



ΕΦΟΜΕΠ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΠΡΟΣΚΟΠΙΑ

# “Μαθαίνω...ανακαλύπτω... μπορώ και να δείχνω”

Κλάδος Προσκόπων Γ.Ε.

## ΧΡΥΣΟ ΒΕΛΟΣ

ΠΡΟΣΚΟΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ  
ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΚΑΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ

### ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ 3

- Να γνωρίζεις πώς μετράται το ταχύ οδοπορικό σε οδοπορικό σχεδιάγραμμα.
- Να βρίσκεις τις κλίσεις και τα γεωγραφικά μήκη και πλάτη σε ένα χάρτη.
- Να γνωρίζεις πρακτικούς τρόπους προσανατολισμού και να προσανατολίζεις το χάρτη με αυτούς σε μια διήμερη εκδρομή.

### ΣΚΑΠΑΝΙΚΗ 1

- Πώς οργανώνεται και εγκαθίσταται οι χώροι υγιεινής (να βοηθήσεις στο στήσιμο ενός από αυτούς στην κατασκήνωση).
- Να γνωρίζεις τα εργαλεία και τις μεθόδους της γαλλικής σκαπανικής (να φτιάξεις μια κατασκευή με γαλλική σκαπανική για τη γωνία της Ενωμοτίας σου ή το χώρο της Ομάδας).

### ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ 3

- Τι πρέπει να κάνουμε στις περιπτώσεις φωτιάς, δυστυχίματος, πλημμύρας, κατολισθήσης, ηλεκτροπληξίας, κεραυνού, σεισμού και με ποιους τρόπους να επικοινωνήσουμε.
- Να γνωρίζεις τα είδη των πυροσβεστήρων, πού και πώς χρησιμοποιούνται.
- Να οργανώσεις ένα τέτοιο κουτί στήψ σου, όπου θα βρίσκεται φαρμακείο, σφυρίχτρα, φακός, μπαταρίες, ένας μικρός πυροσβεστήρας και πίνακας με τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης).
- Να γνωρίζεις πώς φτιάχνεται ένας χώρος πυρόσβεσης και πυρασφάλειας (να οργανώσεις έναν στην κατασκήνωση).
- Τι είναι τα αεροβία νοσήματα, το AIDS και η ηπατίτιδα και πώς μπορείς να προφυλάξεις τον εαυτό σου και τους γύρω σου.
- Πώς γίνεται η τεχνητή αναπνοή, πώς αντιμετωπίζονται και πώς μπορούμε να διαπιστώσουμε την εσωτερική αιμορραγία, τα κρουαγμάτια, την ηλεκτροπληξία, την κεραυνοπληξία, τη λιποθυμία και τη δηλητηρίαση, καθώς και ποιά μέτρα παίρνουμε για να αποφύγουμε αυτές τις καταστάσεις (να φτιάξεις μια αφίσα με όλα αυτά για τη γωνία της Ενωμοτίας σου).

### ΦΥΣΙΟΓΝΩΣΙΑ 3

- Να γνωρίζεις πώς παίρνουμε αποτύπωμα ίχνους και να μπορείς να αναγνωρίζεις τα κυριότερα ίχνη.
- Ποιές και πόσες είναι καθώς και με τι ασχολούνται οι οικολογικές οργανώσεις που υπάρχουν στην Ελλάδα (να φτιάξεις μια λίστα με αυτές τις πληροφορίες και με τα ζώα που πετούν υπό εφεύρεση στην Ελλάδα).
- Ποιά είναι και πώς λειτουργούν τα μετεωρολογικά όργανα (να φτιάξεις έναν ανεμοδείκτη και ένα βαρόμετρο με απλά μέσα).
- Να διακρίνεις τους αστερισμούς του Κήφρα και του Βούτη ανάλογα με την εποχή και την ώρα.

### ΧΡΗΣΗ ΥΛΙΚΩΝ 3

- Πώς χρησιμοποιείται το τεσκούρι, τα μέρη του και πώς συντηρείται (να το χρησιμοποιήσεις για τη συλλογή ξύλων σε εκδρομή ή κατασκήνωση).

## ΠΡΟΣΚΟΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΝΑ ΔΕΙΞΩ

### ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ 4

- Την πορεία που ακολούθησε η Ενωμοτία σου, βάζοντας πάνω στο χάρτη της περιοχής το οδοπορικό σχεδιάγραμμα που έφτιαξες σε ίδια κλίμακα με αυτή του χάρτη.

### ΣΚΑΠΑΝΙΚΗ 4

- Έναν πρωτότυπο κόμπο σε δράση της Ομάδας, διαφορετικό από αυτούς που μέχρι σήμερα έχεις δει ή έχει μπει.
- Δύο πρωτότυπες κατασκευές ανέσεων που έφτιαξες στον ενωμοτικό χώρο στην κατασκήνωση.
- Πώς στήνεται ένα πρόχειρο κατάλυμα φτιάχνοντας ένα στην εκδρομή εξερεύνησης.

### ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ 4

- Τη χρήση τριγωνικού επίδεσμου σε ενωμοτική δράση.
- ΦΥΣΙΟΓΝΩΣΙΑ 4
- Ένα φωτογραφικό φυτολόγιο σε μια διήμερη εκδρομή ή κατασκήνωση παρουσιάζοντας το μαζί με φωτογραφίες με ζώα και πετρώματα της περιοχής που παρατήρησες.
- Τα είδη των ιχνών φτιάχνοντας ένα διακοσμητικό πίνακα για την γωνία της Ενωμοτίας σου.

### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ 4

- Ένα μυστικό κώδικα που έφτιαξες για την επικοινωνία της Ενωμοτίας σου.
- Τρόπους παρατηρητικότητας και επικοινωνίας οργανώνοντας και παίζοντας με την Ενωμοτία σου σε ενωμοτική δράση ένα παιχνίδι.

### ΧΡΗΣΗ ΥΛΙΚΩΝ 4

- Τα ατομικά εφόδια και τα υλικά Ενωμοτίας για μια δράση υπαίθρου (ημερήσια, διήμερη ή κατασκήνωση) και να οργανώσεις ένα παιχνίδι στην Ενωμοτία ή την Ομάδα για αυτά.

### ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ 4

- Δύο οποιεσδήποτε νέες συνταγές και να αναλάβεις το μαγειρέμα της Ενωμοτίας για μια ημέρα στην κατασκήνωση.

### ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ 2

- Ποια τα είδη των φυτών, πού και πώς χρησιμοποιούνται.
- Να μαγειρεύεις σε φωτιά ή σάβρα (μηστράκι) μιας χρήσης (να προετοιμάσεις έτσι το γεύμα της Ενωμοτίας σε εκδρομή εξερεύνησης).
- Να γνωρίζεις 2 νέες οποιεσδήποτε συνταγές (να φτιάξεις μια για την Ενωμοτία σου).

### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ 2

- Να διαβιβάζεις με σήματα δια βραχίων ένα σύντομο μήνυμα σε παιχνίδι με την Ενωμοτία σου.
- Να γνωρίζεις ολόκληρο τον κώδικα Μορς και να τον χρησιμοποιείς.

### ΧΡΗΣΗ ΥΛΙΚΩΝ 2

- Πώς συσκευάζεται το σακίδιο για κατασκήνωση (να συσκευάζεις τα ατομικά σου εφόδια για κατασκήνωση).
- Να οργανώσεις σε διήμερη εκδρομή τους χώρους υγιεινής (πλυσίματος, σκευών, ατομικής καθαρότητας, τουαλέτας), υλοποιώντας και υλικά της ενωμοτίας (με τη βοήθεια του Ενωμοτάρχου σου).
- Να οργανώσεις τα υλικά της Ενωμοτίας σου για διήμερη εκδρομή της Ομάδας.
- Πώς αλλάζεις το φιαλίδιο υγραρίου σε λάμπα ή εσπία (να το αλλάξεις όταν χρειαστεί).
- Ποια τα είδη των λαμπιών και να χρησιμοποιήσεις ένα είδος σε διήμερη εκδρομή.
- Να χρησιμοποιείς το φωτισμό της Ενωμοτίας σου και με ασφάλεια (λάμπες πετρελαίου ή γκαζού) και να τον οργανώσεις για την εκδρομή της Ομάδας (να οργανώσεις το χώρο, να τις στήσεις και να τις ανάψεις, αφού πάρεις όλα τα αναγκαία μέτρα πυρασφάλειας).

### ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ 1

- Τι είναι η πυξίδα, πώς χρησιμοποιείται, τι είναι το αξιμόθυο και πώς μπορεί να πάρει σκιτεύσεις, ποιά είναι τα είδη των πυξίδων και η χρησιμότητά τους.
- Ποιά τα είδη των χαρτών, τι δείχνουν οι ισοψείς καμπύλες, γιατί χρησιμοποιούνται.
- Τα τοπογραφικά σημεία και απλή ανάγνωση χάρτη.
- Ποιά είναι τα είδη συνδέσεων, πώς γίνονται και πού χρησιμοποιούνται.

### ΣΚΑΠΑΝΙΚΗ 1

- Τη χρησιμότητα των κόμπων και πώς να χρησιμοποιείς κανηλίτσα, σταυρόκομπο, ποδόδεσμο, ισοκνήσι, φέλιμα, ακρόδεσμο, ξυλόδεσμο.
- Ποιά είναι τα είδη συνδέσεων, πώς γίνονται και πού χρησιμοποιούνται.

### ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ 1

- Τι περιέχει το ατομικό φαρμακείο (να φτιάξεις ένα δικό σου).
- Τι είναι και πώς αντιμετωπίζονται το απλό τραύμα, η ρινορραγία, ο μύλιωτας.
- Τα τοιμήματα από έντομα και ερπετά, η ηλίαση.
- Να φροντίζεις την ατομική σου υγιεινή σε διήμερη εκδρομή της Ομάδας.
- Ποιά είναι οι βασικοί κανόνες πρόληψης τυφλακής.

## ΧΑΛΚΙΝΟ ΒΕΛΟΣ

ΠΡΟΣΚΟΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΚΑΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ

### ΦΥΣΙΟΓΝΩΣΙΑ 1

- Πώς χωρίζεται το ανεμολόγιο.
- Να διακρίνεις τη μικρή και μεγάλη άρκτο.
- Πώς φυτεύεται και μεγαλώνει ένα φυτό (να φυτέψεις και να μεγαλώσεις ένα φυτό).
- Ποιά ζώα εξαφανίστηκαν ή τείνουν να εξαφανιστούν στην Ελλάδα.

### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ 1

- Να γνωρίζεις να μεταδίδεις και να λαμβάνεις από τον κώδικα Μορς τα γράμματα Ε,Ι,Σ,Η και Τ,Μ,Ο,Χ.

### ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ 1

- Να μαγειρεύεις στο γκαζάκι δυο οποιεσδήποτε συνταγές για ενωμοτικό φαγητό (να μαγειρέψεις μια από αυτές σε εκδρομή της Ομάδας ή της Ενωμοτίας σου).

### ΧΡΗΣΗ ΥΛΙΚΩΝ 1

- Πώς συσκευάζεται το σακίδιο με τα ατομικά είδη για διήμερη εκδρομή.
- Ποιά είναι τα είδη σχοινιών (να συντηρήσεις για ένα τρίμηνο τα σχοινιά της Ενωμοτίας σου).
- Να στήνεις αντισκίνο και τέτα σε διήμερη εκδρομή.
- Πώς να συντηρήσεις ένα αντισκίνο μέχρι την επόμενη εκδρομή της Ομάδας.
- Πώς γίνεται η συντήρηση των λαμπιών της Ενωμοτίας σου (να οργανώσεις ή να συμπληρώσεις το ενωμοτικό κιτ επισκευής και συντήρησής τους), καθώς και πώς να τις συντηρήσεις πριν από εκδρομή.

## ΑΡΓΥΡΟ ΒΕΛΟΣ

ΠΡΟΣΚΟΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΚΑΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ

### ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ 2

- Πώς να προσανατολίζεις το χάρτη (στο ύπαιθρο) με πυξίδα και πολικό αστέρι, να διαβάζεις τα σύμβολά του και το υπόμνημα.
- Τι είναι οι κλίμακες, σε τι χρησιμεύουν και πώς να βρίσκεις τη θέση σου στο χάρτη (να υπολογίζεις μέσω της κλίμακας την απόσταση που έχεις διανύσει, αφού βρεις τη θέση σου στο χάρτη).
- Πώς να φτιάχνεις μια μορφολογική τομή, από μέρος ενός χάρτη και να το κάνεις στην πράξη, καθώς και πώς κάνουμε μέτρηση ύψους.
- Να γνωρίζεις ποιοί είναι οι σύγχρονοι τρόποι προσανατολισμού (να ενημερώσεις την Ενωμοτία του σε ενωμοτική δράση χρησιμοποιώντας τους).
- Να φτιάχνεις μια πορεία με ανιχνευτικά οδηγώντας μια άλλη Ενωμοτία στο χώρο κατασκήνωσης.
- Να γνωρίζεις τι είναι και σε τι χρησιμεύει ένα ταχύ οδοπορικό (να φτιάξεις ένα σε πορεία με την Ενωμοτία σου, σε εκδρομή ομάδας ή Ενωμοτίας).
- Ποιες είναι οι πρακτικές παρατηρήσεις της πρόγνωσης καιρού (να φτιάξεις ένα για το χώρο της Ενωμοτίας σου στην κατασκήνωση).
- Να γνωρίζεις πώς μετράμε πλάτος και απόσταση.

### ΣΚΑΠΑΝΙΚΗ 2

- Πώς φτιάχνεται η τραπέζια, η πύλη, η σκιδιοθήκη και το πλαίσιο γεφυροποιίας (να φτιάξεις σε διήμερη εκδρομή ή κατασκήνωση ένα από τα παραπάνω και μια ακόμα κατασκευή της επιλογής σου).
- Ποιος είναι και πού χρησιμοποιείται ο ενταπιδρομέας.

### ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ 2

- Πώς οργανώνεται το ενωμοτικό φαρμακείο (να το ελέγξεις και να το οργανώσεις για την κατασκήνωση).
- Πώς αντιμετωπίζουμε εγκαύματα, διάστρεμμα, εξάρθρωση, κάταγμα, πυρετό και διάρροια, καθώς και τους τρόπους μεταφοράς τραυματία.
- Να ανάβεις φωτιά και να τη σβήνεις με ασφάλεια.
- Να διαμορφώσεις ένα σχέδιο διαφυγής και συγκέντρωσης σε ασφαλή χώρο σε περιπτώσεις καταστροφικών φαινομένων (τυφλακή, σεισμό, πλημμυρά) για το στήψ σου ή την προσκοπική εστία.

### ΦΥΣΙΟΓΝΩΣΙΑ 2

- Ποια είναι τα κυριότερα στοιχεία της χλωρίδας και της πανίδας.
- Ποιοί είναι οι Εθνικοί Δρυμοί της Ελλάδας και τι προστατεύουν.
- Ποια είναι τα στάδια της διαδικασίας ανακύκλωσης.
- Ποιες είναι οι πρακτικές παρατηρήσεις της πρόγνωσης καιρού (να κάνεις πρακτική πρόγνωση καιρού πριν τη διήμερη εκδρομή της Ομάδας στο ύπαιθρο).
- Πώς να παίρνεις παρατηρήσεις μιας εβδομάδας από το βαρόμετρο, τα σύννεφα, την ένταση και τη διεύθυνση του ανέμου που επικρατεί (να τα αναρτήσεις στη γωνία της Ενωμοτίας σου).
- Να διακρίνεις στο ύπαιθρο τον αστερισμό της Λύρας και της Κασσιόπης.
- Να γνωρίζεις τα ονόματα των ανέμων.