



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΑΤΤΙΚΗΣ  
6<sup>ο</sup> ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (ΠΕΚΕΣ) ΑΤΤΙΚΗΣ

Πληροφορίες: Π. Παππάς-Α. Μανδρίκας  
Ταχ. Δ/ση: Μεθώνης 117  
18546 Πειραιάς  
Τηλ.: 210-4133730, 210-4176795  
FAX: 210-4176752  
E-mail: [6pekesat@sch.gr](mailto:6pekesat@sch.gr)

Πειραιάς, 23-9-2019  
Αρ. Πρ.:702

**ΠΡΟΣ:**

Σχολεία Α/θμιας Εκπ/σης ΔΙΠΕ Πειραιά  
Σχολεία Β/θμιας Εκπ/σης ΔΙΔΕ Πειραιά

**ΚΟΙΝ:**

Διευθυντή ΠΕ Πειραιά  
Διευθυντή ΔΕ Πειραιά

**ΘΕΜΑ:** «Άσκηση, Περιβάλλον, Υγεία» στον Εθνικό Δρυμό Πάρνηθας

Το 6ο ΠΕΚΕΣ Αττικής με πρωτοβουλία του ΣΕΕ Φυσικής Αγωγής Παν. Παππά και του ΣΕΕ Εκπαίδευσης για την Αειφορία Αχιλ. Μανδρίκα οργανώνει για τους εκπαιδευτικούς των σχολείων ευθύνης του τη δράση με θέμα «Άσκηση, Περιβάλλον, Υγεία» σε συνεργασία με τον Φορέα Διαχείρισης του Εθνικού Δρυμού Πάρνηθας, ειδικοί του οποίου θα μας συνοδεύσουν. Η δράση θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 5 Οκτωβρίου 2019**.

Οι συμμετέχοντες θα επισκεφθούν το Μικρό Μουσείο για τον Εθνικό Δρυμό που υπάρχει στο κτίριο του τελεφερίκ, το Κέντρο Περιβαλλοντικής Ενημέρωσης και το φυτώριο κεφαλληνιακής ελάτης. Θα κάνουν στάση στο «Πάρκο των Ψυχών», θα παρατηρήσουν τις τεχνικές διαχείρισης των καμένων περιοχών και θα πεζοπορήσουν σε δασικό μονοπάτι ανάμεσα στα έλατα. Θα υλοποιήσουν εκπαιδευτικές δραστηριότητες με κάρτες και φύλλα εργασίας, θα ανιχνεύσουν βιοδηλωτικά ίχνη, θα σχηματίσουν τον ηχοχάρτη του δάσους, θα ενημερωθούν για τη γεωλογία, τη χλωρίδα και την πανίδα της περιοχής, θα κάνουν ασκήσεις προσανατολισμού με χάρτη και πυξίδα και θα πάρουν μετεωρολογικές μετρήσεις. Τέλος, θα απολαύσουν το φυσικό περιβάλλον, θα παίξουν περιβαλλοντικά παιχνίδια και αθλοπαιδιές.

Θεωρούμε ότι το μοντέλο τέτοιου είδους δράσεων καλλιεργεί αφενός τη διεπιστημονική προσέγγιση θεμάτων μέσω της συνέργειας εκπαιδευτικών διαφορετικών ειδικοτήτων και αφετέρου αξιοποιεί το τοπικό περιβάλλον ως πεδίο μελέτης διευρύνοντας τον οπτικό και πνευματικό ορίζοντα των συμμετεχόντων. Σε αυτό το πλαίσιο μια εξόρμηση στο φυσικό περιβάλλον μπορεί να συσχετιστεί με θέματα υγείας, άσκησης, αθλητισμού, τεχνών, πολιτισμού, επαγγελματικού προσανατολισμού και άλλων όψεων της κοινωνικής ζωής στο πνεύμα της αειφορίας.

Το ακριβές πρόγραμμα έχει ως εξής:

**8.30 πμ:** αναχώρηση από Πειραιά με λεωφορείο

**9.30 πμ:** άφιξη στο τελεφερίκ της Πάρνηθας, όπου θα επισκεφτούμε την έκθεση για τον Εθνικό Δρυμό

**10.00 πμ:** άνοδος στο βουνό με το τελεφερίκ (δωρεάν)

**10.30 πμ:** επίσκεψη στο Κέντρο Περιβαλλοντικής Ενημέρωσης

**11.00 πμ:** επίσκεψη στο φυτώριο κεφαλληνιακής ελάτης

**11.30 πμ:** έναρξης πεζοπορίας στο μονοπάτι Κορομηλιά-Αγ. Πέτρος-Μόλα με υλοποίηση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων (περπάτημα και στάσεις συνολικά 60'). Η διαδρομή είμαι ήπιας δυσκολίας, χωρίς μεγάλη υψομετρική διαφορά, σε σχετικά άνετο μονοπάτι για ένα άτομο, ανάμεσα στα έλατα.

**12.30 μμ:** άφιξη στον χώρο αναψυχής στη Μόλα, περιβαλλοντικά παιχνίδια, αθλοπαιδιές, καφές και μπισκότα (που θα τα έχουμε μαζί μας)

**13.30 μμ:** αναχώρηση, κάθοδος μέσω των καμένων, παρατήρηση ελαφίων, στάση στο παλιό σανατόριο

**15.00 μμ:** επιστροφή στον Πειραιά

Για την καλύτερη προετοιμασία καλό είναι οι συμμετέχοντες να φορούν ή να έχουν μαζί:

- Αρβυλάκια πεζοπορίας ή παπούτσια trekking ή τουλάχιστον μποτάκι ή παπούτσι γερό και με καλή αντιολισθητική σόλα.

- Αδιάβροχο και ρούχα ανάλογα με τις συνθήκες που αναμένεται ότι θα επικρατούν. Καλό είναι την προηγούμενη μέρα να δείτε την πρόγνωση του καιρού για την περιοχή: Πάρνηθα – 1000μ.

- Ένα μικρό σακίδιο, όπου μπορείτε να μεταφέρετε παγούρι ή μικρό δοχείο με νερό και κάποια σνακ (πχ σοκολάτα, ξηρούς καρπούς, μπισκότα, καφές) για τον χώρο αναψυχής και πιθανόν το αδιάβροχο ή κάποιο ρούχο που δεν θα φοράτε (κατά την πεζοπορία δεν φοράμε βαριά ρούχα, ιδιαίτερα αν ιδρώνουμε εύκολα).

Η μετάβαση στην Πάρνηθα θα γίνει με μισθωμένο λεωφορείο, το οποίο θα ξεκινήσει στις 8.30 πμ από τη συμβολή των οδών **Ψαρών & Σαλαμίνας στον Πειραιά (9ο Δημ. Σχ. Πειραιά)** και η επιστροφή στο ίδιο σημείο υπολογίζεται μεταξύ 2.45-3.00 μμ. Το κόστος συμμετοχής θα κυμανθεί μεταξύ 4-5 ευρώ κατ' άτομο και αφορά μόνο τη μετακίνηση, καθώς η ξενάγηση από τους ειδικούς του Φορέα Διαχείρισης του Εθνικού Δρυμού Πάρνηθας γίνεται δωρεάν. Επειδή το ανώτατο όριο συμμετοχών είναι 50 άτομα, θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Δηλώσεις γίνονται στον σύνδεσμο: <https://forms.gle/4CiKkCth3mCv99kXA>.

Ο Οργανωτικός Συντονιστής

Παναγιώτης Πεφάνης