

## «ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ - ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ – ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ»

ΕΠΕΑΕΚ II, Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας



# Οδηγός Εκπαιδευτικού Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης

Ιούνιος 2007

Αγωγή Υγείας

Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης



## **ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

Ο κύριος σκοπός του «Οδηγού Εκπαιδευτικού» και γενικά όλο το υλικό που περιέχεται στο CD, είναι να βοηθήσει τον εκπαιδευτικό της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην υλοποίηση προγράμματος Αγωγής Υγείας με θέμα τις Βασικές Πρώτες Βοήθειες, προάγοντας παράλληλα τον Εθελοντισμό και την Πρόληψη των Ατυχημάτων.

Ο Οδηγός Εκπαιδευτικού χωρίζεται σε δύο κύρια μέρη: τον Εθελοντισμό και τις Πρώτες Βοήθειες. Στόχος του είναι να προάγει την ευαισθητοποίηση απόκτησης δεξιοτήτων Βασικών Πρώτων Βοηθειών, την αναγκαιότητά τους στην καθημερινή ζωή και την απόκτηση γνώσεων, στάσεων και συμπεριφορών για την αποφυγή επικίνδυνων για τη ζωή καταστάσεων.

Παρέχει στους μαθητές τις απαραίτητες ευκαιρίες για να αναπτύξουν τις απαιτούμενες δεξιότητες, ώστε να αντεπεξέρχονται σε μια ποικιλία επικίνδυνων για τη ζωή καταστάσεων. Έτσι τους δίνεται η δυνατότητα, εάν χρειασθεί, να ενεργήσουν κατάλληλα και με αυτοπεποίθηση σε μια επείγουσα κατάσταση, μέχρι την παροχή εξειδικευμένης βοήθειας.

Το σχολείο, μέσα από την υλοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, είναι το ιδανικό μέρος για την εισαγωγή και απόκτηση αυτών των σημαντικών δεξιοτήτων. Η Βασική Υποστήριξη της Ζωής είναι μια ζωτική μάθηση, που όλοι θα έπρεπε να μαθαίνουν με την πρώτη ευκαιρία – γιατί το αύριο μπορεί να είναι πολύ αργά.

Ο επιστημονικός υπεύθυνος

Τσιτσιλέγκας Γεώργιος

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	<b>Σελίδα</b>
<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b>	3
<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	4
• Εισαγωγή στο Πρόγραμμα	5
<b>ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ</b>	
• Ενότητα 1 Γνωριμία – Διατύπωση Κανόνων	9
• Ενότητα 2 Πως παίρνουμε αποφάσεις	12
• Ενότητα 3 Είδη αποφάσεων	17
• Ενότητα 4 Εθελοντισμός	19
<b>ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ</b>	
• Ασφάλεια και Πρώτες Βοήθειες	25
• Κουτί Πρώτων Βοηθειών	31
• 4Α – Θέση Ανάνηψης	32
• Επείγουσα Τηλεφωνική Κλήση	39
• Θωρακικές Συμπιέσεις & Εμφυσήσεις	44
• Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)	51
• Απόφραξη αεραγωγού (Πνιγμονή)	55
• Αιμορραγία	59
• Εγκαύματα	62
• Κατάγματα	65
• Τρόποι μεταφοράς	69
• Απαντήσεις Φύλλων Εργασίας	72
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	74
<b>ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ</b>	75
<b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</b>	77

## Εισαγωγή στο Πρόγραμμα

Αυτό το εκπαιδευτικό υλικό είναι το αποτέλεσμα από την υλοποίηση του ΕΠΕΑΕΚ II Προγράμματος Αγωγής Υγείας «Εθελοντισμός - Πρόληψη Ατυχημάτων – Πρώτες Βοήθειες» σε σχολεία της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης κατά το σχολικό έτος 2006– 2007.

Το πρόγραμμα βασίστηκε σε εκπαιδευτικό υλικό που είχε δημιουργεί από την υλοποίηση αντίστοιχου προγράμματος Αγωγής Υγείας το σχολικό 2003-04 πάλι σε σχολεία της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης.

Το εκπαιδευτικό υλικό των Πρώτων Βοηθειών αναθεωρήθηκε ώστε να ανταποκρίνεται στις πρόσφατες **Κατευθυντήριες Οδηγίες του 2005 του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης** για τη Βασική Υποστήριξη της Ζωής.

Θα σας βοηθήσει το όλο εκπαιδευτικό υλικό να διδάξετε στους μαθητές σας τις δεξιότητες των Βασικών Πρώτων Βοηθειών, προάγοντας ταυτόχρονα τον Εθελοντισμό και την Πρόληψη των Ατυχημάτων.

Οι μαθητές μέσα από την όλη οπτική, γραπτή και πρακτική εκπαιδευτική διεργασία, μαθαίνουν να αποφεύγουν επικίνδυνες καταστάσεις, αλλά και εάν χρειαστεί, πώς να αντιμετωπίζουν και να βοηθούν κάποιον. Παράλληλα θα αναπτύξουν την απαιτούμενη αυτοπεποίθηση, θα βελτιώσουν τις ικανότητές τους για επικοινωνία και λήψη αποφάσεων, θα αναπτύξουν το λεξιλόγιό τους και θα αισθάνονται ικανοί να ανταποκριθούν σε μια επείγουσα κατάσταση.

Ο Οδηγός αυτός γράφτηκε για να κάνει την υλοποίηση ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας με αντικείμενο την Πρόληψη των Ατυχημάτων και τις Πρώτες Βοήθειες όσο το δυνατόν πιο εύκολη για τον εκπαιδευτικό και να ελαχιστοποιήσει το χρόνο προετοιμασίας του.

Ο κάθε εκπαιδευτικός γνωρίζει καλύτερα πόσο εκτεταμένη θα πρέπει να είναι η σειρά των μαθημάτων, ανάλογα με την ηλικία και τις ικανότητες των μαθητών και πώς θα ταιριάζει με τον καλύτερο τρόπο στο ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου.

### Τρόποι χρησιμοποίησής του

Το πακέτο αυτό σχεδιάστηκε έτσι ώστε να μπορεί να υλοποιηθεί προοδευτικά σε όλες τις ενότητες του, καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να "επιλέξει" από το υπάρχον υλικό για να υποστηρίξει τη δουλειά πάνω σε ένα σχετικό θέμα του αναλυτικού προγράμματος.

Όλες οι πρακτικές δεξιότητες μπορούν να διδαχθούν με τη μορφή σύντομου περιεκτικού προγράμματος.

**Όσο περισσότερη πρακτική εξάσκηση κάνουν οι μαθητές, τόσο πιθανότερο είναι να θυμούνται τις δεξιότητες αργότερα και σε μια πραγματική επείγουσα κατάσταση. Το πρόγραμμα είναι χωρισμένο σε ενότητες, για την διευκόλυνση εφαρμογής του μέσα στο πρόγραμμα του σχολείου.**

### Τι προσφέρει το πρόγραμμα

- Ασφάλεια - Πρόληψη ατυχημάτων
- Προαγωγή εθελοντισμού
- Γνώσεις και δεξιότητες βασικών πρώτων βοηθειών

## Τι χρειάζεται για να υλοποιηθεί;

- Αποδοχή και υποστήριξη από τη διεύθυνση του σχολείου και τους συλλόγους εκπαιδευτικών, γονέων και κηδεμόνων.
- Εξασφάλιση χρηματοδότησης.
- Παρακολούθηση επιμορφωτικού σεμιναρίου.

## Το παρόν εκπαιδευτικό πακέτο

Αποτελείται από τον παρόντα **Οδηγό Εκπαιδευτικού, 61 Σλάιτς, Αφίσα** «Βασική Υποστήριξη της Ζωής – Απρίλιος 2007» και το αντίστοιχο **Καρτελάκι**.

Το εκπαιδευτικό υλικό των Πρώτων Βοηθειών βασίστηκε στις πρόσφατες **Κατευθυντήριες Οδηγίες του 2005 του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης** για τη Βασική Υποστήριξη της Ζωής.

## Συμμετοχή Εκπαιδευτικών / Εκπαιδευτών

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλους τους εκπαιδευτικούς, ανεξαρτήτως ειδικότητας, που έχουν τη θέληση και την ευαισθησία να προσφέρουν κάτι παραπάνω στα πλαίσια της εκπαίδευσης.

Για τις δεξιότητες των βασικών πρώτων βοηθειών συνιστάται διεθνώς η αναλογία 1 εκπαιδευτής / 6 εκπαιδευόμενους για την εξασφάλιση επαρκούς χρόνου πρακτικής εξάσκησης και επίβλεψης για τον κάθε μαθητή. Επειδή αυτό δεν είναι εφικτό για τα περισσότερα σχολεία, γι' αυτό συνιστάται η αύξηση του χρόνου πρακτικής εξάσκησης και μέγιστη αναλογία εκπαιδευτικών / μαθητών: **1: 15** μαθητές. Συνιστάται να ασχολούνται μαζί τουλάχιστον 2 εκπαιδευτικοί ανά σχολείο.

Για να διδάξει το πρόγραμμα ο εκπαιδευτικός, καλό θα ήταν:

- Να έχει παρακολουθήσει πρόσφατα επιμορφωτικό σεμινάριο για εκπαιδευτικούς, σχετικό με το παρόν πρόγραμμα.
- Να έχει παρακολουθήσει εκπαιδευτικό πρόγραμμα στη Βασική Υποστήριξη της Ζωής από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης (ERC) τα τελευταία δύο χρόνια.

## Ή να χρησιμοποιήσει:

- Πρόσφατα πιστοποιημένο εκπαιδευτή της Βασικής Υποστήριξης της Ζωής από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης στα μέρη που απαιτείται σχετική πρακτική εξάσκηση.

## Εκπαιδευτικά προπλάσματα

Οι πρακτικές δεξιότητες της Βασικής Υποστήριξης της Ζωής όπως τεχνητή αναπνοή, θωρακικές συμπίεσεις, κοιλιακές ωθήσεις κλπ, **δοκιμάζονται ΜΟΝΟ σε ειδικά κατασκευασμένα εκπαιδευτικά προπλάσματα**. Συνιστάται να είναι **2 μαθητές ανά πρόπλασμα**. Οι μαθητές εργαζόμενοι σε ζευγάρια, βοηθούν ο ένας τον άλλο κατά τη διάρκεια της πρακτικής εξάσκησης.

Υπάρχουν προπλάσματα μόνο με τις βασικές δυνατότητες καθώς και προπλάσματα με δυνατότητα ηλεκτρονικής καταγραφής των εκτελεσθέντων δεξιοτήτων.

## Βιβλία Αναφοράς για τις Πρώτες Βοήθειες

Εκτός από τον εν λόγω οδηγό και προκειμένου για επιπρόσθετες πληροφορίες, συνιστούμε:

1. «**Βασική Υποστήριξη της Ζωής και Αυτόματη Εξωτερική Απινίδωση**», Εγχειρίδιο σεμιναρίου Βασικής Υποστήριξης της Ζωής & Αυτόματης Εξωτερικής Απινίδωσης, European Resuscitation Council, 2η έκδοση, Μάιος 2006. (Μεταφρασμένο στα ελληνικά).

2. «Πρώτες Βοήθειες και Βασική Υποστήριξη Ζωής», Μαλλιάρης Παιδεία, μετάφραση από την 7<sup>η</sup> Αμερικάνικη έκδοση του National Safety Council, 2003.

## Εξοπλισμός για τις Πρώτες Βοήθειες

- Εκπαιδευτικά προπλάσματα για Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση σε Ενήλικα.
- Κουβέρτες / στρωματάκια για να ξαπλώνουν τα παιδιά κατά την πρακτική εξάσκηση.
- Προστατευτικά «μαντηλάκια» για τις εμφυσήσεις ή απολυμαντικό υλικό για το καθάρισμα των προπλάσμάτων.
- Τηλέφωνο εξάσκησης για την κλήση του 166, αν είναι δυνατόν.
- Κουτί Πρώτων Βοηθειών, γάζες, επίδεσμοι για εξάσκηση. Καθαρά πανιά / πετσέτες κλπ για αυτοσχδιασμό.

## Σλάιτς

Υπάρχουν συνολικά 61 σλάιτς που υποστηρίζουν τις παρακάτω ενότητες των Πρώτων Βοηθειών του Οδηγού Εκπαιδευτικού:

- o Βασική Υποστήριξη της Ζωής
  - Θέση Ανάνηψης
  - Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)
- o Πνιγμονή από ξένο σώμα
- o Αιμορραγία
- o Τρόποι μεταφοράς

Τα σλάιτς είναι σε μορφή pdf (απαιτείται το πρόγραμμα Acrobat Reader) και μπορείτε να τα εκτυπώσετε ή να τα προβάλλετε κατευθείαν επιλέγοντας από το μενού View > Full Screen (Ctrl + L).

Επίσης, στα αντικείμενα που δεν μεταβλήθηκαν, διατηρήθηκε η προηγούμενη αρίθμηση για λόγους ευχρηστίας για τους εκπαιδευτικούς που το υλοποίησαν τα προηγούμενα χρόνια. Στα σχέδια μαθήματος ως αρίθμηση ισχύει αυτή που υπάρχει ήδη επάνω σε κάθε διαφάνεια

## Ο παρών Οδηγός Εκπαιδευτικού

Κάθε ενότητα περιέχει ένα βήμα προς βήμα **οδηγό μαθήματος**, μαζί με προτεινόμενες **προαιρετικές δραστηριότητες**, **Φύλλα Εργασίας μαθητών** που μπορείτε να φωτοτυπήσετε, **Απαντήσεις** για τους εκπαιδευτικούς και **Φύλλα Αξιολόγησης**.

Εξαρτάται από τον κάθε εκπαιδευτικό το πώς θα χρησιμοποιήσει τα Φύλλα Εργασίας. Φυσικά οι Πρώτες Βοήθειες είναι κυρίως πρακτική και, συνεπώς, μπορεί κάποιος να παραλείψει κάποιες δραστηριότητες και να αφιερώσει περισσότερο χρόνο στην πρακτική εξάσκηση.

## Αξιολόγηση

Τα Φύλλα Αξιολόγησης βρίσκονται στο τέλος κάθε ενότητας. Βγάλτε μία φωτοτυπία για κάθε μαθητή και υπογράψτε όταν ο μαθητής δείχνει, προφορικά ή πρακτικά, ότι γνωρίζει επαρκώς το κάθε αντικείμενο. Όπου οι δεξιότητες μπορούν να εξεταστούν προφορικά, έχουν δοθεί προτεινόμενες ερωτήσεις καθώς και οι απαντήσεις που ζητούνται από τους μαθητές.

Στην αξιολόγηση των μαθητών στις Πρώτες Βοήθειες προέχει η Ασφάλεια, η Αμεσότητα και η Αποτελεσματικότητα των ενεργειών τους.

Αν οι μαθητές δεν είναι βέβαιοι για κάποια σημεία, δώστε τους επιπλέον χρόνο εξάσκησης και κατόπιν επαναξιολογήστε τους.

Η αξιολόγηση είναι άτυπη και στόχο έχει κυρίως να διερευνηθεί ποιοι από τους στόχους της κάθε ενότητας έχουν επιτευχθεί και ποιοι απαιτούν περισσότερο χρόνο.

Το εάν και πότε θα αξιολογήσετε τους μαθητές εξαρτάται από τον κάθε εκπαιδευτικό. Μπορεί να γίνεται καθώς προχωράει το πρόγραμμα ή αφού έχει καλυφθεί μέρος ή ολόκληρη η σειρά μαθημάτων.

Ορισμένοι εκπαιδευτικοί προτιμούν η αξιολόγηση να γίνεται από κάποιον που δεν συμμετείχε στα μαθήματα, όπως από έναν πρόσφατα πιστοποιημένο εκπαιδευτή Πρώτων Βοηθειών και κατάλληλα ενημερωμένο για το παρόν σχολικό πρόγραμμα Πρώτων Βοηθειών.

### **Τι να κάνετε για να ξεκινήσετε**

- Διαβάστε τις πρώτες ενότητες του Οδηγού Εκπαιδευτικού για να εξοικειωθείτε με το περιεχόμενο.
- Φωτοτυπήστε τα φύλλα εργασίας και είστε έτοιμοι για την πρώτη ενότητα.
- Διαβάστε το εγχειρίδιο του σεμιναρίου BLS/AED «Βασική Υποστήριξη της Ζωής και Αυτόματη Εξωτερική Απινίδωση», ERC, 2η έκδοση, Μάιος 2006.



1

## Γνωριμία – Διατύπωση Κανόνων

**Ενδεικτικός Χρόνος: 1-2 Διδακτικές Ώρες**

### Στόχοι

- Να γνωριστεί η ομάδα μεταξύ της και με το δάσκαλο με καινούργιο τρόπο.
- Να μάθουν τα παιδιά να βάζουν στόχους, συμμετέχοντας ενεργά στην εκπαίδευσή τους.
- Να μάθουν να δεσμεύονται και να δημιουργήσουν κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας στην τάξη που θα λειτουργήσει υποστηρικτικά στην επίτευξη των στόχων τους.
- Να θέσουν και να διατυπώσουν βασικούς κανόνες για τη λειτουργία της τάξης.

### Πρακτικές συμβουλές

- Είναι χρήσιμο να ενημερωθούν τα παιδιά ότι οι συναντήσεις θα εμπλουτιστούν με πολλά θέματα που αφορούν την προσφορά βοήθειας προς το συνάνθρωπο, την παροχή πρώτων βοηθειών και την αυτοπροστασία.

### Υλικά

- Ένα χαρακτηριστικό αντικείμενο (λουλούδι, κοχύλι, ένα μικρό παιχνίδι).
- Ένα πίνακα.
- Φύλλα χαρτί A4.
- Χαρτόνια κόνσον χρωματιστά (τόσα όσες κι οι ομάδες).
- Στυλό, μολύβια, μαρκαδόρους χοντρούς, πολύχρωμες μπογιές.
- Κόλλα.

### Αναλυτική διαδικασία

- Όλα τα παιδιά της τάξης σχηματίζουν κύκλο και κάθονται γύρω απ' αυτόν.

### Δραστηριότητα 1

- Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα γνωριστείτε με νέο τρόπο.
- Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν το όνομα τους σε ένα κόνσον χαρτόνι που βρίσκεται μέσα στον κύκλο και να πουν ένα στοιχείο γι αυτό (π.χ. γιατί τους βάφτισαν έτσι, πως νιώθουν με τ' όνομά τους, αν τους αρέσει ή όχι, κ.τ.λ.). Ζητήστε τους να το γράψουν με κεφαλαία γράμματα και με μαρκαδόρο χοντρό στο χρώμα της επιλογής τους.
- Μιλήστε κι εσείς για τ' όνομά σας στα παιδιά.

### Δραστηριότητα 2

- Μιλήστε τους για τον «κύκλο της ομάδας». Γιατί νομίζετε ότι καθόμαστε έτσι; Πώς σας φαίνεται;
- Για να βοηθήσετε περισσότερο τα παιδιά να καταλάβουν και να εξοικειωθούν με τη λειτουργία του κύκλου, χρησιμοποιήστε ένα χαρακτηριστικό αντικείμενο (π.χ. ένα λουλούδι, ένα κοχύλι) το οποίο θα κρατά το παιδί που θέλει να μιλήσει στον κύκλο. Όποιος θα κρατά το αντικείμενο αυτό επιτρέπεται να μιλήσει. Οι υπόλοιποι ακούν προσεχτικά. Δίνουμε το αντικείμενο σε αυτόν που θέλει να μιλήσει.

### Δραστηριότητα 3

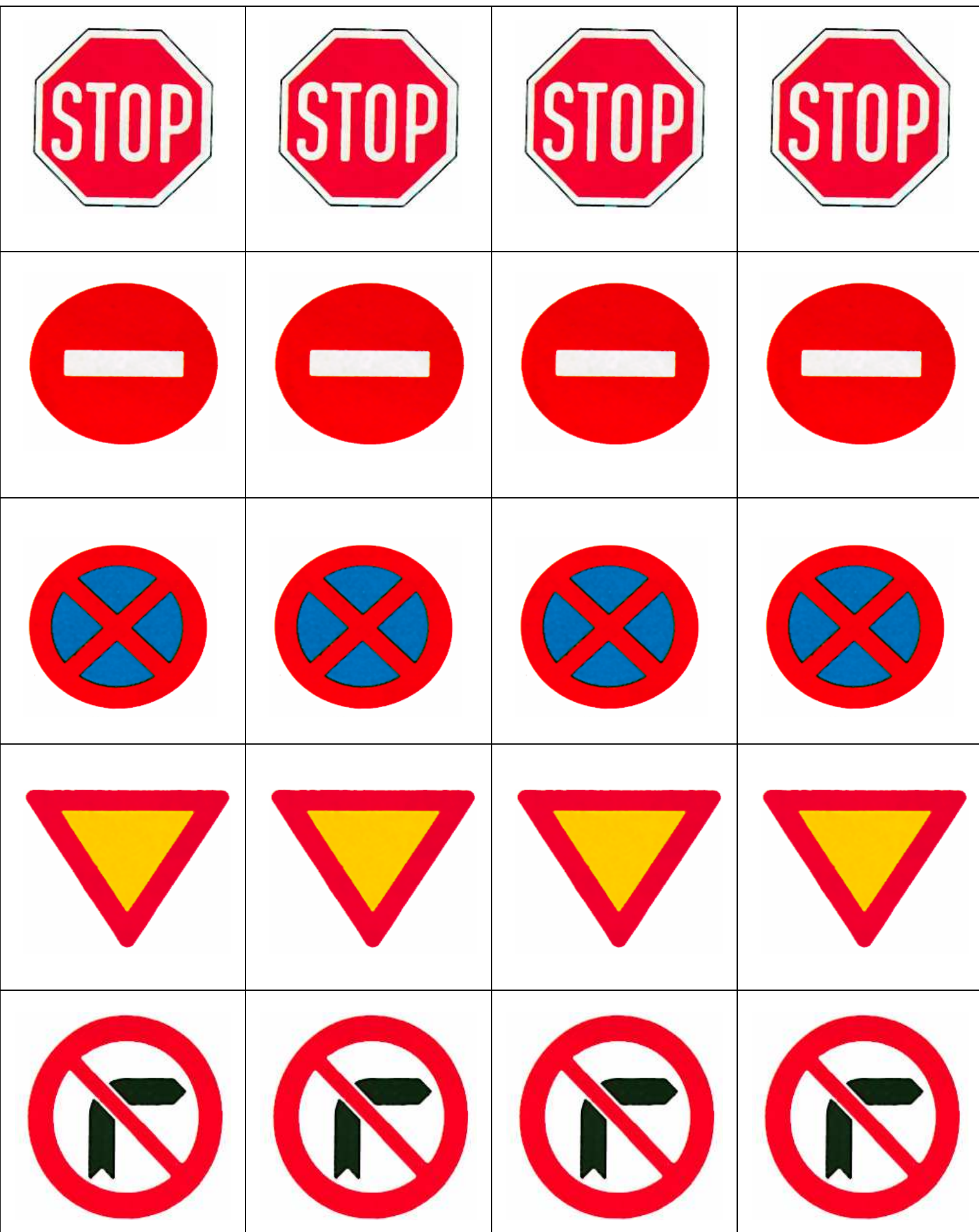
- Χωρίζουμε τα παιδιά σε μικρές ομάδες με βάση κάποια επιλογή από τις κάτωθι: χρώματα, μεταφορικά μέσα, σήματα του Κ.Ο.Κ. Έπειτα, ζητάμε από κάθε ομάδα να συζητήσει τις προσδοκίες των μελών της. Στη συνέχεια κάθε ομάδα φτιάχνει μια αφίσα, στην οποία καταγράφει (ή ζωγραφίζει) τις προσδοκίες των μελών της, δίχως να αποκλειστεί καμία.
- Όταν κάθε ομάδα ολοκληρώσει τη δουλειά της, επιστρέφουν τα παιδιά στον κύκλο, καθισμένοι αυτή τη φορά ως ομάδες. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει στον κύκλο την αφίσα της ομάδας του. Στο τέλος οι ομάδες κολλούν τις αφίσες στον τοίχο. Γίνετε μια ταξινόμηση των προσδοκιών, συγκεντρώνοντας τις σε βασικούς άξονες, δίχως να παραλειφθεί καμία.

### Δραστηριότητα 4

- Ρωτάμε τα παιδιά, τι χρειάζεται να προσφέρουν τα ίδια για να πραγματοποιηθούν οι προσδοκίες που έθεσαν στην προηγούμενη δραστηριότητα. Το κάθε παιδί προτείνει κάτι κι αυτό γράφεται σε ένα κάρσον χαρτόνι. Τους λέμε τι θα κάνουμε εμείς για συμβάλουμε στην ευόδωση των στόχων. Στη συνέχεια διαχωρίζουμε αυτά που μπορεί να προσφέρει ο καθένας από αυτά που θα αποτελούν καθολικούς κανόνες. Καθορίζουμε μαζί με τα παιδιά τους κανόνες που χρειάζονται για να λειτουργήσει η ομάδα και να αναπτυχθεί η αμοιβαία εμπιστοσύνη και ο σεβασμός. Τους γράφουμε σε ένα χαρτί δημιουργώντας έτσι το «συμβόλαιο». Κάθε μέλος της ομάδας υπογράφει το συμβόλαιο, δεσμεύοντας έτσι τον εαυτό του στην τήρηση των κανόνων.  
Μια σειρά από κανόνες μπορεί να είναι οι εξής:
- Μιλάμε ένας κάθε φορά
- Ακούμε τον άλλο όταν μιλάει
- Περιμένουμε τον άλλο να τελειώσει πριν μιλήσουμε
- Όλοι είμαστε το ίδιο σημαντικοί
- Προσέχουμε την αίθουσα
- Σεβόμαστε τους συμμαθητές μας

### Σύνοψη-Κλείσιμο

- Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση και ζητήστε από τα παιδιά να την αξιολογήσουν. Κάνουμε μια σύνοψη επικεντρώνοντας στα θετικά σημεία.



2

## Πώς παίρνουμε αποφάσεις

Ενδεικτικός Χρόνος: 1-2 Διδακτικές Ώρες

### Στόχοι

- Μελέτη των αποφάσεων που παίρνουμε
- Διερεύνηση της διαδικασίας λήψης αποφάσεων

### Υλικά

- Μπαλάκι
- Χαρτιά Α4, Στιλό

### Αναλυτική Διαδικασία

- Όλα τα παιδιά της τάξης σχηματίζουν κύκλο και κάθονται γύρω απ' αυτόν.




### Δραστηριότητα 1

- Το παιχνίδι με το μπαλάκι: Παίρνει το μπαλάκι ο δάσκαλος και το πετάει σε κάποιο μαθητή ο οποίος θα το πετάξει με τη σειρά του σε κάποιον άλλο, κ.τ.λ. Αυτός που πιάνει το μπαλάκι λει το όνομα του και μια απόφαση που πήρε την προηγούμενη μέρα (ή εβδομάδα). Το παιχνίδι τελειώνει όταν το μπαλάκι έχει περάσει απ' όλους.

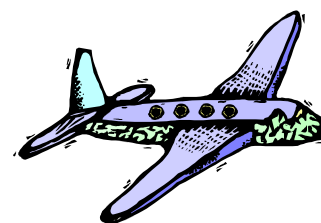
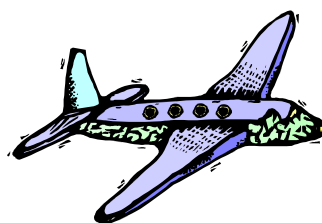
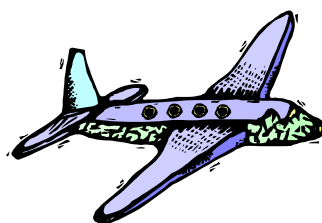
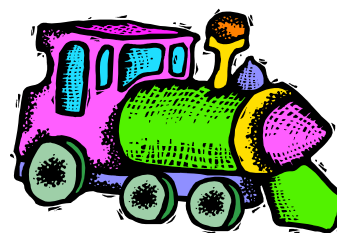
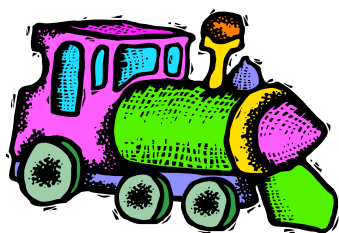
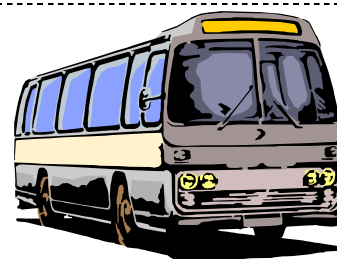
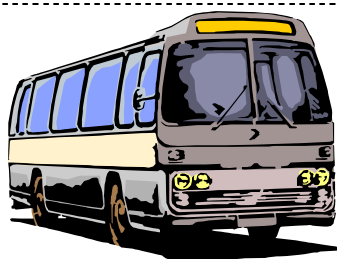
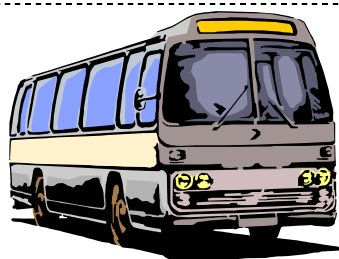
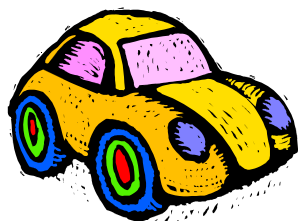
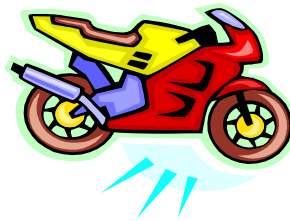
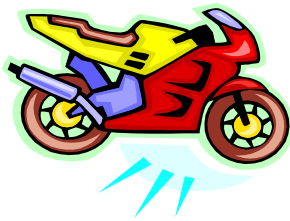
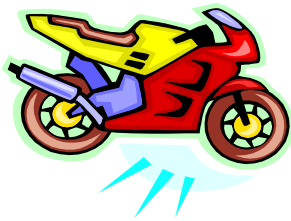
### Δραστηριότητα 2\*

- Χωρίζουμε τα παιδιά σε μικρές ομάδες με βάση μεταφορικά μέσα (έχουμε δηλαδή ομάδες-μηχανάκια, ομάδες-φορτηγά, κ.τ.λ.). Έπειτα, κάθε ομάδα μοιράζεται 3 ιστορίες για κάποιον / α που έχει ανάγκη. Τις διαβάζει και τις συζητά.
- Ξαναμαζευόμαστε και συζητάμε τι θα έκανε κάθε ομάδα / παιδί. Οι απόψεις καταγράφονται σε ένα φύλο χαρτί.

### Οι ιστορίες

1. (Τρίγωνη Ιστορία - ) Είστε έξω στο διάλειμμα και βλέπετε τους φίλους σας να παίζουν. Αντιλαμβάνεστε ότι ένα παιδί ετοιμάζεται να βάλει τρικλοποδιά σε ένα άλλο παιδί που τρέχει αφηρημένο. Πώς αντιδράτε;
2. (Τετράγωνη Ιστορία - ) Έχετε πάει στην παιδική χαρά να παίξετε με τους φίλους σας. Δεν έχει καθόλου κόσμο, παρά μόνο άλλα 2 παιδιά που παίζουν στις κούνιες. Ξαφνικά το ένα απ' αυτά πέφτει από την κούνια και μένει αναίσθητο κι αιμόφυρτο στο έδαφος. Τι κάνετε;
3. (Ιστορία Κύκλος - ) Μια ηλικιωμένη κυρία προσπαθεί να περάσει απέναντι από το δρόμο αλλά δεν υπάρχει φανάρι εκεί ούτε διάβαση. Πώς μπορείτε να τη βοηθήσετε;

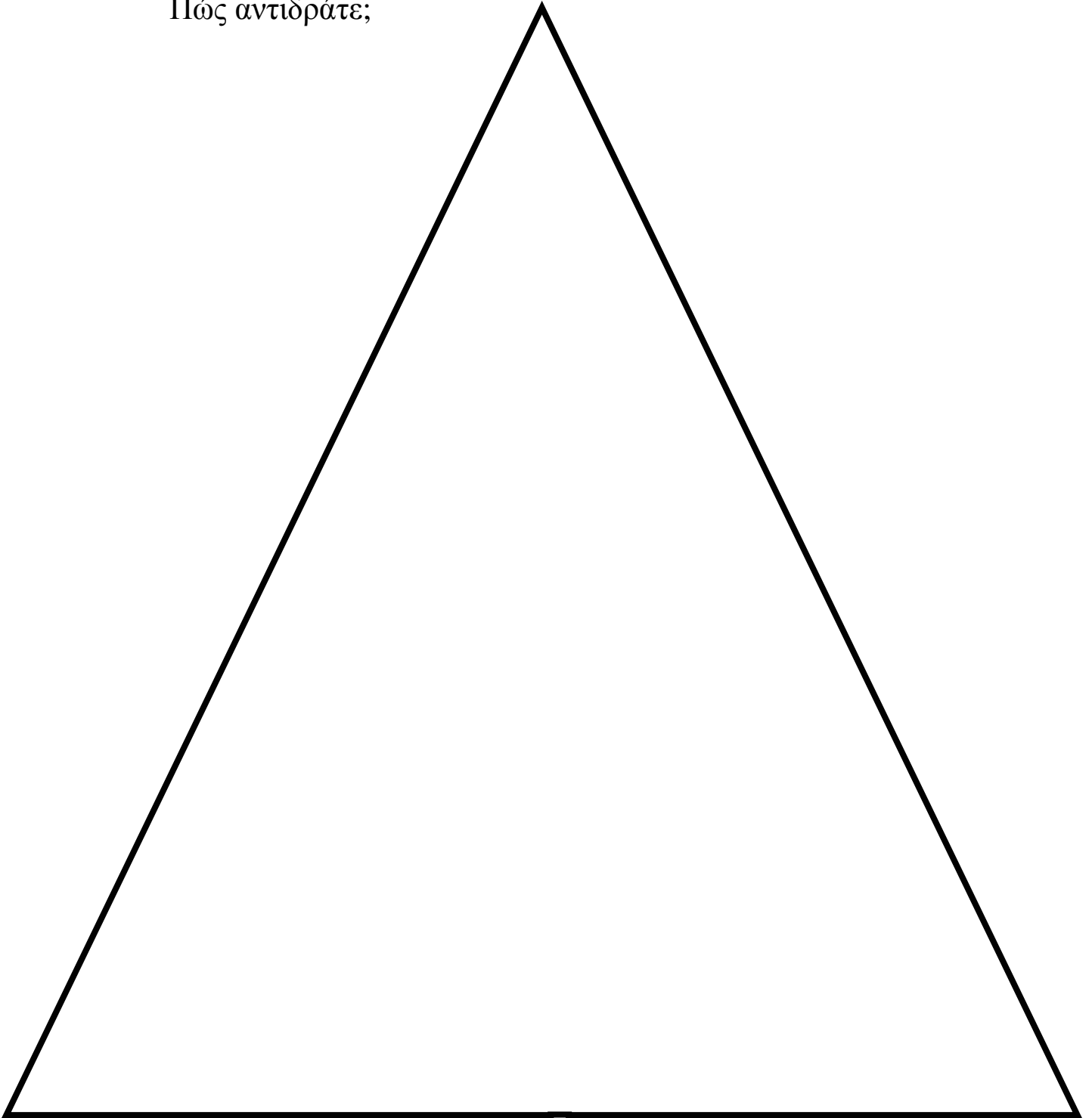
\* Αν μείνει χρόνος μπορεί να γίνει δραματοποίηση των ιστοριών.



## Ιστορία

Είστε έξω στο διάλειμμα και βλέπετε τους φίλους σας να παίζουν. Αντιλαμβάνεστε ότι ένα παιδί ετοιμάζεται να βάλει τρικλοποδιά σε ένα άλλο παιδί που τρέχει αφηρημένο.

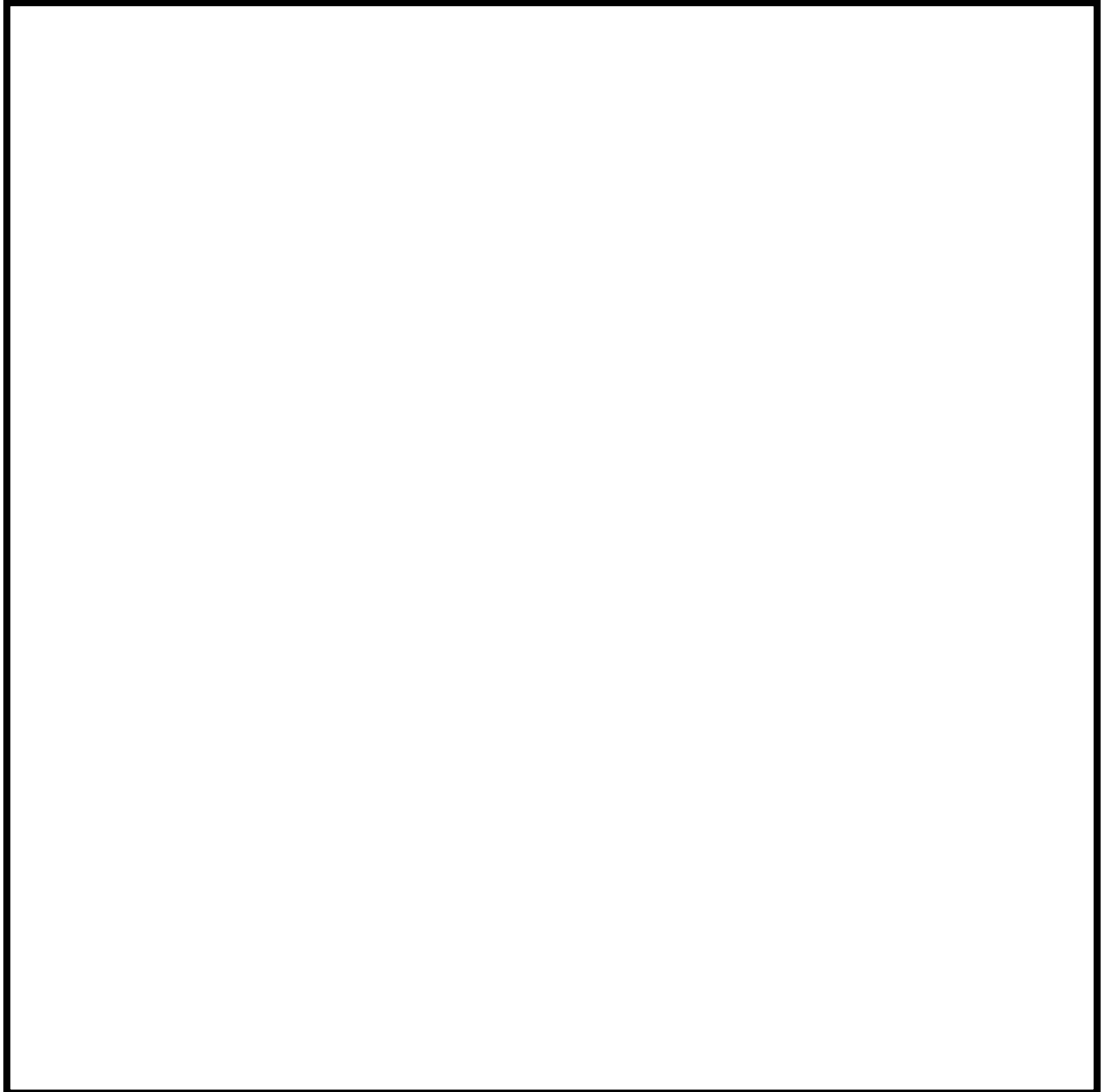
Πώς αντιδράτε;



## Ιστορία

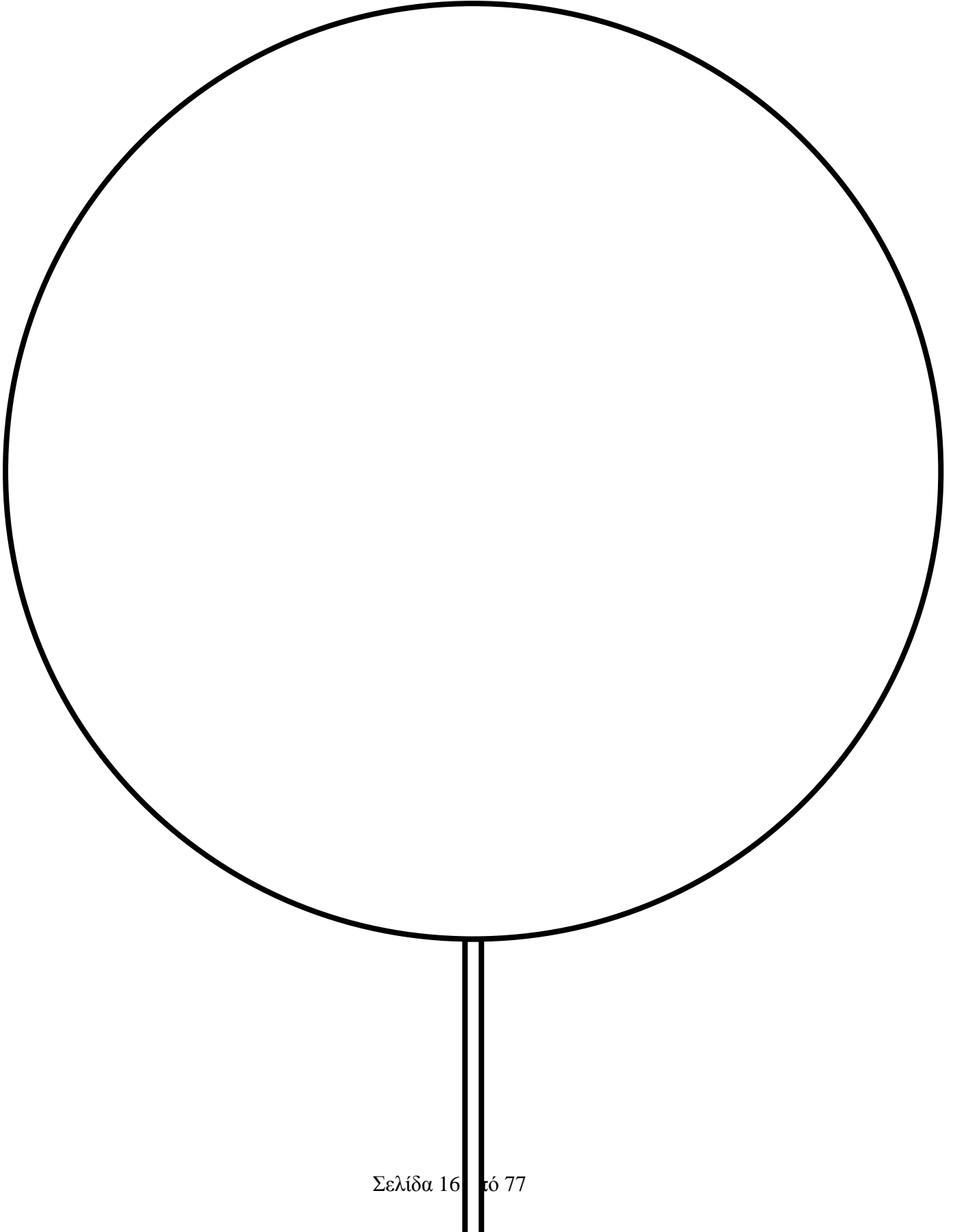
Έχετε πάει στην παιδική χαρά να παίξετε με τους φίλους σας. Δεν έχει καθόλου κόσμο, παρά μόνο άλλα 2 παιδιά που παίζουν στις κούνιες. Ξαφνικά το ένα απ' αυτά πέφτει από την κούνια και μένει αναίσθητο κι αιμόφυρτο στο έδαφος.

Τι κάνετε;



## Ιστορία

Μια ηλικιωμένη κυρία προσπαθεί να περάσει απέναντι από το δρόμο αλλά δεν υπάρχει φανάρι εκεί, ούτε διάβαση.  
Πώς μπορείτε να τη βοηθήσετε;





3

## Είδη αποφάσεων

**Ενδεικτικός Χρόνος: 1-2 Διδακτικές Ωρες**

### Στόχοι

- Επισήμανση των διαφόρων τρόπων λήψης αποφάσεων

### Υλικά

- Χαρτιά Α4
- Μαρκαδόροι

### Αναλυτική Διαδικασία

#### Δραστηριότητα 1

- Φέρνουμε το χαρτί όπου είχαμε καταγράψει τις αποφάσεις μας ανάλογα με την κάθε ιστορία (από την προηγούμενη δραστηριότητα).
- Περιγράφουμε τους επτά βασικούς τρόπους λήψης αποφάσεων:
  1. *Ακολουθώ το συναίσθημα μου.* Αποφασίζω ανάλογα με το πώς αισθάνομαι
  2. *Περιμένω πριν αποφασίσω.* Αναβάλλω τις αποφάσεις μου για όσο διάστημα κρίνω σκόπιμο. Δε βιάζομαι να αποφασίσω.
  3. *Ακολουθώ τη γενική τάση.* Παίρνω αποφάσεις ανάλογα με τις αποφάσεις των άλλων.
  4. *Το αφήνω στην τύχη.* Αφήνω την τύχη να αποφασίσει για μένα.
  5. *Αποφασίζω με βάση τον ελάχιστο κίνδυνο.* Διαλέγω την ασφαλέστερη συνθήκη.
  6. *Αποφασίζω με βάση το ένστικτό μου.* Ενεργώ παρορμητικά.
  7. *Σκέπτομαι προσεχτικά.* Εξετάζω προσεχτικά όλες τις διαθέσιμες επιλογές πριν καταλήξω στην τελική απόφαση.
- Αναγράφουμε τους επτά αυτούς τρόπους σε μεγάλα φύλλα χαρτιού και τα τοποθετούμε σε διαφορετικά μέρη της αίθουσας. Οι μαθητές επιλέγουν τον τρόπο που πιστεύουν ότι ακολουθούν πιο συχνά όταν αποφασίζουν και στέκονται στο αντίστοιχο σημείο που έχει κολληθεί το χαρτί.

#### Δραστηριότητα 2

- Επιστρέφουν οι μαθητές στον κύκλο και παίρνουν ένα φύλο χαρτί και μαρκαδόρους για να σχεδιάσουν τη γραμμή της ζωής.  
Αυτή είναι μια γραμμή η οποία αντιπροσωπεύει τη ζωή τους μέχρι σήμερα. Πάνω στη γραμμή σημειώνουν τις αποφάσεις που πήραν μέχρι σήμερα. Αν οι αποφάσεις ήταν δύσκολες, το υποδεικνύουν χρησιμοποιώντας διαφορετικό χρώμα. Αν η ζωή έπειτα από εκείνη την απόφαση καλύτερευε, το δείχνουμε σχεδιάζοντας μια γραμμή προς τα πάνω. Αν χειροτέρευε, η γραμμή έχει κατιούσα κατεύθυνση.

- Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των 3 ατόμων για να συζητήσουν τις γραμμές που έχουν φτιάξει, τις συνέπειες των αποφάσεων και τη δυνατότητα διαφορετικής απόφασης.

Προτεινόμενα σημεία συζήτησης:

1. Ποιες ήταν οι σημαντικές αποφάσεις;
2. Ποιες ήταν οι συνέπειες αυτών;
3. Αν είχατε πάρει διαφορετικές αποφάσεις, πόσο διαφορετική θα ήταν η ζωή σας;
4. Ποιοι άλλοι άνθρωποι συμμετείχαν σ' αυτές; Σας βοήθησαν να αποφασίσετε ή αποφάσισαν αυτοί για σας;

4

## Εθελοντισμός

**Ενδεικτικός Χρόνος: 1-2 Διδακτικές Ωρες**

### Στόχοι

- Να γνωρίσουν, να εξοικειωθούν και να ζήσουν την αξία του εθελοντισμού.
- Προσωπική ανάπτυξη των παιδιών και συμμετοχή στο κοινωνικό σύνολο.
- Ανάπτυξη της εθελοντικής συνείδησης.

### Υλικά

- Χαρτόνι κάνσον
- Μαρκαδόροι

### Πρακτικές συμβουλές

Δίνουμε βαρύτητα στις βιωματικές δραστηριότητες καθώς αυτές οδηγούν σε ευχάριστη μάθηση και συνειδητοποίηση των εννοιών του εθελοντισμού.

### Αναλυτική διαδικασία

#### Δραστηριότητα 1 – Ο Δεκάλογος του Εθελοντή

- Παίρνουμε χαρτόνι 50x70 εκατοστά.
- Φτιάχνουμε ένα δεκάλογο με οδηγίες για την καθαριότητα στο σχολείο.
- Στη συνέχεια το κρεμάμε στην τάξη ή σε κάποιο άλλο (εμφανές) σημείο του σχολείου.
- Όσο πιο πρωτότυπα φτιαχτεί, τόσο καλύτερα!! (περίεργα υλικά, τέμπρες, υλικά της φύσης, κ.α.).

#### Δραστηριότητα 2 – Το Πριν και το Μετά... (γιγαντοαφίσα)

- Σε χαρτόνι 1m x 3m τραβήξτε μια χοντρή κατακόρυφη γραμμή στη μέση για να το χωρίσουμε (δεν το κόβουμε).
- Το μισό θα είναι το Πριν και το άλλο μισό το Μετά.
- Το Πριν θα αναφέρεται στο σχολείο μας ή σε κοντινή παιδική χαρά, πώς είναι τώρα. Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες οι οποίες βρίσκουν και καταγράφουν όλα τα επικίνδυνα σημεία (καλώδια, πρίζες, σπασμένα σκαλιά και τζάμια, κ.α.)
- Το Μετά, στο πώς θα θέλαμε να ήταν.
- Φτιάχνουμε μια μεγάλη αφίσα και την κρεμάμε στο σχολείο με σκοπό να ευαισθητοποιήσουμε παιδιά και μεγάλους.

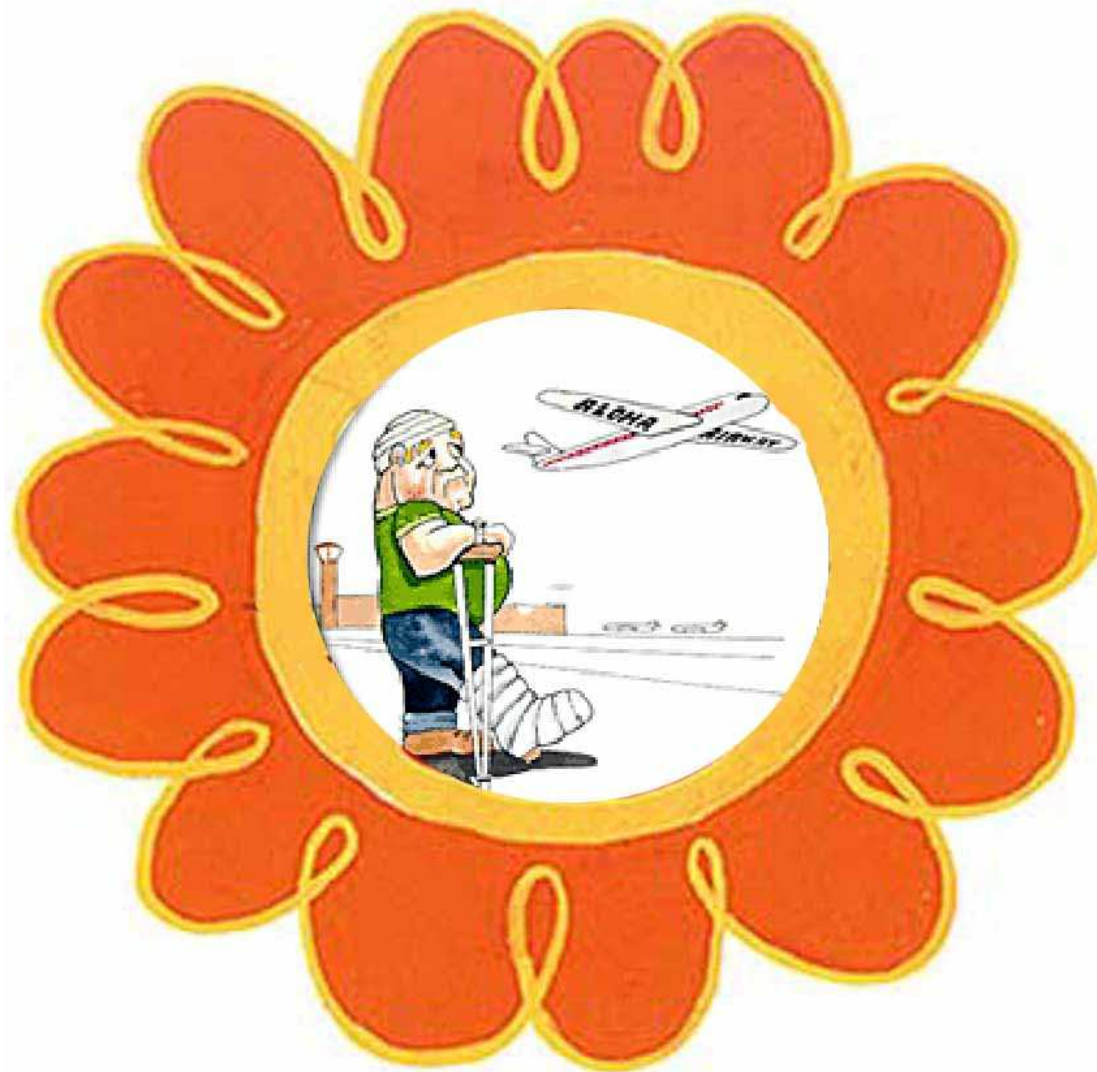
#### Δραστηριότητα 3 – Οδική ασφάλεια

- Ετοιμάστε εικονογραφημένα δίπτυχα με κανόνες οδικής κυκλοφορίας που θα πρέπει να γνωρίζουν τα παιδιά για να περνούν τους δρόμους με ασφάλεια.
- Σε ένα φύλλο χαρτί γράφουμε τους κανόνες κι έπειτα ετοιμάζουμε ένα σχέδιο για κάθε κανόνα χρησιμοποιώντας αποκόμματα από περιοδικά, φωτογραφίες, μπογιές, κ.τ.λ..

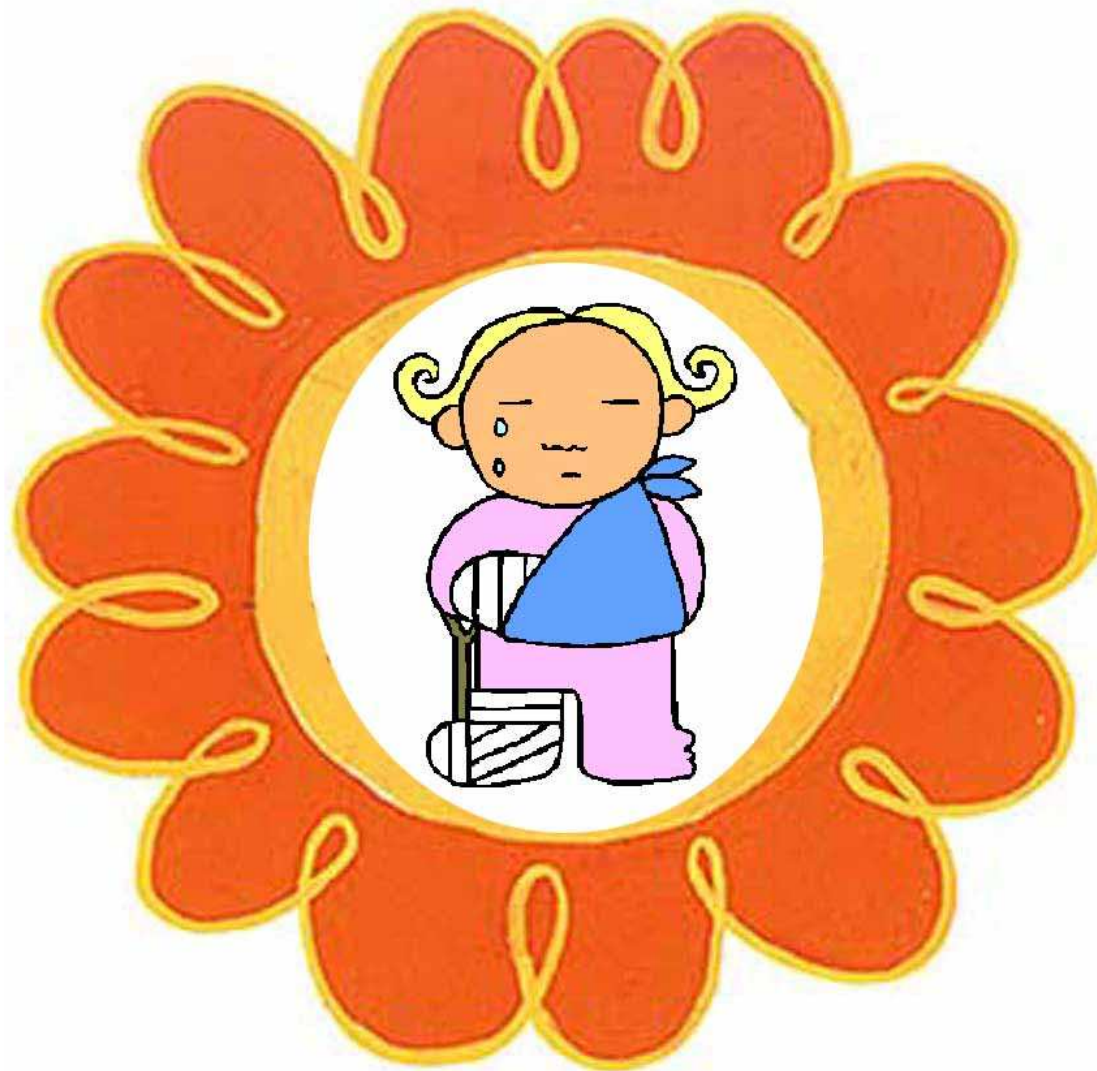
#### **Δραστηριότητα 4 – Συμβόλαιο**

- Φτιάχνουμε ένα σχέδιο σε μορφή ήλιου όπου στο κέντρο βάζουμε τη φωτογραφία ενός άρρωστου παιδιού (σπασμένο χέρι ή πόδι).
- Σε κάθε ακτίνα του ήλιου βάζουμε μια πρόταση, όπως: Πώς να το κάνουμε χαρούμενο, πώς να το βοηθήσουμε, πώς νιώθει άραγε που δεν μπορεί να παίξει, κ.τ.λ..
- Τα παιδιά συζητούν τις δυνατότητες που έχουν για να βοηθήσουν.













## Ασφάλεια και Πρώτες Βοήθειες

Αυτή η ενότητα εισάγει τις έννοιες της ασφάλειας και της πρόληψης ατυχημάτων.

Επιλέξτε δραστηριότητες και συζητήσεις που είναι κατάλληλες για την τάξη σας και το χρόνο.

Το πώς θα προσεγγίσετε αυτή τη δραστηριότητα εξαρτάται από την ηλικία και την ωριμότητα των μαθητών. Η προσέγγιση μπορεί να είναι ανά ζεύγη, σε ομάδες ή πιο δασκαλοκεντρική.

Γι' αυτήν την ενότητα θα χρειαστείτε: **πίνακα, φωτοτυπημένα φύλλα εργασίας.**

### Αντικειμενικοί σκοποί:

Στο τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα πρέπει να:

- ⊕ **Αναγνωρίζουν ότι πολλά ατυχήματα είναι αποτρέψιμα.**
- ⊕ **Αναγνωρίζουν ότι η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία.**
- ⊕ **Αναγνωρίζουν τι είδους κίνδυνοι μπορούν να υπάρχουν σε μια ποικιλία διαφορετικών χώρων.**
- ⊕ **Αναγνωρίζουν πως ότι είναι επικίνδυνο για το θύμα μπορεί να είναι επικίνδυνο και για τους ίδιους.**

<u>Εκπαιδευτικά θέματα</u>	<u>Προτεινόμενες Δραστηριότητες</u>
<b>Εισαγωγή</b> <b>Αντικειμενικοί σκοποί</b> Διερευνήστε την ιδέα της <b>πρόληψης</b> των ατυχημάτων	<b>Ρωτήστε τους</b> μαθητές τι είδους ατυχήματα ή κακώσεις είχαν, εάν θα μπορούσαν να ήταν αποτρέψιμα και πώς θα μπορούσαν να ήταν αποτρέψιμα. Είχαν περισσότερα ατυχήματα όταν ήταν πιο μικροί; Έχει αλλάξει το είδος των ατυχημάτων καθώς μεγαλώνουν; <b>Καταιγισμός ιδεών</b> σχετικά με το τι είδους ατυχήματα είναι περισσότερο πιθανό να συμβούν – μέσα στην κουζίνα, τον κήπο, το δρόμο, την αυλή του σχολείου, μέσα στο σχολείο, την παιδική χαρά κλπ. Συσχετίστε τις απαντήσεις τους με τη δική τους λίστα ατυχημάτων. (Μερικές ιδέες, μόνο, θα αναπτυχθούν στα φύλλα εργασίας).
Αποδείξτε το γεγονός ότι <b>πολλά ατυχήματα είναι αποτρέψιμα.</b> Αν και αυτό είναι μια σειρά μαθημάτων Πρώτων Βοηθειών, η ασφάλεια και η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία. Τονίστε την ανάγκη να εξασφαλίζει κανείς <b>πρώτα την ασφάλεια.</b>	Ζητήστε από τους μαθητές να δουλέψουν σε <b>ομάδες</b> των 3 ή 4. Επιλέξτε μια επικίνδυνη κατάσταση και εξετάστε τι μέτρα θα έπαιρναν για να αποφύγουν τον κίνδυνο. Πώς οι άνθρωποι προστατεύουν τους εαυτούς τους από τα ατυχήματα και πόσο καλά αντιμετωπίζουν τα επείγοντα;
Ενθαρρύνετε δραστηριότητες σχετικές με στατιστικές ατυχημάτων και την πρόληψη.	Ανάλογα με το διαθέσιμο χρόνο, χρησιμοποιήστε τα <b>φύλλα εργασίας</b> για να διερευνήσετε τις στατιστικές ατυχημάτων και την πρόληψη. Ίσως να θέλετε να αναπτύξετε τη δική σας άποψη για την πρόληψη των ατυχημάτων με μεγαλύτερη λεπτομέρεια.

<p>Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναγνωρίσουν επικίνδυνα σημεία στο περιβάλλον και να συζητήσουν ιδέες – απόψεις πώς να τα κάνουν ασφαλέστερα.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μελετήσουν τις εικόνες με «τα επικίνδυνα σημεία» και να κρατήσουν σημειώσεις που βρίσκονται οι ενδεχόμενοι κίνδυνοι και πώς θα μπορούσαν να τους κάνουν ακίνδυνους.</li><li>2. Βάλτε κατά σειρά προτεραιότητας τους κινδύνους, ποιοι είναι οι περισσότερο σοβαροί, ποιες περιοχές είναι μετρίου ή μικρού κινδύνου.</li></ol>
--	---

### Προαιρετικές Δραστηριότητες:

Οι μαθητές να πραγματοποιήσουν μια **έρευνα** των επικίνδυνων σημείων στο σχολείο και των γύρω περιοχών. Συγκεντρώστε γραπτώς τα ευρήματά τους.

Χωρίστε την τάξη σε **ομάδες** – κάθε ομάδα παίρνει ένα διαφορετικό μέρος όπου συμβαίνουν ατυχήματα και αναλαμβάνει μια έρευνα σχετικά με το είδος των ατυχημάτων και την πιθανή πρόληψη.

# Ασφάλεια και Πρώτες Βοήθειες

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Παιδικά ατυχήματα	Ατυχήματα στο σπίτι	Εργατικά ατυχήματα
Κάθε δεκαπενθήμερο χάνεται μια τάξη 30 μαθητών στην Ελλάδα.  Περισσότερα από <b>500.000</b> Ελληνόπουλα (1 στα 4) πέφτουν κάθε χρόνο θύματα ατυχήματος. Περίπου <b>700</b> από αυτά χάνουν τη ζωή τους, ενώ άλλα <b>3.000</b> παθαίνουν μόνιμες αναπηρίες, σύμφωνα με στοιχεία του Οργανισμού Αντιμετώπισης Παιδικού Τραύματος.	<b>6.103</b> παιδιά χτύπησαν σε κάποιο μέρος του σπιτιού ή σε έπιπλο.  <b>Ατυχήματα στο σχολείο</b> <b>3.228</b> παιδιά είχαν ατύχημα μέσα στο σχολείο ή στο προαύλιο  <b>Τροχαία ατυχήματα</b> <b>292</b> παιδιά και νέοι ηλικίας κάτω των 18 ετών σκοτώθηκαν το 1997 σε τροχαία. Περίπου <b>7.000</b> τραυματίστηκαν.	Περισσότερα από <b>21.000</b> εργατικά ατυχήματα σημειώθηκαν στην Ελλάδα το 1998 από τα οποία τα <b>80</b> ήταν θανατηφόρα.  Πηγές: ❖ Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Παιδικών Ατυχημάτων, έρευνα 1997. ❖ Στατιστική υπηρεσία ΙΚΑ

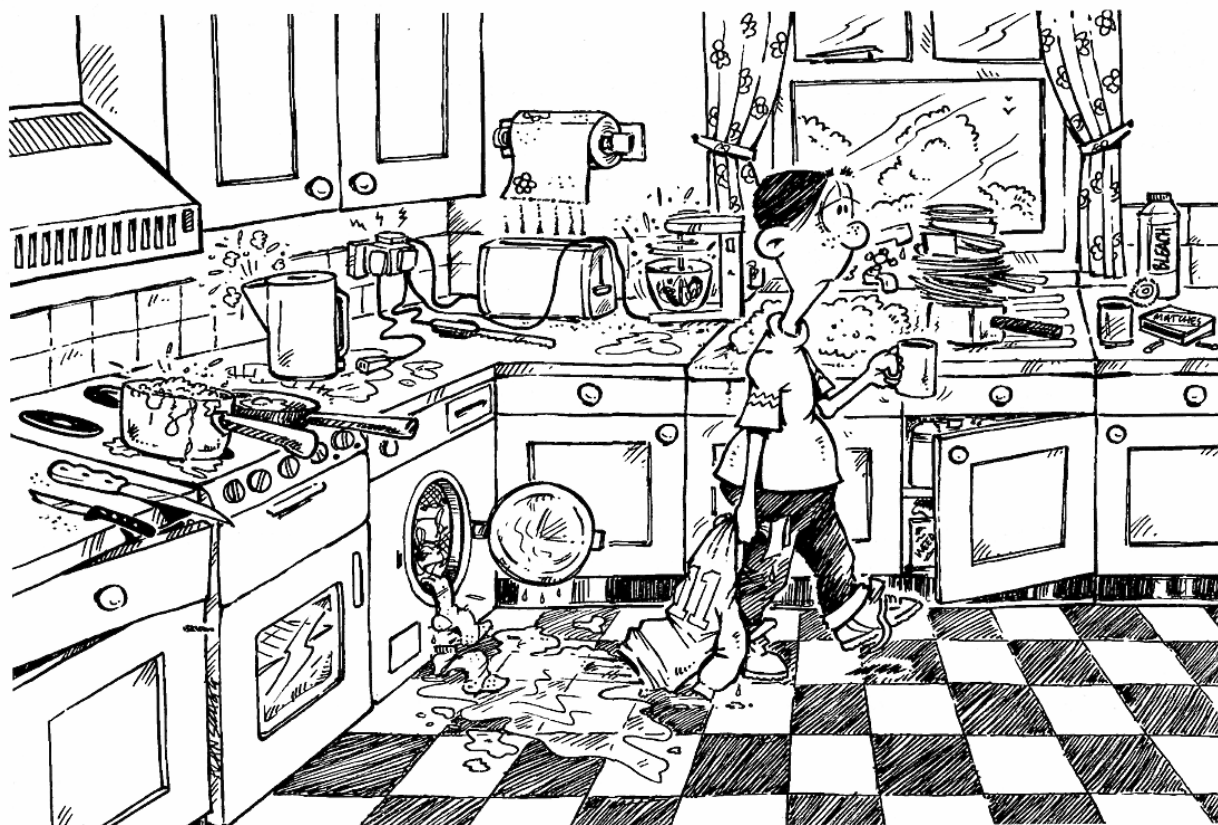
## ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ;

### A. Συζήτησε τις ιδέες σου με το/τη συμμαθητή/τρια σου και κρατήστε μερικές σημειώσεις.

1. Κάντε μια λίστα με τις κύριες αιτίες ατυχημάτων στην αυλή του σχολείου.
2. Μπορούν κάποιες από αυτές να είναι αποτρέψιμες; Πώς;
3. Πού νομίζετε ότι συμβαίνουν τα περισσότερα ατυχήματα στο σπίτι;
4. Τι κινδύνους και πιθανά ατυχήματα μπορείτε να βρείτε στις εικόνες;
  - Της κουζίνας
  - Του μπάνιου
  - Του καθιστικού
  - Του κήπου
5. Πιστεύετε ότι κάποια από αυτά τα ατυχήματα είναι αποτρέψιμα;
6. Τι είδους ατυχήματα είναι περισσότερο πιθανό να πάθουν τα μωρά και τα μικρά παιδιά στο σπίτι;
7. Τι μπορείς να κάνεις για να αποτρέψεις να συμβούν μερικά από αυτά;

### B. Συζητήστε με τον /την καθηγητή / τρια σου ή σε ομάδες.

1. Ποιοι διαφορετικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν ή να κάνουν τα νούμερα των ατυχημάτων να αυξάνονται ή να μειώνονται από τον ένα χρόνο στον άλλο;
  - Ένα γραφείο
  - Συνεργείο αυτοκινήτων
  - Ένα κομμωτήριο
  - Ένα σούπερ μάρκετ
  - Ένα εργοστάσιο με βαριά μηχανήματα.
2. Πιστεύετε ότι πολλά τροχαία ατυχήματα είναι αποτρέψιμα; Πώς;
3. Τι είδους χώροι εργασίας νομίζετε ότι θα ήταν περισσότερο επικίνδυνοι;
4. Τι είδους κακώσεις / ατυχήματα νομίζετε είναι περισσότερο συχνά στους παρακάτω χώρους εργασίας;
  - 5. Μπορεί κάποια από αυτές τις κακώσεις να αποτραπεί; Σημειώστε τις ιδέες σας.
  - 6. Πώς θα μπορούσε ένας ασφαλής χώρος εργασίας να ωφελήσει και τον εργοδότη και τον εργαζόμενο;



Κουζίνα ▲



Μπάνιο ▼



Τα σκίτσα είναι από St' John Ambulance, Young Lifesaver Award Scheme, Teacher's Guide

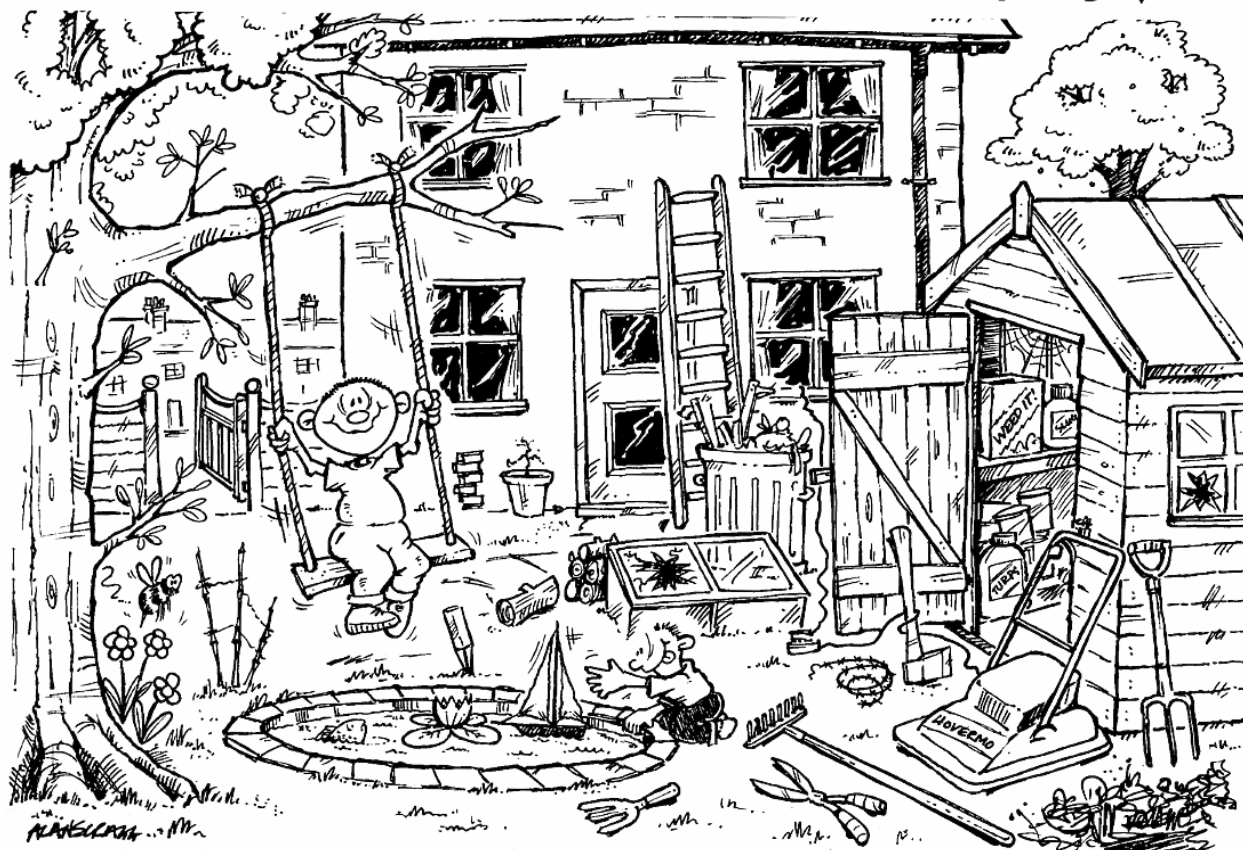




Καθιστικό ▲



Κήπος ▼



Τα σκίτσα είναι από St' John Ambulance, Young Lifesaver Award Scheme, Teacher's Guide.

# Ελέγχοντας την ΑΣΦΑΛΕΙΑ

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αφού χωριστείτε σε μικρές ομάδες, διαβάστε τις παρακάτω καταστάσεις και αποφασίστε ποιος είναι ο κίνδυνος και πως θα μπορούσατε να κάνετε ασφαλή το χώρο, πριν να επιχειρήσετε να βοηθήσετε.

1. Είστε στο δωμάτιο σας και ακούτε μια κραυγή από το διπλανό δωμάτιο. Μπαίνοντας μέσα βλέπετε τον πατέρα σας ξαπλωμένο στο πάτωμα, καθώς φαίνεται ανείσθητο. Στο χέρι του υπάρχει ένα ηλεκτρικό τρυπάνι, το οποίο είναι στην μπίτσα και αναμμένο.

- Ποιος είναι ο κίνδυνος για σας και για το θύμα;

.....

.....

- Τι θα κάνετε για να κάνετε ασφαλή το χώρο;

.....

.....

2. Μια μέρα, καθώς επιστρέφετε σπίτι από το σχολείο, βλέπετε ένα συμμαθητή σας να τρέχει μέσα στο δρόμο για να πιάσει μια μπάλα και να τον κτυπάει ένα διερχόμενο αυτοκίνητο.

- Ποιος είναι ο κίνδυνος για σας και για το θύμα;

.....

.....

- Τι θα κάνετε για να κάνετε ασφαλή το χώρο;

.....

.....

3. Είστε στο σπίτι και ακούτε ένα δυνατό θόρυβο ακολουθούμενο από ήχο σπασμένων γυαλιών. Πηγαίνετε να δείτε και ανακαλύπτετε ότι ο αδερφός σας προφανώς σκόνταψε και έπεσε σε μια τζαμαρία.. Είναι πεσμένος στο πάτωμα και μπορείτε να δείτε ότι έχει κοπεί σε 2 ή 3 σημεία.

- Ποιος είναι ο κίνδυνος για σας και για το θύμα;

.....

.....

- Τι θα κάνετε για να κάνετε ασφαλή το χώρο;

.....

.....

## Κουτί Πρώτων Βοηθειών

**Διάρκεια:** 1- 2 διδακτικές ώρες.

**Υλικά:** Διάφορα κουτιά πρώτων βοηθειών (τυποποιημένα και μη) πχ σχολείου, αυτοκινήτου κλπ.

**Εκπαιδευτικοί Στόχοι:** Να κάνουν έρευνα – διερεύνηση της υπάρχουσας κατάστασης – νοοτροπίας σχετικά με τα κουτιά πρώτων βοηθειών.

Διερεύνηση στο οικογενειακό περιβάλλον του κάθε μαθητή.

Μελέτη – έρευνα με βάση ερωτηματολόγιο ή λίστα ελέγχου στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, σε γείτονες, στο χώρο εργασίας των γονιών, σε συγγενείς, σε πιο οργανωμένους χώρους συνάθροισης ατόμων (μεγάλα πολυκαταστήματα – εμπορικά κέντρα, σούπερ μάρκετ, κινηματογράφους - θέατρα, πλοία, κλπ).

**Ελεύθερος συνειρμός - εισαγωγή στο θέμα;**

- Τι σας έρχεται στο μυαλό ακούγοντας «κουτί πρώτων βοηθειών»;
- Τι είναι κουτί πρώτων βοηθειών; Τι είναι φαρμακείο; Υπάρχει διαφορά;
- Έχουν δει άλλη φορά κουτί πρώτων βοηθειών;
- Πού έχετε δει κουτί πρώτων βοηθειών;
- Που θα έπρεπε να υπάρχει κουτί πρώτων βοηθειών και γιατί;

**Καταιγισμός ιδεών – ομαδοποίηση για τα περιεχόμενα του κουτιού;**

Για πρόκληση ενδιαφέροντος και για εισαγωγή στο αντικείμενο – δημιουργία ερωτηματολογίου έρευνας.

Βοηθητικές ερωτήσεις για τον καταιγισμό και τη δημιουργία του ερωτηματολογίου της έρευνας.

Με καταιγισμό ιδεών να καταγράψουν στον πίνακα ή σε μεγάλες κόλλες πίνακα (flip chart) χρησιμοποιώντας κιμωλίες, μαρκαδόρους ήμπογιές σε διάφορα χρώματα τι πιστεύουν ότι θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα **κουτί πρώτων βοηθειών**;

**Έρευνα – εργασία στο σπίτι -Χωρισμός σε ομάδες**

- Υπάρχει κουτί πρώτων βοηθειών: στο σπίτι; στο αυτοκίνητο, στο σχολείο;
- (γιατί συνήθως υπάρχει σε κάθε αυτοκίνητο; Το ορίζει ο νόμος και σε «γράφει» ο τροχονόμος.).
- Που βρίσκεται τοποθετημένο – αποθηκευμένο; (π.χ. μπάνιο, κουζίνα, ντουλάπα, χωλ, αποθήκη κλπ).
- Ποιος έχει πρόσβαση σε αυτό; (Όλοι μπορούν να το φτάσουν; Και τα μικρά παιδιά;)
- Υλικό κατασκευής του - κατασκευαστής (εάν υπάρχει και φαίνεται) Μέγεθος του; σταθερό ή φορητό;
- Τυποποιημένο ή αυτοσχέδιο;
- Γεμάτο – έτοιμο ή συμπληρώθηκε από τον ιδιοκτήτη;
- Περιεχόμενα τι έχουν μέσα και σε τι ποσότητα
- Σε τι κατάσταση είναι; Έχουν λήξει τα υλικά; Μήπως είναι χυμένα και τα έχει «χαλάσει» ο ήλιος (πίσω μέρος αυτοκινήτου κάτω από το τζάμι);

*Εάν μπορούν και υπάρχει δυνατότητα να το φωτογραφίσουν.*

*Σχετικά με το χρώμα και τα σύμβολα προσδιορισμού ύπαρξης φαρμακείου.*

*Υπάρχει διαφορά ανάμεσα σε κουτί πρώτων βοηθειών και «φαρμακείο».*

*Κρατήστε τα παραπάνω για να τα χρησιμοποιήσετε – συγκρίνετε όταν θα κάνετε πιο εκτενέστερη αναφορά - δραστηριότητα σχετικά με το κουτί πρώτων βοηθειών.*

## 4Α - Θέση Ανάνηψης

Αυτή η ενότητα εισάγει μια εύκολη συντόμευση για να θυμάται κανείς σε μια επείγουσα κατάσταση Α΄ βοηθειών.

Η συντόμευση 4Α θα αναφέρεται σ΄ όλη τη σειρά μαθημάτων και θα βοηθήσει τα παιδιά να θυμούνται τι να εξετάζουν πρώτα και με ποια σειρά.

Η πρακτική εξάσκηση του ελέγχου της **Ασφάλειας**, της **Ανταπόκρισης**, του **Αεραγωγού** και της **Αναπνοής (4Α)** εξετάζονται εδώ, στην περίπτωση ενός θύματος που

**δεν ανταποκρίνεται, αλλά αναπνέει κανονικά.**

Η αφιέρωση αρκετού χρόνου στην πρακτική εξάσκηση αυτής της αλληλουχίας ενεργειών θα κάνει ευκολότερη την υπόλοιπη σειρά των μαθημάτων. Όπως και με κάθε πρακτική σειρά μαθημάτων Πρώτων Βοηθειών, εξασφαλίστε ότι τα παιδιά φοράνε κατάλληλο ρουχισμό, όπως παντελόνια ή σορτς και

έχουν μαζεμένα μαλλιά. Θα πρέπει ακόμη να έχουν ενημερωθεί τα παιδιά ότι οι Πρώτες Βοήθειες είναι πρακτικές δεξιότητες και ότι θα χρειασθεί να κάνουν πρακτική το ένα στο άλλο. Επίσης, σ΄ αυτό το στάδιο, οι μαθητές μπορεί να θέλουν να κάνουν ζευγάρια για πρακτική με άτομα τα οποία νιώθουν άνετα μαζί τους.

Για αυτήν την ενότητα θα χρειαστείτε: Σλάιτς «Βασικής Υποστήριξης της Ζωής» Νο 1, 3 έως και 19, πίνακα, φύλλα εργασίας, Συνιστώμενος χρόνος: τουλάχιστον 2 εκπαιδευτικές ώρες

### Αντικειμενικοί σκοποί:

Στο τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα:

- ⊕ Αναγνωρίζουν ότι η προσωπική ασφάλεια είναι το πρώτο πράγμα που λαμβάνεται υπόψη σε κάθε επείγουσα κατάσταση πρώτων βοηθειών.
- ⊕ Επιδεικνύουν πώς να εκτιμούν μια επείγουσα κατάσταση και να την κάνουν ασφαλή, πριν να προσπαθήσουν να βοηθήσουν.
- ⊕ Επιδεικνύουν πώς να ελέγχουν αν το θύμα ανταποκρίνεται.
- ⊕ Επιδεικνύουν πώς να ανοίγουν τον αεραγωγό.
- ⊕ Επιδεικνύουν πώς να ελέγχουν για κανονική αναπνοή.
- ⊕ Επιδεικνύουν πώς να βάζουν ένα θύμα σε θέση ανάνηψης.

<u>Εκπαιδευτικά θέματα</u>	<u>Προτεινόμενες Δραστηριότητες</u>
Διερευνήστε την άποψη ότι σε ένα επείγον περιστατικό, όπου κάποιος έχει τραυματισθεί, αυτό που προκάλεσε τον τραυματισμό του θύματος μπορεί να αποτελεί επίσης κίνδυνο και για αυτόν που πάει να βοηθήσει. Καθιερώστε την ( ιδέα, γνώμη, αντίληψη) άποψη του <b>πρώτα σκέψου, εκτίμησε την κατάσταση, κάνε την ασφαλή</b> , πριν να επιχειρήσετε να βοηθήσετε.	Καταιγισμός ιδεών μερικών «αντιπροσωπευτικών» ατυχημάτων, όπου αυτός που βοηθάει ή παρευρισκόμενοι θα μπορούσαν επίσης να τραυματισθούν. Αυτά θα μπορούσαν να είναι ατυχήματα που είχαν οι μαθητές ή φανταστικά περιστατικά. Σκηνικά περιστατικών - οι μαθητές να διαβάσουν κάθε περιστατικό στα φύλλα εργασίας και να αποφασίσουν ποιοι είναι οι ενδεχόμενοι κίνδυνοι και πώς θα κάνουν ασφαλή το χώρο του περιστατικού.
Αναγνωρίστε το γεγονός ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνονται πανικοβλημένοι, σαστισμένοι και φοβισμένοι σε μια επείγουσα κατάσταση σαν και αυτήν. Γι΄ αυτό είναι σημαντικό να παραμείνετε ήρεμοι και να μην «ορμίζετε» αμέσως.	Οι μαθητές να σκεφθούν πώς θα ένιωθαν σε τέτοιες καταστάσεις – θα επηρέαζε αυτό την ικανότητά τους να βοηθήσουν;



## 4Α - Θέση Ανάνηψης

<u>Εκπαιδευτικά θέματα</u>	<u>Προτεινόμενες Δραστηριότητες</u>	Σελάντ No
<p>Εισαγωγή στη διαδικασία  <b>4Α</b></p>	<p>Κάντε ξεχωριστές κάρτες που να περιέχουν τα γράμματα Α, Α, Α, Α. Φωτοτυπήστε το υπόδειγμα όσες φορές χρειάζεται ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών. Τα υποδείγματα υπάρχουν μέσα στο βιβλίο του συντονιστή εκπαιδευτικού. Κόψτε τις κάρτες για να τις έχετε άμεσα διαθέσιμες.</p> <p>Ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν τυχαία από μία κάρτα. Πείτε τους να χωριστούν σε ομάδες των τεσσάρων (4) ατόμων που να έχουν ένα πλήρες σετ από τα γράμματα ΑΑΑΑ (Ασφάλεια, Ανταπόκριση, Αεραγωγός, Αναπνοή).</p> <p>Τονίστε τους ότι αυτά τα γράμματα αντιπροσωπεύουν τον ακρογωνιαίο λίθο των πρώτων βοηθειών με τα οποία γίνεται η λεγόμενη <b>Αρχική Εκτίμηση</b> και θα πρέπει να θυμούνται αυτές τις λέξεις.</p> <p>Ζητήστε να συζητήσουν σε κάθε ομάδα ποια θα ήταν η πιο σωστή σειρά που θα έπρεπε να τοποθετηθούν τα ΑΑΑΑ και ΓΙΑΤΙ.</p> <p>Ένα άτομο από κάθε μικρή ομάδα, παρουσιάζει στη μεγάλη ομάδα την εκδοχή της σχετικά με την πιθανή σειρά των γραμμάτων – λέξεων και εξηγεί για ποιο λόγο τα τοποθετεί μ' αυτήν τη σειρά. Ποιο μπαίνει πιο μπροστά και πως καταλήξαν σ' αυτήν τη σειρά.</p> <p>Ο συντονιστής – εκπαιδευτικός, αφού ακούσει όλες τις μικρές ομάδες, δίνει τη σωστή σειρά και εξηγεί γιατί μ' αυτή τη σειρά.</p> <p><b>Ερώτηση και απάντηση</b></p> <p>Δείξτε τα <b>σλάιτς</b> και ζητήστε από τους μαθητές να σας πουν τι παρατηρούν συνδυάζοντας με αυτά που είπατε για τα γράμματα ΑΑΑΑ.</p> <p>Ποιοι πιθανοί κίνδυνοι θα μπορούσαν να υπάρχουν εδώ; (π.χ. ηλεκτροπληξία). Αυτό που μας ενδιαφέρει πάντα είναι η <b>ΑΣΦΑΛΕΙΑ</b>. (δική μας, του θύματος, των γύρω).</p> <p><b>ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ</b> – ανταποκρίνεται; (απαντάει);                      Τι κάνει ο διασώστης για να ελέγξει αν απαντάει (έχει τις αισθήσεις του) το θύμα; (Φωνάζει δυνατά «Είστε καλά; Τι συμβαίνει; Μ' ακούτε; - έπειτα γονατίζει και φωνάζει ξανά, κουνώντας ελαφρά τους ώμους του). Ένα άτομο μπορεί ν' ανταποκρίνεται μιλώντας ή κουνώντας ένα μέρος του σώματός του π.χ. κουνώντας το κεφάλι του. Εάν <b>ανταποκρίνεται</b>, ρωτάει ποιο είναι το πρόβλημά του και εάν χρειάζεται, τότε καλεί για ασθενοφόρο.</p> <p>Εάν <b>δεν ανταποκρίνεται</b>, φωνάζει για βοήθεια.</p> <p><b>ΑΕΡΑΓΩΓΟΣ</b> – Τι κάνει έπειτα; (ανοίγει τον αεραγωγό τον δρόμο προς τους πνεύμονες- έκταση κεφαλής - ανύψωση πηγουνιού).                      Γιατί; (όταν κάποιος είναι αναισθητός – δεν έχει τις αισθήσεις του και είναι σε ύπτια θέση, η γλώσσα μπορεί να αποφράξει τον αεραγωγό κλπ)</p> <p><b>ΑΝΑΠΝΟΗ</b> – Πώς ελέγχει για ύπαρξη αναπνοής; (πλησιάζει το μάγουλο του κοντά στο στόμα και τη μύτη του θύματος, κοιτάει προς το θώρακα του θύματος να δει αν ανεβοκατεβαίνει, ακούει για αναπνοή και αισθάνεται την εκπνοή στο μάγουλό του –για 10 δευτερόλεπτα). Ας πούμε ότι <b>αναπνέει κανονικά</b>.</p> <p>Τι κάνει μετά; (<b>Θέση Ανάνηψης</b>)                      Γιατί; (ένα αναισθητό θύμα μπορεί να πνιγεί από εμετό, σάλιο και ο αεραγωγός μπορεί να αποφραχθεί από τη (βάση της ) γλώσσα καθώς οι μύες χαλαρώνουν – χρειάζεται να το γυρίσουμε στο πλάι για να διατηρήσουμε τον αεραγωγό ανοιχτό.)</p> <p>Επίσης ελέγχει γρήγορα για την ύπαρξη εμφανούς αιμορραγίας και στη συνέχεια τηλεφωνεί για ασθενοφόρο ή στέλνει κάποιον άλλο, εάν υπάρχει.</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p><b>1,3,4</b></p> <p><b>5</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>7</b></p> <p><b>8,9</b></p> <p><b>10</b></p> <p><b>11-16</b></p> <p><b>17-19</b></p>

<p>Επίδειξη – πρακτική εξάσκηση.</p>	<p><b>Πρακτική Εξάσκηση στον έλεγχο της ανταπόκρισης.</b></p> <p>Επιδείξτε σ' έναν από τους μαθητές πως μπορούμε να ελέγξουμε το επίπεδο συνειδήσεως ενός θύματος. Φωνάζετε δυνατά «Είστε καλά;» και κουνήστε τον ελαφρά από τους ώμους.</p> <p>Σχολιάστε τη θέση που μπορεί να βρίσκεται ένα θύμα: «Κατά τη διάρκεια της πρακτικής εξάσκησης θα χρησιμοποιήσουμε μόνο την ύπτια θέση, αλλά σε πραγματικές συνθήκες, αν βρείτε ένα άτομο σ' άλλη θέση, εάν είναι δυνατόν αφήστε το σ' εκείνη τη θέση γιατί μπορεί να είναι θύμα ατυχήματος και να έχει κτυπήσει στον αυχένα ή στην πλάτη».</p> <p>Δημιουργήστε ζευγάρια μαθητών με τυχαία επιλογή για πρακτική εξάσκηση του ελέγχου ανταπόκρισης ο ένας στον άλλο, με το θύμα στην ύπτια θέση.</p> <p><b>Πρακτική Εξάσκηση στον έλεγχο της αναπνοής.</b></p> <p>Ζητήστε από ένα μαθητή να ξαπλώσει ύπτια. Κάντε επίδειξη της εκτίμησης του επιπέδου συνειδήσεως του θύματος, της απελευθέρωσης του αεραγωγού και του ελέγχου της αναπνοής. Ο έλεγχος της αναπνοής διαρκεί 10 δευτερόλεπτα. Μπορείτε να κρατάτε το χρόνο λέγοντας δυνατά δυο φορές τις λέξεις «Βλέπω – ακούω – αισθάνομαι».</p> <p>Δημιουργήστε ζευγάρια μαθητών για πρακτική εξάσκηση στον έλεγχο της ανταπόκρισης και της αναπνοής ο ένας στον άλλον εναλλάξ.</p> <p>Συμβουλέψτε τους μαθητές που παριστάνουν τα θύματα να είναι ρεαλιστικοί, σταματώντας μερικές φορές την αναπνοή τους και άλλες φορές αναπνέοντας κανονικά.</p> <p>Σχολιάστε τα ακόλουθα: «Εάν υποψιάζεστε ότι το θύμα έχει κάκωση στη σπονδυλική στήλη, προσπαθήστε να αποφύγετε την έκταση της κεφαλής του θύματος και χρησιμοποιήστε μόνο την ανύψωση του πηγουνιού για να απελευθερώσετε τον αεραγωγό. Η προτεραιότητα όμως παραμένει να εξασφαλίσετε ανοικτό τον αεραγωγό και για να γίνει αυτό μπορεί να είναι απαραίτητη μια μικρή έκταση της κεφαλής».</p> <p><b>Πρακτική Εξάσκηση στη Θέση Ανάνηψης.</b></p> <p>Δείξτε ξανά από την αρχή μέχρι και το σημείο του πως τοποθετούμε ένα άτομο σε θέση ανάνηψης (Λέγεται αλλιώς και «Πλάγια Θέση Ασφαλείας» και είναι το ίδιο ακριβώς πράγμα. Ίσως κάποιους να τους θυμίζει πιο εύκολα σε τι θέση θα πρέπει να τοποθετήσουν το άτομο – στα πλάγια για λόγους ασφαλείας Υπάρχουν πολλοί τρόποι τοποθέτησης, αλλά θα μάθουν μόνο έναν).</p> <p>Ζητήστε από 2 εθελοντές να επιδείξουν στην τάξη την όλη διαδικασία, ξεκινώντας από τον κίνδυνο. Ο ένας από τους εθελοντές είναι το αναίσθητο θύμα και ο άλλος ο Διασώστης. Εσείς και η υπόλοιπη ομάδα μπορείτε να τους καθοδηγείτε στα βήματα. Μπορούν οι εθελοντές να είναι και 4, όπου τα επιπρόσθετα δύο άτομα παίζουν το ρόλο των παρευρισκόμενων – θεατών.</p> <p>Όλη η τάξη να κάνει πρακτική εξάσκηση ανά ζεύγη και να εναλλάσσονται στους ρόλους (όσο το δυνατόν περισσότερη πρακτική επιτρέπει ο διαθέσιμος χρόνος). Μπορείτε να μοιράσετε στους μαθητές το καρτελάκι της «Βασικής Υποστήριξης της Ζωής» για να το χρησιμοποιήσουν ως βοήθημα στην εκτέλεση της σειράς των ενεργειών.</p>	
<p>Συνενώστε, σταθεροποιήστε την πρακτική εργασία</p>	<p>Φύλλα εργασίας πάνω στο <b>4Α</b> και στη <b>Θέση Ανάνηψης</b></p>	

## Σημείωση:

Κατά τα πρώτα λεπτά μετά από καρδιακή ανακοπή, ένα θύμα μπορεί ν' αναπνέει ελάχιστα ή να κάνει αραιές θορυβώδεις αναπνευστικές προσπάθειες, κατάσταση που ονομάζεται «προθανάτιος ρόγχος». Δεν πρέπει να συγχέεται με την κανονική – φυσιολογική αναπνοή.

 <b>Ασφάλεια</b>	 <b>Ανταπόκριση</b>	 <b>Αεραγωγός</b>	 <b>Αναπνοή</b>
<b>Ασφάλεια</b>	<b>Ανταπόκριση</b>	<b>Αεραγωγός</b>	<b>Αναπνοή</b>

## 4A - Ασφάλεια Ανταπόκριση Αεραγωγός Αναπνοή

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ατύχημα / Αναπνοή / εκτιμήσετε / ψυχραιμία σας / κίνδυνο / τραυματισθεί / είστε καλά; / θύμα/  
παρευρισκόμενους / τον εαυτό σας / τραυματίζονται / ανταπόκριση / μπορείτε να με ακούσετε; /  
ασθενοφόρο / κούνησε / έχει τις αισθήσεις / Αεραγωγός / αναπνέει / ανοικτός / θέση ανάνηψης / άνοιξε  
τα μάτια σου / ιατρική βοήθεια / κίνηση

### ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΑΤΕ ΣΕ ΕΝΑ ΕΠΕΙΓΟΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ;

Συνεργάσου με ένα συμμαθητή / τρία σου για να συμπληρώσετε τις λέξεις που λείπουν στην ιστορία.  
Μην ανησυχείτε, μερικές λέξεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν περισσότερο από μια φορά.  
**Διαλέξτε τη σωστή λέξη από το παραπάνω πλαίσιο – θυμηθείτε ότι μερικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν περισσότερες φορές!**

Εάν έρθετε αντιμέτωποι με μια επείγουσα κατάσταση, όταν κάποιος έχει πάθει κάποιο ..... ή έχει ....., εσείς, ως άτομα που γνωρίζετε βασικές Πρώτες Βοήθειες, θα πρέπει να ..... γρήγορα την κατάσταση.

Είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσετε την ..... και να ανακαλύψετε τι έχει συμβεί. Θα πρέπει να εξασφαλίσετε ότι απομακρύνετε οποιονδήποτε ..... για το ....., τους οποιουσδήποτε ..... ή .....

Ποτέ μην τρέχετε κατευθείαν να βοηθήσετε, καθώς μπορεί να κάνετε την κατάσταση χειρότερη, εάν δεν αντιληφθείτε τον ..... Για παράδειγμα, πολλοί άνθρωποι πανικοβάλλονται, όταν βλέπουν ένα ατύχημα, τρέχουν κατευθείαν μέσα στο δρόμο και ..... από διερχόμενο όχημα.

Αμέσως μόλις είστε σίγουροι ότι δεν υπάρχει επιπλέον κίνδυνος, τότε θα πρέπει να ελέγξετε την ..... από το θύμα για να αποφασίσετε εάν έχει ή δεν έχει τις αισθήσεις του. Για να το κάνετε αυτό θα πρέπει να φωνάζετε δυνατά ..... ή ..... και ..... ή ..... απαλά το θύμα.

Εάν δεν υπάρχει ανταπόκριση, τότε το θύμα δεν ..... του και θα πρέπει να συνεχίσετε με την διαδικασία 4A (....., ....., ....., ....., ....., .....).

Πρώτα εξασφαλίστε ότι ο ..... είναι ..... Κάντε το αυτό τοποθετώντας δύο δάκτυλα κάτω από το πηγούνι και κάνοντας έκταση το κεφάλι προς τα πίσω.

Έπειτα χρειάζεται να ελέγξετε αν το θύμα ..... τοποθετώντας το αυτί σας κοντά στο στόμα του ή της και ακούγοντας για αναπνευστικούς ήχους. Θα πρέπει επίσης να κοιτάξετε για κινήσεις του θώρακα. Ο έλεγχος διαρκεί 10 δευτερόλεπτα.

Εάν το θύμα είναι αναισθητο αλλά ..... τότε θα πρέπει να το τοποθετήσετε σε ..... και να εξασφαλίσετε ότι έχουν κληθεί ..... ή .....

## Θέση Ανάνηψης

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οι παρακάτω προτάσεις περιγράφουν πώς να τοποθετήσετε ένα άτομο στη θέση ανάνηψης. Κόψτε τα κουτάκια και βάλτε τα στη σωστή σειρά.

<p><b>9</b></p> <p>Εάν δεν υπάρχει ανταπόκριση, κάντε έκταση κεφαλής και ανύψωση πηγουνιού, για να ανοίξετε τον αεραγωγό.</p>	<p><b>1</b></p> <p>Βάλτε το μάγουλό σας κοντά στο στόμα του και κοιτάzte προς το θώρακά του για να ελέγξετε για αναπνοή για 10 δευτερόλεπτα.</p>	<p><b>7</b></p> <p>Πλησιάστε το θύμα, φωνάzte δυνατά και κουνήστε το ελαφρά για να δείτε εάν υπάρχει κάποια ανταπόκριση.</p>
<p><b>4</b></p> <p>Φέρτε το απέναντι (το πιο μακριά) από εσάς χέρι του χιαστί στο θώρακά του και κρατήστε το επάνω μέρος της παλάμης επάνω στο πλησιέστερο προς εσάς μάγουλο του θύματος.</p>	<p><b>5</b></p> <p>Κάντε έκταση το κεφάλι του για να σιγουρευτείτε ότι οι αεραγωγοί του παραμένουν ανοικτοί.</p>	<p><b>12</b></p> <p>Τακτοποιήστε το πάνω πόδι, εάν χρειάζεται, έτσι ώστε, τόσο ο γοφός όσο και το γόνατο, να είναι λυγισμένα σε ορθή γωνία, για να σταθεροποιήσετε το σώμα.</p>
<p><b>3</b></p> <p>Ελέγξτε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος για τον εαυτό σας ή για το θύμα, πριν να προσπαθήσετε να βοηθήσετε</p>	<p><b>6</b></p> <p>Συνεχίστε να ελέγχετε την αναπνοή μέχρι να έρθει ασθενοφόρο.</p>	<p><b>10</b></p> <p>Τακτοποιήστε το χέρι του θύματος που βρίσκεται κάτω από το μάγουλό του, αν χρειάζεται, για να διατηρήσετε την έκταση της κεφαλής.</p>
<p><b>2</b></p> <p>Βεβαιωθείτε ότι και τα δύο πόδια του θύματος είναι ευθειασμένα.</p>	<p><b>8</b></p> <p>Τραβήξτε το πάνω πόδι προς εσάς, έτσι ώστε το θύμα να γυρίσει (κυλήσει) στο πλάι.</p>	<p><b>11</b></p> <p>Στην περίπτωση που το θύμα αναπνέει κανονικά, μπορεί να χρειάζεται να το τοποθετήσετε σε πλάγια θέση ασφαλείας.</p>
<p><b>14</b></p> <p>Τοποθετήστε το πλησιέστερο προς τα εσάς χέρι του θύματος, προς τα έξω, σε ορθή γωνία με το σώμα, με τον αγκώνα λυγισμένο και την παλάμη να βλέπει προς τα επάνω.</p>	<p><b>13</b></p> <p>Διατηρώντας το χέρι πάνω στο μάγουλο, με το άλλο χέρι σας, πιάστε γερά το απέναντι πόδι του, κάτω από το γόνατο και τραβήξτε το προς τα επάνω, φροντίζοντας το πέλμα του να μείνει σε επαφή με το έδαφος.</p>	<p><b>15</b></p> <p>Ελέγξτε για σημεία αιμορραγίας / κακώσεις.</p>

## 4Α - Θέση Ανάνηψης

### ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Όνομα μαθητή: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

#### Πληροφορίες για τον αξιολογητή

Κάθε μαθητής θα πρέπει να προσεγγίσει το θύμα, να κάνει εκτίμηση της καταστάσεως και του θύματος και να προβεί στις κατάλληλες ενέργειες, σύμφωνα με τα ευρήματα της εκτίμησής του.

### Μέθοδος αξιολόγησης

#### ● Παίξιμο ρόλων και ερωτήσεις και απαντήσεις

Υποσημείωση: ο μαθητής μπορεί να ερωτηθεί για τα στοιχεία ικανότητας που είναι με πλάγια γράμματα

Ικανότητα	Δεξιότητα	Σχόλια
Εκτίμηση Κινδύνου	- Κοιτάζει για κίνδυνο	
Εκτίμηση Ανταπόκρισης	- Φωνάζει / Κουνάει (καμία ανταπόκριση) - Λέει την κατάσταση του θύματος πχ έχει / δεν έχει αισθήσεις	
Έλεγχος Αεραγωγού	- Το ένα χέρι στο μέτωπο - Δύο δάκτυλα κάτω από το πηγούνι - Έκταση κεφαλιού / ανύψωση πηγουνιού	
Έλεγχος Αναπνοής	- Βλέπει, ακούει και αισθάνεται για αναπνοή – 10 δευτερόλεπτα	
Θέση Ανάνηψης	- Ισιώνει τα πόδια - Το κοντινό χέρι προς τα έξω, σε ορθή γωνία με το σώμα, με τον αγκώνα λυγισμένο και την παλάμη προς τα επάνω - Απέναντι χέρι χιαστί στο θώρακα, κρατημένο πάνω στο κοντινό μάγουλο - Τραβάει το απέναντι γόνατο προς τα πάνω, άκρο πόδι επίπεδο στο πάτωμα - Γυρίζει το θύμα στο πλάι - Τακτοποιεί το κεφάλι και ανυψώνει το πηγούνι για τον αεραγωγό - Τακτοποιεί το χέρι του θύματος κάτω από το μάγουλο, εάν χρειάζεται, για να διατηρήσει την έκταση κεφαλής. - Τακτοποιεί το πάνω πόδι – γόνατο και ισχίο σε ορθή γωνία	
Έλεγχος για αιμορραγίες / κακώσεις	- Ελέγχει γρήγορα από πάνω προς τα κάτω όλο το σώμα για εμφανείς κακώσεις, ιατρικές ταυτότητες ασθένειας κλπ. - Φροντίζει τις κακώσεις, εάν είναι δυνατόν.	
Ποιος είναι ο κύριος λόγος που χρησιμοποιούμε τη Θέση Ανάνηψης;	- Για να αποτρέψουμε να αποφραχθεί ο αεραγωγός και έτσι το θύμα να μπορέσει να συνεχίσει να αναπνέει.	

Όνομα αξιολογητή: \_\_\_\_\_

Υπογραφή: \_\_\_\_\_

Κυκλώστε ένα: \_\_\_\_\_

Ολοκλήρωσε επαρκώς \_\_\_\_\_

Χρειάζεται επιπλέον πρακτική \_\_\_\_\_



## Επείγουσα Τηλεφωνική Κλήση

Σύνδεση με τα προηγούμενα. Θα ήταν χρήσιμο να αρχίσετε με μια **επανάληψη** (από την αρχή, Ασφάλεια μέχρι και την **πλάγια θέσης ασφαλείας**).

Για αυτήν την ενότητα θα χρειαστείτε: **Στλάις Νο 6, 17, 18, 19, μικρά χαρτάκια, ψεύτικα τηλέφωνα, οδηγό πόλεως**

### Αντικειμενικοί σκοποί:

Στο τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα:

- ⊕ **Επιδεικνύουν πώς να κάνουν μια επείγουσα τηλεφωνική κλήση.**

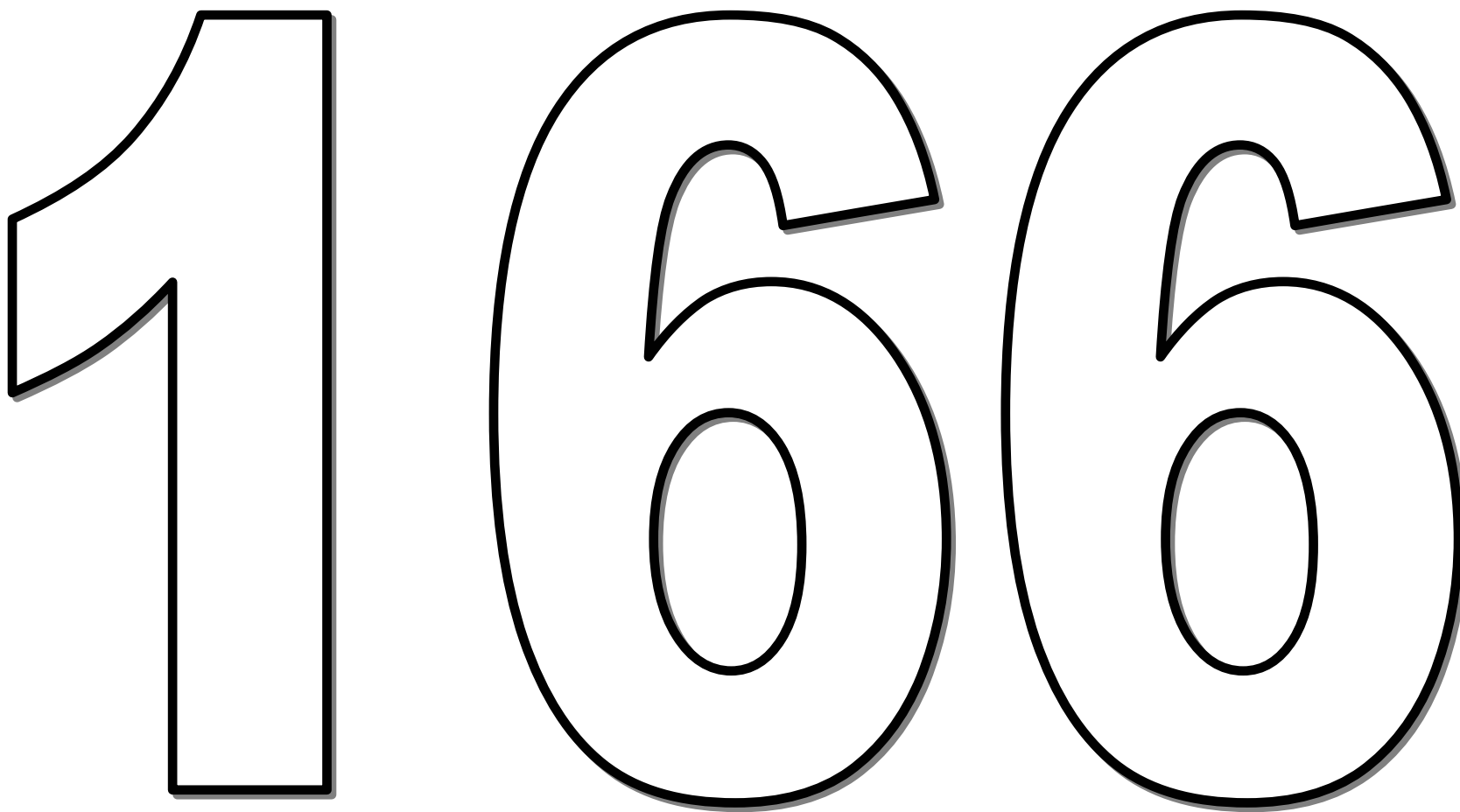
<u>Εκπαιδευτικά θέματα</u>	<u>Προτεινόμενες Δραστηριότητες</u>	<u>Στλάιντ Νο</u>
Καταγισμός ιδεών  Τι να λένε στο τηλέφωνο.  Γνωρίζουν τι να υπάρχει γραμμένο επάνω ή δίπλα στο τηλέφωνο  Χρήση οδηγού πόλεως.  Παίξιμο ρόλων της όλης σειράς (αλληλουχίας) ενεργειών. <b>Επιδεικνύουν πώς να κάνουν μια επείγουσα τηλεφωνική κλήση.</b>  Ενημέρωση για το αντικείμενο της επόμενης συνάντησης - ενότητας	<p>Πότε καλούμε για ασθενοφόρο;</p> <p>Τι πρέπει να πει ο διασώστης στην Υπηρεσία Ασθενοφόρων (ΕΚΑΒ);</p> <p><b>ΤΙ</b> συμβαίνει <b>ΠΟΥ</b> συμβαίνει <b>ΠΟΣΟΙ</b> είναι οι πάσχοντες <b>ΠΟΙΟΣ</b> τηλεφωνεί και αριθμό τηλεφώνου <b>ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑΣ</b></p> <p>Δεν κλείνουμε πρώτοι το τηλέφωνο</p> <p>Σε μικρά <b>χαρτάκια</b> γράφουμε τη διεύθυνσή τους (πλήρης και με οποιαδήποτε χρήσιμη πληροφορία, όπως όταν τη δίνουν για να τους βρει ένας φίλος τους)</p> <p>Είναι γραμμένα ο <b>αριθμός τηλεφώνου</b> και η <b>πλήρης διεύθυνση (πλήρη οδό, αριθμό, όροφο, περιοχή, τι γράφει το θυροτηλέφωνο)</b> (κάθε μαθητής ετοιμάζει το δικό του καρτελάκι με τα δικά του στοιχεία και το τοποθετεί δίπλα στο τηλέφωνο όταν κάνει την πρακτική εξάσκηση ή μαζεύονται τα χαρτάκια και δίνονται τυχαία. Αυτός που τηλεφωνεί θα πρέπει να τα πει)</p> <p>Εάν υπάρχει <b>οδηγός πόλεως</b> ή τοπικός χάρτης περιοχής, να εξοικειωθούνε στη χρησιμοποίησή του, βρίσκοντας πρώτα τη δική τους διεύθυνση και έπειτα των συμμαθητών τους.</p> <p>Ιδιαίτερη αναφορά στο ότι η κλήση είναι <b>ατελής</b> και δεν χρειάζεται τηλεκάρτα από τα καρτοτηλέφωνα όπως και στα <b>κινητά</b>.</p> <p>Για να θυμούνται το 166 μπορούν να βάνουν με έντονο χρώμα το φύλλο εργασίας με το νούμερο 166. Επίσης να θυμούνται και το <b>112</b> ως πανευρωπαϊκό νούμερο άμεσης βοήθειας</p> <p>Η τάξη χωρισμένη σε <b>ζεύγη</b> ή <b>ομάδες των τριών</b>, ένας παίζει το θύμα, ένας το διασώστη και ένας παίζει τον τηλεφωνητή (του ΕΚΑΒ) (εάν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε εικονικά τηλέφωνα)</p> <p>Θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν και <b>κάρτες</b> που συμπληρώνουν πραγματικά στο ΕΚΑΒ (οι κάρτες αυτές μπορεί να διαφέρουν από μέρος σε μέρος ή εκεί όπου δεν υπάρχει ΕΚΑΒ θα μπορούσαν οι μαθητές να αναλάβουν να διερευνήσουν τον τρόπο καταχώρησης των κλήσεων)</p> <p>Οι μαθητές μπορούν να φωτοτυπήσουν το ενημερωτικό σημείωμα καλής χρήσης του ΕΚΑΒ και να το μοιράσουν και στους υπόλοιπους μαθητές του σχολείου τους για να το διαβάσουν οι ίδιοι και οι γονείς τους.</p>	<p><b>17-19</b></p> <p><b>6</b></p>

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### Κλήση για βοήθεια

Βάψτε με έντονο χρώμα αυτό το σημαντικό νούμερο για να το θυμάστε καλύτερα.

Να θυμάστε ότι σε ένα επείγον περιστατικό, μπορείτε να καλείτε και το **112**, που είναι το πανευρωπαϊκό νούμερο επειγόντων περιστατικών.





## Έντυπο καλής χρήσης ασθενοφόρου



### ΠΟΤΕ ΘΑ ΜΑΣ ΚΑΛΕΣΕΤΕ;

Αν χρειασθεί εσείς ή κάποιος άλλος να μεταφερθεί στο Νοσοκομείο.

Αν η κατάσταση του το επιτρέπει και υπάρχει άλλος τρόπος να μεταφερθεί μη ζητάτε ασθενοφόρο, αφήστε το για κάποιον άλλο που θα έχει πραγματική ανάγκη.

Όταν κάνετε άσκοπη χρήση του ασθενοφόρου το στερείτε από κάποιον άλλο που το χρειάζεται.

Εάν θέλετε να μάθετε ποιο Νοσοκομείο εφημερεύει καλέστε το 106, εάν καλέσετε το 166 δεσμεύετε άσκοπα τις τηλεφωνικές γραμμές εμποδίζοντας αυτούς που θέλουν να καλέσουν βοήθεια.

### ΠΩΣ ΘΑ ΜΑΣ ΚΑΛΕΣΕΤΕ !!

Όταν καλείτε το 166 και δείχνει κατειλημμένο κλείστε και ξανακαλέστε, ίσως έτσι βρείτε ελεύθερη γραμμή.

- δώστε την ακριβή διεύθυνση, την περιοχή και κάποιο χαρακτηριστικό σημείο (π.χ εκκλησία - σχολείο κ.λ.π.) για να σας βρει πιο εύκολα το ασθενοφόρο.

- πείτε πόσα θύματα υπάρχουν (αν πρόκειται για τροχαίο ατύχημα ή άλλο).

- μη κλείσετε το τηλέφωνό σας πριν από τον τηλεφωνητή του ΕΚΑΒ, ίσως χρειαστεί περισσότερα στοιχεία από αυτά που δώσατε.

- καλέστε το 166 και από καρτοδέκτη του ΟΤΕ ατελώς (χωρίς κάρτα).

- όταν τηλεφωνείτε από κινητό τηλέφωνο πρέπει να πείτε από

ποια περιοχή καλείτε (π.χ πόλη-χωριό κ.λ.π.).

- η φάρσα είναι εγκληματική ενέργεια. Όταν εσείς θα γελάτε κάποιος άλλος θα κινδυνεύει αβοήθητος. Μιλήστε στα παιδιά σας γι' αυτό, αξίζει τον κόπο.

- ο εκνευρισμός και η αναστάτωση σας ίσως είναι δικαιολογημένη, παρόλα αυτά προσπαθήστε να μείνετε ψύχραμοι, η εριστική συμπεριφορά δεν θα λύσει το πρόβλημά σας.

Χρειαζόμαστε τη βοήθεια σας για να σας βοηθήσουμε καλύτερα.

### ΤΟ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ ΠΟΥ ΒΙΑΖΕΤΑΙ.....

- όταν οδηγείτε τραβιχτείτε στο πλάι διευκολύνοντας το ασθενοφόρο που τρέχει με αναμμένους τους φάρους και τις σειρήνες του.

- όταν είστε στο χώρο του Νοσοκομείου και μεταφέρετε άρρωστο με το αυτοκίνητό σας φροντίστε να σταθμεύσετε μακριά από την είσοδο των επειγόντων.

- Ένα ασθενοφόρο που θα φτάσει μετά από σας θα πρέπει να βρει ελεύθερο χώρο να αποβιβάσει το άρρωστο.


### ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ....

- αν κάποια στιγμή δεν μείνετε ικανοποιημένοι από τις υπηρεσίες μας μη τ' αφήσετε έτσι, τηλεφωνήστε μας.

Είμαστε πρόθυμοι να σας ακούσουμε και να δεχτούμε την κριτική σας. Είναι απαραίτητη για να βελτιώσουμε τις υπηρεσίες μας.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### Έντυπο τηλεφωνικής κάρτας ΕΚΑΒ Θεσσαλονίκης για παίξιμο ρόλων

 <p>ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ                  ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ &amp; ΠΡΟΝΟΙΑΣ                  ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΜΕΣΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ                  ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΕΚΑΒ-2 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ</p>		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ <table border="1" style="width: 100px; height: 20px; margin: auto;"> <tr> <td style="width: 33px;"></td> <td style="width: 33px;"></td> <td style="width: 33px;"></td> </tr> </table>				Α/Α ΚΑΡΤΑΣ <table border="1" style="width: 100px; height: 20px; margin: auto;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>					
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/ ΟΝΟΜΑ ΚΑΛΟΥΝΤΟΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 40px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΘΕΣΗ ΤΗΛΕΦΩΝΗΤΗ ΟΡΑ Τ/Φ ΚΛΗΣΗΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 33px;"></td> <td style="width: 33px;"></td> <td style="width: 33px;"></td> </tr> </table>				ΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟΥ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>					
ΕΠΩΝΥΜΟ ΠΑΣΧΟΝΤΟΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΗΛΙΚΙΑ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΜΗ ΕΠΕΙ-ΓΟΝ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΕΠΕΙ-ΓΟΝ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΥΠΕΡ ΕΠΕΙ-ΓΟΝ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		Α/Α ΚΑΡΤΑΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>	
ΟΝΟΜΑ ΠΑΣΧΟΝΤΟΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΑΣΦΟΡΕΑΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΚΑΡΤΑΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>			ΔΙΑΒΙΒΑΣΗ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΑΦΙΞΗ ΤΟΠΟ ΑΤΥΧ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ / ΠΕΡΙΟΧΗ <table border="1" style="width: 100%; height: 40px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΜΟΝΗΣ ΣΥΝΟΔΟΥ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΑΦΙΞΗ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΤΕΛΟΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>			
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΘΗΣΗΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 40px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΔΙΑΠΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΝΟΣΟΙ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΒΑΣΗ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΤΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>					
⚡ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΑΠΟ/ΠΡΟΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>			ΕΙΔΟΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΤΕΛΟΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		
Ο ΤΗΛΕΦΩΝΗΤΗΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		Ο ΙΑΤΡΟΣ ΚΕΝΤΡΟΥ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΑΚΥΡΩΣΗ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>			ΔΕΝ ΑΝΕΥΡΕΘΗ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		Ο ΑΣΥΡΜΑΤΙΣΤΗΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		
		ΑΚΥΡΗ ΚΑΘΟΔΟΝ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΑΡΝΗΣΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>							
		ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ ΜΕ ΙΧ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>		ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΣΘ/ΡΟΥ <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>							

# Επείγουσα Τηλεφωνική Κλήση

## ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Όνομα μαθητή: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

### Πληροφορίες για τον αξιολογητή

Δύο μαθητές με παίξιμο ρόλων θα παρουσιάσουν τη διαδικασία:

(ο ένας θα κάνει την τηλεφωνική κλήση και ο άλλος θα είναι ο τηλεφωνητής).

Γι αυτήν την ενότητα θα χρειαστείτε: ψεύτικο τηλέφωνο, φωτοτυπίες φύλλων εργασίας.

### Μέθοδος αξιολόγησης

#### ● Παίξιμο ρόλων και ερωτήσεις και απαντήσεις

Δεν υπάρχει απαραίτητα σωστή ή λάθος απάντηση στο τι λέγεται σε μια τηλεφωνική συνομιλία στο 166. Κάθε επείγον περιστατικό είναι μοναδικό και το σημαντικό σημείο είναι να επικοινωνούν καθαρά και περιεκτικά.

Ικανότητα	Δεξιότητα	Σχόλια
Κάνει την επείγουσα τηλεφωνική κλήση	<ul style="list-style-type: none"><li>- Σηκώνει το ακουστικό και παίρνει τον αριθμό τηλεφώνου 166 ή το τοπικό νούμερο πρώτων βοηθειών (Κέντρο Υγείας, τοπικό Νοσοκομείο)</li><li>- Περιμένει να απαντήσει η υπηρεσία άμεσης βοήθειας και δίνει τις κατάλληλες πληροφορίες</li><li>- Λέει στον τηλεφωνητή ΤΙ, ΠΟΥ, ΠΟΣΟΙ</li><li>- Δίνει τον αριθμό τηλεφώνου από όπου καλεί</li></ul>	
Διαύγεια (σκέψης) καθαρότητα	<ul style="list-style-type: none"><li>- Οι πληροφορίες δίνονται καθαρά</li><li>- Περιεκτικά (συνοπτικά)</li><li>- Με ακρίβεια</li></ul>	
Ολοκληρώνει την κλήση	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ξαναβάζει το ακουστικό στη θέση του, όταν του το πούνε.</li></ul>	

Όνομα αξιολογητή:

Υπογραφή:

Κυκλώστε ένα: Ολοκλήρωσε επαρκώς

Χρειάζεται επιπλέον πρακτική



## Θωρακικές Συμπιέσεις & Εμφυσησεις

Οι δεξιότητες αυτές απαιτούν πολύ πρακτική εξάσκηση καθώς είναι περισσότερο πολύπλοκες. Παρακαλούμε να αφιερώσετε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο στην πρακτική εξάσκηση των τεχνικών αυτών. Συστήνουμε να μην επιχειρήσετε να διδάξετε αυτές τις δεξιότητες εκτός και αν έχετε κάνει οι ίδιοι

πρόσφατα εκπαίδευση σε πλήρη σειρά μαθημάτων Πρώτων Βοηθειών.

Εάν δεν θέλετε να πραγματοποιήσετε μόνοι σας την εκπαίδευση στην καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση, μπορείτε να απευθυνθείτε σε πιστοποιημένο

εκπαιδευτή πρώτων βοηθειών, κατάλληλα ενημερωμένο με το όλο σχετικό πρόγραμμα στα σχολεία.

Η πιο μικρή κατάλληλη ηλικία για να μάθουν οι μαθητές αυτές τις δεξιότητες είναι από την ηλικία των 10 ετών.

Για αυτήν την ενότητα θα χρειαστείτε: **Σλάιτς Βασικής Υποστήριξης της Ζωής, προπλάσματα καρδιοπνευμονικής, φύλλα εργασίας, αφίσες & καρτελίνα Βασικής Υποστήριξης της Ζωής, προστατευτικά μέσα εμφυσησεων.**

### Αντικειμενικοί σκοποί:

Στο τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα πρέπει να είναι ικανοί να:

- ⊕ **Επιδεικνύουν πώς να εκτελούν αποτελεσματικές θωρακικές συμπιέσεις.**
- ⊕ **Επιδεικνύουν πώς να εκτελούν αποτελεσματικές εμφυσησεις.**
- ⊕ **Κατανοούν ότι για αυτές τις δεξιότητες θα κάνουν πρακτική εφαρμογή μόνο σε κατάλληλο εκπαιδευτικό πρόπλασμα ή σε πραγματική κατάσταση.**

<u>Εκπαιδευτικά θέματα</u>	<u>Προτεινόμενες Δραστηριότητες</u>	<u>Σλάιτς No</u>
<b>Εισαγωγή – Σύνδεση με τα προηγούμενα</b> Χρησιμοποιήστε το σενάριο ενός πεσμένου ατόμου στο έδαφος. Τι κάνουμε; <b>-Θυμίστε τα 4Α</b>	Επανάληψη σλάιτς Οι μαθητές να πούνε προφορικά την επείγουσα διαδικασία	<b>1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10</b>
Θυμίστε ότι ένα θύμα που δεν απαντάει αλλά <b>αναπνέει κανονικά</b> , θα πρέπει να τοποθετείται στη <b>θέση ανάνηψης</b>	Οι μαθητές να θυμηθούν τους λόγους για να τοποθετήσουν ένα άτομο που δεν έχει τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει, σε θέση ανάνηψης.	<b>16</b>
Τι κάνει η καρδιά	Ζητήστε τους να δουλέψουν σε μικρές ομάδες και να καταγράψουν το τι κάνει η καρδιά.	
Εξηγήστε γιατί και πως κάνουμε θωρακικές συμπιέσεις	Ρωτήστε τους τι θα μπορούσαν να κάνουν για να μιμηθούν τη λειτουργία της καρδιάς αλλά εξωτερικά από το σώμα. Συζητήστε τα αποτελέσματα. Ρωτήστε τους για ιδέες σχετικά με το πώς θα μπορούσαν να εξασφαλίσουν ότι συμπιέζουν με το σωστό ρυθμό.	
Επιδείξτε τις θωρακικές συμπιέσεις – τονίστε ότι αυτές πρέπει να γίνονται μόνο σε κατάλληλο εκπαιδευτικό πρόπλασμα εκτός και αν υπάρχει πραγματικό περιστατικό.	Πείτε τους ότι στην αρχή θα τους δείξετε τις θωρακικές συμπιέσεις σε κανονικό ρυθμό χωρίς επεξηγήσεις. Πείτε στους μαθητές να παρατηρήσουν τη σωστή διαδικασία. Στη συνέχεια επαναλάβετε τη διαδικασία αλλά αυτή τη φορά επεξηγήστε το τι κάνετε και γιατί. Έπειτα βάλτε τους να σας καθοδηγήσουν στην εκτέλεση των θωρακικών συμπιέσεων.	

<p>Διαθέστε χρόνο για πρακτική εξάσκηση στις θωρακικές συμπίεσεις.</p>	<p>Διαιρέστε τους μαθητές σε ζευγάρια ή σε τόσο μικρές ομάδες όσες σας επιτρέπει ο αριθμός των εκπαιδευτικών προπλάσματος που διαθέτετε και ζητήστε τους να κάνουν πρακτική εξάσκηση στην εκτέλεση των θωρακικών συμπίεσεων. Πρέπει όλοι οι μαθητές εκ περιτροπής να αναλάβουν να εκτελέσουν τις θωρακικές συμπίεσεις, λέγοντας δυνατά απ' έξω τι κάνουν κάθε φορά. Οι υπόλοιποι μαθητές παρατηρούν και συμβουλεύουν – καθοδηγούν, εάν χρειάζεται. Δώστε επαρκή χρόνο σε όλους να κάνουν πρακτική εξάσκηση. Ανάλογα με το μέγεθος της κάθε ομάδας, επιτρέψτε να ξανακάνουν πρακτική εξάσκηση αλλά από την άλλη μεριά του εκπαιδευτικού προπλάσματος. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής εξάσκησης σε μικρές ομάδες, ο εκπαιδευτής παρακολουθεί, ενθαρρύνει και διορθώνει.</p>	
<p>Αναφερθείτε στην προηγούμενη άσκηση – γιατί αναπνέουμε;</p>	<p>Αναφερθείτε στην αρχή της ενότητας που εξετάζατε το τι κάνει η καρδιά. Ζητήστε τους σε μικρές ομάδες να επινοήσουν έναν τρόπο να «βάλουν» οξυγόνο μέσα στο εκπαιδευτικό πρόπλασμα, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή να μην προξενήσουν κακό και να είναι αποτελεσματικός.</p>	
<p>Εξηγήστε γιατί και πως κάνουμε εμφυσήσεις και τι να κάνουμε όταν δεν είναι επιτυχημένες.</p>	<p>Ζητήστε τους να προσπαθήσουν και να αναγνωρίσουν όλα τα πράγματα που θα μπορούσαν να πάνε στραβά και τι θα μπορούσαν να κάνουν για να τα αποτρέψουν; Δώστε χρόνο να παρουσιάσει η κάθε ομάδα στις υπόλοιπες τις ιδέες της.</p>	
<p>Επιδείξτε πώς να εκτελούν εμφυσήσεις</p>	<p>Πείτε τους ότι στην αρχή θα τους δείξετε την εκτέλεση των εμφυσήσεων (αναπνοών διάσωσης) σε κανονικό χρόνο χωρίς επεξηγήσεις. Ζητήστε τους να παρατηρήσουν τη σωστή διαδικασία. Στη συνέχεια επαναλάβετε τη διαδικασία αλλά αυτή τη φορά επεξηγήστε το τι κάνετε και γιατί. Επαναλάβετε, λέγοντας στους μαθητές να σας καθοδηγούν στη διαδικασία</p>	
<p>Διαθέστε χρόνο για πρακτική εξάσκηση στις εμφυσήσεις.</p>	<p>Αφήστε κάθε ομάδα να χρησιμοποιήσει το εκπαιδευτικό πρόπλασμα με τη σειρά με ένα μαθητή να κάνει πρακτική και τους υπόλοιπους να παρατηρούν και να συμβουλεύουν – καθοδηγούν. Δώστε επαρκή χρόνο σε όλους να κάνουν πρακτική εξάσκηση. Ανάλογα το μέγεθος της κάθε ομάδας, επιτρέψτε να ξανακάνουν πρακτική εξάσκηση αλλά από την άλλη μεριά του εκπαιδευτικού προπλάσματος. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής εξάσκησης σε μικρές ομάδες, ο εκπαιδευτής παρακολουθεί, ενθαρρύνει και διορθώνει.</p>	
<p>Επιβεβαίωση γνώσεων                  Σύνοψη σημείων κλειδιών της ενότητας                  Ενημέρωση για το αντικείμενο της επόμενης συνάντησης - ενότητας</p>	<p>Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν ένα μνημόνιο για τους εαυτούς τους με το τι μάθανε και το τι κάνανε πρακτική εξάσκηση. Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα Φύλλα Εργασίας.</p>	

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Χρησιμοποιήστε το φύλλο εργασίας με το «κεφάλι», για να κατανοήσουν καλύτερα οι μαθητές με ποιο τρόπο – χειρισμό κάνουμε απελευθέρωση του αεραγωγού και γιατί τοποθετούμε ένα άτομο σε θέση ανάνηψης.

Μια χαρακτηριστική δυσκολία είναι να ανυψωθεί ο θώρακας του προπλάσματος πχ δεν μπαίνει επαρκής αέρας στους πνεύμονες του προπλάσματος. Η αίτια μπορεί να είναι:

1. Το κεφάλι του προπλάσματος δεν εκτείνεται αρκετά προς τα πίσω.
2. Η μύτη του προπλάσματος δεν κλείνεται καλά με αποτέλεσμα να διαφεύγει αέρας.
3. Δεν γίνεται καλή εφαρμογή γύρω από το στόμα του προπλάσματος.
4. Ασκείται πολύ πίεση στο κάτω σαγόι του προπλάσματος.
5. Μπορεί κάτι ν' αποφράσσει τον αεραγωγό. Ελέγξτε μέσα στο στόμα για εμφανείς αποφράξεις. Μη βάζετε το δάκτυλό σας στο στόμα στα τυφλά. Ελέγξτε για αποφράξεις μόνο εάν δεν μπορείτε να επιτύχετε ανύψωση του θώρακα.

### Τρόποι προφύλαξης για τη χορήγηση εμφυσήσεων στόμα με στόμα.

- Εάν υπάρχουν διαθέσιμα, επιδείξτε διάφορα προστατευτικά μέσα για τη χορήγηση εμφυσήσεων στόμα με στόμα καθώς και το πώς χρησιμοποιούνται πάνω στο πρόπλασμα.
- Εάν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος, αφήστε χρόνο στους μαθητές να εξασκηθούν στη σωστή χρήση των προστατευτικών μέσων ή αφιερώστε μια συνάντηση αποκλειστικά για το σκοπό αυτό.

### Δραστηριότητα για την κατανόηση του ρυθμού των θωρακικών συμπίεσεων:

Προσέχετε όταν εκτελείτε θωρακικές συμπίεσεις να τις κάνετε με ρυθμό 100 το λεπτό και σε βάθος 4-5 cm.

Πόσο χρόνο όμως διαρκούν οι 30 θωρακικές συμπίεσεις;

Παίρνει περίπου 18 δευτερόλεπτα για την εκτέλεση των 30 θωρακικών συμπίεσεων.

Η δραστηριότητα λέγεται: **Πιάστε το ρυθμό!!!**

### Αναπήδημα μπάλας

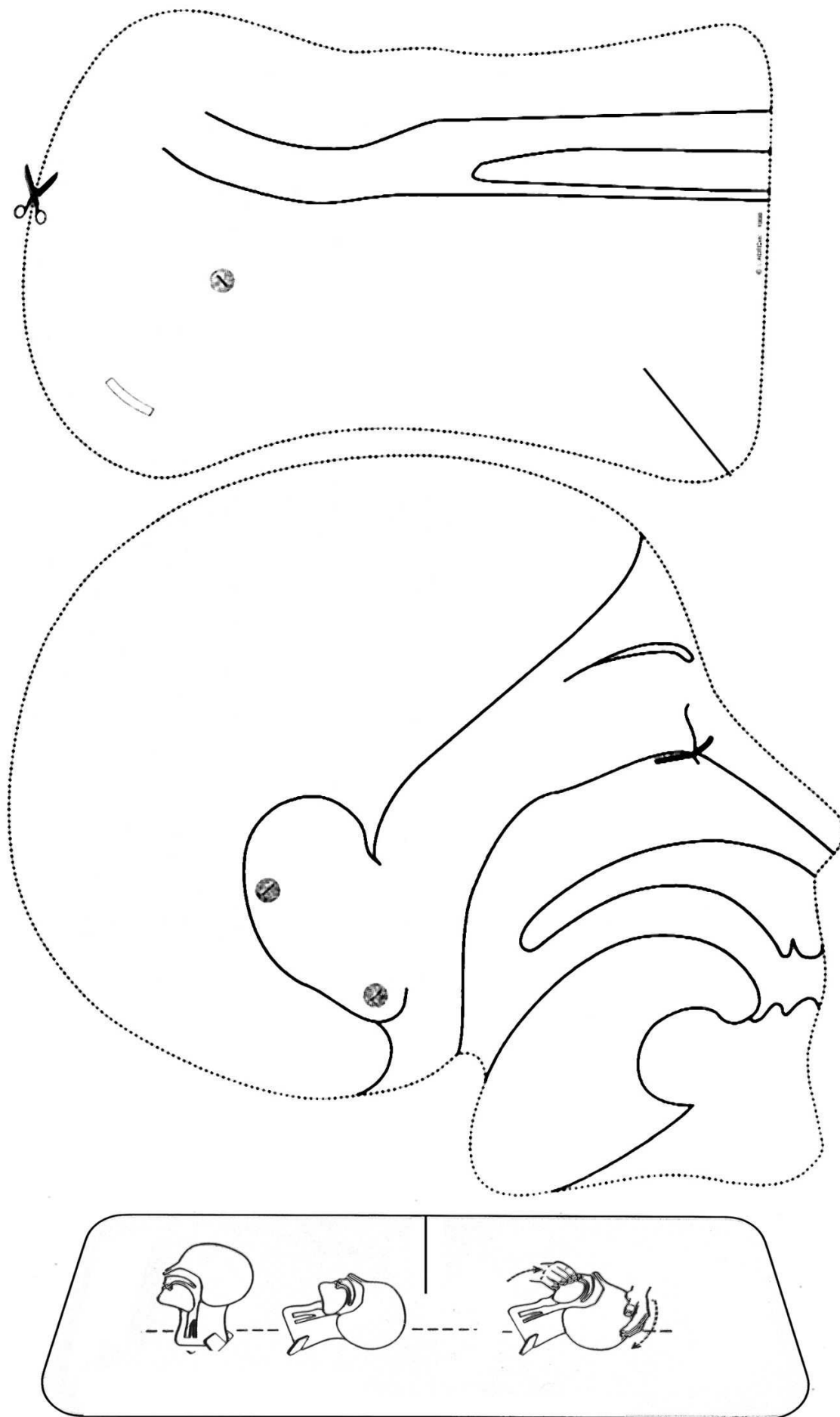
Θα χρειαστείτε: μια μπάλα, ένα χρονόμετρο με διακόπτη.

Κάντε αυτήν τη δραστηριότητα σε ζευγάρια εντός ή εκτός γυμναστηρίου. Ζητήστε από το «ζευγάρι» σας να αναπηδήσει συνεχόμενα τη μπάλα πάνω στο πάτωμα, χρησιμοποιώντας και τα δυο του χέρια. Μετρήστε ένα λεπτό με το χρονόμετρο. Δοκιμάστε κάνοντας πρακτική μέχρι να μπορέσετε και οι δύο να αναπηδήσετε τη μπάλα 100 φορές σ' ένα λεπτό, με έναν κανονικό ρυθμό. Έπειτα κάντε πρακτική στην αναπήδηση της μπάλας 30 φορές σε 18 δευτερόλεπτα.

Το αντίστοιχο μέτρημα μπορεί να γίνει με το κτύπημα του ποδιού ή της παλάμης.

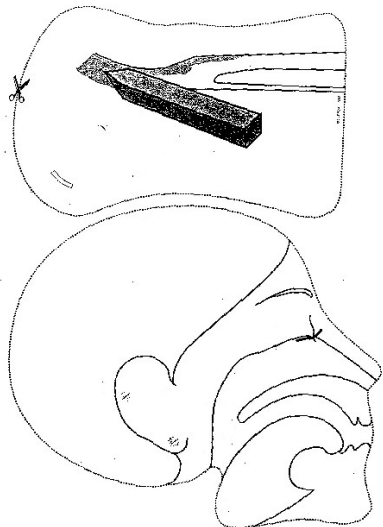
Εάν έχετε πρόσβαση σ' έναν μετρονόμο ίσως να το βρίσκατε χρήσιμο να δοκιμάζατε διαφορετικές ταχύτητες.



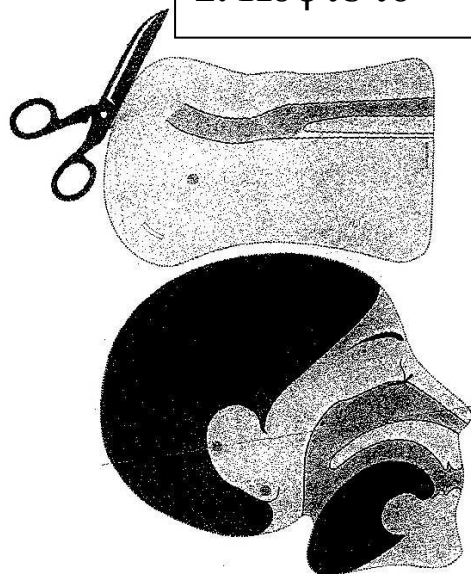


## Οδηγίες κατασκευής

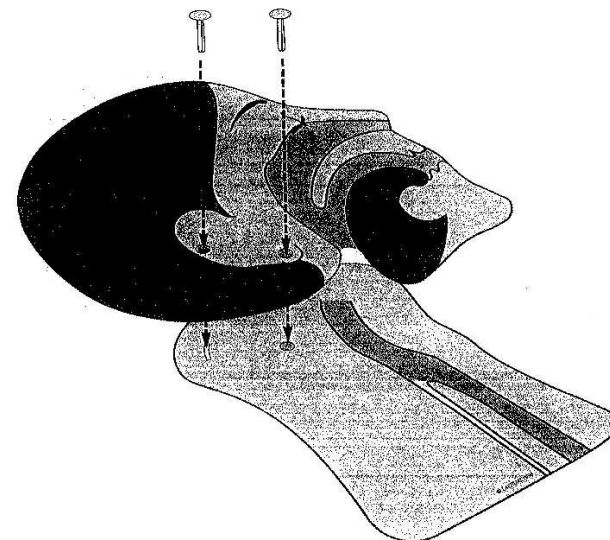
1. Χρωματίστε το

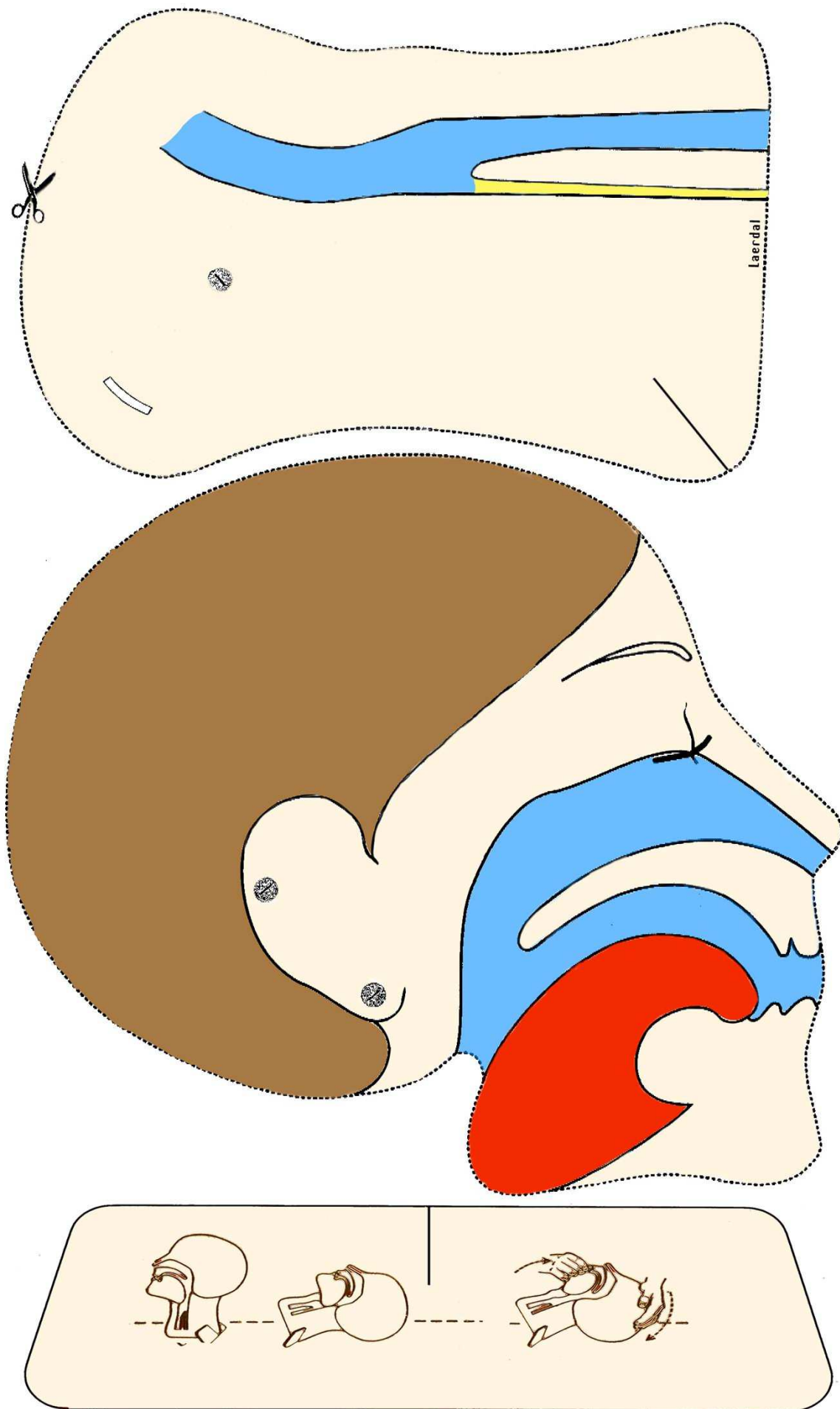


2. Κόψτε το



3. Συναρμολογήστε το





# Θωρακικές Συμπιέσεις & Εμφυσησεις

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αφού χωριστείτε σε μικρές ομάδες, διαβάστε και συμπληρώστε τις παρακάτω ερωτήσεις. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε το σε ομάδες των τριών όπου ο ένας μαθητής παίρνει συνέντευξη από κάποιον άλλον, ενώ ο τρίτος μαθητής έχει το φύλλο των απαντήσεων και δίνει βοήθεια και στοιχεία στην περίπτωση που ο μαθητής που απαντάει, κάνει λάθος.

1. Τι κάνει η καρδιά;

2. Τι μεταφέρει το αίμα σ' όλο το σώμα;

3. Γιατί κάνουμε θωρακικές συμπιέσεις;

4. Γιατί δε θα πρέπει ΠΟΤΕ να κάνετε θωρακικές συμπιέσεις ή εμφυσησεις σ' ένα άτομο που ανταποκρίνεται και αναπνέει κανονικά;

5. Γιατί κάνουμε εμφυσησεις;

6. Τι θα κάνετε εάν ο θώρακας ενός θύματος δεν ανυψώνεται όταν δίνετε εμφύσηση;

7. Ποιος είναι ο σωστός ρυθμός και το σωστό βάθος για τις θωρακικές συμπιέσεις;

8. Πως ανοίγετε – απελευθερώνετε τον αεραγωγό;

## Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

Όπως και με την προηγούμενη ενότητα (θωρακικές συμπίεσεις & εμφυσησεις), είναι αναγκαίο οι μαθητές να κατανοήσουν ακριβώς πότε να χρησιμοποιήσουν αυτήν την τεχνική και να μπορούν να εκτιμήσουν ένα άτομο με αυτοπεποίθηση. Επίσης να μπορούν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα να την εκτελέσουν. Γι' αυτό, παρακαλούμε να αφιερώσετε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο για πρακτική εξάσκηση.

Για αυτήν την ενότητα θα χρειαστείτε: **Σλάιτς Βασικής Υποστήριξης της Ζωής, προπλάσματα καρδιοπνευμονικής, φύλλα εργασίας**

### Αντικειμενικοί σκοποί:

Στο τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα είναι ικανοί να:

- ⊕ Αναγνωρίζουν τη διαφορά ανάμεσα στην κανονική αναπνοή και στον προθανάτιο ρόγχο.
- ⊕ Να αναγνωρίζουν ένα θύμα που δεν αναπνέει ή με προθανάτιο ρόγχο.
- ⊕ Να επιδεικνύουν τις θωρακικές συμπίεσεις και τις εμφυσησεις μαζί (ΚΑΡΠΑ).
- ⊕ Κατανοούν ότι αυτή η διαδικασία θα πρέπει να γίνεται πρακτική εφαρμογή μόνο σε κατάλληλο πρόπλασμα ή σε πραγματική κατάσταση.

<u>Εκπαιδευτικά θέματα</u>	<u>Προτεινόμενες Δραστηριότητες</u>	<u>Σλάιτς No</u>
Θυμίστε τη διαδικασία 4Α	Χρησιμοποιώντας τα σλάιτς ή και προφορικά, οι μαθητές να περιγράψουν από την αρχή κάθε βήμα. Ρωτήστε τους μαθητές να πούνε τους λόγους που τοποθετούμε ένα άτομο που δεν έχει τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει κανονικά, σε θέση ανάντησης.	<b>1+3+4 5+7 8+9 10+16</b>
Εισαγάγετε τον προθανάτιο ρόγχο (δείτε σημείωση 1)	Εξηγήστε τις διαφορές ανάμεσα στον προθανάτιο ρόγχο και στην κανονική αναπνοή. Δουλεύοντας σε ομάδες, ζητήστε τους να επινοήσουν τι θα μπορούσαν να κάνουν για να βοηθήσουν ένα άτομο που δεν αναπνέει ή έχει προθανάτιο ρόγχο. Αναφερθείτε και στο προηγούμενο μάθημα.	
Αναφερθείτε στην προηγούμενη ενότητα. -θυμίστε τις θωρακικές συμπίεσεις και τις εμφυσησεις (στόμα με στόμα αναπνοή)	Ζητήστε από τους μαθητές να δείξουν ο ένας στον άλλο τι θυμούνται πάνω στο εκπαιδευτικό πρόπλασμα.	<b>20 + 21 22</b>
Επίδειξη του 4Α ΚΑΡΠΑ	Ο εκπαιδευτής να επιδείξει σε κανονικό ρυθμό, χωρίς επεξηγήσεις, όλη τη διαδικασία από την αρχή (έλεγχο για Ασφάλεια) μέχρι και την εκτέλεση 30 θωρακικών συμπίεσεων που ακολουθούνται από δύο εμφυσησεις. Αυτό είναι η ΚΑΡΠΑ. Στη συνέχεια να την επαναλάβει με τους μαθητές να τον καθοδηγούν.	
Πρακτική εξάσκηση στην ΚΑΡΠΑ	Διαιρέστε τους μαθητές σε ζευγάρια ή σε τόσο μικρές ομάδες όσες σας επιτρέπει ο αριθμός των εκπαιδευτικών προπλασμάτων που διαθέτετε και ζητήστε τους να κάνουν πρακτική εξάσκηση στην εκτέλεση όλης της διαδικασίας από την αρχή μέχρι και την ΚΑΡΠΑ. Πρέπει όλοι οι μαθητές εκ περιτροπής να αναλάβουν να εκτελέσουν όλη τη διαδικασία. Οι υπόλοιποι μαθητές παρατηρούν και συμβουλεύουν – καθοδηγούν, εάν χρειάζεται. Δώστε επαρκή χρόνο σε όλους να κάνουν πρακτική εξάσκηση. Ο εκπαιδευτής παρακολουθεί, ενθαρρύνει και διορθώνει, εάν χρειάζεται.	

Διερευνήστε την κατανόηση των μαθητών στο γιατί χρησιμοποιούμε την ΚΑΡΠΑ (δείτε σημείωση 2) και γιατί χρησιμοποιούμε την ΚΑΡΠΑ, ακόμη και αν η καρδιά του θύματος δεν ξεκινήσει να κτυπάει ξανά σ' αυτό το στάδιο (δείτε σημείωση 3). Κάντε εισαγωγή στην Απινίδωση (δείτε σημείωση 4).	Οι μαθητές συζητούν τις λειτουργίες της καρδιάς και αναγνωρίζουν τις συνέπειες της καρδιακής ανακοπής. (μετά από 3-4 λεπτά αρχίζουν οι εγκεφαλικές βλάβες – «Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΖΩΗ») Ρωτήστε τους μαθητές εάν θυμούνται να έχουν δει κάπου Αυτόματους Εξωτερικούς Απινιδωτές (π.χ. εμπορικά κέντρα, αεροδρόμια, στάδια κλπ). Οι μαθητές να εκθέσουν το όφελος της ΚΑΡΠΑ και της έγκαιρης κλήσης επείγουσας ιατρικής βοήθειας – απινίδωσης – «Αλυσίδα της Επιβίωσης».	
Πρακτική εξάσκηση στην ΚΑΡΠΑ από την άλλη μεριά του εκπαιδευτικού προπλάσματος	Παίξιμο ρόλων – χωρίστε την τάξη σε νέες ομάδες. Μόλις όλοι οι μαθητές έχουν κάνει επαρκή πρακτική εξάσκηση από την άλλη μεριά του εκπαιδευτικού προπλάσματος, αφήστε ελεύθερο χρόνο για επιπλέον πρακτική.	
Επιβεβαίωση γνώσεων Σύνοψη σημείων κλειδιών της ενότητας 4Α, ΚΑΡΠΑ και απινίδωση. Ενημέρωση για το αντικείμενο της επόμενης συνάντησης - ενότητας	Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν ένα μνημόνιο για τους εαυτούς τους με το τι μάθανε και το τι κάνανε πρακτική εξάσκηση. Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα Φύλλα Εργασίας.	

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:



- Κατά τα πρώτα λεπτά μετά από καρδιακή ανακοπή, ένα θύμα μπορεί ν' αναπνέει ελάχιστα ή να κάνει αραιές θορυβώδεις αναπνευστικές προσπάθειες, κατάσταση που ονομάζεται «προθανάτιος ρόγχος». Δεν πρέπει να συγχέεται με την κανονική – φυσιολογική αναπνοή.
- Για να κυκλοφορήσουμε το οξυγόνο σ' όλο το σώμα χρησιμοποιώντας τις θωρακικές συμπίεσεις που μιμούνται τη λειτουργία της καρδιάς που έχει σταματήσει και να «φορτώνουμε» το αίμα με οξυγόνο με τις εμφυσήσεις.
- Η καρδιά μπορεί να χρειασθεί να απινιδωθεί χρησιμοποιώντας έναν απινιδωτή, αλλά η ΚΑΡΠΑ συνεχίζει να στέλνει αίμα και οξυγόνο στον εγκέφαλο μέχρι να φθάσει εξειδικευμένη βοήθεια και / ή απινιδωτής.
- Ο απινιδωτής είναι μια συσκευή σχεδιασμένη να βοηθήσει στην αποκατάσταση του φυσιολογικού καρδιακού ρυθμού σε μια καρδιά που έχει σταματήσει να κυκλοφορεί αίμα σ' όλο το σώμα.

## Προαιρετικές Επεξηγήσεις:

- Εξηγήστε ότι εάν υπάρχουν παρόντες περισσότεροι από έναν διασώστες (άτομα που γνωρίζουν ΚΑΡΠΑ και βασικές τουλάχιστον πρώτες βοήθειες), θα πρέπει να εναλλάσσονται στην ΚΑΡΠΑ κάθε δύο λεπτά για να αποτραπεί η κούραση. Εξασφαλίστε το ελάχιστο της καθυστέρησης κατά τη διάρκεια της εναλλαγής.
- Υπογραμμίστε στους μαθητές ότι εάν δεν μπορούν ή εάν δεν θέλουν να δώσουν τις εμφυσήσεις, πρέπει να κάνουν **μόνο τις θωρακικές συμπίεσεις**. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι οι συμπίεσεις μόνο μπορούν να είναι εξίσου αποτελεσματικές με την πλήρη ΚΑΡΠΑ στα πρώτα λίγα λεπτά μετά από την καρδιακή ανακοπή και σίγουρα είναι πολύ καλύτερο από το να μην κάνει κανείς τίποτα καθόλου. Να κάνουν θωρακικές συμπίεσεις συνεχώς με έναν ρυθμό 100 το λεπτό.
- Εξηγήστε ότι πολλά θύματα καρδιακής ανακοπής δεν επιζούν παρά την ΚΑΡΠΑ και την απινίδωση. Παρόλα αυτά, η χρησιμοποίηση των δεξιοτήτων της Βασικής Υποστήριξης της Ζωής θα δώσει σ' ένα θύμα την καλύτερη δυνατή πιθανότητα επιβίωσης.

## Επιπλέον πρακτική και παίξιμο ρόλων

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες. Εναλλάξτε τους ρόλους του θύματος, του διασώστη και ενός παραυρισκόμενου. Οι μαθητές μπορούν να κάνουν πρακτική στα παρακάτω σενάρια:

-  Το θύμα δεν απαντάει αλλά αναπνέει κανονικά.
-  Το θύμα δεν απαντάει και δεν αναπνέει (χρησιμοποίηση προπλάσματος).



# Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΜΥΤΗ • ΣΤΟΜΑ • ΑΝΑΠΝΕΕΙ • ΔΥΟ • ΑΕΡΑΓΩΓΟ • ΧΕΙΛΗ •  
ΚΑΝΟΝΙΚΑ • ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΕΤΑΙ • 30 ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ •  
ΑΙΜΑ • ΣΤΟΜΑ • ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ • ΣΤΑΜΑΤΗΣΕ ΝΑ ΚΤΥΠΑΕΙ •  
ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ

Χρησιμοποίησε λέξεις από το παραπάνω πλαίσιο για να συμπληρώσεις τα κενά στις παρακάτω προτάσεις.

Η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση  
(ΚΑΡΠΑ) θα πρέπει να γίνεται μόνο σε  
κάποιον που δεν .....  
και δεν .....

Εάν δεν αναπνέει, σημαίνει ότι η καρδιά  
..... Θα  
χρειαστεί να κάνετε .....  
..... για να κυκλοφορήσετε το  
..... σ' όλο το σώμα και να κρατήσετε  
τα ζωτικά όργανα ζωντανά.

Βεβαιωθείτε ότι καλέσατε .....  
αμέσως μόλις κάνατε τους 4Α ελέγχους.

Κάντε έκταση του κεφαλιού για να ανοίξετε  
τον ....., έπειτα κλείστε τη  
..... με το δείκτη και τον αντίχειρά σας  
και εφαρμόστε καλά τα ..... σας γύρω  
από το ..... του θύματος και δώστε  
..... εμφυσησεις.

### ΒΑΛΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ

### ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΣΕΙΡΑ

Για να κάνεις θωρακικές συμπίεσεις:

1. Εκτελείς 30 θωρακικές συμπίεσεις ακολουθούμενες από 2 εμφυσησεις.
2. Τοποθέτησε τη βάση της παλάμης σου στο κέντρο του θώρακα.
3. Γείρε πάνω από το θύμα, τέντωσε τους αγκώνες σου και συμπίεσε στο κατάλληλο βάθος (περίπου 4-5 εκατοστά σ' έναν ενήλικα). Στη συνέχεια αφήνεις την πίεση, αλλά δεν απομακρύνεις τα χέρια σου από το θώρακα του θύματος. (διατηρείς σε επαφή τα χέρια σου με το θώρακα)
4. Συνεχίζεις να κάνεις αυτό μέχρι να φθάσει επαγγελματική βοήθεια.
5. Τοποθέτησε το άλλο σου χέρι από πάνω, αλληλόπλεξε τα δάκτυλά σου και απομάκρυνέ τα από το θώρακα.

Σωστή σειρά:

.....

# Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

## ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Όνομα μαθητή:

Ημερομηνία:

### Πληροφορίες για τον αξιολογητή

Η αξιολόγηση βασίζεται στο σενάριο ότι υπάρχει ένα ενήλικο άτομο το οποίο δεν απαντάει και δεν αναπνέει κανονικά. Το άτομο δεν εμφανίζει σημεία πνιγμού.

### Μέθοδος αξιολόγησης

#### ● Παίξιμο ρόλων και ερωτήσεις και απαντήσεις

**Υποσημείωση:** ο μαθητής μπορεί να ερωτηθεί για τα στοιχεία ικανότητας που είναι με πλάγια γράμματα  
Κάθε μαθητής θα πρέπει να προσεγγίσει το θύμα και να κάνει τα παρακάτω:

Ικανότητα	Δεξιότητα	Σχόλια
Εκτίμηση Ασφάλειας	- Κοιτάζει για κίνδυνο	
Εκτίμηση Ανταπόκρισης	- Φωνάζει / Κουνάει (καμία ανταπόκριση) - Λέει την κατάσταση του θύματος πχ έχει / δεν έχει αισθήσεις - Φωνάζει βοήθεια	
Έλεγχος Αεραγωγού	- Το ένα χέρι στο μέτωπο - Έκταση κεφαλιού προς τα πίσω - Δύο δάκτυλα κάτω από το πηγούνι και ανύψωση πηγουνιού	
Έλεγχος Αναπνοής	- Βλέπει, ακούει και αισθάνεται για αναπνοή – 10 δευτερόλεπτα διατηρώντας τον αεραγωγό - (Ο εκπαιδευτής δηλώνει ότι δεν αναπνέει ή έχει προθανάτιο ρόγχο)	
Στέλνει για βοήθεια & Απινιδωτή, εάν υπάρχει	Οι δοθείσες πληροφορίες είναι σαφείς	
Θωρακικές Συμπίεσεις	- Εντοπίζει το σωστό σημείο, 2 δάκτυλα πάνω από την ένωση του στέρνου και των πλευρικών τόξων - Η βάση της παλάμης στο κέντρο του θώρακα, το άλλο χέρι από πάνω, αλληλοπλεγμένα δάκτυλα - Κάνει 30 θωρακικές συμπίεσεις. - Χέρια τεντωμένα. - Σωστό βάθος και ταχύτητα. Αφήνει το θώρακα να επανέλθει τελείως πριν κάνει την επόμενη	
Δίνει Εμφυσήσεις	- Δίνει 2 αναπνοές	
Συνεχίζει θωρακικές συμπίεσεις και εμφυσήσεις	- Κάνει 30 θωρακικές συμπίεσεις με ρυθμό 100 το λεπτό και δίνει 2 εμφυσήσεις	
Πότε θα σταματούσες:	- Όταν φθάσει βοήθεια / Όταν επανέρθει η κανονική αναπνοή / Όταν εξαντληθώ	
Πότε θα πήγαινες για βοήθεια, εάν ήσουν μόνος και το ενήλικο θύμα δεν έδειχνε σημεία πνιγμού;	- Αμέσως μετά την αρχική εκτίμηση της αναπνοής (αφού διαπιστώσω ότι δεν έχει αναπνοή)	
Πότε θα πήγαινες για βοήθεια, εάν ήσουν μόνος και το ενήλικο θύμα έδειχνε σημεία πνιγμού;	- Μετά από 1 λεπτό ΚΑΡΠΑ	

Όνομα αξιολογητή:

Υπογραφή:

Κυκλώστε ένα:

Ολοκλήρωσε επαρκώς

Χρειάζεται επιπλέον πρακτική

# Απόφραξη Αεραγωγού (Πνιγμονή)

Παρακαλώ ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών για επιπρόσθετες πληροφορίες σχετικά με την πνιγμονή καθώς και για τη διαδικασία για την πνιγμονή στα παιδιά και στα βρέφη.

**Η Πνιγμονή δεν είναι θανατηφόρα,** μπλοκαρισμένη, το θύμα χάνει ανεπανόρθωτες εγκεφαλικές **εάν το αντικείμενο απομακρυνθεί** συνήθως τις αισθήσεις του μέσα βλάβες σε τρία λεπτά και **αλλά εάν η παροχή αέρα είναι πλήρως** σε ένα λεπτό. Υφίσταται πεθαίνει λίγο μετά.

Για αυτήν την ενότητα θα χρειαστείτε: **Σλάιτς Πνιγμονής, προτζέκτορα, φύλλα εργασίας.**

**Αντικειμενικοί σκοποί:**

Στο τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα:

- ⊕ **Αναγνωρίζουν τα συμπτώματα της πνιγμονής από ξένο σώμα.**
- ⊕ **Να επιδεικνύουν πώς να αντιμετωπίζουν με ασφάλεια ένα άτομο που πνίγεται.**
- ⊕ **Αναγνωρίζουν ότι η πνιγμονή είναι ενδεχομένως θανατηφόρα.**
- ⊕ **Αναγνωρίζουν ότι οι κοιλιακές ωθήσεις δεν θα πρέπει ποτέ να γίνονται σε ένα άτομο που δεν πνίγεται.**

<u>Εκπαιδευτικά θέματα</u>	<u>Προτεινόμενες Δραστηριότητες</u>	Σλάιτς No
Διερευνήστε την πνιγμονή από ξένο σώμα και πώς να την <b>αναγνωρίζουν</b> .	Ρωτήστε τους μαθητές εάν είχαν ποτέ πνιγεί από ξένο σώμα ή εάν έχουν δει κάποιον να πνίγεται (υποσημείωση <b>1</b> ). Πώς μοιάζει κάποιος που πνίγεται από ξένο σώμα; Πώς ξέρετε ότι κάποιος πνίγεται από ξένο σώμα; Τι θα συμβεί σε κάποιον που πνίγεται εάν δεν απομακρυνθεί η απόφραξη; (απελευθερωθεί ο αεραγωγός;)	
Διερευνήστε τη γνώση των μαθητών στο πώς <b>αντιμετωπίζουν</b> κάποιον που πνίγεται από ξένο σώμα.	Ποιοι είναι οι στόχοι – σκοποί της αντιμετώπισης; (υποσημείωση <b>2</b> ) Δείξτε τα σλάιτς ζητώντας να σας τα σχολιάσουν. Τι κάνει ο διασώστης; πρώτα ενθαρρύνει – έπειτα χτυπήματα στην πλάτη - κοιλιακές ωθήσεις	<b>29+30</b> <b>31+32</b> <b>33+34</b> <b>35</b>
<b>Επιδείξτε πώς να εκτελούν τα κτυπήματα στην πλάτη.</b> Οι μαθητές να <b>εξασκηθούν</b> .	Ο δάσκαλος επιδεικνύει τη σωστή θέση για κτυπήματα στην πλάτη. Οι μαθητές να κάνουν πρακτική εξάσκηση στα χτυπήματα στην πλάτη σε ένα συμμαθητή τους <b>ΔΕΝ πρέπει να δώσουν τα κτυπήματα παρά μόνο να εξασκηθούν στις κινήσεις.</b>	
Επιδείξτε την τοποθέτηση για <b>κοιλιακές ωθήσεις</b> . Οι μαθητές να <b>εξασκηθούν</b> .	Οι μαθητές να κάνουν πρακτική εξάσκηση για τη σωστή θέση για τις κοιλιακές ωθήσεις – ο δάσκαλος να επιδείξει (υποσημείωση <b>3</b> ) <b>Οι μαθητές ΔΕΝ πρέπει να κάνουν πραγματικές ωθήσεις</b>	
Τονίστε ότι οι κοιλιακές ωθήσεις είναι <b>ενδεχομένως επικίνδυνες</b> και πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο σε πραγματικά επείγουσα κατάσταση και <b>ποτέ</b> σε ένα παιδί κάτω του ενός έτους.	Γιατί δίνουμε τα κτυπήματα στην πλάτη πρώτα; (συχνά μια απόφραξη θα βγει με αυτόν τον τρόπο και επειδή οι κοιλιακές ωθήσεις είναι επικίνδυνες και θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε πραγματικά επικίνδυνες καταστάσεις) Γιατί οι κοιλιακές ωθήσεις είναι ενδεχομένως επικίνδυνες; (π.χ. μπορούν να προκαλέσουν βλάβη – ζημιά σε εσωτερικά όργανα, έτσι δεν θα πρέπει να τις κάνει κανείς παρά μόνο εάν κάποιος πνίγεται πραγματικά) Επίσης, εάν γίνουν κοιλιακές ωθήσεις σ' ένα άτομο, θα πρέπει μετά προληπτικά να εξεταστεί από γιατρό.	

**Προαιρετικές Δραστηριότητες:**

- Οι μαθητές να εξετάσουν στατιστικές με πνιγμονή και να αποφασίσουν ποιες ηλικιακές ομάδες είναι σε μεγαλύτερο κίνδυνο για πνιγμονή.
- Τι θα μπορούσε να γίνει για να μειωθεί ο κίνδυνος πνιγμονής από ξένο σώμα;

**ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ: 1** Πνιγμονή συμβαίνει – όταν οι αεραγωγοί αποφράσσονται από τροφή ή κάποια άλλο εμπόδιο - έτσι το θύμα δεν μπορεί να αναπνεύσει. **2** Για να απομακρυνθεί με ασφάλεια η απόφραξη και να αποκατασταθεί η κανονική αναπνοή. **3** Για να πραγματοποιήσει κοιλιακές ωθήσεις – στέκεται πίσω από το θύμα και το γέρνει προς τα εμπρός. Κάνει μια γροθιά, αντίχειρας διπλωμένος προς τα μέσα. Τοποθετεί τη γροθιά με τον αντίχειρα πλησιέστερα προς το σώμα του θύματος, ανάμεσα στον ομφαλό και το στέρνο (ξίφοειδή απόφυση). Αγκαλιάζει με το άλλο χέρι πάνω από τη γροθιά. Τραβάει προς τα μέσα και προς τα πάνω για να αποβληθεί το ξένο σώμα. Το κάνει μέχρι πέντε φορές. Εάν το θύμα πνίγεται ακόμη, επαναλαμβάνει τα κτυπήματα στην πλάτη και τις κοιλιακές ωθήσεις. Καλεί ασθενοφόρο, εάν δεν απομακρυνθεί το αντικείμενο. Συνεχίζει τα κτυπήματα στην πλάτη και τις κοιλιακές ωθήσεις μέχρι να απομακρυνθεί η απόφραξη ή φθάσει βοήθεια.

## Απόφραξη Αεραγωγού (Πνιγμονή)

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

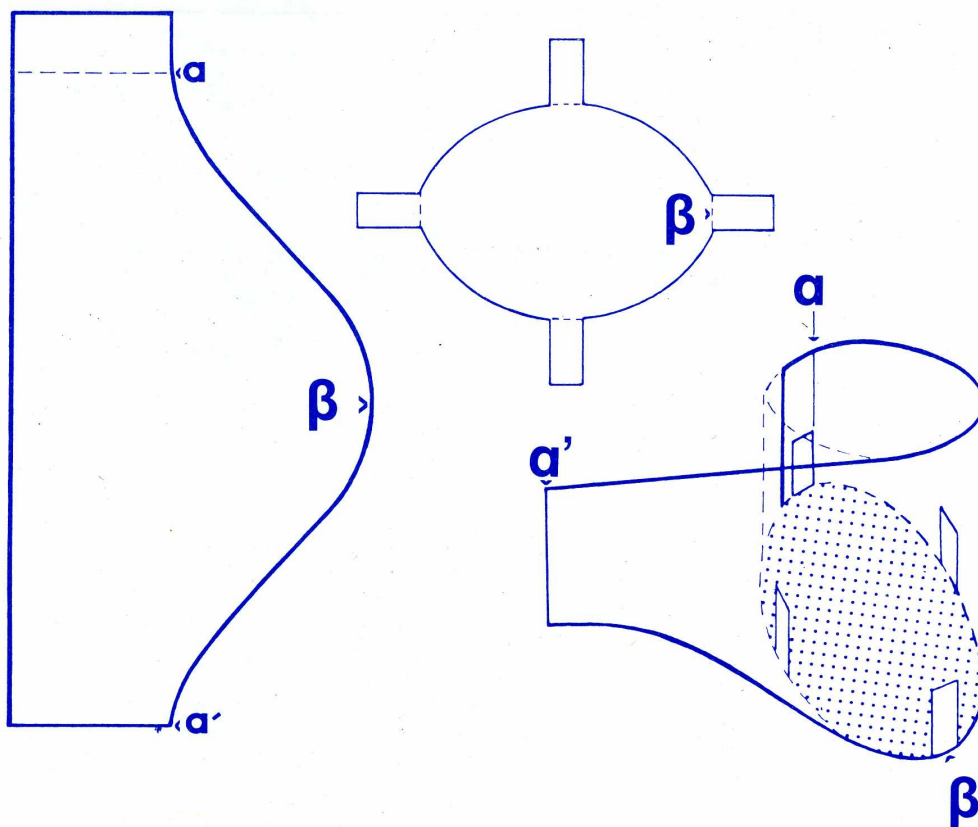
Για μαστόρεμα ... και ανακάλυψη

Τα μικρά παιδιά εξετάζουν και δοκιμάζουν τα πάντα βάζοντάς τα στο στόμα τους.

Υπάρχει λοιπόν ο κίνδυνος να σφηνωθεί στο λαιμό τους ή να εισπνεύσουν κάποιο παιχνίδι ή κομμάτια του. Εξέτασε λοιπόν μόνος σου πόσο επικίνδυνο μπορεί να είναι ένα παιχνίδι. Ξεπατήκωσε τα δύο τμήματα του «δοκιμαστικού κυλίνδρου» σε χοντρό χαρτί, κόψε στη συνέχεια τα δύο κομμάτια και κόλλησέ τα ακολουθώντας τις οδηγίες. Έχεις έτσι την εικόνα του μεγέθους του φάρυγγα ενός μικρού παιδιού – η διάμετρός του είναι περίπου 32 mm. Έλεγε κατόπιν μερικά μικρά παιχνίδια, για παράδειγμα μία πιπίλα, ένα πλαστικό βαρκάκι ή ένα αυτοκινητάκι, με τον κύλινδρο που κατασκεύασες. Όποιο αντικείμενο μπορεί να περάσει μέσα από τον κύλινδρο είναι πολύ πιθανόν ότι θα τραυματίσει ή θα πνίξει το παιδί.

#### Οδηγίες

- Κόψε τον κύλινδρο και κόλλησε τις δύο άκρες μεταξύ τους.
- Δίπλωση τα πτερύγια γύρω από τον πάτο του κυλίνδρου και κόλλησέ τα στην εξωτερική του πλευρά.



## Απόφραξη Αεραγωγού (Πνιγμονή)

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**Συζήτησε με ένα συμμαθητή / τρία σου τις παρακάτω ερωτήσεις και σημειώστε τις απαντήσεις σας.**

1. Πώς θα ξέρετε (ποια είναι τα σημεία) εάν κάποιος πνίγεται από ξένο σώμα;
2. Τι χρώμα θα έχει το πρόσωπό του / της;
  - i Στην αρχή
  - ii Μετά από 2-3 λεπτά πνιγμονής;
3. Τι θα συμβεί μετά από λίγα λεπτά που δεν αναπνέει;
4. Όταν αντιμετωπίζετε ένα άτομο που πνίγεται από ξένο σώμα τι θα κάνετε πρώτα;
5. Γιατί γέρνουμε καλά προς τα εμπρός ένα θύμα όταν δίνουμε τα κτυπήματα στην πλάτη;
6. Εάν τα κτυπήματα στην πλάτη δεν απομακρύνουν την απόφραξη, τι κάνουμε στη συνέχεια;
7. Περιγράψτε σε λίγες προτάσεις πώς δίνονται οι κοιλιακές ωθήσεις.
8. Έχετε δώσει 5 κτυπήματα στην πλάτη και 5 κοιλιακές ωθήσεις, η απόφραξη όμως δεν έχει απομακρυνθεί. Τι κάνετε στη συνέχεια;
9. Μετά από επανάληψη των κτυπημάτων στην πλάτη και των ωθήσεων, το θύμα ακόμη πνίγεται, τι κάνετε στη συνέχεια;
10. Εάν η απόφραξη έχει απομακρυνθεί μετά από τις κοιλιακές ωθήσεις, υπάρχει κάτι ακόμη που θα χρειαζόταν να κάνετε;
11. Τι ηλικιακές ομάδες νομίζετε είναι περισσότερο πιθανό να πνιγούν από ξένο σώμα;
12. Από τι είδους αντικείμενα νομίζετε ότι είναι πιθανόν να πνιγούν από ξένο σώμα τα παιδιά;  
Κάντε έναν κατάλογο.

# Απόφραξη Αεραγωγού (Πνιγμονή)

## ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Όνομα μαθητή: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

### Πληροφορίες για τον αξιολογητή

Δύο μαθητές σε παίξιμο ρόλων της διαδικασίας (ένας ως θύμα, ένας ως διασώστης).

### Μέθοδος αξιολόγησης

#### ● Παίξιμο ρόλων και ερωτήσεις και απαντήσεις

Υποσημείωση: ο μαθητής μπορεί να ερωτηθεί για τα στοιχεία ικανότητας που είναι με πλάγια γράμματα

Ικανότητα	Δεξιότητα	Σχόλια
<b>Εκτίμηση θύματος.</b> Πώς θα γνωρίζεις – Ποια είναι τα συμπτώματα ενός θύματος που πνίγεται από ξένο σώμα;	<ul style="list-style-type: none"><li>- Αναγνωρίζει ότι το θύμα πνίγεται από ξένο σώμα από:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Κόκκινο / ξαναμμένο πρόσωπο (αρχικά)</li><li>▪ Δυσφορία, αγωνία</li><li>▪ Πιάσιμο του λαιμού</li><li>▪ Κυανωτικό / γκριζωπό (αργότερα)</li></ul></li></ul>	
<b>Αντιμετώπιση</b> θύματος που πνίγεται από ξένο σώμα <b>(κτυπήματα στην πλάτη)</b>  Γνωρίζει πόσα κτυπήματα στην πλάτη να δώσει  Γνωρίζει τι να κάνει εάν αποτύχουν τα κτυπήματα στην πλάτη	<ul style="list-style-type: none"><li>- Επιδεικνύει</li><li>- Ζητάει από το θύμα να βήξει</li><li>- Σκύβει το θύμα προς τα εμπρός</li><li>- Δίνει κτυπήματα στην πλάτη (ανάμεσα στις δύο ωμοπλάτες με το επίπεδο μέρος του χεριού)</li> <li>- Δίνει μέχρι 5 κτυπήματα στην πλάτη</li> <li>- Δίνει κοιλιακές ωθήσεις</li></ul>	
<b>Αντιμετώπιση</b> θύματος που πνίγεται από ξένο σώμα <b>(κοιλιακές ωθήσεις)</b>  Γνωρίζει πόσες κοιλιακές ωθήσεις να κάνει.  Γνωρίζει τι να κάνει εάν αυτό αποτύχει.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Κάνει μια γροθιά, ο αντίχειρας διπλωμένος προς τα μέσα.</li><li>- Στέκεται πίσω από το θύμα, το γέρνει προς τα εμπρός</li><li>- Τοποθετεί το χέρι με τη γροθιά, ο αντίχειρας προς τη μεριά του σώματος του θύματος ανάμεσα στον αφαλό και την ξιφοειδή απόφυση (στέρνο)</li><li>- Αγκαλιάζει με το άλλο χέρι πάνω από την γροθιά και τραβάει προς τα μέσα απότομα (ζωηρά)</li><li>- Προς τα μέσα και προς τα πάνω για να αποβληθεί η απόφραξη (ξένο σώμα)</li> <li>- Δίνει μέχρι 5 κοιλιακές ωθήσεις.</li> <li>- Επαναλαμβάνει τα κτυπήματα στην πλάτη και τις ωθήσεις</li><li>- Έπειτα καλεί ασθενοφόρο</li></ul>	
<i>Γνωρίζει τι να κάνει εάν το θύμα χάσει τις αισθήσεις του</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ακολουθεί τη διαδικασία 4Α</li><li>- Καλεί ασθενοφόρο</li></ul>	

Όνομα αξιολογητή:

Υπογραφή:

Κυκλώστε ένα:

Ολοκλήρωσε επαρκώς

Χρειάζεται επιπλέον πρακτική



## ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

Παρακαλώ ανατρέξτε στο εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών για επιπλέον πληροφορίες πάνω στην αιμορραγία.

Για αυτήν την ενότητα θα χρειαστούν: Σλάιτς Νο 35, 36, 37, 38, 39, 40, προτζέκτορα, Φύλλα Εργασίας, επίδεσμοι, διαφάνειες.

### Αντικειμενικοί σκοποί:

Με το τέλος της ενότητας οι μαθητές θα είναι ικανοί να:

- ⊕ Παρουσιάζουν την αντιμετώπιση για ένα θύμα που έχει ένα μικρό κόψιμο ή γρατσουνιά.
- ⊕ Παρουσιάζουν την αντιμετώπιση για ένα θύμα με σοβαρή (εξωτερική) αιμορραγία.
- ⊕ Αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητα της υγιεινής όταν έχουν να κάνουν με αίμα / σωματικά υγρά.
- ⊕ Αναγνωρίζουν και να παρουσιάζουν τη θεραπεία της καταπληξίας (Shock).

<u>Διδακτικά Σημεία</u>	<u>Προτεινόμενες Δραστηριότητες</u>	<u>Σλάιτς No</u>
Εισαγωγή - Βοήθησε τους μαθητές να κατανοήσουν πώς να βοηθούν κάποιον που αιμορραγεί.	<b>Ερωτήσεις και απαντήσεις.</b> Είχε κανείς κάποιο άσχημο κόψιμο; Τι κάνουν αυτοί για να το θεραπεύσουν (αντιμετωπίσουν);	
Ξεκαθάρισε ότι ο κύριος στόχος για την αντιμετώπιση μιας γρατσουνιάς ή ενός μικρού κοψίματος είναι η <b>ελάττωση της πιθανότητας λοίμωξης (μόλυνσης)</b> .	<b>Ερωτήσεις και Απαντήσεις</b> – όλη η ομάδα. Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνει ο παρέχων πρώτες βοήθειες; Π.χ. κίνδυνος, προσπαθώντας να το κάνεις <b>ασφαλές</b> απομακρύνοντας τον κίνδυνο. Τι έκανε ο διασώστης όταν έφτασε και είδε το κόψιμο του θύματος; (φόρεσε <b>γάντια</b> ) –	<b>36+37</b> <b>38+39</b> <b>40</b>
Διερεύνησε τους στόχους της θεραπείας για μια <b>σοβαρή αιμορραγία</b> .	Τι κάνει ο διασώστης; (Σε μια μεγάλη εξωτερική αιμορραγία αυτό που προέχει είναι το σταμάτημά της) Εφάρμοσε <b>άμεση πίεση – ανύψωσε</b> το μέλος). Εάν «ματώσει», εφαρμόζει γάζες – επίδεση πάνω από τις ήδη υπάρχουσες χωρίς να απομακρύνει τις προηγούμενες	<b>43+44</b> <b>45+46</b> <b>47</b>
Επέκτεινε την γνώση στο τι να κάνεις όταν κάποιος αιμορραγεί, συμπεριλαμβάνοντας την αντιμετώπιση της <b>καταπληξίας (Shock)</b> .	Ανύψωση κάτω άκρων, όταν το επιτρέπει η κατάστασή του, διατήρηση θερμότητας σώματος, κλπ	<b>48+49</b>
Βοήθησε τους μαθητές να κάνουν <b>πρακτική</b> με την <b>επίδεση</b> .	Χρησιμοποιείστε για βοήθεια το αντίστοιχο κεφάλαιο του εγχειριδίου των Πρώτων Βοηθειών.	
Οι μαθητές να κάνουν <b>πρακτική όλη την αντιμετώπιση της αιμορραγίας</b> π.χ. έλεγχος για κίνδυνο, έλεγχος για ενσφηνωμένα αντικείμενα, άμεση πίεση, ανύψωση μέλους, επίδεση, θεραπεία της καταπληξίας (Shock).	<b>Παίξιμο ρόλων</b> με επίδεση διαφόρων τραυματισμένων περιοχών: χέρι, βραχίονας, πόδι κ.λ.π. (θεραπεία η ίδια) – δες το εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών. Χρησιμοποιείστε γάζες, επίδεσμους, άλλα πρόχειρα μέσα.	
Ενισχύστε την αποκτηθείσα γνώση	Χρησιμοποιήστε φύλλα εργασίας σε ζεύγη ή μικρές ομάδες.	

### Σημειώσεις:

Αν υπάρχει γυαλί ή κάποιο άλλο αντικείμενο ενσφηνωμένο στο τραύμα:

1. Μην προσπαθήσεις να το απομακρύνεις – μπορεί να κάνεις την αιμορραγία χειρότερη.
2. Μην ασκείς άμεση πίεση πάνω σ' αυτό – μπορεί να προξενήσεις μεγαλύτερη βλάβη.
3. Άσκησε πίεση γύρω από το τραύμα. Επίδεσε, αφού «γεμίσεις» γύρω-γύρω το ενσφηνωμένο αντικείμενο.

# ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ - ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Μπορεί να υπάρχουν περισσότερες από μία σωστές απαντήσεις.  
Κύκλωσε τα γράμματα που νομίζεις ότι είναι σωστά:

- Ποια είναι τα δύο σπουδαιότερα πράγματα που χρειάζεται να κάνουμε ως διασώστες για να βοηθήσουμε κάποιον που αιμορραγεί βαριά;**
  - Να τον μεταφέρουμε στο νοσοκομείο.
  - Να τον κρατήσουμε ζεστό.
  - Να σταματήσουμε την αιμορραγία.
  - Να προσπαθήσουμε να εμποδίσουμε την μόλυνση να εισχωρήσει στο σώμα, καλύπτοντας με ένα καθαρό επίδεσμο ή άλλο καθαρό ρούχο.
- Ποιοι είναι οι 2 καλύτεροι τρόποι για να σταματήσεις ή να ελαττώσεις μια αιμορραγία;**
  - Πιέξε πολύ σταθερά άμεσα πάνω στο τραύμα.
  - Τοποθέτησε ένα επίδεσμο πάνω στο τραύμα.
  - Ανύψωσε το τραυματισμένο μέλος (πάνω από το επίπεδο του θώρακα).
  - Ανύψωσε τα πόδια του θύματος.
  - Βάλε το θύμα σε πλάγια θέση ανάληψης.
- Εξετάζεις το τραύμα και βλέπεις ότι υπάρχει ένα κομμάτι γυαλιού κολλημένο σ' αυτό, τι κάνεις;**
  - Το τραβάς προς τα έξω γρήγορα.
  - Το αφήνεις μέσα και τοποθετείς ένα επίδεσμο σφιχτά πάνω απ' αυτό.
  - Το αφήνεις μέσα, τοποθετείς κάποιο επίστρωμα γύρω απ' αυτό, το επιδένεις και βεβαιώνεις ότι δεν έσπρωξες το γυαλί ακόμη περισσότερο.
- Γιατί βάζουμε γάντια στις πρώτες βοήθειες, αν τα έχουμε, πριν να βοηθήσουμε κάποιον που αιμορραγεί;**
  - Για να κάνουμε ευκολότερη την επίδεση του τραύματος.
  - Σε περίπτωση που τα χέρια μας είναι βρώμικα.
  - Γιατί λοιμώξεις μπορούν να μεταδοθούν μέσω του αίματος από το ένα άτομο στο άλλο.
- Αν κάποιος έχει ρινορραγία η αντιμετώπιση είναι:**
  - Ξάπλωσε το θύμα κάτω και ανύψωσε τα πόδια του.
  - Βοήθησε το θύμα να καθίσει και βάλε το κεφάλι του προς τα πίσω.
  - Τοποθέτησε ένα κομμάτι πάγου στην πίσω πλευρά του λαιμού του θύματος.
  - Κάθισε το θύμα κάτω, σκυμμένο προς τα εμπρός και βάλε το να πιέζει τα ρουθούνια του αμέσως κάτω από τη ράχη της μύτης.
- Για μια μικρή γρατσουνιά ή κόψιμο θα πρέπει:**
  - Να καθαρίσουμε το τραύμα με νερό ή υγρό πανί, να το στεγνώσουμε μ' ένα καθαρό χαρτομάνδηλο και να βάλουμε πάνω ένα επίθεμα.
  - Να βάλουμε το τραύμα κάτω από μια βρύση, κι έπειτα να βάλουμε λίγη αντισηπτική κρέμα.
  - Να βάλουμε ένα επίθεμα πάνω στο τραύμα άμεσα για να ελαττώσουμε τον κίνδυνο μόλυνσης.
  - Να βάλουμε λίγη αντισηπτική κρέμα με βαμβακερό ύφασμα.
- Αν κάποιος αιμορραγεί βαριά από το κεφάλι του εσύ θα πρέπει:**
  - Να τον ξαπλώσεις κάτω, αλλά με το κεφάλι και τους ώμους ανυψωμένους και στηριγμένους.
  - Να τον ξαπλώσεις επίπεδα και να του ανυψώσεις τα πόδια του.
  - Να τον ξαπλώσεις και να υψώσεις το κεφάλι και τους ώμους καθώς και τα πόδια του.
  - Να τον καθίσεις έτσι ώστε να γέρνει προς τα εμπρός.
- Αν το αίμα διαποτίσει τον επίδεσμο εσύ θα:**
  - Πρέπει να βγάλεις τον επίδεσμο και να τοποθετήσεις έναν καθαρό.
  - Πρέπει να κρατήσεις το τραυματισμένο μέλος ανυψωμένο.
  - Πρέπει να βάλεις έναν άλλο επίδεσμο πάνω από τον διαποτισμένο.
  - Πρέπει να διατηρήσεις την πίεση στο τραύμα για να σταματήσεις την αιμορραγία.
- Είναι συχνό για κάποιον που αιμορραγεί βαριά ή έχει τραυματιστεί με οποιοδήποτε άλλο τρόπο να πάσχει επίσης από:**
  - Δηλητηρίαση του αίματος.
  - Αιμορραγία.
  - Καταπληξία (Shock).
  - Πονοκέφαλο.
  - Άσθμα.
- Μπορείς να σκεφτείς 5 πράγματα που θα μπορούσε να νιώθει ή να εμφανίζει ένα θύμα που υποφέρει από καταπληξία;**

.....

.....

.....
- Αν το θύμα σου έχει ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα τι μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις; (3 πράγματα).**

.....

.....

.....

# Μεγάλη Αιμορραγία

## ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Όνομα μαθητή: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

### Πληροφορίες για τον αξιολογητή

- Ο μαθητής πρέπει να δίνει κατά το δυνατόν μια ολοκληρωμένη απάντηση στις περισσότερες ερωτήσεις, εξηγώντας πώς θα μπορούσε να βοηθήσει κάποιον που έχει μεγάλη εξωτερική αιμορραγία. Δύο μαθητές να παίζουν ρόλους σε μια κατάσταση τραυματισμού.

### Μέθοδος αξιολόγησης

- Παίξιμο ρόλων και ερωτήσεις και απαντήσεις

Υποσημείωση: ο μαθητής μπορεί να ερωτηθεί για τα στοιχεία ικανότητας που είναι με πλάγια γράμματα

Ικανότητα	Δεξιότητα	Σχόλια
Βοήθησε ένα θύμα που έχει μια μεγάλη εξωτερική αιμορραγία.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Βάλε γάντια (αν είναι διαθέσιμα).</li><li>- Έλεγξε για ενσφηνωμένα αντικείμενα στο τραύμα.</li><li>- Εφάρμοσε άμεση πίεση στο τραύμα – πες στο θύμα να το κάνει μόνο του αν μπορεί.</li><li>- Ξάπλωσε κάτω το θύμα.</li><li>- Ανύψωσε το τραυματισμένο μέλος.</li></ul>	
Βοήθησε το θύμα σε περίπτωση καταπληξίας (Shock).	<ul style="list-style-type: none"><li>- Καθησύχασε και ενθάρρυνε το θύμα.</li><li>- Ξάπλωσέ το.</li><li>- Ανύψωσε τα κάτω άκρα.</li><li>- Διατήρησε το θύμα ζεστό.</li></ul>	
Τοποθέτησε μια γάζα και ένα επίδεσμο σ' ένα μέλος.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Κάνε επίδειξη εφαρμογής μιας αποστειρωμένης γάζας.</li><li>- Κάνε επίδειξη εφαρμογής επίδεσμου σφιχτά, προστατεύοντας το τραύμα.</li></ul>	
<i>Από τι άλλο θα μπορούσε να υποφέρει ένα θύμα με αιμορραγία ή πόνο. Πώς θα μπορούσες να γνωρίζεις αν τα θύματα υποφέρουν από καταπληξία;</i>	<p>Καταπληξία</p> <p><b>Πιθανές απαντήσεις</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ωχρότητα</li><li>- Ζάλη /Λιποθυμία</li><li>- Δίψα</li><li>- Αίσθηση αδυναμίας</li><li>- Γρήγορη αναπνοή</li></ul>	

Όνομα αξιολογητή:

Υπογραφή:

Κυκλώστε ένα:

Ολοκλήρωσε επαρκώς

Χρειάζεται επιπλέον πρακτική

## Εγκαύματα και Ζεματίσματα

Για αυτήν την ενότητα θα χρειαστείτε: πίνακας, φύλλα εργασίας, βιβλίο πρώτων βοηθειών.

### Αντικειμενικοί στόχοι:

Με το τέλος της ενότητας οι μαθητές θα πρέπει:

- Να δείχνουν πώς να αντιμετωπίζουν κάποιον που έχει ένα μικρό έγκαυμα ή ζεμάτισμα (κάψιμο).
- Να αναγνωρίζουν πότε θα πρέπει να πηγαίνει στο νοσοκομείο

Διδακτικά Σημεία	Προτεινόμενες Δραστηριότητες
Κάντε εισαγωγή στο θέμα των εγκαυμάτων και καψιμάτων και διερευνήστε κατά πόσο οι μαθητές γνωρίζουν πώς να τα αντιμετωπίζουν.	Ερωτήσεις και απαντήσεις. Πόσοι μαθητές στην τάξη έχουν πάθει οι ίδιοι έγκαυμα; Πώς συνέβη; Ζητήστε τους να περιγράψουν διάφορους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι παθαίνουν εγκαύματα.. Τι έκαναν τότε αυτοί; Καταιγιστικές ιδέες για αντιμετώπιση ενός εγκαύματος. Γράψτε όλες τις απαντήσεις στον πίνακα είτε είναι σωστές είτε όχι. Ποιο πιστεύουν ότι είναι το πιο πιθανό μέρος για να πάθουν οι άνθρωποι εγκαύματα; Μπορεί κάποιος από τους κινδύνους να ελαττωθεί;
Χρήση βιβλίου πρώτων βοηθειών	Συνεχίστε. Ήταν οι παραπάνω απαντήσεις της τάξης σωστές; Συγκρίνετε με αυτά που αναφέρονται στο βιβλίο πρώτων βοηθειών ως σωστές ενέργειες αντιμετώπισης. Βάλτε την τάξη να σημειώσει ή να διασταυρώσει τους προηγούμενους τρόπους αντιμετώπισης στον πίνακα.
Συνεχίστε τη συζήτηση και την εργασία σε ομάδες για τα εγκαύματα, για να παγιώσετε και να επεκτείνετε τις γνώσεις.	Χρησιμοποίησε τα φύλλα εργασίας σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υλικό από το «Κυκλοφοριακή Αγωγή – Ατυχήματα» 11-14 ετών βιβλίο μαθητή (σελ. 55-61) και καθηγητή (σελ. 65-73).

### Προαιρετικές δραστηριότητες:

- Αν είναι δυνατόν, οι μαθητές να παίξουν ρόλους καταστάσεων όπου κάποιος έχει υποστεί ένα έγκαυμα, και να συμπεριληφθεί το κρώμα του εγκαύματος με οποιοδήποτε υγρό είναι διαθέσιμο, η κάλυψη του με ένα καθαρό επίθεμα και η αντιμετώπιση της καταπληξίας (σοκ) αν το έγκαυμα είναι σοβαρό.
- Για παραπάνω πληροφορίες για πυρασφάλεια επικοινωνήστε με την τοπική Πυροσβεστική Υπηρεσία.
- Για ηλεκτρική ασφάλεια επικοινωνήστε με τη ΔΕΗ.

# Εγκαύματα και Ζεματίσματα

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Συζήτησε με τον/την συμμαθητή/τρια σου και κρατήστε σημειώσεις:

1. Σκεφτείτε και καταγράψτε τρία πράγματα που θα κάνατε και τρία πράγματα που δεν θα κάνατε όταν αντιμετωπίζετε ένα έγκαυμα ή ζεμάτισμα.

2. Ποια η διαφορά ανάμεσα σε ένα έγκαυμα και ένα ζεμάτισμα;

3. Πάρα πολλά διαφορετικά πράγματα μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα ή ζεματίσματα; Σκέψου για τις ακόλουθες κατηγορίες και κατέγραψε όσο το δυνατόν περισσότερα παραδείγματα μπορείς να σκεφτείς για το καθένα:

- Ξηρά εγκαύματα (π.χ. καυτά σίδερα).
- Ζεματίσματα (δηλ. υγρά εγκαύματα).
- Ηλεκτρικά εγκαύματα.
- Κρύα εγκαύματα.
- Χημικά εγκαύματα.
- Εγκαύματα από ακτινοβολία.

4. Μετά το κρύωμα του εγκαύματος, γιατί πρέπει να το καλύπτουμε με ένα καθαρό επίθεμα ή ρούχο όσο το δυνατόν συντομότερα;

5. Συζήτησε τις ακόλουθες καταστάσεις με τον/την συμμαθητή/τρια σου και κατέγραψε όλα τα πράγματα που θα έκανες. Θυμήσου πάντα πρώτα απ' όλα να σκέπτεσαι για τυχόν κινδύνους.

- Εσύ και η αδελφή σου βρίσκεστε στο υπνοδωμάτιό σας, στο πάνω πάτωμα, όταν αρχίζεις να οσμίζεσαι καπνό πολύ έντονα. Κατεβαίνεις κάτω για να ερευνήσεις και βρίσκεις να αναδύεται ένα πυκνό σύννεφο καπνού κάτω από την κλειστή πόρτα της κουζίνας. (Σκέψου πάνω σ' αυτό, βήμα – βήμα και κατέγραψε τι θα έκανες).
- Επιστρέφεις στο σπίτι από το σχολείο μια ζεστή μέρα και βρίσκεις την μητέρα σου να έχει αποκοιμηθεί στον κήπο κάτω από τον ήλιο. Φαίνεται πολύ κόκκινη και έχει ηλιακά εγκαύματα σ' όλο το μήκος των ποδιών και των χεριών της.
- Είσαι στο εργαστήριο χημείας του σχολείου και ο φίλος σου έριξε κάτω ένα δοχείο που περιέχει μια χημική ουσία που τινάχτηκε μέσα στο μάτι του. Τον κεντρίζει και είναι πολύ επώδυνο.

6. Σωστό ή λάθος.

Πάντα να βγάζεις τα ρούχα του θύματος από την περιοχή του εγκαύματος.

Σωστό  Λάθος

Αν δεν είσαι κοντά σε βρύση για να κρυώσεις το έγκαυμα, χύσε γάλα ή οποιοδήποτε άλλο κρύο υγρό πάνω σ' αυτό για όσο διάστημα χρειάζεται για να μην πονά.

Σωστό  Λάθος

# Εγκαύματα και Ζεματίσματα

## ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Όνομα μαθητή: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

### Πληροφορίες για τον αξιολογητή

Ο κάθε μαθητής πρέπει να δίνει όσο το δυνατόν πληρέστερη απάντηση, εξηγώντας πώς να αντιμετωπίζει τα παρακάτω τραύματα.

### Μέθοδος Αξιολόγησης

- Παίξιμο ρόλων - ερωτήσεις και απαντήσεις

Υποσημείωση: ο μαθητής μπορεί να ερωτηθεί για τα στοιχεία ικανότητας που είναι με πλάγια γράμματα.

Ικανότητα	Δεξιότητα	Σημείο	Σχόλιο
Εκτίμησε τους κινδύνους για σένα και για το θύμα.	Σκέψου πρώτα τον κίνδυνο.		
Αντιμετώπισε ένα έγκαυμα / ζεμάτισμα.	Βρέξε το τραύμα με κρύο νερό για 10 λεπτά. Απομάκρυνε οτιδήποτε προκαλεί σφίξιμο. Κάλυψε με αποστειρωμένο επίθεμα ή νάιλον σακούλα. Βεβαιώσου ότι το θύμα ή θα πάει αμέσως στο νοσοκομείο αν το έγκαυμα είναι σοβαρό ή θα δει τον γιατρό του για έναν έλεγχο.		
Αντιμετώπισε ως καταπληξία (σοκ).	Ενθάρρυνε το θύμα. Ξάπλωσέ το κάτω. Ανύψωσε τα πόδια του. Διατήρησέ το ζεστό.		
Αν το έγκαυμα είναι σοβαρό; Γιατί καλύπτουμε ένα έγκαυμα με καθαρό ή αποστειρωμένο επίθεμα.	Για να ελαττώσουμε τις πιθανότητες λοίμωξης (μόλυνσης).		

Όνομα αξιολογητή:

Υπογραφή:

Κυκλώστε ένα: Ολοκλήρωσε επαρκώς

Χρειάζεται επιπλέον πρακτική



## Κατάγματα

Η προσέγγιση για τα κατάγματα/σπασίματα μπορεί να είναι από πολύ απλή μέχρι πολύ εκτεταμένη. Σε τι αντικείμενα και σε τι έκταση θα ασχοληθεί ο εκπαιδευτικός θα εξαρτηθεί από τον ίδιο. Οι πρακτικές δεξιότητες

σχετικά με τις τεχνικές – τρόπους ακινητοποίησης προσφέρονται πάρα πολύ για πειραματισμό, πρακτική άσκηση και παίξιμο ρόλων.

Παρακαλώ διαβάστε τα αντίστοιχα κεφάλαια από το εγχειρίδιο Πρώτων

Βοηθειών για λεπτομέρειες πάνω στους τραυματισμούς των οστών σε διάφορες περιοχές του σώματος. Η βασική αρχή όμως, παραμένει η ίδια – ακινητοποίηση και υποστήριξη.

Για αυτήν την ενότητα θα χρειαστούν: **φύλλα εργασίας, τριγωνικούς επιδέσμους, διάφορα πρόχειρα μέσα ακινητοποίησης** (περιοδικά, ξύλα, χάρακες, μαζιλάρια, χαρτοκούτια κλπ).

### Αντικειμενικοί σκοποί:

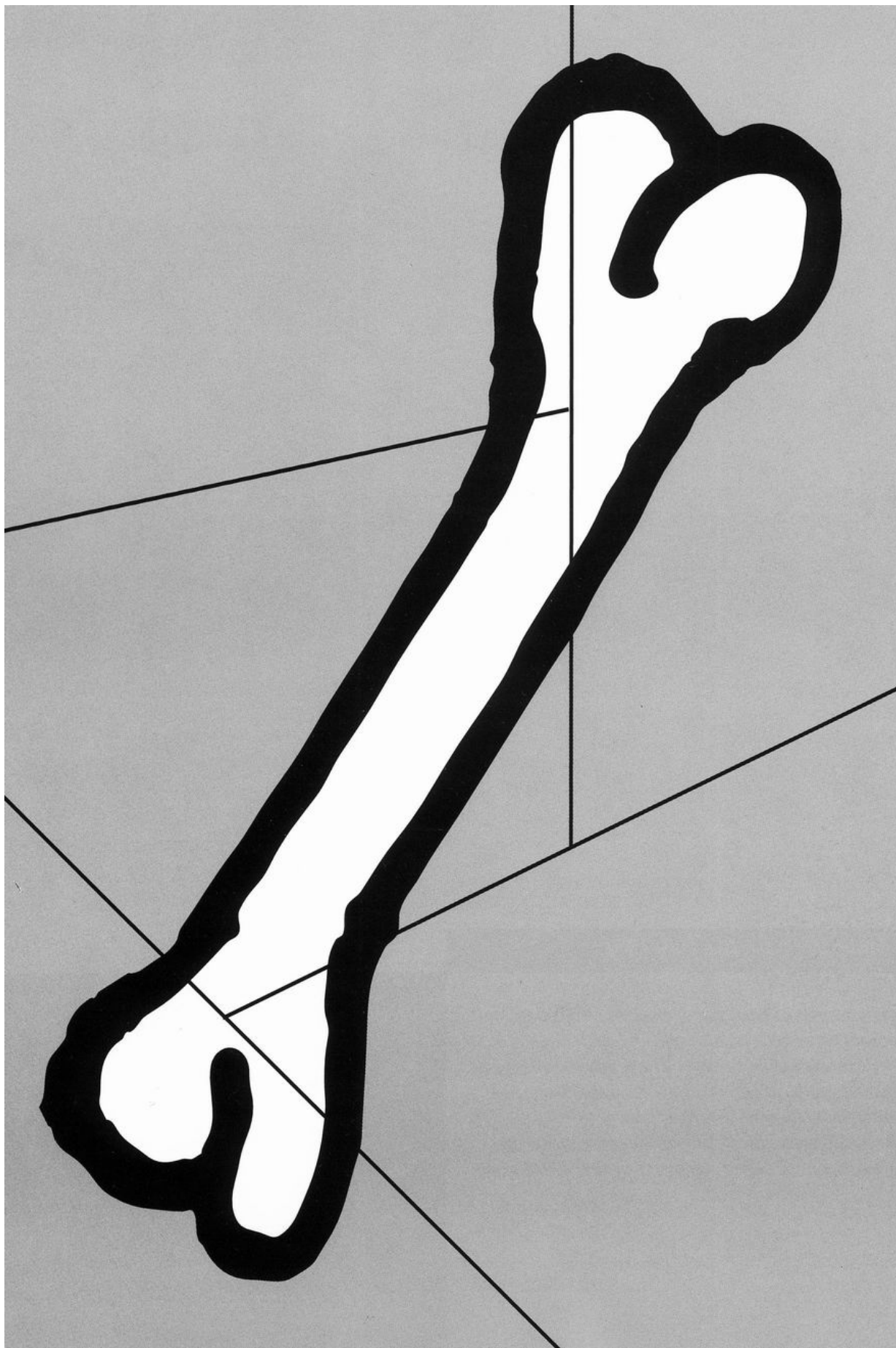
Στο τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα πρέπει:

- Ν' αναγνωρίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά ενός κατάγματος.
- Να επιδεικνύουν την αντιμετώπιση ενός κατάγματος.
- Να περιγράφουν πώς να εμποδίζουν την επιδείνωση του τραύματος.

Διδακτικά Σημεία	Προτεινόμενες Δραστηριότητες
Εισαγάγετε το θέμα των τραυματισμών στα οστά και διερευνήστε τις γνώσεις των μαθητών στο πώς να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν ένα σπασμένο οστό.	Δώστε σε κάθε μαθητή ένα από τα κομμένα κομμάτια του οστού από το φύλλο εργασίας. Πείτε τους ότι υπάρχουν 5 κομμάτια και θα πρέπει να σχηματίσουν ένα οστό με το σωστό αριθμό κομματιών. Πείτε τους να σκεφτούν πόσο δυνατά είναι. Ρώτησε τους μαθητές αν είχαν σπάσει ποτέ κάποιο οστό. Πώς αυτό συνέβη; Πώς αυτοί ένιωσαν; Πώς έμοιαζε το τραύμα; Τι έκαναν πριν μεταφερθούν στο νοσοκομείο; Τους βοήθησε κάποιος; Με ποιο τρόπο; Θα μπορούσε κάποιος να ξέρει πώς να βοηθήσει κάποιον με σπασμένο πόδι; (Μόνο καταιγισμό ιδεών).
	Ομαδοποιήστε και επαναλάβετε τα κύρια σημεία αναγνώρισης και αντιμετώπισης των καταγμάτων. Η αντιμετώπιση είναι διαφορετική για το χέρι ή το πόδι; Όχι, είναι η ίδια. <b>Ακινητοποίηση και υποστήριξη</b> – το θύμα θα ήθελε να στηρίξει π.χ. το χέρι του σε μια πιο βολική θέση. Θα καλούσατε ασθενοφόρο αν ήταν ένα κατάγμα καρπού; (Μόνο αν αυτοί δεν μπορούσαν να τον μεταφέρουν στο νοσοκομείο με οποιοδήποτε άλλο τρόπο ή αν συνυπήρχαν κι άλλα τραύματα που δυσκόλευαν το περπάτημα). Θα ξαπλώναμε ένα άτομο κάτω; (Ναι) Γιατί; (λόγω καταπληξίας). Θα δίνουμε να πει ή να φάει; (όχι)
Κάντε πρακτική αντιμετώπιζοντας (βοηθώντας) ένα θύμα με κατάγμα στο χέρι ή στο πόδι μέσα από το παίξιμο κάποιου ρόλου.  Ακολουθήστε και επεκτείνετε τις γνώσεις για τα κατάγματα μέσω των φύλλων εργασίας.	Οι μαθητές να χωριστούν ανά 2 ή 3 σε ομάδες. Ένας μαθητής να κάνει το θύμα κι ένας το διασώστη. Κάντε πρακτική εξάσκηση βοηθώντας σε διαφορετικά κατάγματα – χρησιμοποιείτε τριγωνικούς επιδέσμους, κουβέρτες, ρουχισμό και άλλα αυτοσχέδια μέσα ακινητοποίησης (χάρακες, ομπρέλες, χάρτες, σκουπόξυλα, τετράδια, χαρτοκούτια, περιοδικά, μαζιλάρια, κουβέρτες κλπ). Ζητήστε από το θύμα να ενεργήσει σα να πονά. Οι μαθητές να ανακουφίσουν το θύμα και να αντιμετωπίσουν την πιθανή ύπαρξη καταπληξίας, αν πιστεύουν ότι είναι αναγκαίο.

## Κατάγματα - Φύλλο εργασίας

### Παιχνίδι συναρμολόγησης οστού



# Κατάγματα

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Συζήτησε τις ακόλουθες επιλογές με τον συμμαθητή/τριά σου και καταγράψτε τις απαντήσεις σας.

1. Ένας «καρπός με κάταγμα» και ένας «σπασμένος καρπός» είναι το ίδιο πράγμα.

Σωστό

Λάθος

2. Εσείς δεν θα πρέπει να προσπαθήσετε να μετακινήσετε το τραυματισμένο μέλος εκτός κι αν νομίζετε ότι το θύμα βρίσκεται σε κίνδυνο μεγαλύτερου τραυματισμού.

Σωστό

Λάθος

3. Ένας μεγάλος κίνδυνος με τα κατάγματα είναι ότι το τραύμα εύκολα μπορεί να χειροτερεύσει αν μετακινηθεί πάρα πολύ.

Σωστό

Λάθος

4. Αν δεν είσαι σίγουρος αν το τραύμα είναι κάταγμα ή μόνο ένα διάστρεμμα πάντα να το αντιμετωπίζεις ως κάταγμα.

Σωστό

Λάθος

5. Ποια είναι τα συμπτώματα ενός σπασίματος ή κατάγματος; Πως θα φαινόταν το τραύμα; Πως θα ένοιωθε το θύμα;

6. Ως διασώστης ποιοι είναι οι δυο πιο κύριες ενέργειες που μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις κάποιον που πιστεύει ότι έχει ένα σπασμένο οστό;

7. Εσύ και μερικοί φίλοι σου παίζετε ποδόσφαιρο κι ένας φίλος πέφτει πολύ άτσαλα πλακώνοντας το χέρι του. Εσύ είσαι δίπλα και ακούς έναν ήχο σπασίματος. Τρέχεις μαζί με τους φίλους σου να βοηθήσεις. Ο φίλος σου κάθεται πιάνοντας σφιχτά το χέρι του, που έχει παράξενο σχήμα, προφανώς έχει φοβερό πόνο, είναι πολύ χλωμός και παραπονιέται ότι νιώθει άσχημα. Τι θα κάνεις για να βοηθήσεις;

8. Γράψτε μια πραγματική ή φανταστική ιστορία όπου θα περιγράφονται τα αίτια πρόκλησης της κάκωσης, τα συμπτώματα και η αντιμετώπισή της.



## Κατάγματα - Φύλλο αξιολόγησης

Όνομα μαθητή: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

### Πληροφορίες για τον αξιολογητή

Ο κάθε μαθητής πρέπει να δίνει όσο το δυνατόν πληρέστερη απάντηση, επιδεικνύοντας πώς θα αντιμετώπιζε κάποιον που έχει ένα πιθανό κάταγμα.

### Μέθοδος Αξιολόγησης

#### ● Παίξιμο ρόλων - ερωτήσεις και απαντήσεις

Υποσημείωση: ο μαθητής μπορεί να ερωτηθεί για τα στοιχεία ικανότητας που είναι με πλάγια γράμματα.

Ικανότητα	Δεξιότητα	Σημείο	Σχόλιο
Αντιμετώπισε ένα θύμα που έχει πιθανό κάταγμα.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Παρηγόρησε και ενθάρρυνε.</li><li>- Πες στο θύμα να παραμείνει ακίνητο.</li><li>- Σταθεροποίησε και υποστήριξε στη θέση όπως βρέθηκε ή στην περισσότερο αναπνευστική θέση για το θύμα.</li><li>- Εφάρμοσε στήριξη με οποιοδήποτε διαθέσιμο ρούχο, κουβέρτες ή επιδέσμους.</li><li>- Κανόνισε την μεταφορά στο νοσοκομείο.</li></ul>		
Αντιμετώπισε το θύμα για καταπληξία (σοκ).	<ul style="list-style-type: none"><li>- Παρηγόρησε το θύμα.</li><li>- Ξάπλωσέ το κάτω.</li><li>- Σήκωσε τα πόδια, αν τα τραύματα το επιτρέπουν.</li><li>- Διατήρησε το θύμα ζεστό.</li></ul>		
Μάθε πώς να αναγνωρίζεις ένα κάταγμα.  (Διερεύνησε για απαντήσεις).	<p>Δώσε 5 από τα ακόλουθα πιθανά σημεία.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Πρόσφατο χτύπημα ή πτώση.</li><li>- Ήχος κατάγματος.</li><li>- Οξύς πόνος.</li><li>- Δυσκολία στην κίνηση.</li><li>- Αίσθημα τάσης (τραβήγματος).</li><li>- Πρήξιμο.</li><li>- Μελανιά.</li><li>- Δυσφορία.</li><li>- Κόντευμα του μέλους.</li></ul>		
Μάθε πώς να αναγνωρίζεις την καταπληξία (σοκ).	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ωχρότητα (χλωμάδα).</li><li>- Λιποθυμία / ζάλη.</li><li>- Δίψα.</li><li>- Αίσθημα αρρώστου.</li><li>- Γρήγορη αναπνοή.</li></ul>		

Όνομα αξιολογητή: \_\_\_\_\_

Υπογραφή: \_\_\_\_\_

Κυκλώστε ένα: \_\_\_\_\_

Ολοκλήρωσε επαρκώς \_\_\_\_\_

Χρειάζεται επιπλέον πρακτική \_\_\_\_\_



## Τρόποι μεταφοράς

Η μετακίνηση ασθενών μπορεί να είναι επικίνδυνη και για το θύμα (γιατί μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση του) αλλά και για το διασώστη. Εκτός και αν κάποιος έχει εκπαιδευτεί στη μεταφορά, δεν θα πρέπει να μετακινείται ένα θύμα εκτός και αν κινδυνεύει άμεσα η ζωή του. Στο βιβλίο πρώτων βοηθειών το αντίστοιχο κεφάλαιο.

Για αυτήν την ενότητα θα χρειαστείτε: **σλάιτς «Τρόποι μεταφοράς», φωτοτυπημένα φύλλα εργασίας, βιβλίο πρώτων βοηθειών.**

### Αντικειμενικοί στόχοι:

Με το τέλος της ενότητας οι μαθητές θα πρέπει:

- Να μάθουν πότε θα πρέπει και πότε δεν θα πρέπει να μετακινείται ένα άτομο τραυματισμένο ή με ασθένεια.
- Να μάθουν το σωστό τρόπο ανύψωσης και μεταφοράς ασθενών.
- Να κάνουν πρακτική εξάσκηση σε διάφορους τρόπους μεταφοράς με 1, 2 ή περισσότερους διασώστες.

Διδακτικά Σημεία	Προτεινόμενες Δραστηριότητες
Κάντε εισαγωγή στο θέμα της ανύψωσης και μεταφοράς ασθενών – τραυματιών και κατά πόσο οι μαθητές γνωρίζουν πότε και με ποιους τρόπους να μεταφέρουν ένα θύμα.	Καταιγιστικές ιδέες για το <b>πότε</b> θα μετακινούσαν ένα άτομο. Καταγραφή των <b>τρόπων</b> που γνωρίζουν οι ίδιοι. Πότε θα χρησιμοποιούσαν τον καθένα από αυτούς; <b>Πλεονεκτήματα – μειονεκτήματα</b> κάθε τρόπου.
Χρήση <b>βιβλίου πρώτων βοηθειών</b>	Ήταν οι παραπάνω απαντήσεις της τάξης σωστές; Συγκρίνετε με αυτά που αναφέρονται στο βιβλίο πρώτων βοηθειών. Δείξτε τα <b>σλάιτς</b> με τους τρόπους μεταφοράς.
Πρακτική εξάσκηση στους διάφορους τρόπους μεταφοράς.  Ανακεφαλαίωση - κλείσιμο	Χρησιμοποιήστε τα φύλλα εργασίας για πρακτική εξάσκηση σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Δώστε προσοχή στο σωστό τρόπο ανύψωσης. (Προσοχή να μην καταπονθηθούν οι μαθητές στην προσπάθεια ανύψωσης δυσανάλογα μεγάλων για τις δυνατότητές τους βαρών).

## Σημειώσεις

### Προφυλάξεις ασφαλείας:

- Χρησιμοποιήστε για την ανύψωση τα πόδια σας, όχι την πλάτη σας.
- Διατηρήστε το βάρος όσο το δυνατόν πιο κοντά στο σώμα σας.

### Κατευθυντήριες οδηγίες για την ανύψωση:

- Λάβετε υπόψη το βάρος του ασθενή και την αναγκαιότητα για επιπρόσθετη βοήθεια από άλλα άτομα.
- Γνωρίζετε τη φυσική ικανότητα - περιορισμούς σας.
- Ανοψώνετε χωρίς να περιστρέφετε.
- Τοποθετήστε σωστά τα πόδια σας.
- Συντονιστείτε στις κινήσεις με το άλλο άτομο, εάν υπάρχει.

### Παραδείγματα ύπαρξης αναγκαιότητας για τη μετακίνηση ενός θύματος:

- Ύπαρξη ή κίνδυνος πυρκαγιάς.
- Ύπαρξη εκρηκτικών ή άλλων επικίνδυνων υλικών.
- Αδυναμία προστασίας του τόπου του ατυχήματος.
- Αδυναμία προσέγγισης άλλων πιο σοβαρά τραυματισμένων θυμάτων.

**Επιπρόσθετη προαιρετική δραστηριότητα:** Οι μαθητές να ψάξουν βρουν αντίστοιχα ενημερωτικά φυλλάδια ή να δημιουργήσουν δικά τους, με γενικότερες οδηγίες για τη σωστή ανύψωση αντικειμένων και την προφύλαξη της μέσης σε όλες τις εργασίες.

## Τρόποι μεταφοράς

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



**Ανθρώπινο δεκανίκι - υποστήριγμα**



**Μεταφορά στην πλάτη**



**Μέθοδος έλξης**



**Μεταφορά από ώμους - γόνατα**





Μεταφορά με κάθισμα 4 χεριών



Λεπτομέρειες χεριών από μεταφορά με κάθισμα 2 χεριών



Μεταφορά με κάθισμα 2 χεριών



Μεταφορά «αίωρα»

## ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΦΥΛΛΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### Ελέγχοντας την Ασφάλεια

- 1) α. Πιθανή ηλεκτροπληξία. β. Κλείστε την κεντρική παροχή και βγάλτε από τη μπρίζα.
- 2) α. Η κυκλοφορία. β. Μην πανικοβάλλεστε - διασχίστε το δρόμο προσεκτικά. Δείτε αν μπορείτε να σταματήσετε την κυκλοφορία των οχημάτων - βρείτε κάποιον να σας βοηθήσει να το κάνετε ενόσω εσείς βοηθάτε το παιδί. Ποτέ μην στέκεστε στη μέση του δρόμου, εκτός αν τα διερχόμενα αυτοκίνητα γνωρίζουν ότι υπάρχει ατύχημα και έχουν εκτραπεί.
- 3) Μην κολυμπήσετε στα βαθιά και μην προσπαθήσετε να τη σώσετε. Υπάρχει σωσίβιο κάπου κοντά; Μπορείτε να την τραβήξετε έξω δίνοντάς της ένα κλαδί να κρατηθεί; Δέστε μεταξύ τους μερικά ρούχα / υφάσματα για να φτιάξετε ένα σχοινί. Ρίξτε τής το και τραβήξτε την έξω. Βρείτε αμέσως βοήθεια.
- 4) α. Να κοπείτε ο ίδιος. β. Φορέστε προστατευτικά ενδύματα – παπούτσια / χοντρά γάντια. Καθαρίστε τα γυαλιά με σκούπα. Μην προσπαθήσετε να μαζέψετε τα γυαλιά με γυμνά χέρια. Μην μετακινήτε το θύμα - μπορεί να κοπεί χειρότερα κ.τ.λ.

### Τι θα κάνετε σε ένα επείγον περιστατικό

Εάν έρθετε αντιμέτωποι με μια επείγουσα κατάσταση, όταν κάποιος έχει πάθει κάποιο **ατύχημα** ή έχει **τραυματισθεί**, εσείς ως άτομα που γνωρίζετε βασικές Πρώτες Βοήθειες θα πρέπει να **εκτιμήσετε** γρήγορα την κατάσταση.

Είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσετε την **ψυχραιμία σας** και να ανακαλύψετε τι έχει συμβεί. Θα πρέπει να εξασφαλίσετε ότι απομακρύνετε οποιοδήποτε **κίνδυνο** για το **θύμα**, τους οποιουδήποτε **παρευρισκόμενους** ή **τον εαυτό σας**.

Ποτέ μην τρέχετε κατευθείαν να βοηθήσετε, καθώς μπορείτε να κάνετε την κατάσταση χειρότερη, εάν δεν αντιληφθείτε τον **κίνδυνο**. Για παράδειγμα πολλοί άνθρωποι πανικοβάλλονται, όταν βλέπουν ένα ατύχημα, τρέχουν κατευθείαν μέσα στο δρόμο και **τραυματίζονται** από διερχόμενο όχημα.

Αμέσως μόλις είστε σίγουροι ότι δεν υπάρχει επιπλέον κίνδυνος, τότε θα πρέπει να ελέγξετε την **ανταπόκριση** από το θύμα για να αποφασίσετε εάν έχει ή δεν έχει τις αισθήσεις του. Για να το κάνετε αυτό θα πρέπει να φωνάζετε δυνατά **«είστε καλά; μπορείτε να με ακούσετε;»** ή **«άνοιξε τα μάτια σου»** και **κούνησε** απαλά το θύμα.

Εάν δεν υπάρχει ανταπόκριση, τότε το θύμα δεν **έχει τις αισθήσεις** του και θα πρέπει να συνεχίσετε με την διαδικασία 4Α (**Ασφάλεια, Ανταπόκριση, Αεραγωγός, Αναπνοή**).

Πρώτα εξασφαλίστε ότι ο **αεραγωγός** είναι **ανοιχτός**. Κάντε το αυτό τοποθετώντας δύο δάκτυλα κάτω από το πηγούνι και κάνοντας έκταση το κεφάλι προς τα πίσω. Έπειτα χρειάζεται να ελέγξετε αν το θύμα **αναπνέει** τοποθετώντας το αυτί σας κοντά στο στόμα του / της και ακούγοντας για αναπνευστικούς ήχους. Θα πρέπει επίσης να κοιτάξετε για κινήσεις του θώρακα. Ο έλεγχος διαρκεί 10 δευτερόλεπτα.

Εάν το θύμα είναι αναίσθητο αλλά **αναπνέει**, τότε θα πρέπει να το τοποθετήσετε σε **θέση ανάνηψης** και να εξασφαλίσετε ότι έχουν κληθεί **ιατρική βοήθεια** ή **ασθενοφόρο**.

### Θέση Ανάνηψης

Σωστή σειρά: **3, 7, 9, 1, 11, 2, 14, 4, 13, 8, 5, 10, 12, 15, 6.**

### Θωρακικές Συμπίεσεις & Εμφυσήσεις

#### Απαντήσεις στις ερωτήσεις.

1. Κυκλοφορεί το αίμα σ' όλο το σώμα και στους πνεύμονες.
2. Οξυγόνο, διοξείδιο του άνθρακα, θρεπτικές ουσίες, προϊόντα μεταβολισμού, θερμότητα και το ανοσοποιητικό σύστημα.
3. Οι θωρακικές συμπίεσεις μιμούνται τη λειτουργία της καρδιάς, όταν αυτή έχει σταματήσει.
4. Δεν τις χρειάζεται. Επίσης μπορεί να προκαλέσετε άσκοπο πόνο και / ή βλάβη σ' ένα υγιές άτομο π.χ. μπορεί να σπάσετε τις πλευρές του.
5. Για να γεμίσουμε το αίμα με οξυγόνο μέσω των πνευμόνων.
6. Ελέγξτε εάν ο Αεραγωγός είναι ανοιχτός. Βεβαιωθείτε ότι η μύτη είναι καλά κλεισμένη και έχετε καλύψει καλά το στόμα του θύματος με το στόμα σας. Κοιτάξτε μέσα στο στόμα για εμφανή ξένα σώματα. ΜΗ βάζετε το δάκτυλό σας στα τυφλά. Μην χάνετε χρόνο εάν ο θώρακας εξακολουθεί να μην ανυψώνεται. Συνεχίστε την ΚΑΡΠΑ και ξαναδοκιμάστε μετά αφού θα έχετε κάνει 30 θωρακικές συμπίεσεις.
7. Ρυθμός: 100 θωρακικές συμπίεσεις το λεπτό – βάθος: 4 με 5 cm.
8. Τοποθετώντας το ένα χέρι στο μέτωπο του θύματος, κάνετε έκταση του κεφαλιού προς τα πίσω. Χρησιμοποιώντας τα δύο δάκτυλα μόνο του άλλου χεριού, ανυψώνετε το πηγούνι και το διατηρείτε ανυψωμένο.

### Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση

**A.** Η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) θα πρέπει να γίνεται μόνο σε κάποιον που **δεν ανταποκρίνεται και δεν αναπνέει κανονικά**. Εάν δεν αναπνέει, σημαίνει ότι η καρδιά **σταμάτησε να κτυπάει**. Θα χρειαστεί να κάνετε **30 θωρακικές συμπίεσεις** για να κυκλοφορήσετε το **αίμα** σ' όλο το σώμα και να κρατήσετε τα ζωτικά όργανα ζωντανά. Βεβαιωθείτε ότι καλέσατε **ασθενοφόρο** αμέσως μόλις κάνατε τους 4Α ελέγχους.

Κάντε έκταση του κεφαλιού για να ανοίξετε τον **αεραγωγό**, έπειτα κλείστε τη **μύτη** με το δείκτη και τον αντίχειρά σας και εφαρμόστε καλά τα **χείλη** σας γύρω από το **στόμα** του θύματος και δώστε **δύο εμφυσήσεις**.

**B.** Για να κάνεις θωρακικές συμπίεσεις: Σωστή σειρά: **2, 5, 3, 1, 4.**

### Πνιγμονή

1. Ερυθρότητα στο πρόσωπο (αρχικά)-σπασμωδική αναπνοή – αγωνία / ανησυχία – γκριζο / κυανό πρόσωπο (αργότερα)
2. I. Αρχικά - κόκκινο, II. Μετά από 2-3 λεπτά ωχρό / γκριζο / κυανό
3. Μπορεί να χάσει τις αισθήσεις του, τελικά η καρδιά θα σταματήσει

- Ενθαρρύνετε το να βήξει και κατόπιν χτυπήματα στην πλάτη.
- Έτσι ώστε το εμπόδιο, αν ξεκολλήσει, να πέσει έξω από το στόμα και όχι να ξαναγλιστρήσει προς τα πίσω, καθώς το θύμα αγωνίζεται να αναπνεύσει.
- Κοιλιακές ωθήσεις
- Σχηματίστε γροθιά, με τον αντίχειρα κλεισμένο μέσα, σταθείτε πίσω από το θύμα, γείρετέ το μπροστά, τοποθετήστε το χέρι με τη γροθιά και με τον αντίχειρα προς το σώμα του θύματος ανάμεσα στον αφαλό και το στέρνο, πιέστε γερά από πάνω με το άλλο χέρι σας, τραβήξτε απότομα - προς τα μέσα και πάνω, για να διώξετε το ξένο σώμα. Κάντε το 5 φορές.
- Επαναλάβετε
- Καλέστε ασθενοφόρο
- Βεβαιωθείτε ότι το θύμα περνά από ιατρικό έλεγχο γιατί μερικές φορές οι κοιλιακές ωθήσεις μπορούν να προκαλέσουν κακώσεις σε εσωτερικά όργανα - μολονότι αξίζει να διακινδυνεύσει κανείς, καθώς η πνιγμονή σκοτώνει μέσα σε λίγα λεπτά.
- Βρέφη και παιδιά
- Πολύ μικρά αντικείμενα που σφηνώνονται στο λαιμό - ξηροί καρποί ή άλλες τροφές - μικρά πλαστικά παιχνίδια - μπίλιες - κουμπιά κ.ο.κ.

## Αιμορραγία

1. γ, δ    2. α, γ    3. γ    4. β, γ    5. δ    6. α  
7. α    8. β, γ, δ    9. γ

**10. Μπορεί να αναπνέει γρήγορα με ρηχές αναπνοές – μπορεί να ζαλίζεται – να είναι ωχρο – να νιώθει τάση προς έμετο ή να κάνει εμετό – δέρμα υγρό και κρύο – να νιώθει δίψα**

**11. 3 από – ξάπλωσε κάτω – ανύψωσε τα πόδια (εάν η κάκωση στο επιτρέπει) – διατήρησε ζεστό – ενθάρρυνε το θύμα.**

## Εγκαύματα

- ΠΡΕΠΕΙ:** Να φορέσετε γάντια, αν έχετε - να βάλετε το έγκαυμα κάτω από τρεχούμενο νερό για 10 λεπτά - να το καλύψετε με καθαρό μαλακό επίδεσμο ή γάζα - να στείλετε το θύμα στο γιατρό / νοσοκομείο, αν το έγκαυμα είναι σοβαρό κοιτάξτε για σημεία σοκ - αφαιρέστε κάθε σφιχτό κόσμημα ή ρούχο, πριν αρχίσει να πρήζεται.  
**ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ:** Να σπάσετε τις φουσκάλες - να αγγίξετε το έγκαυμα (μπορεί να μεταδώσετε μικρόβια) - να χρησιμοποιήσετε ο,τιδήποτε χνουδωτό ή βρώμικο για να καλύψετε την επιφάνεια - να τραβήξετε για να βγάλετε τα ρούχα ή τα κοσμήματα αν είναι κολλημένα - να βάλετε οποιαδήποτε κρέμα ή αλοιφή επάνω στο έγκαυμα - να χρησιμοποιήσετε κολλώδη επιθέματα.
- Το ξηρό έγκαυμα είναι από ξηρή θερμότητα - π.χ. φωτιά ή χημικά. Το υγρό έγκαυμα είναι από υγρή θερμότητα, π.χ. καυτό νερό, ατμό.

- Ξηρά εγκαύματα** - καυτό σίδερο, φλόγες, τσιγάρα. Υγρά εγκαύματα - ατμός, καυτό νερό.  
**Ηλεκτρικά εγκαύματα** - ελαττωματική μπρίζα, ηλεκτρικός πυλώνας, ηλεκτροφόρο καλώδιο.  
**Κρύα εγκαύματα** - μεταλλικά δοχεία από την κατάψυξη μπορούν να προκαλέσουν έγκαυμα και να κολλήσουν στο δέρμα.  
**Χημικά εγκαύματα** - οξέα, λευκαντικά, διαλυτικά χρωμάτων.  
**Εγκαύματα ακτινοβολίας** - από υπερβολική έκθεση του δέρματος στο ηλιακό φως / λάμπρα μαυρίσματος.
- Για να αποφευχθούν τα μικρόβια και η μόλυνση.
- α. Μην ανοίξετε την πόρτα. Πέστε σε όλους τους άλλους στο σπίτι να βγουν γρήγορα έξω. Βγείτε κι ο ίδιος γρήγορα έξω. Μην ξαναμπείτε μέσα. Καλέστε την πυροσβεστική (199) από το σπίτι κάποιου γείτονα ή από τηλεφωνικό θάλαμο.
- β. Ξυπνήστε την. Μετακινήστε την στη σκιά ή σε κλειστό χώρο. Δροσίστε το δέρμα βρέχοντάς το με υγρή και δροσερή πετσέτα ή βάλτε την σε μπανιέρα με δροσερό νερό. Δώστε της να πειε άφθονο δροσερό νερό. Ένα γαλάκτωμα για μετά την ηλιοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τον πόνο, εφόσον δεν υπάρχουν φουσκάλες. Αν υπάρχουν φουσαλίδες ή το δέρμα πονά πολύ, βεβαιωθείτε ότι θα πάει αμέσως σε γιατρό.

- γ. Πρώτα σκεφτείτε τον κίνδυνο - βεβαιωθείτε ότι δεν θα έρθετε σε επαφή με τα χημικά. Μεταφέρετε το θύμα γρήγορα σε βρύση με κρύο νερό. Βάλτε τον να σκύψει κάτω από τη βρύση και ξεπλύνετε το μάτι απαλά με άφθονο τρεχούμενο νερό για 10 λεπτά. Βεβαιωθείτε ότι ο δάσκαλος το γνωρίζει και ότι το θύμα θα μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

## Κατάγματα

1. Σ                    2. Σ                    3. Σ                    4. Σ
- Μπορεί να είναι συστραμμένο, με περίεργο σχήμα, πρησμένο, μελανιασμένο. Θα πονά πολύ, μπορεί να νιώθει ναυτία, ζαλάδα, τάση λιποθυμίας. Ακόμη μπορεί να υποφέρει από καταπληξία.
  - 1) Σταθεροποιήστε και ανακουφίστε την κάκωση στην πιο αναπαυτική θέση.  
2) Κανονίστε ώστε το θύμα να μεταφερθεί στο νοσοκομείο (αν υπάρχουν σημεία καταπληξίας, μπορείτε να βοηθήσετε ξαπλώνοντας το θύμα κάτω, σηκώνοντας τα πόδια και κρατώντας το ζεστό - αν η κάκωση το επιτρέπει).
  - Σταθεροποίηση / υποστήριξη στην πιο άνετη θέση.  
- Ενθαρρύνετε.  
- Αντιμετωπίστε την καταπληξία - (ξαπλώστε το κάτω, σηκώστε τα πόδια, σκεπάστε).  
- Βρείτε βοήθεια - (ασθενοφόρο, αν δεν μπορεί να περπατήσει / νιώθει λιποθυμία).
  - Κάντε τον να κρατήσει το χέρι του ακίνητο και να το υποστηρίξει.  
- Βεβαιωθείτε ότι θα πάει στο νοσοκομείο - ή θα τον δει γιατρός.  
- (Στην περίπτωση αυτή, μην καλείτε ασθενοφόρο, εκτός αν πρόκειται για ακραία περίπτωση).



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. TACADE, ΚΕ.ΘΕ.Α (1998). Εκπαιδευτικό Υλικό Πρόληψης "Δεξιότητες για Παιδιά Δημοτικού", Έκδ. ΚΕ.ΘΕ.Α
2. Ε.Π.Ι.Ψ.Υ - Ο.ΚΑ.ΝΑ (1996). Εκπαιδευτικό Υλικό Αγωγής Υγείας "Στηρίζομαι στα πόδια μου", Έκδ. Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας
3. Εκπαιδευτικό πακέτο ΕΠΕΑΕΚ Πιλοτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας «Πρώτες Βοήθειες στο Σχολείο» – Ιούνιος 2000.
4. Εκπαιδευτικό πακέτο ΕΠΕΑΕΚ II Προγράμματος Αγωγής Υγείας «Πρόληψη Ατυχημάτων - Πρώτες Βοήθειες» Οδηγός Εκπαιδευτικού Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης – Ιούνιος 2004.
5. Κυκλοφοριακή Αγωγή – Ατυχήματα, βιβλίο μαθητή 11-14 ετών / καθηγητή, εκπαιδευτικό πακέτο Αγωγής Υγείας στα Σχολεία, Υπουργείου Παιδείας.
6. Πρώτες Βοήθειες και Βασική Υποστήριξη Ζωής, Μαλλιάρης Παιδεία, μετάφραση από την 7<sup>η</sup> Αμερικάνικη έκδοση του National Safety Council, 2003.
7. Guidelines for Resuscitation, European Resuscitation Council, Νοέμβριος 2005.
8. ΘΕΜΑΤΑ Αναισθησιολογίας και Εντατικής Ιατρικής, Αναζωογόνηση, Τεύχος 320-330, Τόμος 16<sup>ος</sup>, Ιούνιος-Δεκέμβριος 2006.
9. «Βασική Υποστήριξη της Ζωής και Αυτόματη Εξωτερική Απινίδωση», Εγχειρίδιο σεμιναρίου Βασικής Υποστήριξης της Ζωής & Αυτόματης Εξωτερικής Απινίδωσης, European Resuscitation Council, 2η έκδοση, Μάιος 2006. (Μεταφρασμένο στα ελληνικά).
10. «Βασική Υποστήριξη της Ζωής - εγχειρίδιο για το κοινό», έκτη έκδοση, Γραφείο Αγωγής Υγείας Δ/σης Πρωτοβάθμιας Εκπ/σης Ανατολικής Θεσ/νίκης, Ιούνιος 2004.
11. Resuscitation for the Citizen, Resuscitation Council UK, Seventh Edition, 2006.
12. Teaching Adult Resuscitation: Basic Life Support & Automated External Defibrillation – Instructor Manual, European Resuscitation Council, June 2004.
13. Pocket Guide to Teaching for Medical Instructors, Kevin Mackway-Jones & Mike Walker, BMJ Books, 1999, reprinted 2006.
14. ΚΑΡΡΙΑ, Οδηγός Εκπαιδευτή, Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης (E.R.C), ΕΣΑΝ, 1993.
15. St' John Ambulance, Young Lifesaver Award Scheme, Teacher's Guide, Key Stage 2, 2006.
16. St' John Ambulance, Young Lifesaver Award Scheme, Teacher's Guide, Key Stage 3, 2006.
17. St' John Ambulance, Young Lifesaver Plus Award Scheme, Teacher's Guide, 2006.
18. HEARTSTART UK - Emergency Life Support Training Programme for Schools – Teacher's Support Pack, British Heart Foundation, 2003, 2<sup>nd</sup> Edition, 2006.
19. Emergency Aid in Schools, St. John Ambulance, 8<sup>th</sup> edition, 2002.
20. FIRST AID MANUAL, St. John Ambulance, St. Andrew's Ambulance Association, British Red Cross, Εκδόσεις Dorling Kindersley, revised edition 2006.
21. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ, μετάφραση, εκδόσεις Λίτσας, 2000.
22. EMERGENCY CARE and TRANSPORTATION of the Sick and Injured, AAOS, 8<sup>th</sup> ed 2002.
23. Επείγουσα Ιατρική – Μεταφορά και Αναντιμετώπιση Βαρέως Πάσχοντος και Τραυματία, AAOS, τόμος 1 και 2, 2<sup>η</sup> ελληνική έκδοση, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2006.
24. SAFETY ADVICE from the EMS - A Guide to Injury Prevention, NHTSA, 1996.
25. Πρακτική Επιδεσμολογία, Α. Μ. Γιακουμέτη, Δεύτερη Έκδοση, 1986.
26. Swim-Survive-Save, Rookie Lifesaver, Royal Life Saving Society UK, 1997.
27. Wilderness First Aid, Emergency Care for Remote Locations, National Safety Council, 1998.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

### Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης

#### Αγωγής Υγείας

Υπεύθυνοι Α.Υ.: Χατζηνικολάου Σοφία, Τομπούλογλου Ιωάννης  
Κατσιμίδη & Μήλου 33  
Τ.Κ. 546 38, Θεσσαλονίκη  
Τηλ./ Fax: 2310-954.116  
e-mail: agogi@sch.gr

### Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας «Εθελοντισμός - Πρόληψη Ατυχημάτων – Πρώτες Βοήθειες»

Επιστημονικός υπεύθυνος: Τσιτσιλέγκας Γεώργιος  
Μεταλλινού Αγγελικής 26  
Τ.Κ. 542 49, Θεσσαλονίκη  
Τηλ.: 2310-302.243  
Fax: 2310-330.247  
e-mail: tsitsi@med.auth.gr  
Ιστοσελίδα: <http://www.firstaid.gr>

### ΕΚΑΒ Θεσσαλονίκης

Γραφείο Εκπαίδευσης  
Πληροφορίες: κος Χατζημιχαηλίδης Απόστολος  
Μαβίλη 33,  
Τ.Κ. 555 35,  
Πουρνάρι Πυλαίας  
Τηλ.: 2310-397.113, 397.155,6,7  
Fax: 2310-344.747  
e-mail: thekp@ekab.gr

### Ελληνική Ένωση Έρευνας και Διάσωσης (Ε.Ε.Ε.Δ)

Επιχειρησιακό κέντρο: Κλειστό Γυμναστήριο Αχιλλέα Τριανδρίας  
Διεύθυνση επικοινωνίας:  
Ιωάννη Πολέμη 60,  
Τ.Κ. 542 48, Θεσσαλονίκη  
Τηλ. επικοινωνίας: 6946-79.79.97  
Fax: 2310-243.193  
Ιστοσελίδα: <http://www.eeed.gr>

### Ελληνική Ομάδα Διάσωσης (Ε.Ο.Δ)

Διεύθυνση επικοινωνίας:  
Εμ. Παππά 5,  
Τ.Κ. 542 48,  
Θεσσαλονίκη  
Τηλ. επικοινωνίας: 2310 310649,  
Ιστοσελίδα: <http://www.hrt.org.gr>

### Ένωση Ελλήνων Ναυαγοσωστών (Ε.Ε.Ν.)

Γεωργίου Διβολή 64,  
Τ.Κ. 543 52,  
Ανω Τούμπα, Θεσσαλονίκης  
Τηλ.:2310-953.735 Τηλ.& Fax: 2310-953.620

**Δίκτυο Δημοτικών Σχολείων με πρόγραμμα Αγωγής Υγείας**

**Τίτλος προγράμματος  
«Εθελοντισμός - Πρόληψη Ατυχημάτων – Πρώτες Βοήθειες»**

**Χρηματοδότηση**

ΕΠΕΑΕΚ II – Ενέργεια 2.4.3 πράξη Γ΄ - «Προγράμματα Ενίσχυσης  
Πρωτοβουλιών σε Θέματα Αγωγής Υγείας» - ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

**Επιστημονικοί υπεύθυνοι**

**Τσιτσιλέγκας Γεώργιος**  
Εκπαιδευτικός – Νοσηλευτής  
Συνεργάτης Γραφείου Αγωγής Υγείας

**Τομπούλογλου Ιωάννης**  
Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας  
Π.Ε. Ανατολικής Θεσ/νίκης

**Κουρουτσαλάκης Ιωάννης**  
Ψυχολόγος

**Συνεργαζόμενοι Φορείς**

Γραφείο Αγωγής Υγείας Δ/σης Πρωτοβάθμιας Εκπ/σης Ανατολικής Θεσ/νίκης  
Διεύθυνση Εκπαίδευσης Δήμου Θεσσαλονίκης  
ΕΚΑΒ Θεσσαλονίκης  
Ένωση Ελλήνων Ναυαγοσωστών  
Ελληνική Ένωση Έρευνας και Διάσωσης  
Ελληνική Ομάδα Διάσωσης

**Συμμετέχοντα σχολεία**

24<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης  
  
28<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης  
61<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης  
91<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης  
100<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης  
106<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης  
5<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Καλαμαριάς  
13<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Καλαμαριάς  
4<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Περαιάς  
Δημοτικό Σχολείο Αγγελοχωρίου

**Συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί**

Φωτιάδης Φώτης  
Παγούνη Ντίνα  
  
Χασιώτη Στέλλα  
Σιώτας Αθανάσιος  
Οικονομίδης Ιωάννης  
Παπούκας Δημήτρης  
Νικολακούδη Αναστασία  
Τσαταλής Ιωάννης  
Κιάκου Βαΐα  
Κιοτέογλου Τρίφωνας  
Παπαϊωάννου Κατερίνα

**Επιμέλεια εκπαιδευτικού πακέτου**

**Τσιτσιλέγκας Γεώργιος**



## Ευχαριστίες

Στους μαθητές της έκτης τάξης (σχολικού έτους 2003-04) του 37<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου Θεσσαλονίκης **Στέλλα Μίκρου, Ειρήνη Τσιγγάνου, Δάφνη Κάλτσα, Ειρήνη Πέτσα, Αινεία Θεοδώρου, Κωνσταντίνα Φράγκου και Εμμανουήλ Παντούση** καθώς και στον εκπαιδευτικό τους **Τρεύλα Ευθύμιο** για τη βοήθειά τους στη λήψη των φωτογραφιών των σλάιτς.

Τη **Διεύθυνση Εκπαίδευσης του Δήμου Θεσσαλονίκης** για τη συνεχή υποστήριξη των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας.

Την **Α.Ε. Τσιμέντων ΤΙΤΑΝ** για τη χορηγία 3 εκπαιδευτικών προπλασμάτων καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης για την πρακτική εξάσκηση των συμμετεχόντων εκπαιδευτικών και μαθητών το σχολικό έτος 2003-04.

Την **Μούστου Ελένη** για τη βοήθεια στις μεταφράσεις.

Στο **Φώτη Φωτιάδη** για τη διάθεση του στούντιο για τη λήψη των φωτογραφιών.

Στο **Γιώργο Αυγερινό** για τη λήψη και ψηφιακή επεξεργασία των εικόνων των σλάιτς.