

# Η δύναμη είναι μέσα μας το παραμύθι του lifeforce



Με συγχρηματοδότηση από το  
πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Αυτή η δημοσίευση έχει εκπονηθεί στο πλαίσιο του έργου «Learning Initiative For Elementary School Fun Oriented Resuscitation Coaching Europewide» (2020-1-EL01-KA201-079184), το οποίο έχει συγχρηματοδοτηθεί από το Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Η υποστήριξη για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτές.

Η δημοσίευση είναι μια συλλογική εργασία των έξι οργανισμών-εταίρων του έργου. Τα ονόματα των οργανισμών που συμμετέχουν στο έργο, με αλφαβητική σειρά, είναι τα εξής:

Ελληνική Εταιρεία Επείγουσας Προνοσοκομειακής Φροντίδας, Ελλάδα  
Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Κύπρος  
Ιταλικό Συμβούλιο Αναζωογόνησης, Ιταλία  
KIDS SAVE LIVES - Τα Παιδιά Σώζουν Ζωές, Ελλάδα  
Πανεπιστημιακή Κλινική Νοσοκομείου Κολωνίας, Γερμανία  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα

(CC) Αυτή η δημοσίευση υπόκειται σε διεθνή άδεια χρήσης Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση – Παρόμοια Διανομή 4.0.

Οκτώβριος 2021

Η δύναμη  
είναι μέσα μας  
το παραμύθι του lifeforce

Κείμενα Ευγενία Δουβαρα και Θεόδωρος Καλύβας  
Εικονογράφηση Δημήτρης Τσόλης  
Σχεδίαση μασκότ Κατερίνα Πανάγου  
Εξώφυλλο - Σελιδοποίηση Θάνος Παλάτος  
Επιμέλεια Σεβαστή Ετμεκτσόγλου και Αγγελική Μποτονάκη

- Έι! Σταμάτα!

Το κορίτσι με τα μαύρα μαλλιά έσπρωξε με δύναμη το αναπηρικό αμαξίδιο μακριά από το αυτοκίνητο που έκανε όπισθεν. Δίπλα της, ο σκύλος της γάβγιζε αγριεμένος.

Το αγόρι παραλίγο να βρεθεί στο έδαφος, αλλά, για καλή του τύχη, η φωνή του κοριτσιού σταμάτησε έγκαιρα τον οδηγό.

Ένα αγόρι με ξανθά μαλλιά πετάχτηκε από την πίσω πόρτα και ρώτησε με αγωνία το αγόρι στο αμαξίδιο:

- Είσαι καλά; Μήπως χτύπησες;

- Ναι, είμαι εντάξει, χάρη στην...

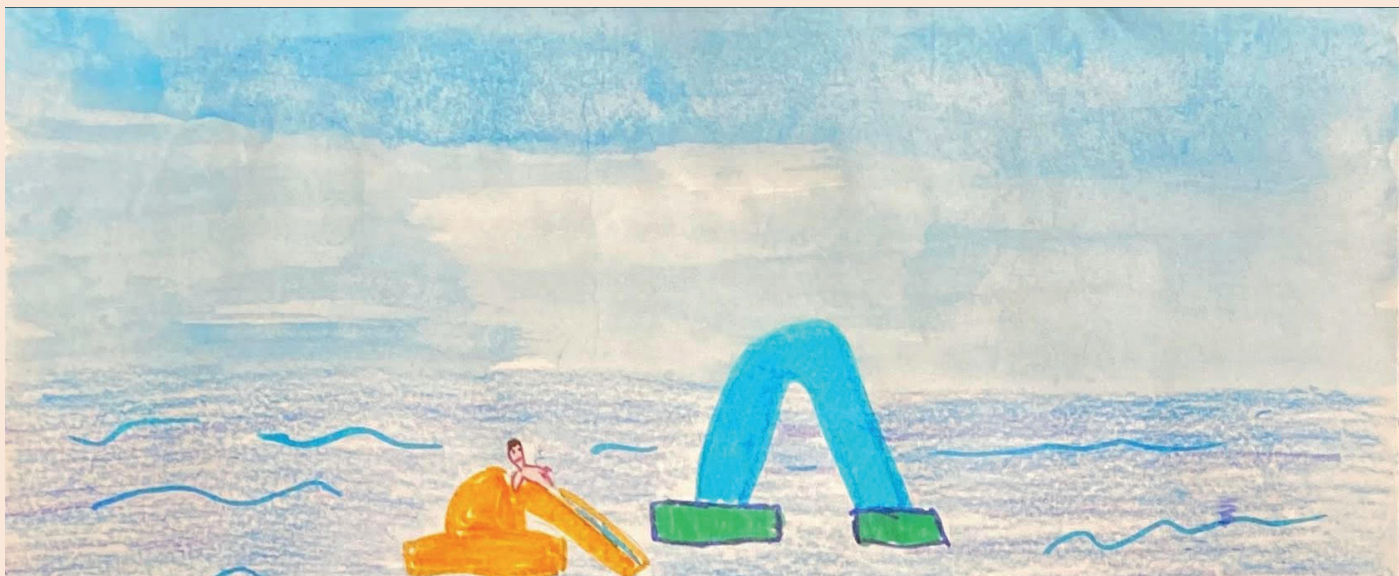
- Είμαι η Κέιτ και χαίρομαι που είσαι καλά!, είπε το κορίτσι.

- Είμαι ο Νικ. Σ' ευχαριστώ πολύ, Κέιτ!

- Εγώ είμαι ο Μάικ, πρόσθεσε το ξανθό αγόρι.







Οι τρεις τους, μαζί με πολλά άλλα παιδιά από όλη την Ευρώπη, είχαν κερδίσει στο διαγωνισμό της αγαπημένης τους σοκολάτας. Το έπαθλο ήταν δέκα μέρες στην κατασκήνωση Playland στη χερσόνησο Χαλκιδική στην Ελλάδα.



Οι πύλες της κατασκήνωσης είχαν ανοίξει το πρωί της 1ης Αυγούστου.  
Τα παιδιά τακτοποιούνταν στους κοιτώνες τους.

- Γεια σου, είμαι η Αν! Σε πειράζει να κοιμηθώ πάνω;, ρώτησε ευγενικά το κορίτσι με το σκέιτμπορντ.

- Εγώ ήρθα πρώτη, οπότε εγώ θα κοιμηθώ εδώ!, φώναξε θυμωμένα το άλλο κορίτσι και φόρεσε τα κόκκινα ακουστικά του.





Εκείνη τη στιγμή, μια φωνή από τα μεγάφωνα καλούσε τα παιδιά για το μεσημεριανό φαγητό. Σιγά-σιγά, όλα άρχισαν να κατευθύνονται προς την τραπεζαρία.

Ανάμεσά τους ήταν ένα αγόρι με κοκάλινα γυαλιά και ριγέ ασπρόμαυρη μπλούζα.

- Μπορώ να καθίσω εδώ;, ρώτησε ντροπαλά καθώς πλησίαζε ένα από τα τραπέζια.

- Φυσικά! Έχει χώρο για όλους!, απάντησε αποφασιστικά ο Μάικ.

- Ευχαριστώ, απάντησε το αγόρι και κάθισε.

Ύστερα, έβγαλε από το σακίδιο που είχε στην πλάτη του ένα γλαστράκι με κάκτο και το άφησε στον πάγκο δίπλα του.

- Μα, αυτό είναι γεμάτο αγκάθια..., ψιθύρισε ενοχλημένο το κορίτσι με τα κόκκινα ακουστικά.

- Ναι, είναι γεμάτο αγκάθια, αλλά έχεις δει τι όμορφα άνθη βγάζει, Λίζα;, είπε η Αν.

- Εσύ πού έμαθες το όνομά μου;

- Το είδα γραμμένο στη βαλίτσα σου. Πολύ έξυπνο να το γράφεις εκεί!

Εντωμεταξύ, ο Νικ, έκπληκτος, είδε ένα σκύλο να ανεβαίνει στα πόδια του.

- Ηρακλή, έλα εδώ!, φώναξε η Κέιτ στο σκύλο.

- Άσ' τον, Κέιτ! Λατρεύω τα σκυλιά!, είπε ο Νικ χαϊδεύοντάς τον.

Το αγόρι με τα γυαλιά πήρε έναν κεφτέ από το πιάτο του και τον έδωσε στο σκύλο.

- Είμαι ο Μάρκο, είπε το αγόρι χαμογελώντας.

- Ω, ελάτε! Τελειώνετε με το φαγητό σας επιτέλους! Σε λίγο θα φέρουν τη σοκολάτα!, φώναξε ο Μάικ, ενώ χτυπούσε ρυθμικά τις μπαγκέτες του πάνω στο τραπέζι.



Τα παιδιά έπεσαν στα κρεβάτια τους για το μεσημεριανό ύπνο, αλλά σχεδόν κανένα δεν μπορούσε να ησυχάσει. Ανυπομονούσαν να σηκωθούν και ν' αρχίσουν το παιχνίδι!

Το απόγευμα, όλοι οι ομαδάρχες και οι ομαδάρχισες έδειξαν στα παιδιά πόσα πράγματα μπορούσαν να κάνουν στην κατασκήνωση! Υπήρχε ένα τεράστιο γήπεδο ποδοσφαίρου, τρία γήπεδα μπάσκετ, ένα γήπεδο τένις, μια αίθουσα χορού και μουσικής, ένας στάβλος με περιφραγμένο χώρο για τα πόνη της κατασκήνωσης και πολλές ακόμα γωνιές για ατέλειωτο παιχνίδι! Ένα από τα πόνη τράβηξε την προσοχή του Νικ. Ήταν τόσο γλυκό! Ήθελε να το χαϊδέψει! Άνοιξε αργά την πόρτα της περίφραξης και καθώς πλησίαζε το πόνη, συνέβη κάτι τρομερό!

Το πόνη τρόμαξε και άρχισε να τρέχει αλαφιασμένο γύρω-γύρω, μέχρι που πέρασε την ανοιχτή πόρτα της περίφραξης.



- Ωχ, όχι! Και τώρα...;, σκέφτηκε ο Νικ με τρόμο. Τι θα συμβεί στο πόνυ; Τι θα πω στον επιστάτη...;  
Καθισμένη στο κλαδί ενός πανύψηλου πεύκου, η Λίζα παρακολουθούσε τη σκηνή με μεγάλο ενδιαφέρον.



Το επόμενο πρωί, ο επιστάτης, που είχε ξυπνήσει από το χάραμα, έψαχνε το πόνυ.

Ο αρχηγός της κατασκήνωσης αποφάσισε να χωρίσει τα παιδιά σε μεγάλες ομάδες. Έτσι, θα έψαχναν όλη την περιοχή απ' άκρη σ' άκρη για να βρουν το πόνυ.

- Λοιπόν, πριν ξεκινήσουμε να ψάχνουμε τη Ζήνα, πρέπει να γνωριστούμε! Για πάμε!, είπε δυνατά ο επιστάτης, περικυκλωμένος από έξι παιδιά.

- Μάικ!

- Νικ!

- Μάρκο!

- Κέιτ!

- Αν!

- Λίζα!

είπαν τα παιδιά της ομάδας του, το ένα μετά το άλλο. Όλων οι καρδιές χτυπούσαν δυνατά, αλλά λίγο περισσότερο των δυο παιδιών, που ήξεραν κάτι παραπάνω για την εξαφάνιση του πόνυ.

Καθώς ανέβαιναν με τα πόδια τον κοντινό λόφο, άκουσαν χλιμιντρίσματα! Κοιτάχτηκαν με νόημα και αύξησαν ταχύτητα, με την ελπίδα ότι πλησιάζουν τη Ζήνα.

Ο λόφος ήταν απότομος και κουραστικός, αλλά συνέχιζαν χωρίς διακοπή να προχωρούν προς την κατεύθυνση της φωνής.

Ξαφνικά, ο επιστάτης που προχωρούσε μπροστά τους, έπιασε το στήθος του κι έπεσε κάτω.



- Τι συμβαίνει;, φώναξε ο Μάικ αναστατωμένος, καθώς έτρεχε προς το μέρος του.

- Μάικ, σταμάτα! Πρέπει να πλησιάσουμε με προσοχή. Δεν ξέρουμε τι έχει συμβεί!, είπε αποφασιστικά η Κέιτ.

Ο Νικ κοιτούσε παγωμένος τον πεσμένο επιστάτη.

- Είσαι καλά, Νικ;, ρώτησε ήρεμα ο Μάρκο.

Την ίδια ώρα, η Αν γύρισε προς την κατασκήνωση, έτοιμη να το βάλει στα πόδια.

- Μη φύγεις. Μείνε μαζί μου, της είπε η Λίζα απλώνοντας το χέρι της.

- Τι πρέπει να κάνουμε;, ρώτησε ο Μάικ, έτοιμος να αναλάβει δράση.

- Έχω μάθει πρώτες βοήθειες. Από τότε, έχω πάντα μαζί μου αυτό το κάλυμμα προσώπου! Ξέρω τι να κάνω, αλλά δεν είμαι σίγουρη για τη σειρά, απάντησε η Κέιτ.

- Θα σε βοηθήσω!, είπε ο Μάρκο.





- Πρώτα πρέπει να βεβαιωθούμε ότι κανείς από εμάς δεν κινδυνεύει, είπε η Κέιτ κοιτώντας τους άλλους.

- Σωστά, πρόσθεσε ο Μάρκο. Αυτό ισχύει για όλους. Για όποιον πάει να βοηθήσει, για τους υπόλοιπους παρευρισκόμενους και για τον επιστάτη.

Όταν βεβαιώθηκε ότι ήταν ασφαλής, φώναξε στους υπόλοιπους.

- Παιδιά, μπορείτε να πλησιάσετε τώρα!



- Όρα να ελέγξουμε αν αντιδρά!, του θύμισε η Κέιτ.

Ο Μάρκο γονάτισε δίπλα στον δεξιό ώμο του επιστάτη. Έπιασε τους ώμους του επιστάτη και τους ταρακούνησε, λέγοντας δυνατά

- Είστε καλά; Είστε καλά, κύριε Τζορτζ; Όμως εκείνος δεν αντέδρασε.



- Τώρα θα ελέγξουμε αν αναπνέει φυσιολογικά, απάντησε ήρεμα ο Μάρκο.

Με μία αποφασιστική κίνηση, έγειρε το κεφάλι του επιστάτη ελαφρά προς τα πίσω, ανασηκώνοντας το πιγούνι του.

Ο Μάρκο χαμήλωσε το κεφάλι του πάνω από το πρόσωπο του επιστάτη, κοιτώντας το στήθος του. Μέτρησε αργά και δυνατά

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

- Είδες το στήθος του να κινείται, άκουσες την αναπνοή του; την ένοιωσες; ρώτησε η Κέιτ.

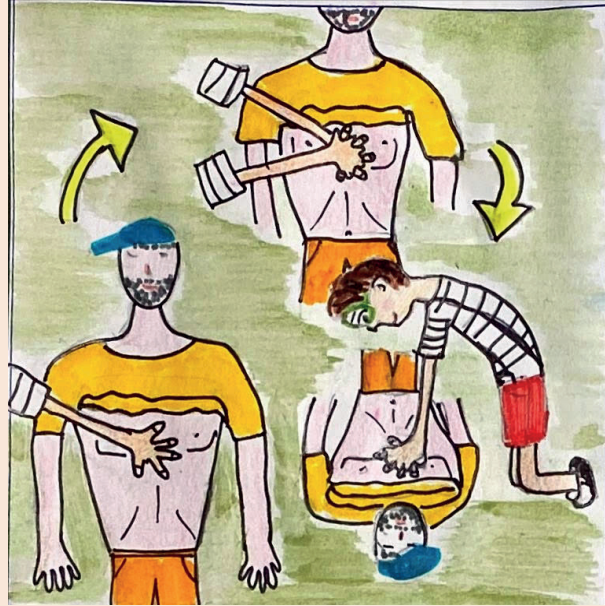
- Δυστυχώς, όχι, απάντησε ο Μάρκο λυπημένος. Ο κύριος Τζορτζ δεν αναπνέει.



- Γρήγορα Μάρκο, είναι ώρα να καλέσουμε βοήθεια!, φώναξε η Κέιτ.
- Βλέπω το κινητό του κυρίου Τζορτζ στην αριστερή του τσέπη, είπε ο Μάικ.

Ο Μάρκο πήρε το τηλέφωνο, πληκτρολόγησε 112 και πάτησε το κουμπί Κλήση.

- 112, πώς μπορώ να βοηθήσω;, ρώτησε μια ήρεμη γυναικεία φωνή.
- Το όνομά μου είναι Μάρκο Ρόσι, βρίσκομαι στην κατασκήνωση Playland στη Χαλκιδική. Υπάρχει ένας άντρας περίπου 50 ετών που δεν αναπνέει. Γνωρίζω ΚΑΡΠΑ. Χρειάζεστε κάτι άλλο;.
- Όχι. Ξεκίνα ΚΑΡΠΑ και έρχεται βοήθεια.
- Μάικ, τρέξε στην κατασκήνωση, πες στον ομαδάρχη μας ότι ο κύριος Τζορτζ δεν αναπνέει και γυρίστε πίσω γρήγορα με τον απινιδωτή! Βρίσκεται στην τραπεζαρία, μέσα στο κουτί με το πράσινο σήμα με την καρδιά και τον κεραυνό. Βιάσου!



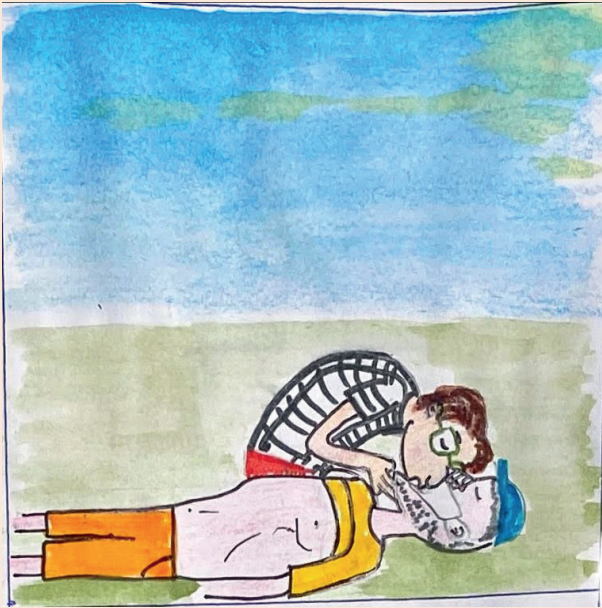
Ο Μάρκο τοποθέτησε τα χέρια του στο στήθος του κυρίου Τζορτζ τεντωμένα, με τους ώμους του ακριβώς πάνω από το στήθος του και άρχισε να πιέζει προς τα κάτω.

Θυμήσου να πιέζεις 5-6 εκατοστά και να αφήνεις το στήθος να επανέρχεται!, είπε ξανά η Λίζα.

- Ποιος είναι ο σωστός ρυθμός;, αναρωτήθηκε ο Νικ και η Λίζα απάντησε με σιγουριά

- 100 με 120 συμπιέσεις το λεπτό!

- Ή μπορείς να ακολουθείς τον ρυθμό του τραγουδιού Μπέιμπι σαρκ, για να είσαι σίγουρος! Όσο κάνεις τις συμπιέσεις, εγώ θα τοποθετήσω το κάλυμμα προσώπου στο πρόσωπο του κυρίου Τζορτζ πρόσθεσε η Κέιτ.



Ο Μάρκο ολοκλήρωσε τις 30 θωρακικές συμπιέσεις. Έγειρε το κεφάλι του κυρίου Τζορτζ προς τα πίσω και έκλεισε με δύο δάχτυλα τη μύτη του. Πήρε μια αναπνοή και φύσηξε για ένα δευτερόλεπτο πάνω από το κάλυμμα προσώπου. Πήρε άλλη μία αναπνοή και φύσηξε πάλι.

- Μπράβο, Μάρκο! Συνέχισε να κάνεις 30 συμπιέσεις και να δίνεις 2 εμφυσήσεις διάσωσης. Το ασθενοφόρο δεν θα αργήσει!, είπε η Κέιτ.

Ύστερα από λίγο, ο Νικ φώναξε

- Ακούστε! Σειρήνες! Έρχεται το ασθενοφόρο!

Κι εγώ βλέπω τον Μάικ και τον ομαδάρχη. Έρχονται με τον απινιδωτή! είπε η Λίζα. Το ασθενοφόρο έφτασε. Η Αν οδήγησε τους διασώστες στον κύριο Τζορτζ.

- Λίγο ακόμα έμεινε, Μάρκο! Μόλις ετοιμαστούν οι διασώστες, θα σου πουν να σταματήσεις!, είπε η Κέιτ.

Οι διασώστες ετοίμασαν τον εξοπλισμό τους και ένας από αυτούς είπε στον Μάρκο:

- Μπράβο, τώρα αναλαμβάνουμε εμείς.

Ο Μάρκο ανακουφίστηκε ακούγοντας αυτά τα λόγια.

- Θα βάλουμε τα δυνατά μας κι ελπίζουμε ότι θα τα καταφέρει, πρόσθεσε ο άλλος διασώστης.



Πράγματι, μετά από λίγα λεπτά, ο επιστάτης άρχισε να αναπνέει, ένα σημάδι ότι επέστρεψε στη ζωή! Όλοι αναστέναξαν με ανακούφιση και χαμογέλασαν.

- Συγχαρητήρια σε όλους! είπαν οι διασώστες καθώς έβαζαν τον επιστάτη μέσα στο ασθενοφόρο για να τον πάνε στο νοσοκομείο. Οι γνώσεις σας και η ομαδική σας προσπάθεια βοήθησαν να σωθεί ο κύριος Τζορτζ!

- Είμαι πολύ περήφανος για όλους σας! είπε ο ομαδάρχης στους έξι φίλους, που είχαν αγκαλιαστεί και πανηγύριζαν. Ο Ηρακλής γάβγιζε χαρούμενα.

Ξαφνικά, ο Νικ άκουσε έναν περίεργο ήχο πίσω του κι ένιωσε την υγρή μουσούδα της Ζήνας να ακουμπάει το χέρι του. Αμέσως, τα άλλα παιδιά άρχισαν να πλησιάζουν το πόνυ, αλλά ο Νικ τα σταμάτησε.

- Παιδιά, ένας - ένας. Μην πλησιάζετε όλοι μαζί. Θα την τρομάξετε.

- Πώς το ξέρεις;, ρώτησε ο Μάικ με περιέργεια.

- Επειδή όταν προσπάθησα να την χαϊδέψω, τρόμαξε κι έφυγε καλπάζοντας, απάντησε ο Νικ.

- Σ' ευχαριστώ που κράτησες το μυστικό μου, ψιθύρισε στη Λίζα. Μετά, γύρισε προς τους φίλους του και είπε με σιγουριά:

- Αυτή η εμπειρία με έμαθε ότι όταν κάτι πάει στραβά, είναι καλύτερα να ζητάμε βοήθεια από κάποιον που εμπιστευόμαστε.



Την επόμενη μέρα, στην πρωινή συγκέντρωση, ο διευθυντής είπε:  
- Αγαπημένα μου παιδιά, με πολλή χαρά σας ανακοινώνω ότι ο κύριος Τζορτζ είναι καλά στην υγεία του και σε λίγες μέρες θα είναι πάλι κοντά μας. Επίσης, βρέθηκε η Ζήνα! Για να γιορτάσουμε αυτά τα νέα, σκεφτήκαμε να οργανώσουμε ένα μεγάλο πάρτι το τελευταίο βράδυ της περιόδου. Θέλετε;

Όλα τα παιδιά άρχισαν να χειροκροτούν και να ζητωκραυγάζουν.

- Ναιαιαιαιαιαι!!!!!!, ακούστηκε από τη μια άκρη της κατασκήνωσης ως την άλλη, ενώ ο Ηρακλής χοροπηδούσε χαρούμενα.





Οι μέρες περνούσαν ήσυχα και τα παιδιά μοιράζονταν όμορφες στιγμές.

Όταν έφτασε η ώρα του πάρτι, όλοι ήταν τόσο ενθουσιασμένοι!

Ο κύριος Τζορτζ ήρθε πρώτος απ' όλους και ήθελε να μάθει ποιος του είχε προσφέρει τις πρώτες βοήθειες. Όλοι έδειξαν το Μάρκο, αλλά εκείνος είπε χαμογελώντας ντροπαλά:

- Δεν θα τα κατάφερνα χωρίς την πολύτιμη βοήθεια της Κέιτ και της Λίζα!

- Στην αρχή, είχα άγχος και ήμουν μπερδεμένη!, είπε η Κέιτ.

- Εγώ πανικοβλήθηκα και ήμουν έτοιμη να το βάλω στα πόδια, αλλά χάρη στη Λίζα, δεν το έκανα, είπε η Αν.

- Δεν είναι καλό να μένουμε μόνοι στις δύσκολες στιγμές, απάντησε η Λίζα τρυφερά.

- Σωστά. Ειδικά, όταν νιώθουμε χαμένοι!, είπε ο Νικ. Αυτό που ζήσαμε ήταν τρομακτικό για όλους. Ήταν πολύ σημαντικό που μείναμε ήρεμοι και ενωμένοι! Θα το θυμάμαι όταν γίνω κτηνίατρος...

- Πρώτη φορά άκουσα την καρδιά μου να χτυπάει τόσο δυνατά!, πρόσθεσε ο Μάικ. Χτυπούσε πιο δυνατά κι απ' το τύμπανο του μικρού μου αδερφού!

Όλοι έσκασαν στο γέλια.

Η φωνή του αρχηγού της κατασκήνωσης ακούστηκε από τα μεγάφωνα.  
- Φέτος μοιραστήκαμε μια μοναδική εμπειρία. Στην αρχή, η Ζήνα εξαφανίστηκε. Μετά, ο επιστάτης μας έπαθε ανακοπή. Ο Νικ, η Αν, η Κέιτ, ο Μάικ, η Λίζα και ο Μάρκο τού πρόσφεραν τις πρώτες βοήθειες και συνεργάστηκαν για να τον κρατήσουν στη ζωή. Πόσο σπουδαίο είναι αυτό! Έτσι, αποφασίσαμε ότι από την επόμενη χρονιά, θα προσφέρουμε δωρεάν εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες σε όλους τους κατασκηνωτές μας!

Όταν η Αν, ο Νικ και ο Μάικ άκουσαν την ανακοίνωση, αποφάσισαν ότι θέλουν να μάθουν πρώτες βοήθειες, έτσι ώστε να είναι χρήσιμοι όποτε και όπου κάποιος τους χρειαστεί.

- Παιδιά, να θυμάστε ότι άσχετα από το πόσο μικροί ή νέοι είμαστε, η δύναμη είναι μέσα μας!, ακούστηκε για τελευταία φορά η φωνή του αρχηγού από τα μεγάφωνα, πριν ξεκινήσει η μουσική, ο χορός και τα παιχνίδια.

Λίγα λεπτά αργότερα, ο Νικ ρώτησε με σοβαρότητα:

- Παιδιά, μήπως έχει δει κανένας τον Ηρακλή;

Όλοι πάγωσαν στη σκέψη ότι άλλο ένα ζωάκι χάθηκε!...

Μετά από μια μικρή παύση, η οποία φάνηκε σε όλους σαν αιώνας, ακούστε ένα δυνατό «Γαβ!» μέσα από τη μπλούζα του Νικ.

- Σας τη σκάσαμε!





# Δραστηριότητες *lifeforce*

Ευγενία Δουβάρη





Ας συστηθούμε! Το όνομά μου είναι Αν.

Είμαι κορίτσι και κατάγομαι από τη Γερμανία.

Έχω λευκό δέρμα, καροτί μαλλιά και πράσινα μάτια.

Είμαι αδύνατη, έχω δύο κοτσίδες και δύο γρατζουνιές.

Έχω δυσκολία στην ακοή. Γι' αυτό φοράω ένα σύγχρονο ακουστικό βαρηκοΐας.

Είμαι καλή στο να επιμένω και να προσπαθώ! Κάθε φορά που πέφτω με το σκέιτμπορντ μου, σηκώνομαι και συνεχίζω την εξάσκηση!

**Εσύ;** Συμπλήρωσε τα στοιχεία σου παρακάτω:

Το όνομά μου είναι .....

Είμαι ..... και κατάγομαι από  
.....

Έχω ..... δέρμα, .....  
μαλλιά και ..... μάτια.

Είμαι ....., έχω .....  
και .....

Έχω δυσκολία.....  
.....

Είμαι καλός/ καλή .....  
.....



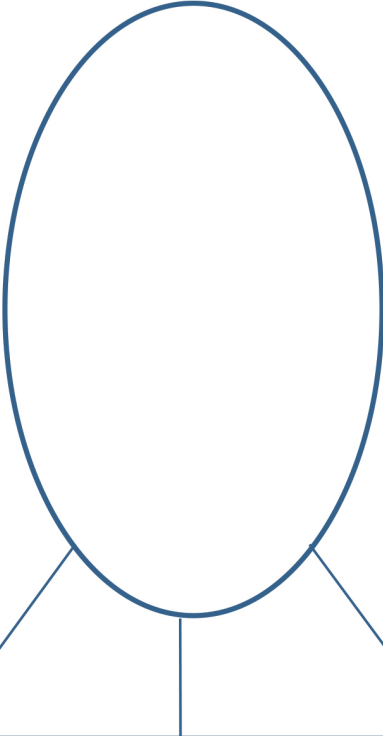
Γαβ! Αγαπώ πολύ την Κέιτ και την ακολουθώ όπου πάει. **Εσένα ποιος/ποια είναι ο/η αγαπημένος/η σου ήρωας/ηρωίδα από την παρέα του L.I.F.E.F.O.R.C.E;** Ζωγράφισέ τον/ την και συμπλήρωσε τα τρία συννεφάκια:

1

Τι σου αρέσει στον/στην  
 ήρωά/ηρωίδα σου;  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 (Κύκλωσε τα  
 χαρακτηριστικά του/της  
 στα οποία μοιάζετε)

2

Όταν ο επιστάτης  
 πέφτει κάτω, ο/η  
 ήρωάς/ηρωίδα σου:  
 (πώς νιώθει;)  
 .....  
 (τι κάνει;)  
 .....



3

Αν ήσουν στη θέση του/της  
 ήρωά/ηρωίδας σου,  
 (πώς θα ένιωθες;)  
 .....  
 (τι θα έκανες;)  
 .....

Κάποιες φορές μού είναι δύσκολο να  
βάλω τις σκέψεις μου στη σειρά.

**Μπορείς να με βοηθήσεις να  
θυμηθώ τι έζησα με τα παιδιά στην  
κατασκήνωση αυτό το καλοκαίρι;**

Ζωγράφισε μέσα στα κουτιά:



1. ΠΟΙΟΙ:

2. ΠΟΥ:

3. ΠΟΤΕ:

4. ΑΠΟΣΤΟΛΗ:

5. ΕΜΠΟΔΙΑ:

6. ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

7. ΛΥΣΗ:

8. ΤΕΛΟΣ:

Κάποιες φορές μού είναι δύσκολο να  
βάλω τις σκέψεις μου στη σειρά.

**Μπορείς να με βοηθήσεις να  
θυμηθώ τι έζησα με τα παιδιά στην  
κατασκήνωση αυτό το καλοκαίρι;**

Γράψε μέσα στα κουτιά:



1. ΠΟΙΟΙ:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. ΠΟΥ:.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. ΠΟΤΕ:.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. ΑΠΟΣΤΟΛΗ:.....

.....

.....

.....

.....

5. ΕΜΠΟΔΙΑ:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ΒΟΗΘΕΙΕΣ:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. ΛΥΣΗ:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. ΤΕΛΟΣ:.....

.....

.....

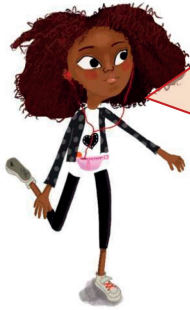
.....

.....

.....

.....





Είναι αλήθεια ότι την πρώτη μέρα μου στην κατασκήνωση ένιωθα δυσπιστία και πλήξη και απέφευγα να μιλήσω στους γύρω μου. Συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις με τα συναισθήματα και τις πράξεις για τους φίλους μου και για τον εαυτό σου:

✚ Όταν η Αν είδε τον επιστάτη να παθαίνει ανακοπή:

τι ένιωσε;.....

τι έκανε;.....

✚ Αν εγώ έβλεπα κάποιον να παθαίνει ανακοπή:

τι θα ένιωθα; .....

τι θα έκανα; .....

✚ Όταν η Κέιτ είδε το αυτοκίνητο να πλησιάζει τον Νικ:

τι ένιωσε; .....

τι έκανε; .....

✚ Αν έβλεπα το αυτοκίνητο να πλησιάζει κάποιον επικίνδυνα:

τι θα ένιωθα; .....

τι θα έκανα; .....

✚ Όταν ο Μάρκο ρώτησε τα παιδιά αν μπορούσε να καθίσει μαζί τους:

τι ένιωσε; .....

τι έκανε; .....

✚ Αν ρωτούσα έναν άγνωστο αν μπορούσα να καθίσω μαζί του:  
τι θα ένιωθα;.....  
τι θα έκανα; .....

✚ Όταν ο Νικ είδε τη Ζήνα να περνάει την ανοιχτή πόρτα:  
τι ένιωσε; .....

τι έκανε; .....

✚ Αν ένα ζώο περνούσε την ανοιχτή πόρτα εξαιτίας παράλειψης/λάθους μου:  
τι θα ένιωθα; .....

τι θα έκανα; .....

✚ Όταν ο Μάικ συνάντησε για πρώτη φορά την Κέιτ και τον Νικ στο πάρκινγκ:  
τι ένιωσε; .....

τι έκανε; .....

✚ Αν εγώ συναντούσα για πρώτη φορά δυο παιδιά σε νέο περιβάλλον:  
τι θα ένιωθα; .....

τι θα έκανα; .....



Όταν εκπαιδεύτηκα στην ΚΑΡΠΑ,  
μου έμαθαν ένα «ξεχωριστό»  
λεξιλόγιο, το οποίο τώρα ξέρεις  
κι εσύ! Αντιστοίχισε τις εικόνες  
με τα στάδια του αλγόριθμου:



ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ



ΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ



ΑΣΦΑΛΕΙΑ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΝΟΗΣ



ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ



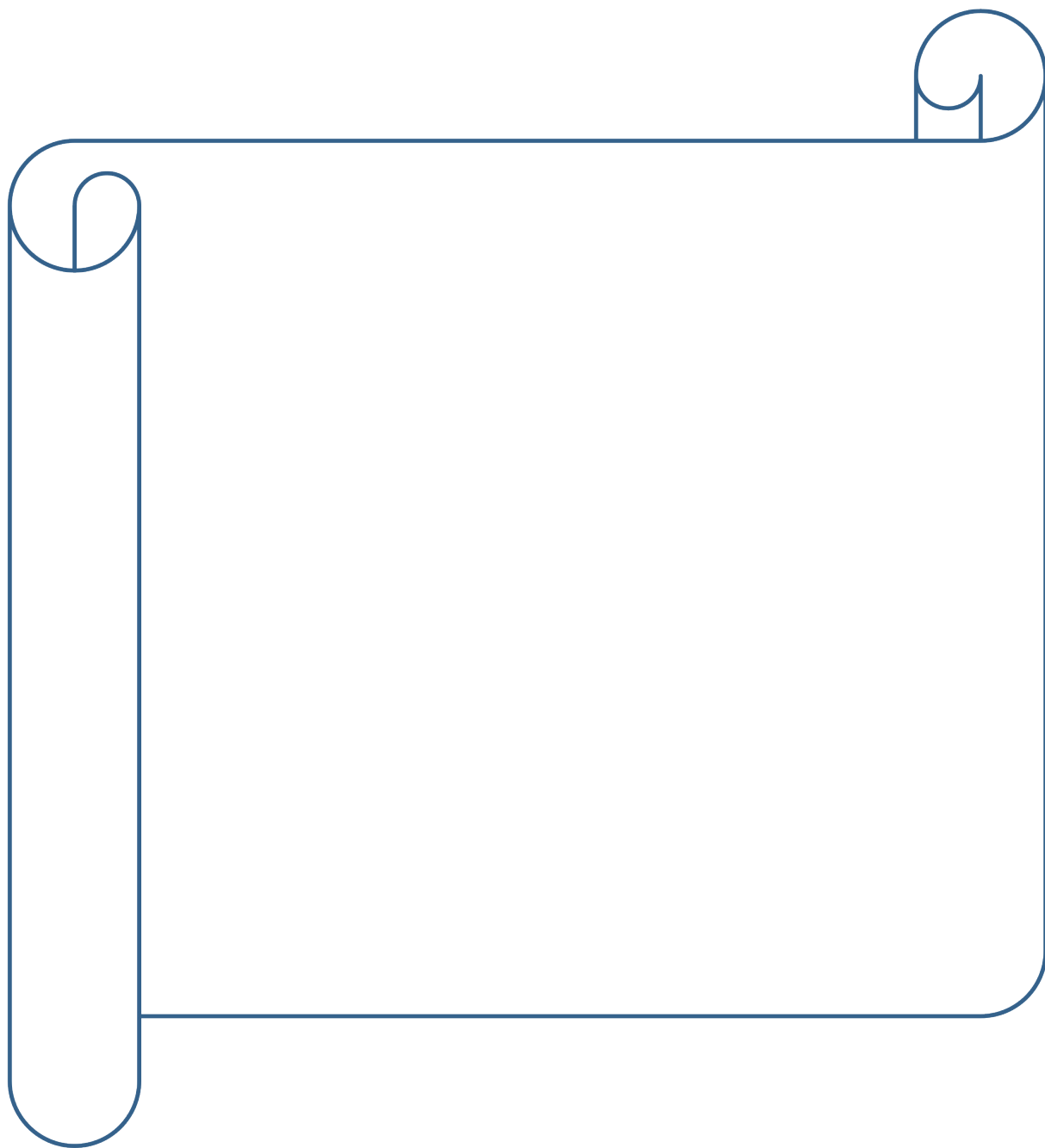
ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ



Το όνειρό μου είναι να γίνω κτηνίατρος, επειδή μου αρέσει να φροντίζω και να θεραπεύω τα ζώα. **Αν μπορούσες να προσφέρεις την πολύτιμη βοήθειά σου σε κάποιον, ποιος θα ήθελες να είναι;**

Ζωγράφισε την ιδέα σου στην απέναντι σελίδα!

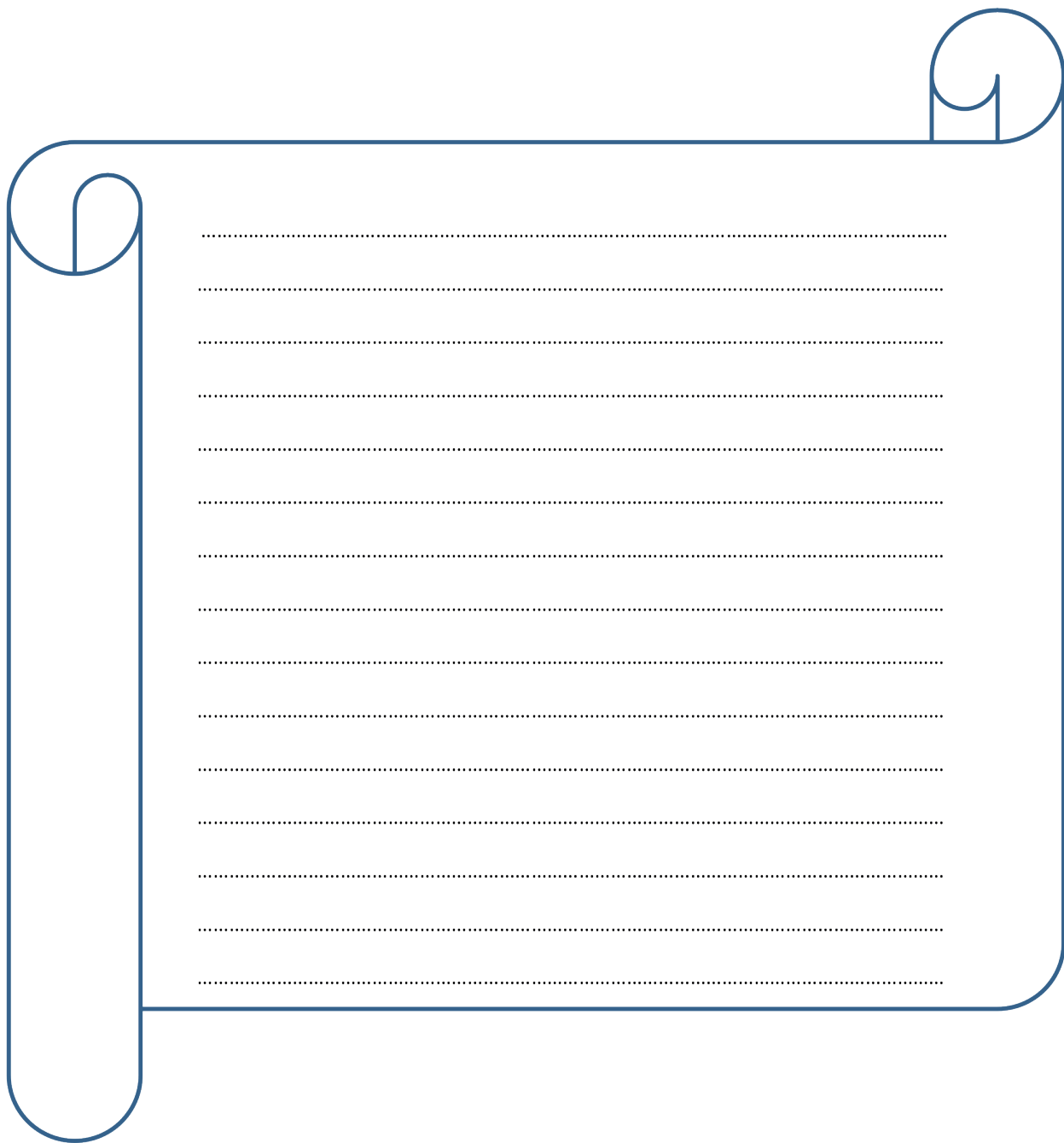




Το όνειρό μου είναι να γίνω κτηνίατρος, επειδή μου αρέσει να φροντίζω και να θεραπεύω τα ζώα. **Αν μπορούσες να προσφέρεις την πολύτιμη βοήθειά σου σε κάποιον, ποιος θα ήθελες να είναι;**

Γράψε την ιδέα σου στην απέναντι σελίδα!









Όπως βλέπεις, απολαμβάνω το φαγητό. Τώρα μπορείς να μαγειρέψεις το δικό σου παραμύθι με πολύ λίγα υλικά! Θα σε βοηθήσω να ξεκινήσεις. Γράψε μέσα στα κουτιά ό,τι σου ζητάω και στο τέλος, θα έχεις τη δική σου μοναδική ιστορία!

1. ΠΟΙΟΣ; (Διάλεξε με ποιον/ ποια από την παρέα του L.I.F.E. F.O.R.C.E. θέλεις να ζήσεις την επόμενη περιπέτεια. Μπορείς να πάρεις μαζί σου όποιον/ όποια θέλεις!)

Εγώ και .....

2. ΠΟΥ; (Διάλεξε ένα μέρος, όπως κατασκήνωση, παραλία, χιονοδρομικό κέντρο, σπίτι, παιδική χαρά)

.....

3. ΠΟΤΕ; (Διάλεξε ώρα, μέρα, μήνα, εποχή, έτος)

.....

.....

.....

4. ΑΠΟΣΤΟΛΗ: (Ποιος)..... πέφτει κάτω (ανακοπή) και (ποιος) ..... πρέπει να τον/ την σώσει.

**5. ΕΜΠΟΔΙΑ:**

.....

.....

.....

**6. ΒΟΗΘΕΙΑ:**

.....

.....

.....

**7. ΛΥΣΗ:**

.....

.....

.....

**8. ΤΕΛΟΣ:**

.....

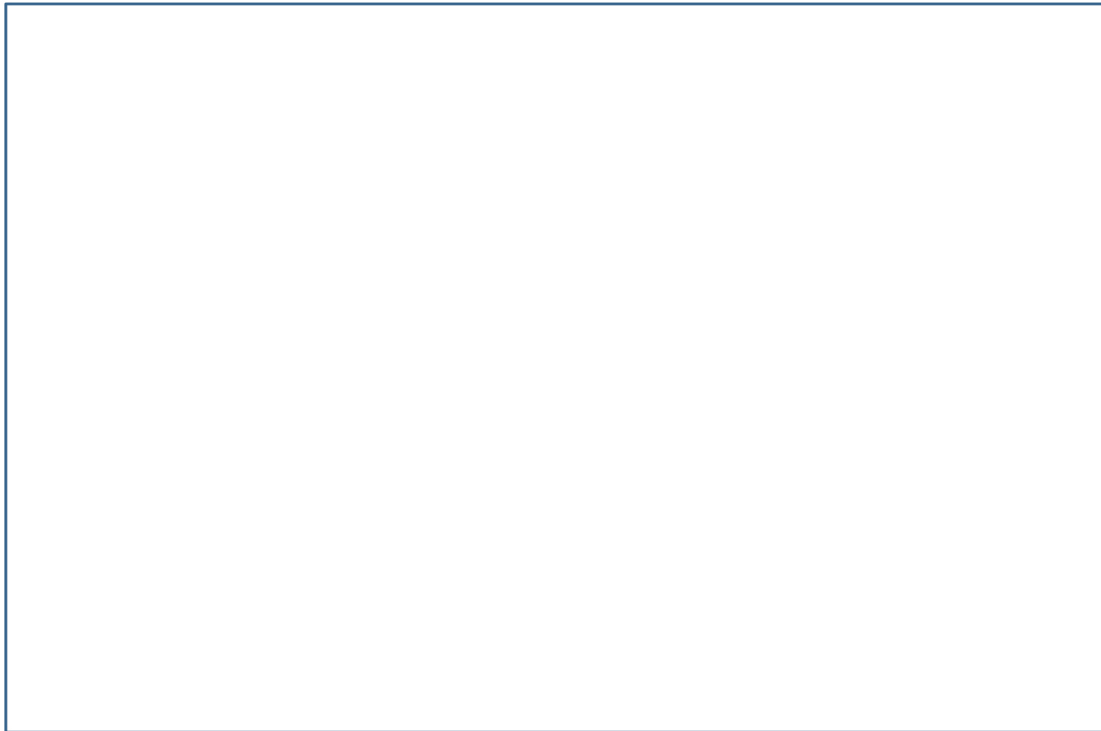
.....

.....

## Ώρα για ομαδική δραστηριότητα!



Αγαπημένε/η ..... , **ζωγράφισε ή γράψε** **όσα πιο πολλά στάδια** του αλγόριθμου LIFEFORCE BLS μπορείς να θυμηθείς στο παρακάτω κουτί:



Τώρα, μετά τον έλεγχο των απαντήσεών σου, με βάση τις γνώσεις μου, θα σου δώσω **ένα αστέρι για κάθε στάδιο** που απεικονίζεται σωστά στο κουτί:







life force

KIDS  
SAVE  
LIVES



Ελληνική Εταιρεία  
Επείγουσας  
Προνοσοκομειακής  
Φροντίδας



UNIKLINIK  
KÖLN



Italian  
Resuscitation  
Council

