



# Υποστήριξη Εκπαιδευτικού για την ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 30: Δεξιότητες  
Μοναχικής Επιβίωσης σε Σενάριο Καταστροφής  
που Σχετίζεται με το Νερό

Συγγραφέας: EVA93 / VETREADY Project Partnership

Αριθμός έργου: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



# Επισκόπηση Οδηγιών για Εκπαιδευτικούς

Αυτό το Αρχείο Υποστήριξης Εκπαιδευτικού έχει σχεδιαστεί για να συνοδεύει την εκπαιδευτική ενότητα **30 «Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε Σενάριο Καταστροφών που Σχετίζεται με το Νερό»**, παρέχοντας εξατομικευμένη μεθοδολογική και διδακτική καθοδήγηση για την ενίσχυση της αποτελεσματικής εφαρμογής της.

Στόχος του είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς:

- Κατανοήστε τους **συγκεκριμένους παιδαγωγικούς στόχους** αυτής της ενότητας εντός της ενότητας
- Εφαρμογή **κατάλληλων στρατηγικών και εργαλείων διδασκαλίας** για την εμπλοκή μαθητών ΕΕΚ, Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης και Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΣΕΚ) και της διασποράς
- Διευκολύνετε με σιγουριά τις **βασικές δραστηριότητες**, προωθήστε τον αναστοχασμό και υποστηρίξτε τη διατήρηση της γνώσης
- Προσαρμόστε την παράδοση σε **διαφορετικές μορφές** (πρόσωπο με πρόσωπο, διαδικτυακά, μικτά) και στις ποικίλες ανάγκες των μαθητών

*Σημείωση: Η ολοκλήρωση αυτής της ενότητας και του σχετικού κουίζ συμβάλλει στην επαγγελματική ανάπτυξη του εκπαιδευτικού και μπορεί να οδηγήσει στην απόκτηση πιστοποίησης.*

# Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο αυτής της Εκπαιδευτικής Ενότητας

1. Στόχος της Εκπαιδευτικής Ενότητας
2. Μαθησιακά Αποτελέσματα της Εκπαιδευτικής Ενότητας
3. Εισαγωγή: Τι είναι οι Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε ένα Σενάριο Καταστροφής που Σχετίζεται με το Νερό
4. Βασικές Έννοιες και Ορολογία
5. Κατανόηση της Σημασίας
6. Γιατί είναι σημαντική αυτή η εκπαιδευτική ενότητα
7. Φυσικές καταστροφές σε δεξιότητες μοναχικής επιβίωσης σε ένα πλαίσιο σεναρίου καταστροφής που σχετίζεται με το νερό
8. Πλημμύρες
9. Καταιγίδες
10. Ακραία ζέστη και καύσωνες
11. Τεχνολογικές και Βιομηχανικές Καταστροφές σε Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε Πλαίσιο Σεναρίου Καταστροφών που Σχετίζονται με το Νερό
12. Χημικά ατυχήματα
13. Βλάβες υδροτεχνικών κατασκευών
14. Ζημιές σε εναέριες ή υποβρύχιες γραμμές μεταφοράς ηλεκτρικής ενέργειας
15. Βιολογικές και σχετιζόμενες με την υγεία καταστροφές σε δεξιότητες μοναχικής επιβίωσης σε ένα πλαίσιο σεναρίου καταστροφής που σχετίζεται με το νερό
16. Ασθένειες που μεταδίδονται μέσω του νερού
17. Δερματικές λοιμώξεις από υγρό περιβάλλον
18. Τσιμπήματα μεδουσών
19. Εμπνευσμένες Πράξεις και Πρότυπα
20. Περισσότερα για εξερεύνηση



# Προτεινόμενες μέθοδοι και εργαλεία διδασκαλίας

## **Μέθοδος Διδασκαλίας 1:** Χαρτογράφηση Κινδύνου και Άσκηση Ταχείας Αντίδρασης

Αυτή η μέθοδος βοηθά τους μαθητές να εντοπίζουν γρήγορα κινδύνους σε σενάρια καταστροφών που σχετίζονται με το νερό, όπως πλημμύρες, διαρροές χημικών ουσιών ή καταιγίδες. Αναπτύσσει την οπτικο-χωρική επίγνωση, η οποία είναι απαραίτητη κατά τον καθορισμό ασφαλών οδών διαφυγής — για παράδειγμα, κατά την κίνηση σε ανηφόρα, αντίθετα από τον άνεμο ή μακριά από ισχυρά ρεύματα. Ενθαρρύνει επίσης την ενεργό συμμετοχή και την ομαδική εργασία, ενώ παράλληλα εξασκείται στη λήψη αποφάσεων υπό πίεση χρόνου.

### **Παράδειγμα εφαρμογής:**

Αφού καλύψει τις διαφάνειες για τα χημικά ατυχήματα κοντά σε νερό, ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει έναν απλό χάρτη ενός ποταμού, ενός κοντινού εργοστασίου και του περιβάλλοντος εδάφους. Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες για να επισημάνουν ασφαλείς και μη ασφαλείς κατευθύνσεις διαφυγής, όπως η επιλογή ανηφορικών διαδρομών και η αποφυγή γεφυρών. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός διεξάγει μια άσκηση ταχείας αντίδρασης διάρκειας ενός λεπτού, ζητώντας από κάθε ομάδα να παρουσιάσει την επιλεγμένη διαδρομή διαφυγής και να την δικαιολογήσει. Αυτή η δραστηριότητα προσομοιώνει την επείγουσα λήψη αποφάσεων σε πραγματικές καταστάσεις επιβίωσης και ενισχύει τη σημασία της άμεσης, λογικής δράσης.

# Προτεινόμενες μέθοδοι και εργαλεία διδασκαλίας

## **Μέθοδος Διδασκαλίας 2:** Διαδραστική Επίδειξη με Τεχνικές Επιβίωσης

Αυτή η μέθοδος βοηθά τους μαθητές να ασχοληθούν οπτικά και πρακτικά με στρατηγικές επιβίωσης, καθιστώντας τους αφηρημένους κινδύνους πιο συγκεκριμένους. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για κινδύνους που σχετίζονται με το νερό, όπου η παρατήρηση και η άμεση αντίδραση είναι κρίσιμες, όπως η αναγνώριση σημαδιών θερμοπληξίας, ο χειρισμός τσιμπημάτων μεδουσών ή η κατανόηση του ηλεκτρισμού στο νερό της πλημμύρας. Βλέποντας επιδείξεις αντί να ακούνε απλώς γι' αυτές, οι μαθητές ενισχύουν τη διατήρηση της μνήμης και αποκτούν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να ενεργούν.

### **Παράδειγμα εφαρμογής:**

Αφού καλύψει τις διαφάνειες σχετικά με τα τσιμπήματα μεδουσών, ο εκπαιδευτικός επιδεικνύει τη διαφορά μεταξύ του ξεπλύματος με γλυκό και θαλασσινό νερό, προβάλλοντας σύντομα βίντεο κλιπ ή απλά στηρίγματα με ετικέτες σε δοχεία. Οι μαθητές καλούνται να εξηγήσουν γιατί πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο θαλασσινό νερό και τι δεν πρέπει να κάνουν σε τέτοιες καταστάσεις. Ομοίως, για τους ηλεκτρικούς κινδύνους σε πλημμύρες, ο εκπαιδευτικός μπορεί να δείξει μια σύντομη κινούμενη εικόνα ή να παίξει ρόλους με τη μέθοδο «περπάτημα πιγκουίνου» από τη φτέρνα ως τα νύχια για να εγκαταλείψει μια επικίνδυνη ζώνη. Αυτά τα διαδραστικά στοιχεία μετατρέπουν τις κρίσιμες γνώσεις επιβίωσης σε πρακτικές ενέργειες που οι μαθητές μπορούν να θυμούνται και να εφαρμόζουν υπό πίεση.

# Προτεινόμενες μέθοδοι και εργαλεία διδασκαλίας

## **Μέθοδος Διδασκαλίας 3:** Καθοδηγούμενη Ανάλυση Ιστορίας και Αναστοχασμός Επιζώντων

Αυτή η μέθοδος βοηθά τους μαθητές να συνδεθούν συναισθηματικά και κριτικά με πραγματικές ή προσομοιωμένες εμπειρίες επιβίωσης. Αναλύοντας αληθινές ιστορίες επιζώντων ή σύντομα φανταστικά σενάρια, οι μαθητές ενθαρρύνονται να αναλογιστούν όχι μόνο τις ενέργειες που έγιναν, αλλά και τη συλλογιστική, τα συναισθήματα και τα λάθη που εμπλέκονται. Ενισχύει τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων, χτίζει ενσυναίσθηση και υπογραμμίζει τη σημασία της νοοτροπίας στην μοναχική επιβίωση κοντά στο νερό.

### **Παράδειγμα εφαρμογής:**

Αφού παρουσιάζει την εμπνευσμένη ιστορία του José Salvador Alvarenga, ο οποίος επέζησε 438 ημέρες ακυβέρνητος στη θάλασσα, ο εκπαιδευτής ζητά από τους μαθητές να εντοπίσουν ποιες στρατηγικές επιβίωσης από την εκπαιδευτική ενότητα μπορούν να βρεθούν στις πράξεις του. Στη συνέχεια, οι μαθητές συζητούν ερωτήματα όπως: «Ποια απόφαση αύξησε περισσότερο τις πιθανότητες επιβίωσής του;» ή «Πώς θα είχατε αντιδράσει διαφορετικά αν ήσασταν στη θέση του;» Η ίδια προσέγγιση μπορεί να εφαρμοστεί στα σενάρια «Παύση και Αναστοχασμός» της ενότητας, όπου οι μαθητές καθοδηγούνται βήμα προς βήμα για να συγκρίνουν τα αρχικά τους ένστικτα με τις βέλτιστες πρακτικές αντιμετώπισης της επιβίωσης. Αυτή η δραστηριότητα ενισχύει τόσο τη γνώση όσο και την αυτογνωσία, καθιστώντας τα μαθήματα επιβίωσης πιο αξέχαστα και προσωπικά σχετικά.

# Συμβουλές Ενίσχυσης Συμμετοχής

- Για να διατηρήσουν το ενδιαφέρον των μαθητών σε αυτήν την ενότητα, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ξεκινήσουν με πραγματικά και σχετικά παραδείγματα. Η χρήση σύντομων, οπτικών περιπτώσεων όπως πλημμύρες, καύσωνες ή παράκτιες καταιγίδες από τοπικά ή ευρωπαϊκά περιβάλλοντα καθιστά το θέμα πιο απτό και αξιομνημόνευτο. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους μαθητές της διασποράς, οι οποίοι μπορεί να προέρχονται από περιοχές με διαφορετικά είδη εμπειριών από καταστροφές.
- Η δημιουργία ενός ψυχολογικά ασφαλούς χώρου είναι κρίσιμης σημασίας όταν συζητάμε σενάρια που σχετίζονται με καταστροφές. Αντί να κρίνουν την προηγούμενη συμπεριφορά με ερωτήσεις όπως «γιατί δεν αντέδρασαν νωρίτερα;», οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να καθοδηγούν τους μαθητές με ανοιχτές ερωτήσεις όπως «τι θα μπορούσατε να κάνετε;» ή «ποιες επιλογές ήταν διαθέσιμες εκείνη τη στιγμή;». Αυτή η προσέγγιση διατηρεί τις συζητήσεις ανοιχτές, υποστηρικτικές και χωρίς ενοχές.
- Τέλος, θα πρέπει να διατηρείται μια ισορροπία μεταξύ λογικής και ενσυναίσθησης. Αναλυτικά εργαλεία, όπως χάρτες κινδύνου και δέντρα αποφάσεων, μπορούν να συνδυαστούν με συναισθηματικές αξιολογήσεις, για παράδειγμα ρωτώντας τους μαθητές: «Πώς πιστεύετε ότι ένιωσε το άτομο σε αυτό το σημείο;». Αυτή η διπλή προσέγγιση υποστηρίζει τους ενήλικες Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης που προτιμούν τη δομημένη επίλυση προβλημάτων, ενώ παράλληλα εμπλέκει συναισθηματικά τους μαθητές ΕΕΚ, δημιουργώντας μια πιο ολιστική και συμπεριληπτική μαθησιακή εμπειρία.



# Στρατηγικές Προσαρμογής

**Η φυσική παρουσία** μπορεί να οργανωθεί μέσω σταθμών εξάσκησης επιβίωσης όπου οι μαθητές εναλλάσσονται μεταξύ εργασιών όπως η διαφυγή από τα νερά της πλημμύρας χρησιμοποιώντας έναν απλό χάρτη εδάφους, η εξάσκηση στον σωστό τρόπο ξεπλύματος ενός τσιμπήματος μέδουσας με θαλασσινό νερό ή η επίδειξη του τρόπου ασφαλούς εξόδου από μια ηλεκτρισμένη ζώνη πλημμύρας χρησιμοποιώντας την τεχνική του «περιπάτου πιγκουίνου». Οι μαθητές εργάζονται σε μικρές ομάδες, συζητούν τις προτεραιότητές τους και παρουσιάζουν τη λογική επιβίωσης. Ο εκπαιδευτής παρέχει ανατροφοδότηση, εξηγεί ασφαλείς αντιδράσεις και ενισχύει την ανάγκη για γρήγορη αλλά ήρεμη δράση σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης που σχετίζονται με το νερό. **Τα υλικά που υποστηρίζουν αυτές τις δραστηριότητες** περιλαμβάνουν απλούς χάρτες, εκτυπωμένες κάρτες εργασιών επιβίωσης, μπουκάλια νερό, υφάσματα και βασικά στηρίγματα όπως σχοινιά ή μπαστούνια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προσομοίωση σεναρίων πραγματικής ζωής.

**Στην διαδικτυακή παράδοση**, οι μαθητές παρακολουθούν σύντομα βίντεο-επιδείξεις σχετικά με ενέργειες επιβίωσης, όπως η ασφαλής επίπλευση στην πλάτη σε ισχυρά ρεύματα ή η προετοιμασία ενός βασικού διαλύματος ενυδάτωσης από το στόμα. Μετά από κάθε βίντεο, χωρίζονται σε μικρές ομάδες για να συζητήσουν τι θα έκαναν σε παρόμοια κατάσταση. Στη συνέχεια, οι ομάδες επιστρέφουν σε ολομέλεια, όπου ο εκπαιδευτής βοηθά στη σύγκριση στρατηγικών και στην ανάδειξη των βέλτιστων πρακτικών. **Η διαδικτυακή συνεργασία υποστηρίζεται με ψηφιακά εργαλεία**, όπως αίθουσες διαλείμματος Zoom, κοινόχρηστους πίνακες όπως Padlet ή Miro, και Έγγραφα Google για συλλογική λήψη σημειώσεων και δημιουργία λίστας ελέγχου. Αυτά τα εργαλεία επιτρέπουν την προσομοίωση της πρακτικής επίλυσης προβλημάτων ακόμη και σε ένα πλήρως εικονικό περιβάλλον.

**Η μικτή παράδοση** συνδυάζει και τις δύο προσεγγίσεις δημιουργώντας μικτές ομάδες συμμετεχόντων στο διαδίκτυο και εντός τάξης. Σε κάθε ομάδα δίνεται μια πρόκληση επιβίωσης, όπως η διαχείριση συμπτωμάτων θερμοπληξίας κοντά σε μια λίμνη ή η αντιμετώπιση μιας ξαφνικής διαρροής χημικών ουσιών. Οι μαθητές στην τάξη επιδεικνύουν πρακτικές ενέργειες όπως τεχνικές ψύξης, αυτοσχέδια κατασκευή σκιάς ή φιλτράρισμα νερού, ενώ οι μαθητές στο διαδίκτυο παρέχουν καθοδήγηση σε πραγματικό χρόνο, διορθώσεις ή προτάσεις για βελτίωση. Στη συνέχεια, οι ομάδες παρουσιάζουν τις λύσεις τους μαζί, διασφαλίζοντας ισότιμη συμμετοχή ανεξάρτητα από το μαθησιακό περιβάλλον. **Τα εργαλεία και τα υλικά για τις μικτές συνεδρίες** μπορεί να περιλαμβάνουν φορητό υπολογιστή, βιντεοκάμερα ή κινητό τηλέφωνο για ζωντανή μετάδοση, έντυπες προκλήσεις επιβίωσης, βασικά είδη πρώτων βοηθειών για επίδειξη, χώρους διαλείμματος Zoom για μαθητές στο διαδίκτυο και πλατφόρμες συνεργασίας όπως το Padlet ή τα Έγγραφα Google για την καταγραφή των λύσεων της ομάδας.



# Βασικές Δεξιότητες ESCO που Αναλύονται σε Αυτή την Ενότητα

Στοχευμένη κατηγορία δεξιοτήτων ESCO: T2.1: Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων σε απρόβλεπτες καταστάσεις· βασικές δεξιότητες που αναπτύχθηκαν: Ανεξάρτητη επίλυση προβλημάτων, Ανάλυση πρωτοβουλίας σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, Γρήγορη λήψη αποφάσεων υπό πίεση.

## Λύστε προβλήματα ανεξάρτητα

- Εξασκείται στις διαφάνειες Παύσης και Αναστοχασμού σχετικά με πλημμύρες, διαρροές χημικών ουσιών και ακραία ζέστη, όπου οι μαθητές αντιμετωπίζουν ξαφνικά διλήμματα επιβίωσης.
- Οι εκπαιδευτικοί αναδεικνύουν αυτή την δεξιότητα με τους εξής τρόπους:

Ζητώντας από τους μαθητές να απαριθμήσουν πιθανές ενέργειες επιβίωσης και να τις κατατάξουν από τις πιο αποτελεσματικές έως τις λιγότερο αποτελεσματικές.

Διευκόλυνση ομαδικών συζητήσεων όπου οι μαθητές δικαιολογούν τις επιλεγμένες ενέργειές τους με τη λογική της επιβίωσης, ενισχύοντας την ανεξάρτητη επίλυση προβλημάτων σε περιβάλλοντα υψηλού κινδύνου.

## Αναλάβετε πρωτοβουλίες σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

- Εξασκείται στις ενότητες σχετικά με τα τσιμπήματα μεδουσών, τις ασθένειες που μεταδίδονται με το νερό και τις λοιμώξεις από υγρό περιβάλλον, όπου οι μαθητές πρέπει να προτείνουν άμεσες απαντήσεις πριν από την παροχή επαγγελματικής βοήθειας.
- Οι εκπαιδευτικοί αναδεικνύουν αυτή την δεξιότητα με τους εξής τρόπους:

Καθοδηγητική συζήτηση μέσω παιχνιδιού ρόλων ή σεναρίου όπου οι μαθητές εντοπίζουν τα πρώιμα συμπτώματα και προτείνουν στρατηγικές ταχείας αυτοφροντίδας (π.χ. ξέπλυμα με θαλασσινό νερό, παρασκευή διαλύματος ενυδάτωσης από το στόμα).

Τονίζοντας τη σημασία της δράσης χωρίς δισταγμό, ενισχύεται το γεγονός ότι τα γρήγορα, προληπτικά μέτρα αυξάνουν τις πιθανότητες επιβίωσης.

## Πάρτε γρήγορες αποφάσεις υπό πίεση

- Ασκείται κατά τη διάρκεια καταιγίδων και ηλεκτρικών κινδύνων σε πλημμυρικά νερά, όπου η επιβίωση εξαρτάται από την άμεση αναγνώριση και αντίδραση.
- Οι εκπαιδευτικοί αναδεικνύουν αυτή την δεξιότητα με τους εξής τρόπους:

Επίδειξη σωστών ενεργειών επιβίωσης (όπως το «περπάτημα πιγκουίνου» για έξοδο από ηλεκτρισμένο νερό ή το χαμηλό κάθισμα κατά τη διάρκεια κεραυνών) και ζητώντας από τους μαθητές να αντιδράσουν άμεσα στο σενάριο.

Ενθάρρυνση των μαθητών να συγκρίνουν τις ενστικτώδεις επιλογές τους με τις βέλτιστες πρακτικές, ενισχύοντας την ικανότητα γρήγορης σκέψης και δράσης υπό πίεση.

# Υποστήριξη Αξιολόγησης – Πώς να Ελέγχετε την Πρόοδο του Μαθητή

Στο τέλος αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι συμπληρώνουν **ένα κουίζ πολλαπλής επιλογής 10 ερωτήσεων**, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να αξιολογήσει την κατανόησή τους σχετικά με τις βασικές έννοιες που καλύπτονται στη συνεδρία.

## Επιπλέον στρατηγικές αξιολόγησης:

- 1. Άσκηση λήψης αποφάσεων υπό πίεση:** Στους μαθητές δίνεται μια χρονικά καθορισμένη κατάσταση επιβίωσης — για παράδειγμα, να παρατηρήσουν ηλεκτροφόρα καλώδια σε νερό πλημμύρας ή να παγιδευτούν σε καταιγίδα ενώ κολυμπούν. Έχουν εξήντα δευτερόλεπτα για να αποφασίσουν για την αντίδρασή τους και να εξηγήσουν γιατί. Αυτή η στρατηγική αποκαλύπτει πώς οι μαθητές εφαρμόζουν τις γνώσεις επιβίωσης γρήγορα και λογικά υπό προσομοιωμένη πίεση, αντικατοπτρίζοντας την απρόβλεπτη φύση των πραγματικών καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.
- 2. Άσκηση ιεράρχησης πόρων:** Στους μαθητές παρουσιάζεται μια λίστα με αντικείμενα που βρίσκονται κοντά σε μια όχθη λίμνης (όπως ένα πλαστικό μπουκάλι, ένα ύφασμα, ένα μπαστούνι, βρεγμένα παπούτσια, μια πετονιά). Τους ζητείται να επιλέξουν ποια τρία αντικείμενα θα χρησιμοποιήσουν πρώτα και να περιγράψουν πώς. Αυτή η αξιολόγηση υπογραμμίζει την ικανότητά τους να μεταφέρουν τη γνώση στην δημιουργική επίλυση προβλημάτων, δείχνοντας πώς η λογική επιβίωσης μπορεί να προσαρμοστεί χρησιμοποιώντας περιορισμένους πόρους.

# Πρόσθετο Εκπαιδευτικό Υλικό

## 1. Gard – Μεγιστοποίηση των πιθανοτήτων επιβίωσης σε κρύο νερό

<https://gard.no/insights/maximising-the-chances-of-survival-in-cold-water/>

Ένα άρθρο ανοιχτής πρόσβασης που παρέχει στρατηγικές επιβίωσης βασισμένες σε τεκμήρια για την εμφάνιση σε κρύο νερό, συμπεριλαμβανομένων των αντιδράσεων του σώματος, της προστατευτικής ενδυμασίας και της καθοδήγησης στη λήψη αποφάσεων.

## 1. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) – Νερό, Αποχέτευση και Υγιεινή (WASH)

[https://www.who.int/health-topics/water-sanitation-and-hygiene-wash#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/water-sanitation-and-hygiene-wash#tab=tab_1)

Πρακτικές οδηγίες σχετικά με τις ασφαλείς πρακτικές νερού, υγιεινής και αποχέτευσης, προσφέροντας στους εκπαιδευτικούς ένα ισχυρό υπόβαθρο στην πρόληψη ασθενειών που μεταδίδονται με το νερό κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης επιβίωσης.

## 1. Κέντρο Γνώσης για την Ανθεκτικότητα σε Καταστροφές της Αυστραλίας

<https://knowledge.aidr.org.au/about/>

Μια πλατφόρμα ανοιχτής πρόσβασης που παρέχει ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό υλικό για την ανθεκτικότητα σε καταστροφές, μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες πρακτικές, που αναπτύχθηκε από το Αυστραλιανό Ινστιτούτο για την Ανθεκτικότητα σε Καταστροφές.



# Πηγές

- Σχετικά με τον Κόμβο Γνώσης. (χ.η.). <https://knowledge.aidr.org.au/about/>
- Συμπεριληπτική εκπαίδευση για την ΕΕΚ. (26 Ιουνίου 2025). CEDEFOP. <https://www.cedefop.europa.eu/en/tools/timeline-vet-policies-europe/search/40022>
- Μεγιστοποιώντας τις πιθανότητες επιβίωσης σε κρύο νερό. (12 Αυγούστου 2024). Gard. <https://gard.no/insights/maximising-the-chances-of-survival-in-cold-water/>
- Παιδαγωγική στην Εκπαίδευση: Οδηγός για Πλαίσια & Διδακτικές Μεθόδους για το 2025. (χ.η.). <https://research.com/education/pedagogy-in-education>
- Δεξιότητες & ικανότητες. (χ.η.). Ευρωπαϊκές Δεξιότητες, Ικανότητες, Προσόντα και Επαγγέλματα (ESCO). [https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill\\_main](https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill_main)
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: ΠΟΥ. (7 Νοεμβρίου 2019). Νερό, αποχέτευση και υγιεινή (WASH). [https://www.who.int/health-topics/water-sanitation-and-hygiene-wash#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/water-sanitation-and-hygiene-wash#tab=tab_1)

# ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



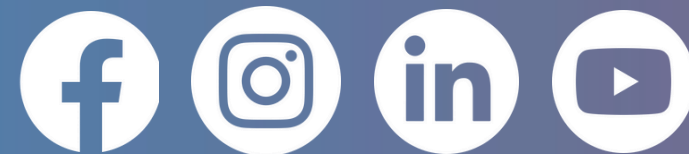
<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

**Διασκεδάστε με την Ενότητα 5 του VET-READY: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ  
ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ  
Εκπαιδευτική Ενότητα 30: Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε  
Σενάριο Καταστροφής που Σχετίζεται με το Νερό!**

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



<https://vetready.eu/>