

**ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ**  
**ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (ΠΕ78), ΤΣΙΝΤΣΙΛΩΝΗΣ**  
**ΗΛΙΑΣ (ΠΕ78)**

**ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ**



Καθημερινά παρακολουθούμε το δελτίο ειδήσεων για να ξέρουμε τι καιρό θα κάνει την επόμενη μέρα. Έτσι θα ξέρουμε πώς θα πρέπει να ντυθούμε, αν χρειάζεται να πάρουμε ομπρέλα ή αν είναι καλύτερο να μείνουμε σπίτι για να προστατευθούμε.

Αυτές τις μέρες μείναμε σπίτι λόγω της κακοκαιρίας. Ακούσαμε στις ειδήσεις, ότι περιμένουμε **χιόνι**. Στον ουρανό είδαμε πολλά σύννεφα. Αλλά αντί για βροχή έπεσε πολύ **χιόνι**. Αυτό έγινε γιατί η **θερμοκρασία** ήταν πολύ **χαμηλή**. Έκανε πολύ κρύο. Αυτό είναι λογικό γιατί βρισκόμαστε στην εποχή του **χειμώνα**, στο μήνα **Ιανουάριο**. Αν βγάλουμε ένα θερμόμετρο έξω στο μπαλκόνι θα δούμε πως αυτές τις μέρες η θερμοκρασία είναι κοντά στο **μηδέν (0)** ή και **κάτω από το μηδέν (0)**.

Το χιόνι συνήθως μας γεμίζει χαρά, γιατί μπορούμε να παίξουμε με τους φίλους και τους συμμαθητές μας. Το χιόνι όμως θέλει προσοχή και πολλές φορές μπορεί να δημιουργήσει πολλά προβλήματα. Δεν βγαίνουμε έξω, αν δεν είναι μεγάλη ανάγκη. Το χιόνι αφού πέσει μπορεί να παγώσει. Ο **πάγος** στο έδαφος είναι επικίνδυνος για όσους περπατάνε στο δρόμο αλλά και για τα αυτοκίνητα. Μπορεί να γλιστρήσουμε και οι οδηγοί να χάσουν τον έλεγχο του αυτοκινήτου. Πρέπει, αν βγούμε έξω, να φοράμε τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια. **Βγαίνουμε από το σπίτι**

**μόνο αν είναι ανάγκη.** Φοράμε ζεστές κάλτσες, μπότες ή γαλότσες. Φοράμε σκούφο, γάντια, κασκόλ.



Στο σπίτι προσπαθούμε να ζεσταθούμε πίνοντας **ζεστά ροφήματα** και επιλέγοντας **σούπες**.

Τα φαγητά που τρώμε αυτές τις κρύες μέρες είναι ζεστές σούπες όπως κοτόσουπα, κρεατόσουπα, τραχανάς, φακές, φασολάδα και άλλα.

**Αν είναι μεγάλη ανάγκη να βγούμε από το σπίτι με τους γονείς μας πρέπει να προσέχουμε. ΑΝ ΠΑΜΕ ΚΑΠΟΥ ΜΕ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΜΑΣ ΚΑΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΟΛΥ ΧΙΟΝΙ ΤΟΤΕ:**

- Κρατάμε **απόσταση** από τα άλλα αυτοκίνητα
- **Οδηγούμε αργά** και πολύ **προσεκτικά**
- Αν σταματήσει το αυτοκίνητο και εγκλωβιστούμε από το χιόνι, μένουμε μέσα και βάζουμε στην **κεραία** του ραδιοφώνου (έξω από το αυτοκίνητο) ένα **ύφασμα** με έντονο χρώμα, ώστε να φαίνεται και να μας βρουν οι διασώστες
- Καθαρίζουμε την **εξάτμιση** από το χιόνι και **ανάβουμε τη μηχανή** του αυτοκινήτου κάθε ώρα για **δέκα** λεπτά
- Χρησιμοποιούμε όπου χρειάζεται αντιολισθητικές αλυσίδες





Σε κάθε περίπτωση, αν είναι ανάγκη να πάμε κάπου, ενημερώνουμε τους συγγενείς μας ή γνωστούς για τη διαδρομή που θα ακολουθήσουμε.

**Να θυμόμαστε πάντα: το χιόνι είναι όμορφο και μπορεί να μας κάνει να χαρούμε. Πρέπει όμως να ακολουθούμε τις οδηγίες. Πρέπει να φροντίζουμε να είμαστε πάντα ασφαλείς.**

## **Ασκήσεις**

1. Παρακολουθώ τις αλλαγές του καιρού. Τις συζητώ με τους γονείς και τους φίλους μου.

2. Παρακολουθούμε το δελτίο ειδήσεων. Ακούμε προσεκτικά αυτά που θα πει ο μετεωρολόγος για τον Νομό Αττικής.

3. Σκεφτόμαστε και γράφουμε:

α. Σε ποια εποχή βρισκόμαστε;

.....

β. Σε ποιο μήνα βρισκόμαστε;

.....

γ. Τι καιρό κάνει σήμερα;

.....

δ. Ποια ρούχα επιλέγουμε να φορέσουμε;

.....

.....

ε. Ποια φαγητά και ροφήματα επιλέγουμε;

.....

.....

.....

4. Πώς περάσατε αυτές τις μέρες στο σπίτι;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Καλή μελέτη