

## Γιατί κάνουμε άσκηση σεισμού στο σχολείο



## ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Συγγραφέας	<b>Παπαμιχαλοπούλου Έρη (Med)</b> Ειδική Παιδαγωγός
Υπεύθυνη Συντονισμού για το ΙΕΠ	<b>Γελαστοπούλου Μαρία</b> Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ
Εικονογράφηση	<b>Αβδίκου Χριστίνα</b>
Γραφιστική επιμέλεια	<b>ONDEMAND AE</b>
Επιμέλεια κειμένων	<b>Γελαστοπούλου Μαρία</b> 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 Δια 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  
Τοπική Αυτονομία



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2014-2020  
www.espa.gov.gr

# Γιατί κάνουμε άσκηση σεισμού στο σχολείο





Στο σχολείο κάνουμε συχνά ασκήσεις ετοιμότητας για περίπτωση έκτακτης ανάγκης, όπως πυρκαγιάς ή ακραίων καιρικών φαινομένων. Μια τέτοια άσκηση είναι η «Άσκηση για τον σεισμό».



Μια άσκηση σεισμού γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Στην αρχή υπάρχει πάντα προειδοποίηση από τον δάσκαλο, ή τον διευθυντή του σχολείου. Μετά από λίγο καιρό, όμως, μπορεί να γίνει χωρίς προειδοποίηση.

μένω  
ψυχραιμος



πέφτω κάτω  
απ' το τραπέζι



Κρατιέμαι και προστατεύω  
το κεφάλι μου



Με τις συχνές ασκήσεις σεισμού  
προετοιμάζομαι καλύτερα,  
ώστε να ξέρω τι πρέπει να κάνω  
σε περίπτωση που συμβεί  
ένας αληθινός σεισμός  
και πώς μπορώ να προστατεύσω  
καλύτερα τον εαυτό μου.



Μαθαίνω τι πρέπει να κάνω  
μόλις τελειώσει ο σεισμός.  
Εκπαιδεύομαι σε ένα σχέδιο έκτακτης  
ανάγκης ώστε να ξέρω τη διαδρομή  
που θα πρέπει να ακολουθήσω,  
για να βγω γρήγορα και με ασφάλεια  
έξω από το σχολείο, μετά τον σεισμό.



Μαθαίνω πού πρέπει να πάω,  
μόλις βγω έξω από το κτίριο,  
δηλαδή τον τόπο συνάντησης  
με τους συμμαθητές μου,  
τους δασκάλους μου και  
τα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου.





- Αν είμαστε στην τάξη  
όταν γίνει σεισμός:
1. παραμένουμε ψύχραιμοι
  2. Πέφτουμε κάτω  
απ' το θρανίο
  3. Με το ένα χέρι κρατάμε  
το θρανίο και με το άλλο  
προστατεύουμε το κεφάλι μας

Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων  
σεισμού, ακολουθώ πάντα  
με μεγάλη προσοχή τις οδηγίες  
του δασκάλου σχετικά με τα μέτρα  
προστασίας μας, στην περίπτωση  
ενός αληθινού σεισμού.



Είναι σημαντικό να παίρνω μέρος  
στις ασκήσεις σεισμού,  
γιατί προετοιμάζομαι κατάλληλα  
και θα γνωρίζω τι ακριβώς πρέπει  
να κάνω, σε περίπτωση  
που γίνει ένας αληθινός σεισμός.  
Μόνο έτσι θα είμαστε ασφαλείς  
εγώ, οι συμμαθητές  
και οι συμμαθήτριάς μου.



Εάν γνωρίζω πολύ καλά  
τι πρέπει να κάνω  
στην περίπτωση ενός αληθινού σεισμού,  
θα διατηρήσω την ψυχραιμία μου,  
δεν θα πανικοβληθώ  
και έτσι θα είμαι πιο ασφαλής.

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

Τι είναι ο σεισμός




ΙΕΠ

Την Παιδαγωγική

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Τι κάνω την ώρα της άσκησης σεισμού



Άσκηση για το σεισμό

ΙΕΠ

Την Παιδαγωγική

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Τι χρειάζεται να κάνω αν γίνει σεισμός θύματα σεισμού



ΙΕΠ

Την Παιδαγωγική