην

ώρες

πισίνα

μόνο

Μπαίνω

το



αν

φαγητό

έχουν

3

δεν

άλλους

Δε

σπρώχνω

στην

και

τους

για



τραβάω

πισίνα

πλάκα

A large, empty rectangular box with a dashed border, occupying the upper middle portion of the page. It is intended for a drawing or illustration.A second large, empty rectangular box with a dashed border, identical in size and style to the first one, located below the first box.A third large, empty rectangular box with a dashed border, identical in size and style to the previous two, located at the bottom of the page.



ΕΘΝΙΚΗ ΗΜΕΡΑ

ΠΡΟΝΗΨΗΣ

ΝΩΣΤΙΝΙ
& ΠΝΙΓΜΩΝ

11
Μαΐου

ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Ενημερώσου.
Έλεγε.
Πρόσεξε.
Απόλαυσε.



SAFE
WATER
SPORTS

ΘΥΜΗΣΟΥ...

Όταν κολυμπώ στην πισίνα, δεν κάνω ασκήσεις κρατήματος της αναπνοής κάτω από το νερό, χωρίς τον προπονητή μου.

Σίγουρα, τα δυνατά πνευμόνια σε βοηθούν να κολυμπάς καλύτερα. Να θυμάσαι ότι μόνο ο προπονητής σου ξέρει ποιος είναι ο κατάλληλος τύπος ασκήσεων και χρόνος για σένα.

Παράρτημα

4η αποστολή

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

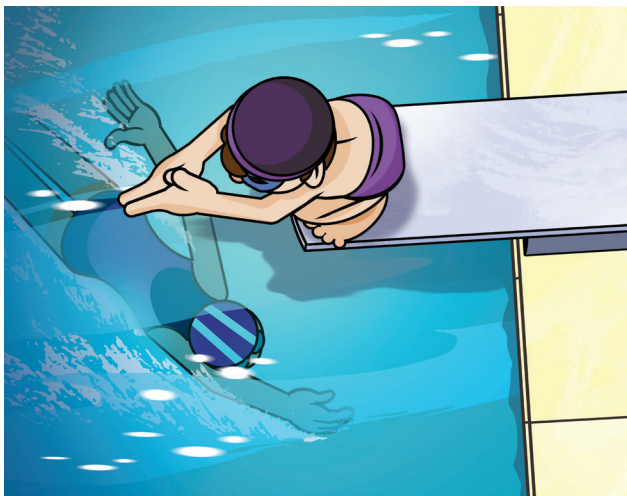
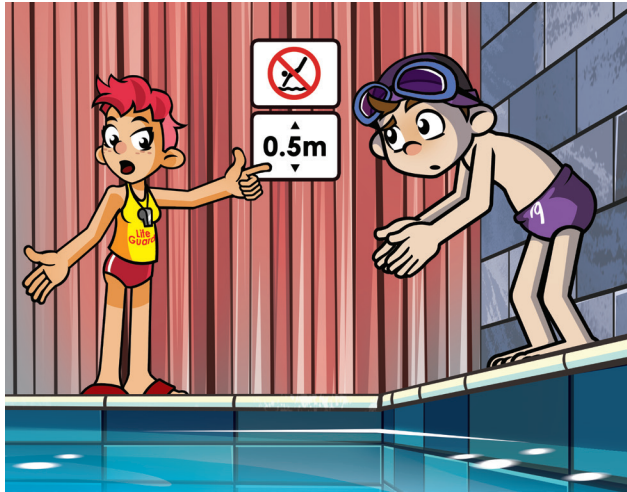


ΘΥΜΗΣΟΥ...



Πριν βουτήξω στην πισίνα,
βεβαιώνομαι ότι δε βρίσκεται κάποιος
άλλος κολυμβητής κάτω από την
επιφάνεια του νερού.

Εάν βουτήξετε στην πισίνα και υπάρχει
άλλος κολυμβητής από κάτω, υπάρχει
κίνδυνος να χτυπήσετε και οι δύο
και να τραυματιστείτε.





• Δίπλωμα Γ' Δημοτικού •

Απονέμεται στ.....



.....
.....



Μπράβο! Ανήκεις στην ομάδα των ΘΑΛΑΣΣΟΦΥΛΑΚΩΝ!



SAFE
WATER
SPORTS

.....

Ημερομηνία



Υπογραφή Δασκάλου/as

