

## Θεραπευτικές ενδείξεις λουτρών Πόζαο

Λέγοντας ΙΑΜΑΤΙΚΗ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ εννοούμε την εφαρμογή των  
ιαματικών νερών στη θεραπευτική του ανθρώπου.

Το είδος αυτό της θεραπείας αποτελεί μέρος της φυσικοθεραπείας, δηλαδή η  
χρησιμοποίηση των φυσικών μέσων στη θεραπευτική.

Η Λουτροθεραπεία βασίζεται στις παρακάτω κύριες ιδιότητες του Ιαματικού  
νερού :

Στο θερμικό ερέθισμα.

Στο μηχανικό ερέθισμα.

Στην επίδραση των φυσικοχημικών συστατικών του Ιαματικού νερού .

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του νερού στα Λουτρά Πόζαο συνιστώνται για:

παθήσεις του κυκλοφοριακού και του αναπνευστικού συστήματος,

ισχιαλγίες,

βρογχίτιδες,

νευροπάθειες,

ρευματοπάθειες,

χρόνια ρευματική αρθροπάθεια και γενικά αρθροπάθειες,

γυναικολογικές παθήσεις

δερματικές παθήσεις

εκζέματα.

Ενδείκνυται η ποσιθεραπεία για παθήσεις του ήπατος, των νεφρών, της χολής,  
του πεπτικού, του κυκλοφορικού και ουροποιητικού συστήματος.

Ακόμη η ποσιθεραπεία κάνει καλό σε χρόνιες κολίτιδες, γαστρίτιδες,  
χολοκυστίτιδες, έλκη, χολολιθιάσεις και νεφρολιθιάσεις.

**Εκπαιδευτικές δραστηριότητες στα Λουτρά Πόζαο,**

## Στέλιος Λαζαρίδης.

Η υπαίθρια εκπαίδευση προέρχεται από το εκπαιδευτικό ιδεώδες που βασίζεται στην εμπειρία και τη δράση, επιτρέποντας την επαφή με το περιβάλλον, τον πολιτισμό και την κοινωνία. Ένας από τους κεντρικούς σκοπούς είναι η ανάδειξη του ενδιαφέροντος για το φυσικό και πολιτιστικό περιβάλλον και η ανάληψη ευθύνης για όλα τα έμβια όντα. Ο εκπαιδευόμενος, είτε παιδί, είτε ενήλικος, εκπαιδεύεται, ώστε να «μεταφράζει» και να αναλύει διαδικασίες και φαινόμενα στο περιβάλλον εκτός σχολείου.

Επειδή το περιεχόμενο της υπαίθριας εκπαίδευσης είναι μια πολιτιστική κατασκευή δεν ορίζεται με τον ίδιο τρόπο σε όλα τα εκπαιδευτικά συστήματα. Το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Υπαίθρια Εκπαίδευση και την Εμπειρική Μάθηση υποδεικνύει ότι περιέχει στοιχεία από τις υπαίθριες δραστηριότητες, την περιβαλλοντική εκπαίδευση και την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη.

Έννοιες που θα μπορούσαν να πλαισιώσουν την υπαίθρια εκπαίδευση είναι οι: υπαίθρια μάθηση, εκπαίδευση στη φύση, εκπαίδευση έξω από την τάξη, η ύπαιθρος ως μαθησιακό περιβάλλον. Πίσω από την ποικιλία των διαφορετικών προσεγγίσεων υπάρχουν οι διαφορετικές θεωρητικές απόψεις και εφαρμογές. Κοινή συνισταμένη όμως είναι εκπαιδευτές και εκπαιδευόμενοι να επιδιώκουν μαθησιακούς στόχους που δεν υλοποιούνται μέσα στις τάξεις

Η Υπαίθρια εκπαίδευση, ως έννοια, συνδέεται με τη συζήτηση για τη φύση της πρακτικής γνώσης με κέντρο τη δράση. Έτσι το τοπίο γίνεται εμφανές ως μαθησιακό περιβάλλον όσο οι σχολικές τάξεις, οι βιβλιοθήκες και οι εικονικές τάξεις με τη χρήση των νέων τεχνολογιών. Το σχολείο γίνεται ένα από τα πολλά μαθησιακά περιβάλλοντα. Η υπαίθρια εκπαίδευση είναι μια από τις πολλές μελλοντικές στρατηγικές, καθιστώντας δυνατή τη μάθηση, όταν, όπως και όπου επιθυμούμε.

Τα εργαλεία της υπαίθριας εκπαίδευσης χρησιμοποιούνται στο πλαίσιο δραστηριοτήτων που δημιουργούν πολλές ευκαιρίες για στενή επαφή και κοινωνικοποίηση στην ύπαιθρο. Οι δραστηριότητες αυτές υλοποιούνται σε κάθε υπαίθριο χώρο όπως σχολικές αυλές, πάρκα και κήποι, βιομηχανικά τοπία,

πολιτιστικά μνημεία, αγροκτήματα, φυσικά οικοσυστήματα και από οποιοδήποτε εκπαιδευτή χωρίς ιδιαίτερα επαγγελματικά χαρακτηριστικά. Σε όλους αυτούς τους χώρους οι εκπαιδευόμενοι αποκτούν εμπειρίες από τον υλικό κόσμο και συμμετέχουν ενεργά.

Οι ωφέλειες σχετίζονται ακόμη τόσο με το γνωστικό, όσο και με το συναισθηματικό κομμάτι της μάθησης, καθώς επίσης και με τη γνώση που αναφέρεται στην αλληλεπίδραση περιβάλλοντος, πολιτισμού και κοινωνίας. Τέλος οι ωφέλειες σχετίζονται με τη υγεία, την καλή φυσική κατάσταση και την απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων. Τα στοιχεία αυτά βοηθούν την προσωπική ανάπτυξη των εκπαιδευόμενων η οποία με τη σειρά της είναι συντελεστής ωφελειών για την κοινωνία και το φυσικό περιβάλλον.

Η πορεία προς τη γνώση μέσω της υπαίθριας εκπαίδευσης και στο πλαίσιο του φυσικού αδόμητου μαθησιακού περιβάλλοντος, προσφέρει σε πολλές περιπτώσεις τη σωστή δόση ενθουσιασμού κάτι που διευκολύνει τη μαθησιακή διαδικασία.

## **Δραστηριότητες**

### **«Άκου το ρέμα»**

**Γιατί:** Να οξύνουν τα μέλη της ομάδας τις αισθήσεις, να προσανατολίζονται στο χώρο.

**Που:** Κοντά στον ποταμό.

**Υλικά:** Ένα μεγάλο πανί, κάρτες δύο διαφορετικών χρωμάτων.

**Πως:** Η ομάδα χωρίζεται σε δυο υποομάδες με ίδιο αριθμό ατόμων που μπαίνουν σε δυο γραμμές, το ένα πίσω από το άλλο. Σε όλα άτομα δίνεται μια κάρτα που έχει διαφορετικό χρώμα για κάθε υποομάδα. Στα δυο πρώτα άτομα στις γραμμές δένονται τα μάτια και αυτά πρέπει να ρίξουν την κάρτα τους σε ένα κομμάτι ύφασμα που έχουμε τοποθετήσει στις όχθες του ποταμού Ζυγάκτη. Μονό ο θόρυβος από τη ροή του ποταμού τους καθοδηγεί. Με το σφύριγμα πετάνε την κάρτα και συνεχίζουν τα επόμενα άτομα. Στο τέλος ο εκπαιδευτικός μετράει τις κάρτες στο ύφασμα και ανακοινώνει τη νικήτρια ομάδα.

### «Λεξοκνηγητό»

**Γιατί:** Να εμπεδώσουν τα μέλη της ομάδας ότι το νερό είναι απαραίτητο σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς.

**Που:** Σε ανοιχτό χώρο.

**Υλικά:** Δεν απαιτούνται.

**Πως:** Άνθρωποι και ζώα είναι χωρισμένοι σε δυο ομάδες και βρίσκονται σε δυο γραμμές που έχουν μέτωπο η μια την άλλη σε απόσταση τριών μέτρων. Όταν ο εκπαιδευτικός λέει μια λέξη που αφορά τα ζώα, τότε αυτά κνηγούν τους ανθρώπους μέχρι το σφύριγμα. Όσους πιάσουν γίνονται ζώα και πηγαίνουν στην αντίστοιχη γραμμή. Όταν ο εκπαιδευτικός πει μια λέξη που αφορά τους ανθρώπους, αυτοί κνηγούν τα ζώα με τους ίδιους κανονισμούς. Όταν τέλος ο εκπαιδευτικός λέει μια λέξη που αφορά τόσο τους ανθρώπους, όσο και τα ζώα, τότε πρέπει να δώσουν τα χέρια (ενδεικτικές λέξεις / εκφράσεις: σπατάλη, ρύπανση, κολύμπι, έρευνα τροφής, φώλιασμα, δροσιά, αποξήρανση, αναγκαίο για τη ζωή).

### «Τι θα γινόταν αν...»

**Γιατί:** Να εμπεδώσουν τα μέλη της ομάδας ότι το νερό είναι απαραίτητο σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς.

**Που:** Κοντά στην πισίνα.

**Υλικά:** Ένα σχοινί 5 μέτρων.

**Πως:** Τα μέλη της ομάδας παίρνουν θέση γύρω από ένα σχοινί μήκους πέντε μέτρων που συμβολίζει ένα ποτάμι. Το κάθε άτομο πρέπει να ταυτιστεί με ένα ζώο, ψαρί, έντομο, θάμνο, φυτό, δέντρο που βρίσκεται μέσα ή κοντά στο ποτάμι. Ανακοινώνεται από τον εκπαιδευτικό ότι οι άνθρωποι αποφάσισαν να πάρουν το νερό του ποταμού για τις καλλιέργειες τους και έτσι το ποτάμι μετατρέπεται σε ξεροχείμαρρο. Το κάθε άτομο παίρνει το λόγο και λέει στην ομάδα τι αντίκτυπο έχει η απόφαση των ανθρώπων για το ζώο ή το δέντρο που εκπροσωπεί.



### **«Σκυταλοδρομία νερού»**

**Γιατί:** Να αναγνωρίσουν τα μέλη της ομάδας την καθημερινή τους ευθύνη στη διαχείριση του νερού, να συνεργαστούν αποτελεσματικά.

**Που:** Κοντά στο ποτάμι.

**Υλικά:** 2 μικρά δοχεία, 4 δοχεία, νερό.

**Πως:** Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται στα δύο. Τοποθετούνται το ένα πίσω από το άλλο σε δύο γραμμές. Τα πρώτα άτομα από τις δύο γραμμές γεμίζουν ένα μικρό δοχείο με νερό από ένα μεγαλύτερο δοχείο που έχουν μπροστά τους. Το νερό με τον τρόπο αυτό πρέπει να μεταφερθεί μέχρι το τέλος της γραμμής χέρι-χέρι προς τα πίσω. Το τελευταίο άτομο αδειάζει όσο νερό έμεινε σε δοχείο που έχει στα πόδια του και ξαναδίνει το άδειο μικρό δοχείο, χέρι-χέρι μπροστά, για να συνεχιστεί η ίδια διαδικασία. Κερδίζει η ομάδα που σε χρόνο καθορισμένο έχει γεμίσει το τελευταίο δοχείο με περισσότερο νερό. Ακολουθεί συζήτηση για το πώς σπαταλάμε νερό και πως μπορούμε να περιορίσουμε αυτήν τη σπατάλη.

### **«Φουσκωμένο ποτάμι»**

**Γιατί:** Να επιλύσουν τα μέλη της ομάδας ένα πρόβλημα, να συνεργαστούν δημιουργικά.

**Που:** Δίπλα σε γέφυρα.

**Υλικά:** Ένα ξύλο μήκους 1-2 μέτρων.

**Πως:** Ο συντονιστής ανακοινώνει στην ομάδα ότι ο Ζυγάκτης ποταμός μετά από συνεχείς βροχές έχει «φουσκώσει», δηλαδή η στάθμη του νερού έχει ανέβει πολύ. Για το λόγο πρέπει να κατασκευαστεί μια γέφυρα από την οποία θα πρέπει να περάσουν όλα τα άτομα της ομάδας. Η βοήθεια που δίνεται είναι ότι πρέπει να αναζητήσουν ένα ξύλο μήκους περίπου 1 - 2 μέτρων που θα πρέπει να το κρατήσουν σε ύψος 1 μέτρου (ανάλογα με το ύψος και την ηλικία των μελών της ομάδας). Από πάνω θα περάσουν όλα τα άτομα χωρίς να το ακουμπήσουν. Για να επιτευχθεί αυτό, πρέπει κάποια άτομα που μπορούν να βρισκονται και στις δύο πλευρές της «γέφυρας», να βοηθήσουν.

### *«Μεταφέρω το νερό»*

**Γιατί:** Να αντιληφθεί η ομάδα ότι το πόσιμο νερό του δικτύου σε μεγάλα αστικά κέντρα προέρχεται από μακρινές περιοχές όπου υπάρχουν υπόγειες πηγές ή επιφανειακοί υδάτινοι όγκοι.

**Που:** Σε υπαίθριο χώρο των πηγών.

**Υλικά:** Πέντε φύλλα εφημερίδας, ένα ελαφρύ μικρό μπαλάκι.

**Πως:** Η ομάδα σχηματίζει μια γραμμή από ζευγάρια με μέτωπο προς τα μέσα. Έτσι δημιουργείται ένας διάδρομος που είναι ο αγωγός που θα μεταφέρει το «νερό» σε μια απόσταση περίπου είκοσι μέτρων. Στις πέντε πρώτα ζευγάρια δίνεται από ένα φύλλο παλιάς εφημερίδας που κρατιέται από τις τέσσερις άκρες του με τέτοιο τρόπο ώστε να σχηματίζει στη μέση, ελαφριά γωνία για να κυλάει το «νερό». Επίσης οι εφημερίδες βρίσκονται δίπλα η μια στην άλλη, ώστε το νερό (μια μικρή μπάλα διαμέτρου πέντε εκατοστών) να μπορεί να κυλάει ανάμεσά τους. Επειδή η ομάδα έχει μόνο πέντε κομμάτια εφημερίδας, το πρώτο ζευγάρι θα πρέπει μόλις περάσει η μπάλα από την εφημερίδα που κρατάει, να τη δώσει πολύ γρήγορα στο έκτο ζευγάρι που δεν έχει εφημερίδα, το δεύτερο ζευγάρι θα τη δώσει στο έβδομο κλπ. Για να φτάσει το νερό στον οικισμό που σηματοδοτείται από μια πέτρα ή ένα σχοινί, χρειάζεται τα ζευγάρια που είναι στην αρχή να πηγαίνουν με τη σειρά προς το τέλος ώστε να συνεχίζεται ο «αγωγός».

### *«Σχηματίζω το ρυάκι»*

**Γιατί:** Να αντιληφθούν τα μέλη της ομάδας τη σπουδαιότητα των πηγών και την αναγκαιότητα προστασίας τους.

**Που:** Στο εξωτερικό χώρο των πηγών

**Υλικά:** Κάρτες με λέξεις.

**Πως:** Η ομάδα χωρίζεται σε δύο υποομάδες που έχουν μπροστά τους ανακατεμένες κάρτες. Αυτές περιέχουν μια λέξη η καθεμία, σχετική με το νερό. Οι ομάδες πρέπει να τις τοποθετήσουν σε μια σειρά για να σχηματίσουν το ρυάκι που θα οδηγήσει το νερό στους ανθρώπους. (ενδεικτική φράση: «Οι

φυσικές πηγές είναι δώρο της φύσης προς όλους τους ζωντανούς οργανισμούς και πρέπει να προστατεύονται». Ακολουθεί συζήτηση για το πώς μπορούν να προστατευθούν οι πηγές.

### «Ο τυφλός ρύπος»

**Γιατί:** Να γνωρίσουν τα μέλη της ομάδας τις πηγές ρύπανσης για το πόσιμο νερό.

**Που:** Σε εξωτερικό χώρο των πηγών.

**Υλικά:** Ένα πανί για δέσιμο ματιών, κάρτες με πληροφορίες.

**Πως:** Η ομάδα σχηματίζει ένα κύκλο που συμβολίζει την πηγή νερού και τα μέλη της κρατάνε τα χέρια τους μεταξύ τους. Στη μέση μπαίνει ο ρύπος με κλειστά τα μάτια. Σκοπός του είναι κινούμενος προς οποιαδήποτε κατεύθυνση να πιάσει κάποιον ή να σπάσει την αλυσίδα, οπότε θα συνεχίσει το ταξίδι του μαζί με το νερό της πηγής. Ο κύκλος είναι κινούμενος και αυτός στο χώρο, ώστε να μην πιάσει κανένα μέλος του. Το άτομο που θα πιάσει ο ρύπος ή το άτομο που θα αφήσει το χέρι του και θα σπάσει ο κύκλος γίνεται ο επόμενο ρύπος. Κάθε φορά που κάποιος γίνεται ρύπος ανακοινώνει στην ομάδα πως βρέθηκε στην πηγή. Για το λόγο αυτό ετοιμάζονται κάρτες από τον εκπαιδευτικό (ενδεικτικά ο ρύπος μπορεί να προέρχεται από φυτοφάρμακα γειτονικών καλλιεργειών, λύματα βιομηχανικής εγκατάστασης, παράνομη χωματερή κλπ).