



life force

Εγχειρίδιο μαθητών



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



Εγχειρίδιο μαθητών



ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Ελληνική Εταιρεία Επείγουσας Προνοσοκομειακής Φροντίδας

Σεβαστή Ετμεκτσόγλου

Θεόδωρος Καλύβας

Δρ. Κωνσταντίνος Φορτούνης

Δρ. Βαρβάρα Φυντανίδου

Δρ. Σοφία Χρυσοβαλάντου Ζαγαλιώτη

Πανεπιστημιακή Κλινική Κολωνίας

Professor Bernd W. Böttiger

Nadine Rott

Simon R. Finke

Katharina Zajackowski

Dr. Hannes Ecker

Ιταλικό Συμβούλιο Αναζωογόνησης

Dr. Federico Semeraro

Dr. Andrea Scapigliati

Alessandra Carenzio

Sara Lo Jacono

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Δρ. Ιωάννης Κόζαρης

Δρ. Ιωάννης Πεχτελίδης

Αγγελική Μποτονάκη

Kids Save Lives - Τα Παιδιά Σώζουν Ζωές

Αναστάσιος Στεφανάκης

Καθηγήτρια Ιωάννα Ετμεκτσόγλου

Δρ. Χριστιάνα Αδαμοπούλου

Ευγενία Δουβαρά

Αναστασία Κλαρούμενου

Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Δρ. Μαρία Προδρόμου

Δρ. Μάριος Γεωργίου

Νικολέττα Πάλλη

Σχεδίαση μασκότ: Κατερίνα Πανάγου

Εξώφυλλο: Θάνος Παλάτος

Εικονογράφηση: Θάνος Παλάτος και Κατερίνα Πανάγου

Σελιδοποίηση: Νικολέττα Πάλλη, Σεβαστή Ετμεκτσόγλου και Θεόδωρος Καλύβας

Ελληνική μετάφραση: Δρ. Νάγια Στυλιανίδου

Επιμέλεια: Σεβαστή Ετμεκτσόγλου και Θεόδωρος Καλύβας

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

Πίνακας Περιεχομένων

| | |
|---|-----|
| Εισαγωγή | 1 |
| Μασκότ | 1 |
| Ανατομία σώματος | 4 |
| Βασικό λεξιλόγιο αλγορίθμου Βασικής Υποστήριξης Ζωής (Basic Life Support – BLS) | 4 |
| Εκτεταμένο λεξιλόγιο αλγορίθμου BLS | 8 |
| Αλγόριθμος LIFEFORCE BLS | 12 |
| Αλγόριθμος Βασικής Υποστήριξης Ζωής LIFEFORCE (BLS) | 14 |
| Δραστηριότητες BLS LIFEFORCE | 15 |
| Επαναληπτικές Δραστηριότητες | 15 |
| Στάσεις Γιόγκα BLS LIFEFORCE | 33 |
| Αλγόριθμος BLS | 33 |
| Επίπεδο 1 | 39 |
| Κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες | 41 |
| Συναισθηματική επίγνωση | 41 |
| Ενσυναίσθηση | 44 |
| Αυτορρύθμιση | 45 |
| Αντίδραση Πάλη-Φυγή-Πάγωμα | 46 |
| Αντιληπτικές και γνωστικές δεξιότητες | 47 |
| Οπτική αντίληψη | 47 |
| Ακουστική αντίληψη | 70 |
| Προσοχή | 73 |
| Μνήμη | 74 |
| Κριτική σκέψη | 81 |
| Προσανατολισμός | 91 |
| Δεξιότητες επικοινωνίας | 96 |
| Δεξιότητες διαλόγου | 96 |
| Προσωδικά χαρακτηριστικά της ομιλίας | 97 |
| Ερωτήσεις κλειστού τύπου, ερωτήσεις ανοικτού τύπου | 98 |
| Γλωσσικές δεξιότητες | 100 |
| Περιγραφικός Λόγος | 100 |
| Αφηγηματικός Λόγος | 103 |
| Δεξιότητες ταχύτητας επεξεργασίας | 109 |
| Αξιολόγηση | 111 |
| Ερωτηματολόγιο/δραστηριότητα για παιδιά | 111 |
| Επίπεδο 2 | 115 |
| Κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες | 117 |
| Συναισθηματική επίγνωση | 117 |
| Ενσυναίσθηση | 121 |
| Αυτορρύθμιση | 122 |

| | |
|--|-----|
| Αντίδραση: Πάλη-Φυγή-Πάγωμα..... | 127 |
| Δραστηριότητες BLS LIFEFORCE | 128 |
| Στάδια-Λεξιλόγιο | 128 |
| Στάσεις Γιόγκα BLS LIFEFORCE | 141 |
| Αντιληπτικές και γνωστικές δεξιότητες..... | 143 |
| Οπτική αντίληψη | 143 |
| Ακουστική αντίληψη | 163 |
| Προσοχή | 164 |
| Μνήμη | 165 |
| Κριτική σκέψη..... | 173 |
| Προσανατολισμός | 189 |
| Δεξιότητες επικοινωνίας | 193 |
| Δεξιότητες διαλόγου | 193 |
| Ερωτήσεις κλειστού τύπου, ερωτήσεις ανοικτού τύπου | 194 |
| Προσωδικά χαρακτηριστικά της ομιλίας | 196 |
| Γλωσσικές δεξιότητες..... | 198 |
| Αφηγηματικός λόγος | 198 |
| Περιγραφικός λόγος | 200 |
| Δεξιότητες ταχύτητας επεξεργασίας | 206 |
| Αξιολόγηση | 209 |
| Ερωτηματολόγιο/δραστηριότητες για παιδιά | 209 |
| Ρουμπρίκα | 213 |

Εισαγωγή

Μασκότ

Θέλεις να γνωρίσεις τις μασκότ **lifeforce** ;

Με λένε Κέιτ. Κατάγομαι από τη Σουηδία και είμαι ασιατικής καταγωγής. Δεν θα με δείτε για πολύ καιρό στο ίδιο μέρος, γιατί είμαι πάντα σε κίνηση. Μερικές φορές, μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ. Πείτε γεια στον Ηρακλή, τον αγαπημένο μου σκύλο! Είναι πάντα μαζί μου. Το χόμπι μου είναι η ζωγραφική. Λατρεύω να ζωγραφίζω τη θάλασσα!



Είμαι ο Μάικ. Κατάγομαι από την Ελλάδα. Δεν νομίζετε ότι το ελληνικό φαγητό είναι το καλύτερο στον κόσμο; Φοράω σιδεράκια, γιατί θέλω να έχω ένα τέλειο χαμόγελο. Παίζω πάντα αυτοσχέδιες μελωδίες με τις μπακέτες μου σε οποιαδήποτε επιφάνεια... εκτός από το ντραμς μου.

Γεια σας, με λένε Νικ και κατάγομαι από την Κύπρο. Το αναπηρικό μου αμαξίδιο με βοηθάει να μετακινούμαι. Σου αρέσει το ξύλινο μενταγιόν μου με τη σανίδα του σερφ; Αγαπώ τα ζώα. Μια μέρα θα γίνω κτηνίατρος.



Γεια σας, ragazzi (παιδιά)! Το όνομά μου είναι Μάρκο και κατάγομαι από την Ιταλία. Λατρεύω τα σπορ αυτοκίνητα! Αν μου δείξετε κάποιο σπορ αυτοκίνητο, θα σας πω τη μάρκα! Και, όχι! Δεν είναι επειδή τα γυαλιά μου είναι μαγικά! Σε αυτό το σακίδιο μεταφέρω το αγαπημένο μου φυτό, τον κάκτο, όπου κι αν πάω. Ναι, είναι γεμάτο αγκάθια, αλλά περιμένετε να δείτε τα λουλούδια του!

Με φωνάζουν Αν και κατάγομαι από τη Γερμανία. Αυτό είναι το όμορφο, κόκκινο σκέιτμπορντ μου. Βλέπεις αυτές τις μελανιές; Τις απέκτησα επειδή δουλεύω στις κατηφόρες με το σκέιτμπορντ αυτές τις μέρες, χε χε χε! Έχω βαρηκοΐα/κώφωση. Γι' αυτό φοράω αυτό το ωραίο ακουστικό, που μοιάζει με λουλούδι.



♪ λα λα λα ♪♪... Ω, γεια! Ακούω μουσική και δεν σε πρόσεξα! Με λένε Λίζα και είμαι από τη Γαλλία. Μου αρέσει να ακούω μουσική και πάντα χορεύω. Είναι πολύ πιο εύκολο για μένα από το να μιλάω σε άλλους ανθρώπους! Τι άλλο; Α, ναι. Είμαι αριστερόχειρας...

Ανατομία σώματος

Βασικό λεξιλόγιο αλγορίθμου Βασικής Υποστήριξης Ζωής (Basic Life Support – BLS)

Άσκηση 1

Αντιστοιχίσε τα σωστά μέρη του σώματος με τα **κίτρινα** σημεία στο σώμα της Αν:

Θώρακας

Μέτωπο



Δείκτης

Πηγούνι

Άσκηση 2

Αντιστοίχισε τα σωστά μέρη του σώματος με τα **μπλε** σημεία στο σώμα του Μάρκο:

Όμος

Καρδιά

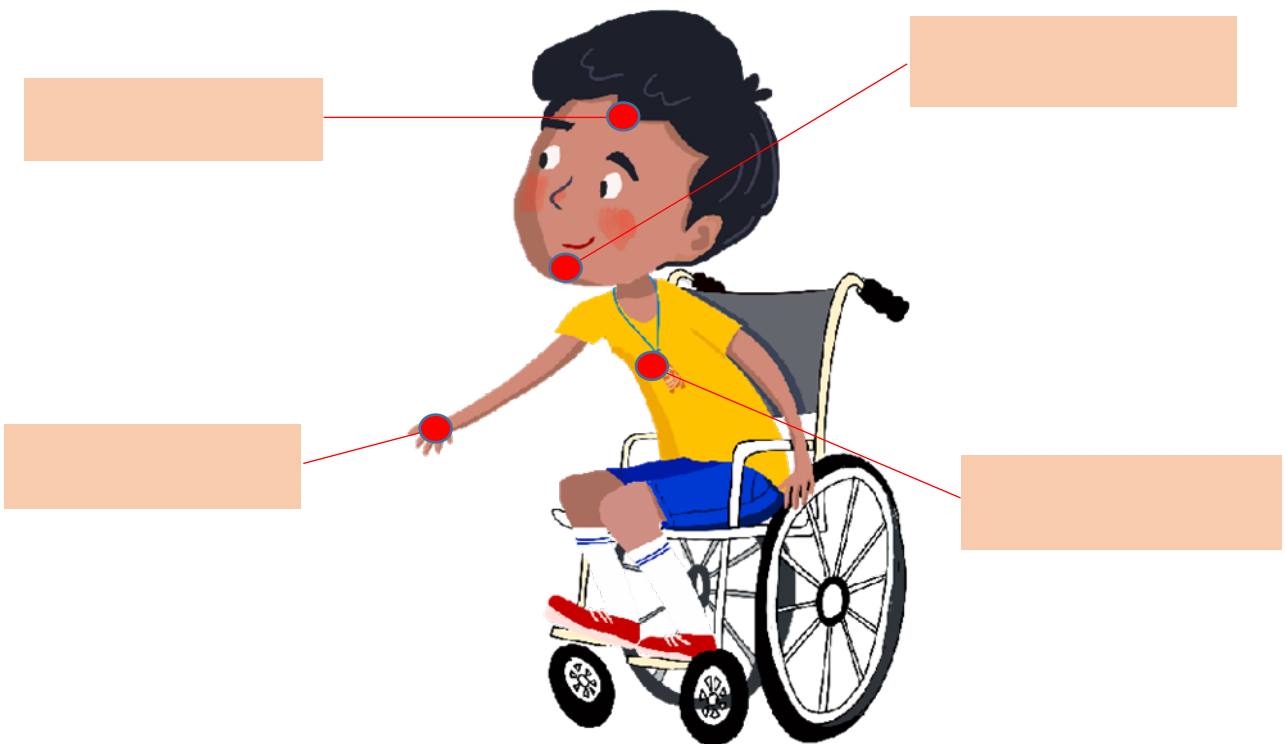


Μάγουλο

Παλάμη

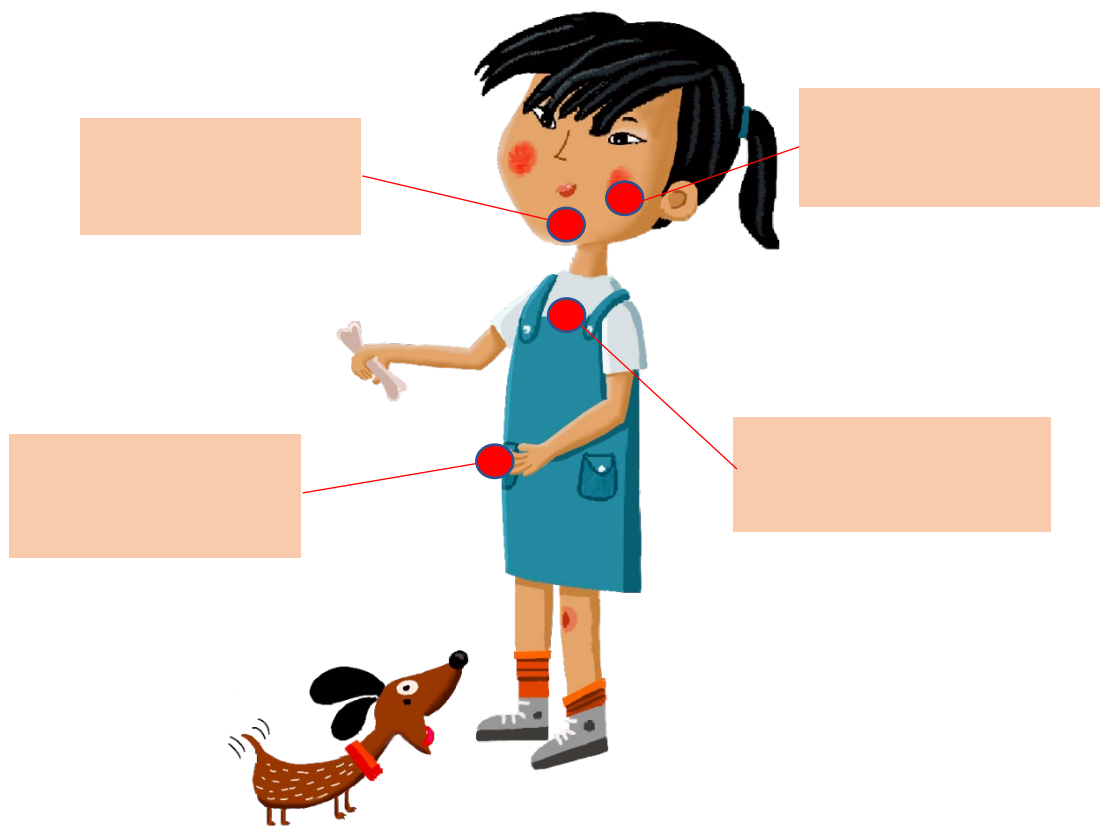
Άσκηση 3

Γράψε τις σωστές ονομασίες των μερών του σώματος του Νικ:



Άσκηση 4

Γράψε τις σωστές ονομασίες των μερών του σώματος της Κέιτ:



Άσκηση 1

Αντιστοιχίσε τα σωστά μέρη του σώματος με τα **μπλε** σημεία στο σώμα του Μάικ:

Κοιλιά

Πέλμα

Γόνατο

Αγκώνας



Άσκηση 2

Αντιστοίχισε τα σωστά μέρη του σώματος με τα **κόκκινα** σημεία στο σώμα της Κέιτ:

Θώρακας

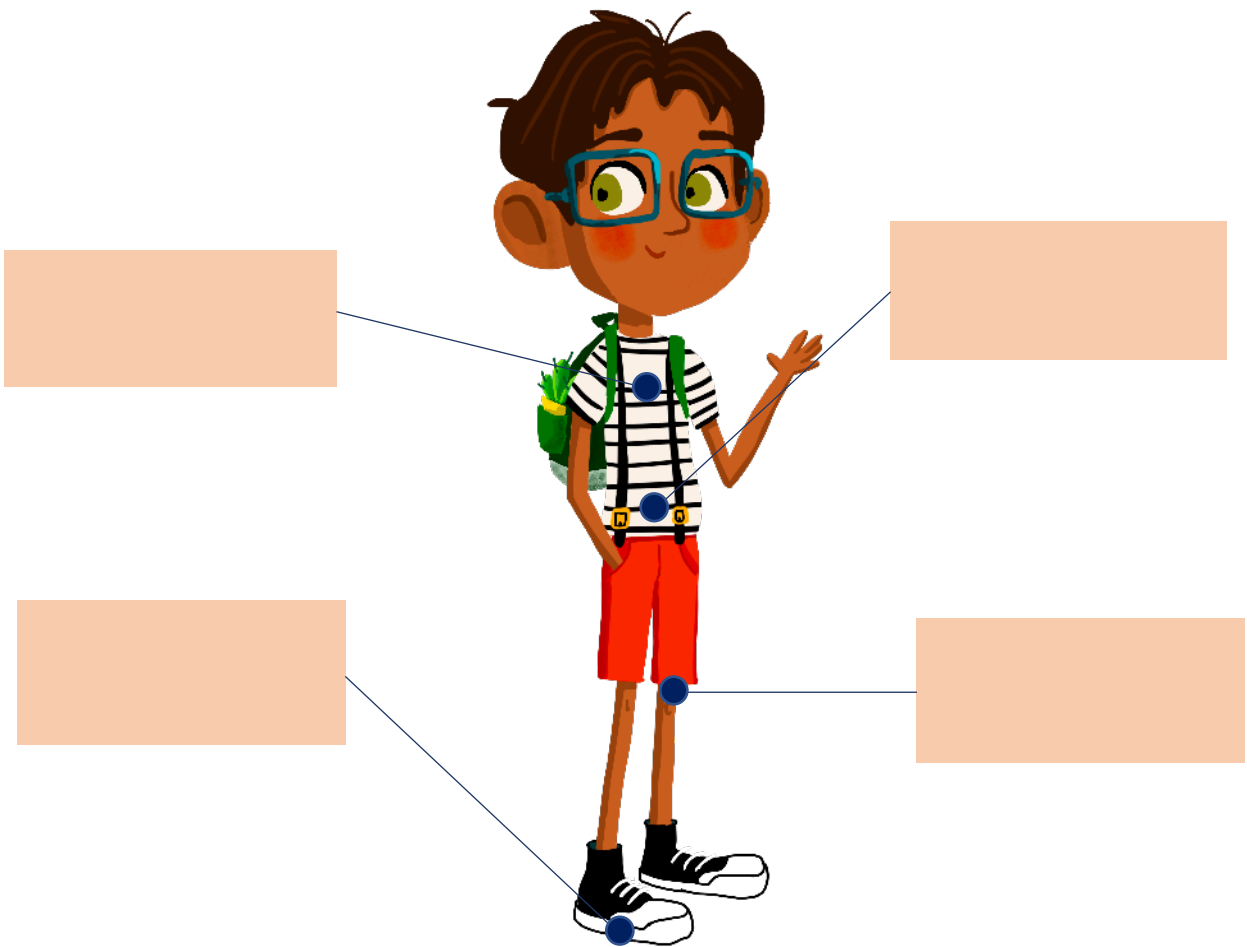


Ωμοπλάτες

Ομφαλός

Άσκηση 3

Γράψε τις σωστές ονομασίες των μερών του σώματος του Μάρκο:



Άσκηση 4

Γράψε τα σωστά ονόματα των μερών του σώματος της Λίζας:
(κοιλιά, ωμοπλάτες, αγκώνας).



Κάποιος έχει πέσει, στο πάτωμα παιδιά.
Χρειάζεται βοήθεια; Κάτι πάει στραβά;
Ελέγχω, πλησιάζω πολύ προσεκτικά,
κοντά του γονατίζω, ρωτάω «είστε καλά»;

Αντίδραση δεν βλέπω. Δεν ακούω φωνή.
Πρέπει να ελέγξω την αναπνοή.
Να δω, να ακούσω, να αισθανθώ.
Αν δεν είναι φυσιολογική, αμέσως καλώ.

Πολύ μεγάλη η αξία της ζωής!
Ένα ένα δύο ο αριθμός να θυμηθείς.
Έλα μαζί μας στο LIFEFORCE,
ζωές να σώσεις αν θες να μάθεις πώς!
Ζωές να σώσεις αν θες να μάθεις πώς!

Μόλις απαντήσει κάποιος στη γραμμή,
3 πληροφορίες δίνω στη στιγμή.
Όνομα, πού βρίσκομαι και τι έχει συμβεί.
Μένω στο τηλέφωνο με ακρόαση ανοιχτή.

Όσο περιμένω βοήθεια να 'ρθει,
ζητάω να μου φέρουν τον απινιδωτή.

Ταυτόχρονα ΚΑΡΠΑ ξεκινώ,
τριάντα πιέζω και δυο φορές φυσώ.

Πολύ μεγάλη η αξία της ζωής!
Ένα ένα δύο ο αριθμός να θυμηθείς.

Έλα μαζί μας στο LIFEFORCE,
ζωές να σώσεις αν θες να μάθεις πώς!
Ζωές να σώσεις αν θες να μάθεις πώς!

Αλγόριθμος Βασικής Υποστήριξης Ζωής LIFEFORCE (BLS)



life force

Αλγόριθμος Βασικής Υποστήριξης Ζωής

1

ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Αναρωτήσου: «Είναι η κατάσταση ασφαλής για μένα, για τους γύρω μου και για το θύμα;»

2

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ



Κούνισε απαλά τους ώμους του θύματος και ρώτα: «Είσαι καλά;»

3

ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ



Δες, άκου και νιώσε αν υπάρχει φυσιολογική αναπνοή, μέχρι 10 δευτερόλεπτα.

4

ΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ



Κάλεσε 112 και μίλα με την Υπηρεσία Έκτακτης Ανάγκης. Στείλε έναν βοηθό να φέρει AED.

5

ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ



Βάλε τα χέρια σου στο κέντρο του θώρακα του θύματος. Κάνε 30 θωρακικές συμπίεσεις σε βάθος 5-6 εκ. Διατήρησε ρυθμό 100-120 συμπίεσεων ανά λεπτό.

6

ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ



Άνοιξε τον αεραγωγό του θύματος και δώσε 2 εμφυσήσεις. Συνέχισε να κάνεις 30 συμπίεσεις και 2 εμφυσήσεις έως ότου έρθει βοήθεια.

7

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ



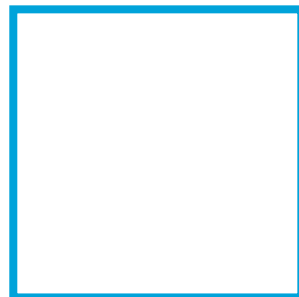
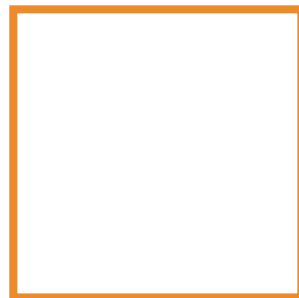
Αν έρθει AED, ενεργοποίησέ τον και ακολούθα τις φωνητικές και οπτικές οδηγίες.

Δραστηριότητες BLS LIFEFORCE

Επαναληπτικές Δραστηριότητες

Άσκηση 1

Μπορείς να βάλεις όλα τα βήματα στη σωστή σειρά;





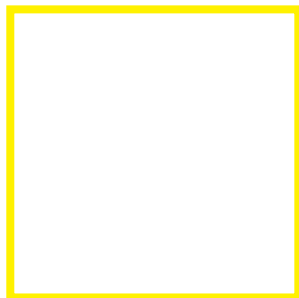
ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ



ΕΛΕΓΧΟΣ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ



Άσκηση 2

Αποφάσισε ποια από τα παρακάτω περιβάλλοντα είναι ασφαλή για εσένα και το θύμα και ποια από αυτά είναι επικίνδυνα.

Το θύμα βρίσκεται πεσμένο σε δρόμο με πολύ κόσμο, ένα αυτοκίνητο πλησιάζει.



Κύκλωσε την απάντησή σου

Ασφαλές

Επικίνδυνο

Το θύμα είναι ξαπλωμένο σε ένα δωμάτιο χωρίς
κινδύνους



Κύκλωσε την απάντησή σου

Ασφαλές

Επικίνδυνο

Το θύμα είναι ξαπλωμένο σε μια αυλή σχολείου χωρίς
κινδύνους



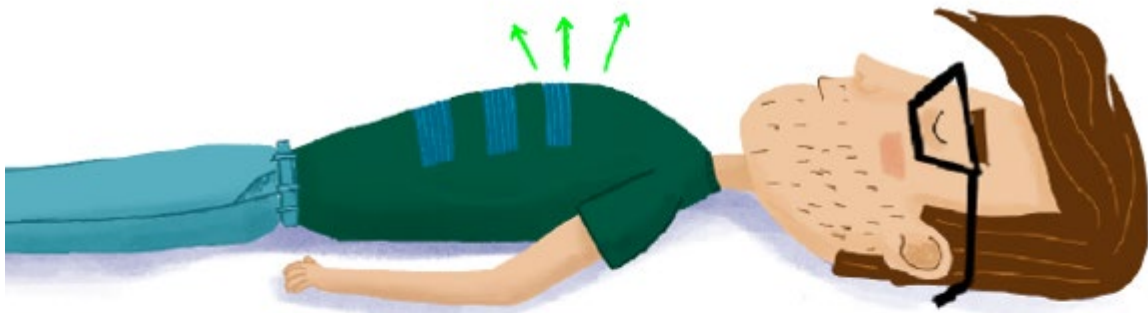
Κύκλωσε την απάντησή σου

Ασφαλές

Επικίνδυνο

Άσκηση 3

Γράψε τη σωστή λέξη-κλειδί «Βλέπω, Ακούω, Αισθάνομαι» σε κάθε εικόνα. Εξήγησε τι πρέπει να κάνεις σε κάθε μία από αυτές.







Άσκηση 4

Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

Ποιους αριθμούς έκτακτης ανάγκης γνωρίζεις;

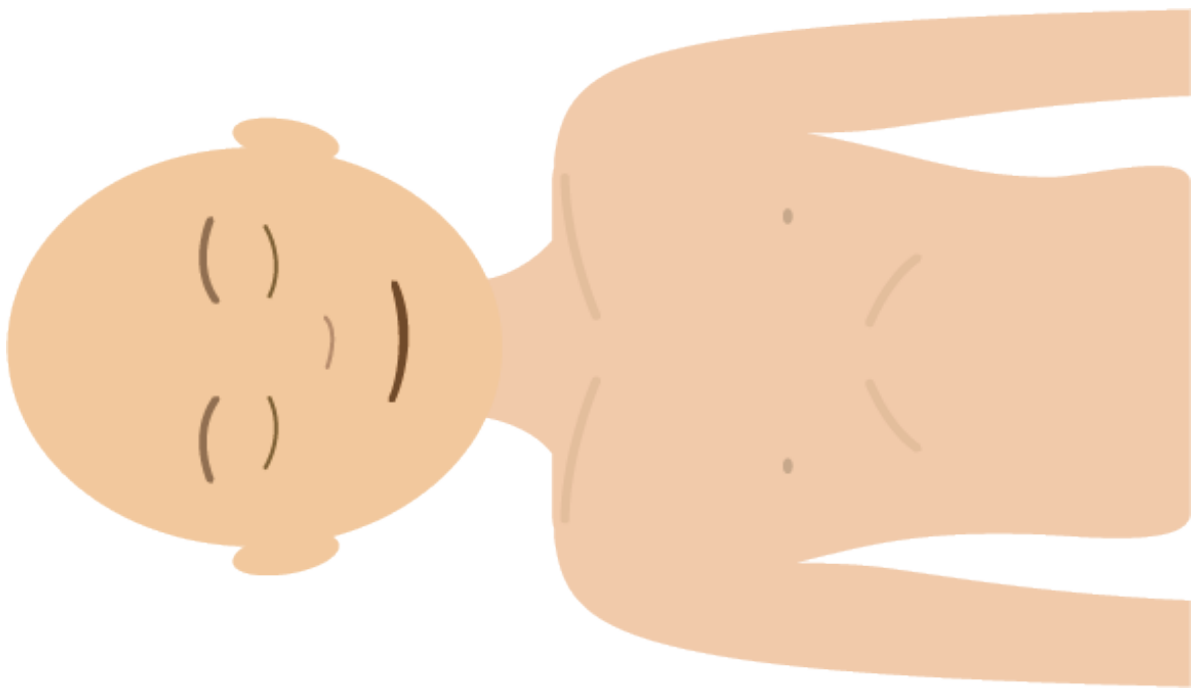
Ποιον αριθμό έκτακτης ανάγκης πρέπει να καλέσεις αν βρεις ένα άτομο που δεν αντιδράει ή ένα άτομο που δεν αναπνέει φυσιολογικά;

Ποιες ερωτήσεις μπορεί να σου κάνει ο διασώστης;



Άσκηση 5

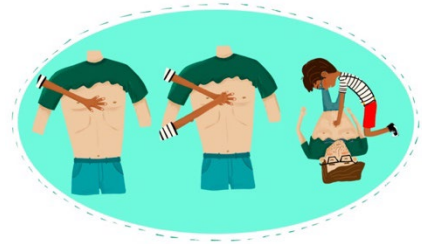
Σχεδιάσε στον θώρακα το σωστό σημείο που πρέπει να τοποθετηθούν τα χέρια για την εκτέλεση των θωρακικών συμπιέσεων.



Άσκηση 6

Ονόμασε τα στάδια του αλγόριθμου





Άσκηση 7

Αρίθμηση τα στάδια από το 1 μέχρι το 7 με τη σωστή σειρά:



Άσκηση 8

Γράψε την ονομασία του προηγούμενου σταδίου.



Άσκηση 9

Γράψε την ονομασία του επόμενου σταδίου.



Άσκηση 10

Γράψε τις ονομασίες των προηγούμενων και επόμενων σταδίων.





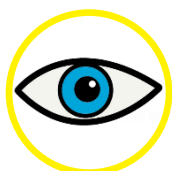
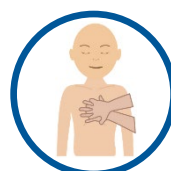


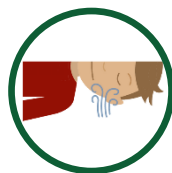
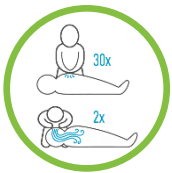




Άσκηση 11

Για κάθε στάδιο, μόνο μία από τις δύο εικόνες είναι σωστή.
Βρες την και σχεδίασε μια γραμμή για να τη συνδέσεις με το
στάδιο.





Στάσεις Γιόγκα BLS LIFEFORCE

Αλγόριθμος BLS

LIFEFORCE Στάσεις γιόγκα – Στάδια BLS



Ασφάλεια

1



Έλεγχος
αντίδρασης

2



Άνοιγμα
αεραγωγού

3



Έλεγχος
φυσιολογικής
αναπνοής

4



Κλήση 112

5



Αναζήτηση
απινιδωτή

6



Θωρακικές
συμπιέσεις

7

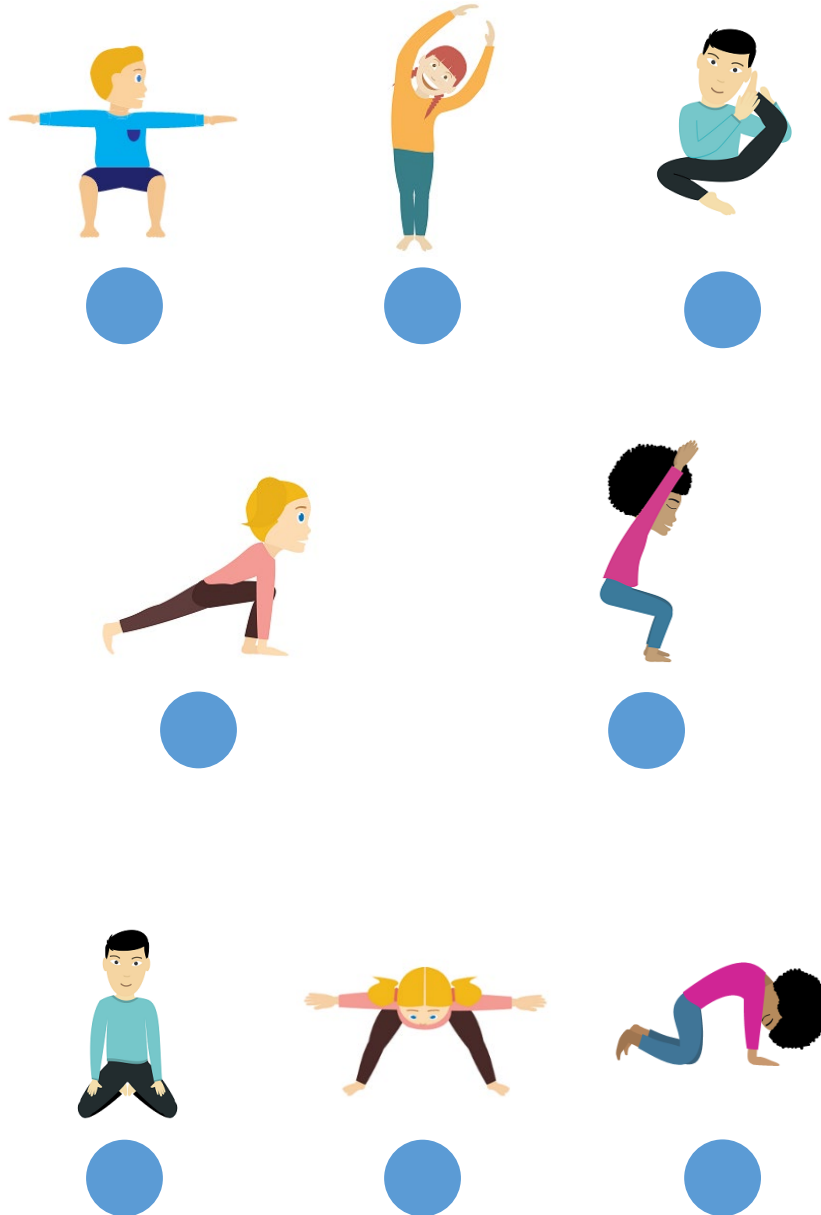


Εμφυσέςεις
διάσωσης

8

Άσκηση 1

Βάλε τις στάσεις LIFEFORCE γιόγκα στη σωστή σειρά, σύμφωνα με τα στάδια του BLS. Αρίθμησε τις στάσεις από το 1-8.



Άσκηση 2

Κύκλωσε τη γραμμή που έχει τη σωστή σειρά των τριών στάσεων γιόγκα, σύμφωνα με τα στάδια του αλγορίθμου BLS:

1.



2.



3.



Άσκηση 3

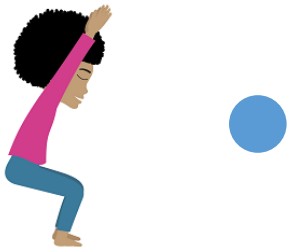
Αντιστοιχίσε τη στάση της γιόγκα με το σωστό στάδιο του αλγορίθμου BLS:



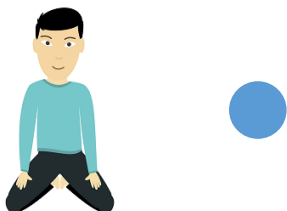
● Ελέγχος
φυσιολογικής
αναπνοής



● Αναζήτηση
απινιδωτή



● Θωρακικές
συμπιέσεις



● Ελέγχος
αντίδρασης

Άσκηση 4

Κάθε σειρά παρουσιάζει μια ακολουθία των σταδίων του αλγορίθμου BLS. Σε κάθε σειρά υπάρχει μια στάση γιόγκα σε λάθος θέση. Βρες την και διάγραψε την.

1.

A



B



Γ



2.

A



B



Γ



3.

A



B



Γ



Άσκηση 5

Βρες το σωστό στάδιο αλγορίθμου BLS για κάθε ερώτηση.
Βάλε σε κύκλο τη στάση γιόγκα που ταιριάζει με το στάδιο.

1. Βρίσκεσαι στην αυλή του σχολείου σου και ένας δάσκαλος καταρρέει λίγα μέτρα μακριά. Τι κάνεις πρώτα;

A



B



Γ



Τι θα κάνεις μετά;

A



B



Γ



2. Στη συνέχεια, ανοίγεις τον αεραγωγό, ελέγχεις για φυσιολογική αναπνοή και:

A



B



Γ





life force

Εγχειρίδιο μαθητών

Επίπεδο 1



Άσκηση 1

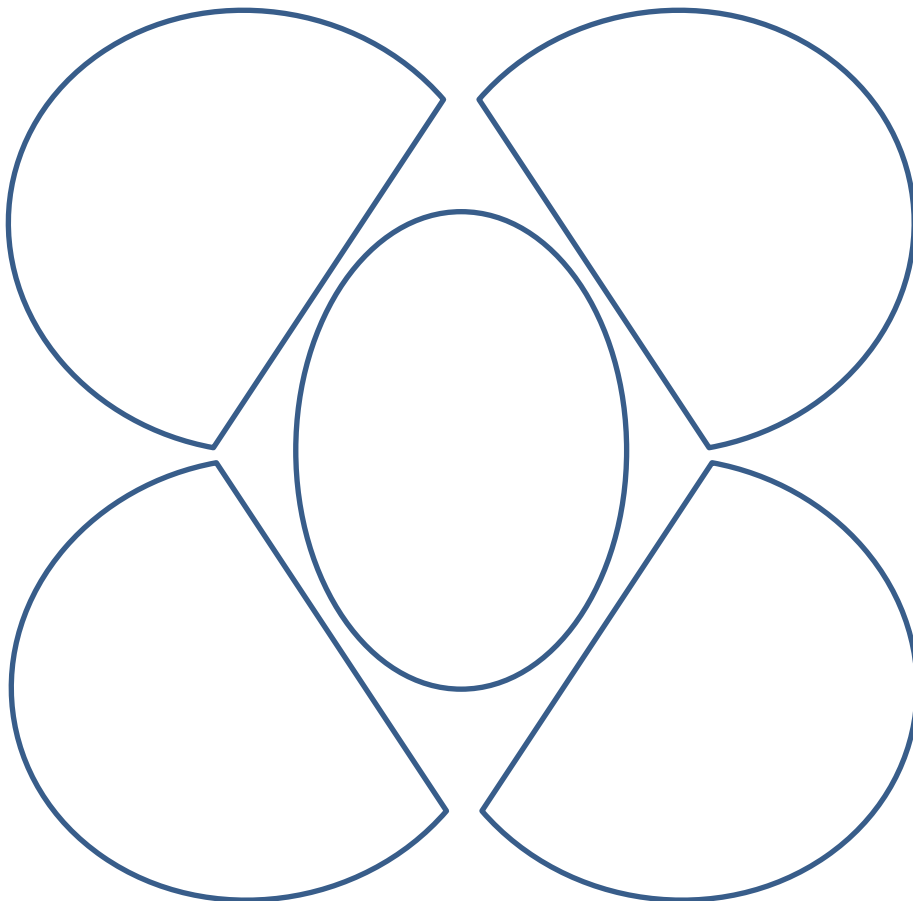
Το χαρούμενο λουλούδι μου

Στο κέντρο του λουλουδιού,

- γράψε το όνομά σου
- ζωγράφισε τον εαυτό σου.

Σε κάθε πέταλο του λουλουδιού,

- ζωγράφισε τα πράγματα που σε κάνουν να αισθάνεσαι χαρούμενος/χαρούμενη.

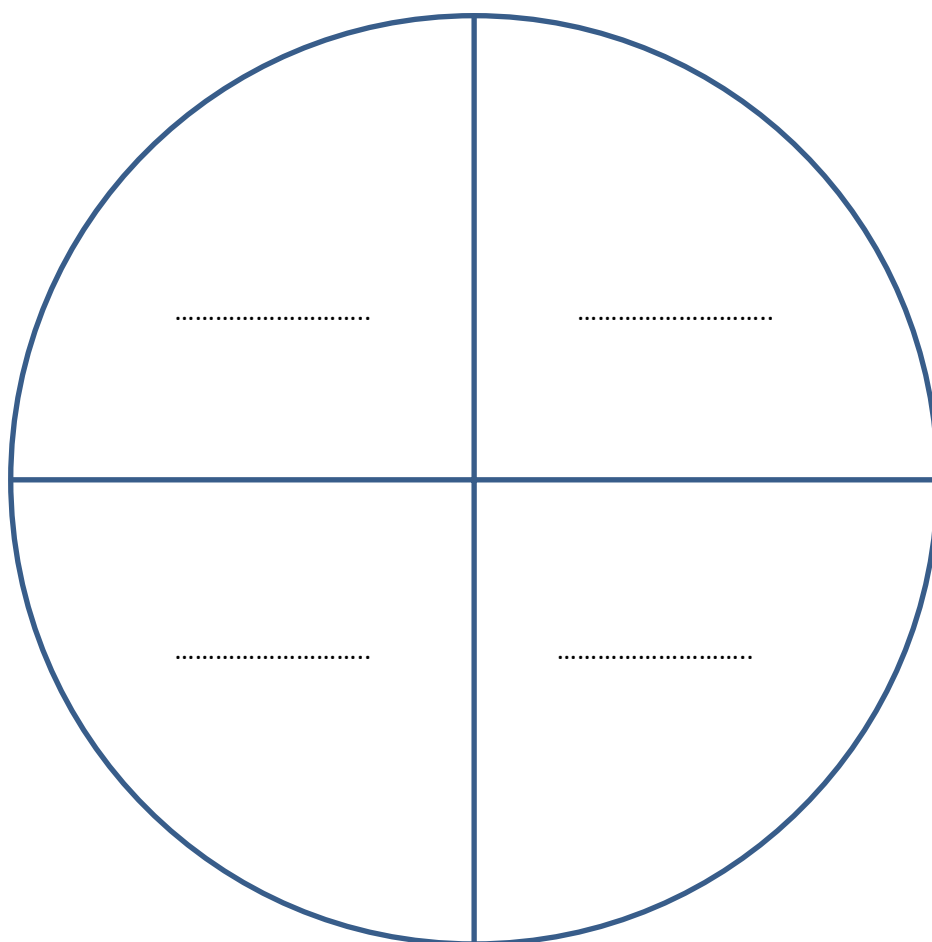


Άσκηση 2

Ο τροχός των συναισθημάτων

Αυτός είναι ο τροχός των συναισθημάτων σου,

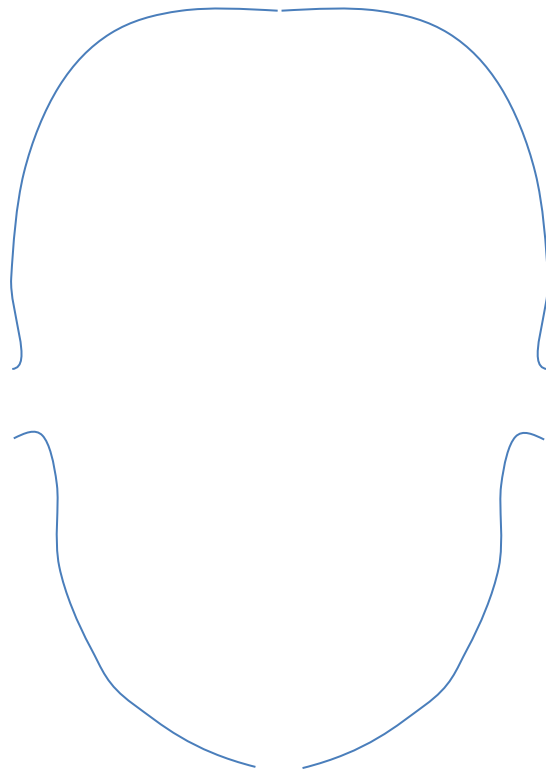
- γράψε ποια τέσσερα συναισθήματα νιώθεις πιο συχνά
- Χρωμάτισε όλα τα μέρη του τροχού



Ζωγράφος προσώπου

Αυτή είναι το πρόσωπο ενός παιδιού

- σχεδίασε τα χαρακτηριστικά του προσώπου του και
- γράψε κάποιες πληροφορίες γι' αυτό.



Το όνομά μου είναι

Είμαι ετών.

Ζω με

Μου αρέσει να παίζω

Σκέφτομαι ότι

Νιώθω επειδή

.....

Άσκηση 4

Στον καλύτερό μου φίλο/ Στην καλύτερή μου φίλη

Ο καλύτερός σου φίλος/ η καλύτερη σου φίλη μετακόμισε πρόσφατα σε άλλη πόλη. Νιώθει θλίψη ενώ προσπαθεί να προσαρμοστεί στο νέο περιβάλλον. Ετοίμασε μια ζωγραφιά γι' αυτόν/αυτήν για να του/της δείξεις την αγάπη σου.

Στον/Στην



Με αγάπη,

.....

Άσκηση 5

Ταίριαξε τα συναισθήματα

Κοίταξε τα παρακάτω πρόσωπα

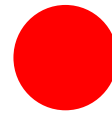
- γράψε το συναίσθημα,
- αντιστοίχισε το πρόσωπο με τη σωστή ζώνη αυτορρύθμισης



.....



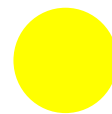
.....



.....



.....

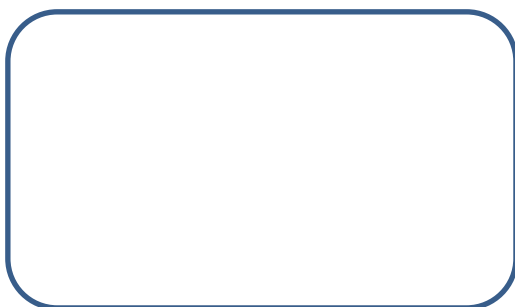
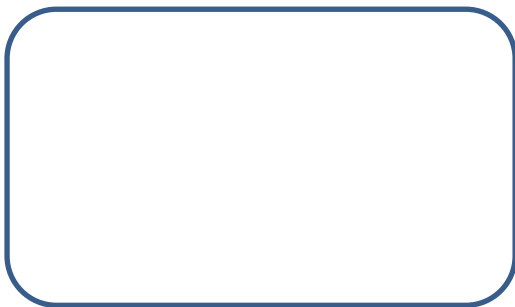


Άσκηση 6

Μάντεψε τι ... Κοίταξε τις παρακάτω εικόνες:

- Μάντεψε τι μπορεί να προκάλεσε την αντίδραση του αγοριού,

- π.χ. βλέπει μια αρκούδα και τη ζωγραφίζει στο διπλανό κουτί.



Αντιληπτικές και γνωστικές δεξιότητες

Οπτική αντίληψη

Άσκηση 1

Οπτική διάκριση

Κοίταξε προσεκτικά τους παρακάτω αριθμούς και βάλε σε κύκλο αυτόν που ταιριάζει με τον πρώτο σε κάθε στήλη.

| 017 | 047 | 025 | 038 | 069 |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 077 | 074 | 022 | 038 | 096 |
| 011 | 017 | 055 | 033 | 069 |
| 047 | 047 | 520 | 088 | 690 |
| 017 | 027 | 250 | 380 | 069 |
| 071 | 470 | 020 | 830 | 960 |
| 710 | 041 | 025 | 036 | 066 |

Άσκηση 3

Οπτική διάκριση

Κοίταξε προσεκτικά τα παρακάτω σύμβολα και κύκλωσε αυτό που ταιριάζει με το πρώτο σε κάθε στήλη.

| | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| \emptyset | \mathcal{A} | \mathcal{F} | \triangle | ∇ |
| \mathcal{A} | ∇ | \exists | ϕ | ∇ |
| \emptyset | ∇ | \mathcal{F} | \triangle | \exists |
| \emptyset | \mathcal{A} | \emptyset | ∇ | \mathcal{A} |
| ∇ | \exists | \mathcal{A} | \mathcal{A} | ∇ |

Άσκηση 4

Οπτική διάκριση

Ο Μάρκο σου δείχνει κάποιες λέξεις, μπορείς να τις βρεις και να τις κυκλώσεις;

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Γ | Η | Α | Π | Ι | Ν | Ι | Δ | Ω | Τ | Η | Σ |
| Η | Α | Σ | Φ | Α | Λ | Ε | Ι | Α | Χ | Τ | Ε |
| Ε | Ε | Ε | Α | Ρ | Ε | Σ | Γ | Ν | Μ | Ι | Α |
| Κ | Μ | Α | Ν | Α | Π | Ν | Ο | Η | Θ | Ζ | Λ |
| Β | Φ | Χ | Τ | Σ | Ε | Φ | Ε | Θ | Ω | Ζ | Υ |
| Ο | Υ | Α | Ι | Π | Δ | Α | Σ | Α | Ρ | Υ | Σ |
| Η | Σ | Η | Δ | Ο | Χ | Π | Τ | Υ | Α | Α | Ι |
| Θ | Η | Ε | Ρ | Ι | Σ | Μ | Ο | Σ | Κ | Υ | Δ |
| Ε | Σ | Λ | Α | Σ | Υ | Ρ | Υ | Ι | Α | Ψ | Α |
| Ι | Ε | Π | Σ | Υ | Μ | Π | Ι | Ε | Σ | Η | Ο |
| Α | Ι | Ο | Η | Π | Ρ | Ε | Σ | Σ | Ι | Ο | Ν |
| Δ | Σ | Φ | Ζ | Ε | Π | Ι | Β | Ι | Ω | Σ | Η |



ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΑΝΑΠΝΟΗ

ΘΩΡΑΚΑΣ

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ

ΣΥΜΠΙΕΣΗ

ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ

ΕΠΙΒΙΩΣΗ

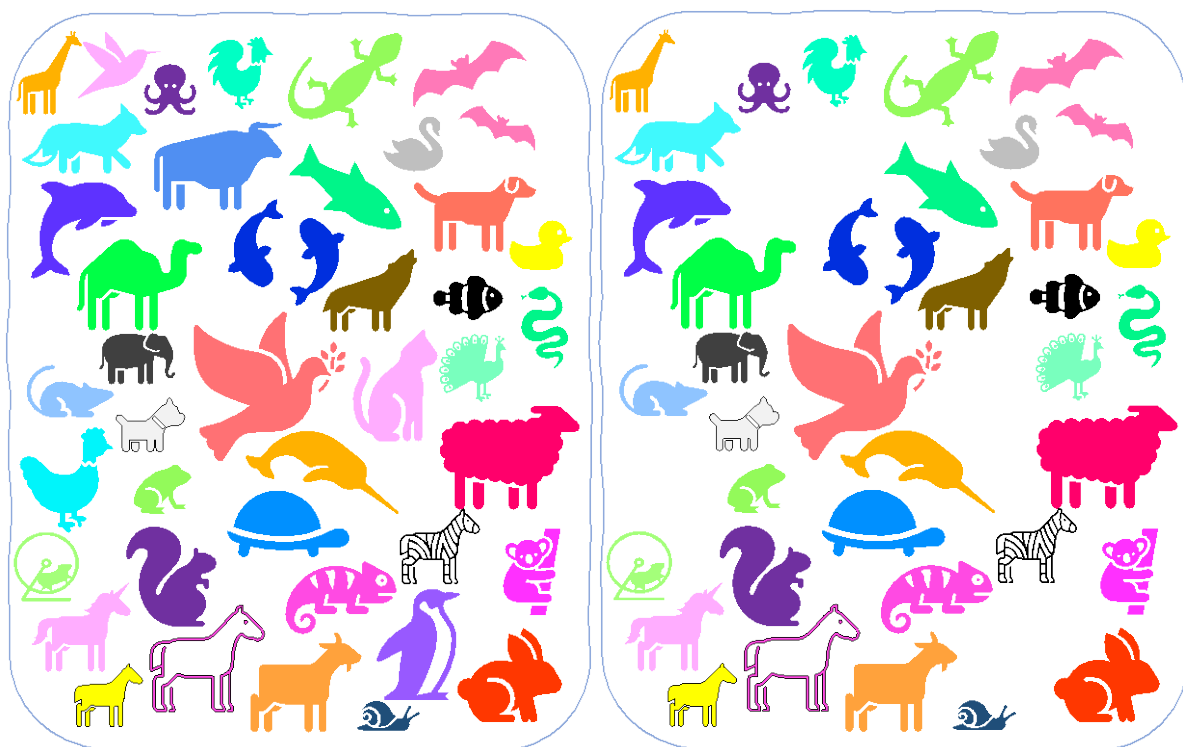
ΒΟΗΘΕΙΑ

Άσκηση 5

Οπτική διάκριση

Πέντε ζώα λείπουν από τη δεξιά εικόνα.

Βρες τα και βάλε τα σε κύκλο στην αριστερή εικόνα.



Άσκηση 6

Οπτική διάκριση

Σύγκρινε τις δύο ομάδες αντικειμένων σε κάθε γραμμή.

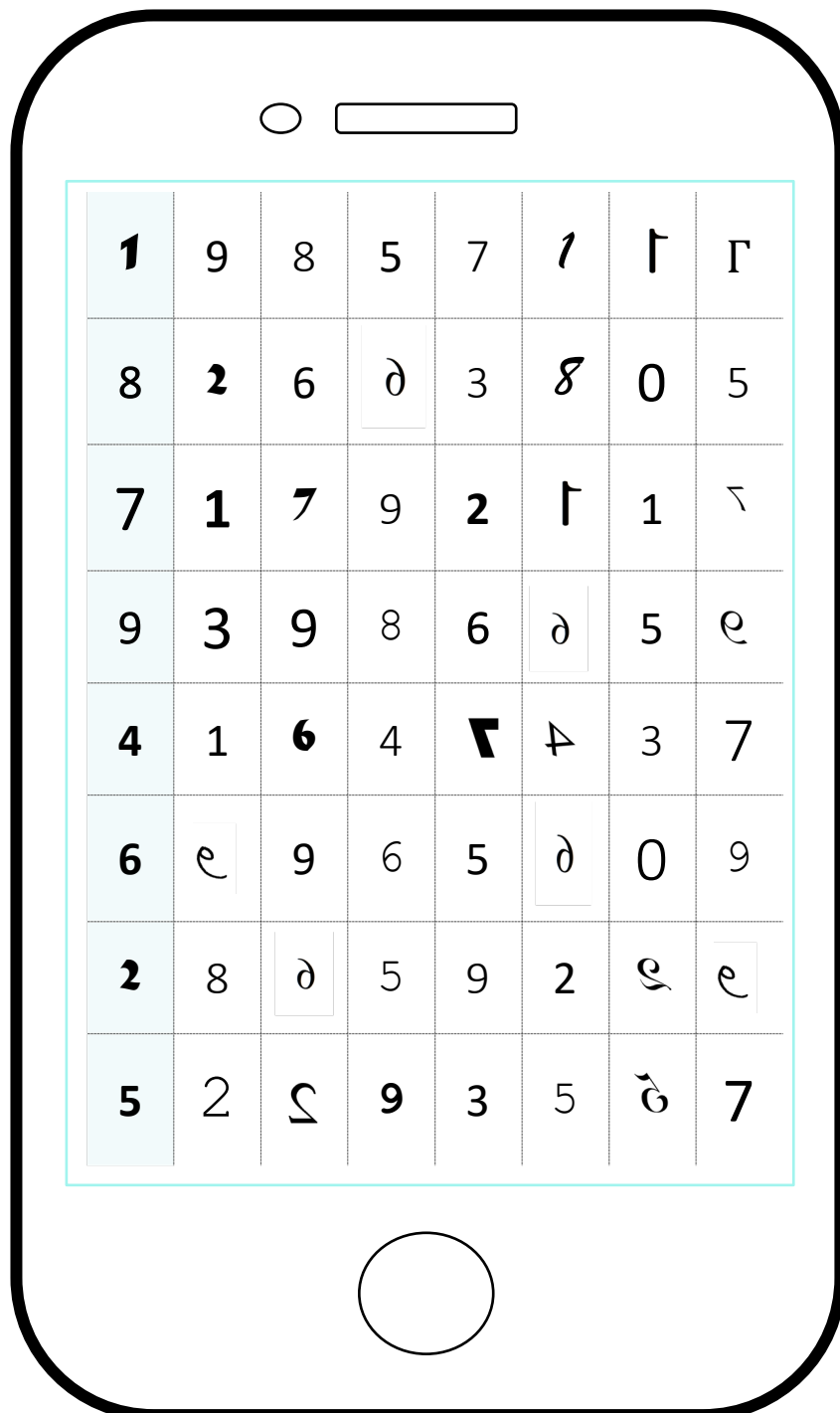
Βάλε σε κύκλο τις όμοιες ομάδες, αν υπάρχουν.



Άσκηση 7

Οπτική διάκριση

Κοίταξε προσεκτικά τους παρακάτω αριθμούς και κύκλωσε αυτόν που ταιριάζει με τον πρώτο σε κάθε γραμμή.



Άσκηση 8

Οπτική διάκριση

Κοίταξε προσεκτικά τα ακόλουθα σύμβολα και κύκλωσε αυτό που ταιριάζει με το πρώτο σε κάθε γραμμή.

MA AM AN MA NA

XO KO YO OK XO

BE E3 EB 3B BE

ZI ZI 4I 7I IZ

SI ZI IS S1 SI

OMA AMO OMA ONA ANO

IXE IKE EXI EKI IXE

IBE IBE EBI I3E E3I

AZE A4E AZE A7E E7A

ESO E8O OSE ESO OZE

Άσκηση 9

Οπτική διάκριση

Βάλε σε κύκλο τα γράμματα σύμφωνα με τις οδηγίες της δασκάλας/του δασκάλου σου.

M ή **N**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| M | N | M | N | M | N | M |
| N | M | N | M | N | N | N |
| N | M | N | N | M | N | M |
| M | N | N | M | N | M | N |
| N | M | M | N | N | N | M |
| M | N | M | N | M | N | N |
| N | M | M | M | N | N | M |
| M | M | N | M | N | M | N |

X ή **Y** ή **K**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| X | Y | K | X | Y | K | Y | X |
| K | Y | Y | X | X | Y | X | K |
| X | Y | K | X | K | X | K | Y |
| Y | X | X | Y | K | Y | X | K |
| K | Y | Y | K | X | X | Y | Y |

Άσκηση 10

Οπτική διάκριση

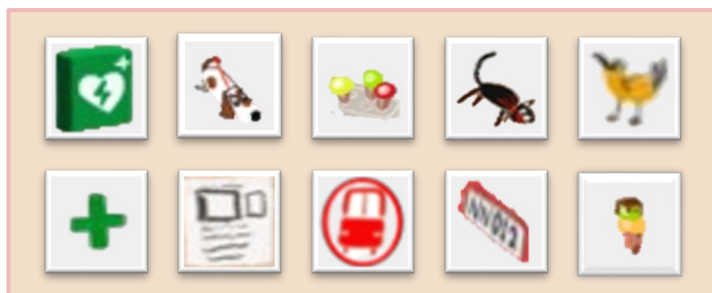
Όταν οι λέξεις σε κάθε γραμμή ταιριάζουν, βάλε δίπλα τους ένα ✓.

| | | |
|------------|-----|--|
| MAN | NAN | |
| MEN | MEN | |
| XOK | XOX | |
| KIX | XIK | |
| YAY | YAX | |
| XAY | YAX | |
| SIZ | SIZ | |
| ZIZ | SIZ | |

Άσκηση 11

Οπτική διάκριση εικόνας-φόντου

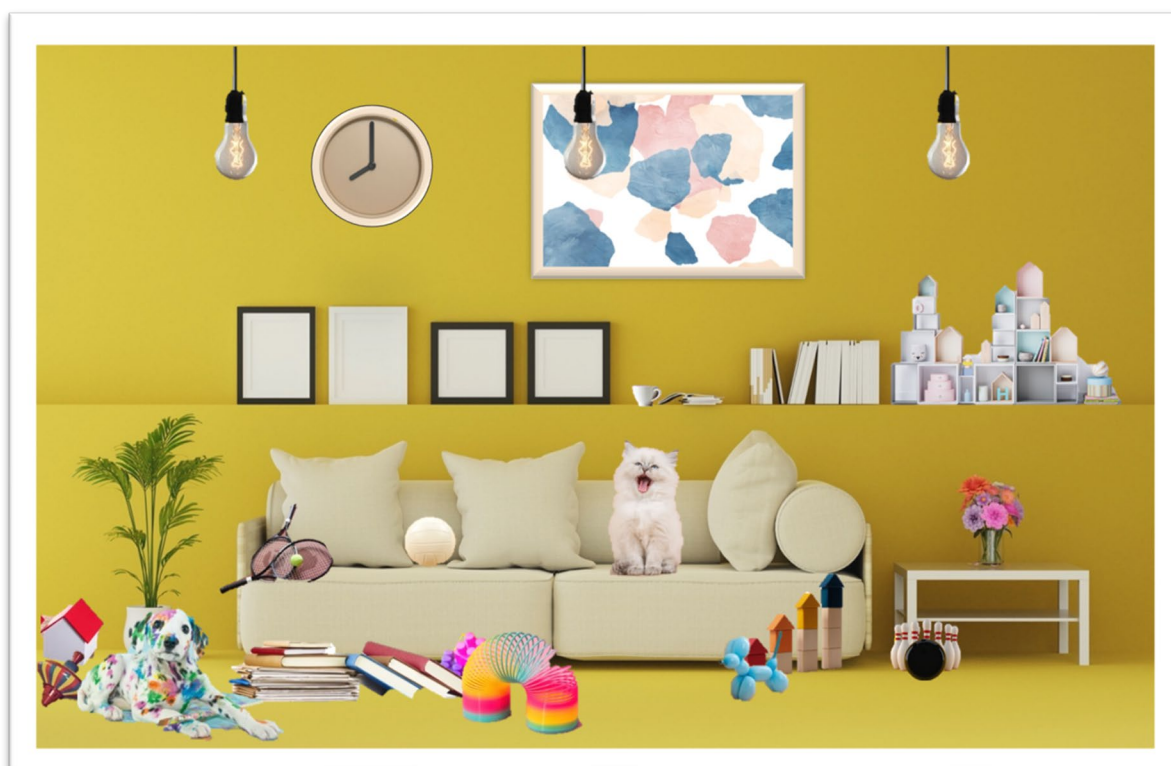
Βρες τις δέκα μικρές εικόνες στη μεγάλη εικόνα και κύκλωσέ τις



Άσκηση 12

Οπτική διάκριση εικόνας-φόντου

Βρες τα 10 αντικείμενα στην εικόνα και κύκλωσέ τα.



1. Μπάλα

2. Σκύλος

3. Βιβλία

4. Λουλούδια

5. Μπάλα του μπόουλινγκ και
κορίνες

6. Γάτα

7. Ρακέτα τέννις

8. Σβούρα

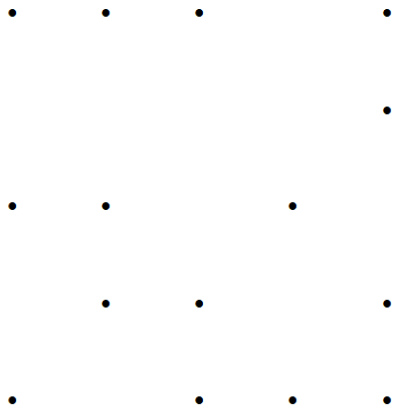
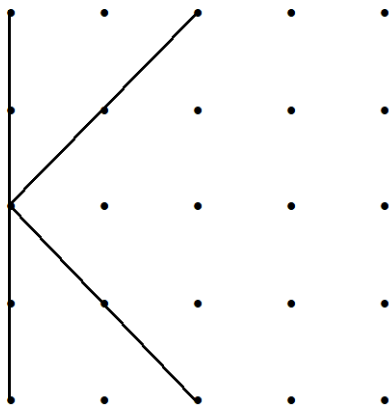
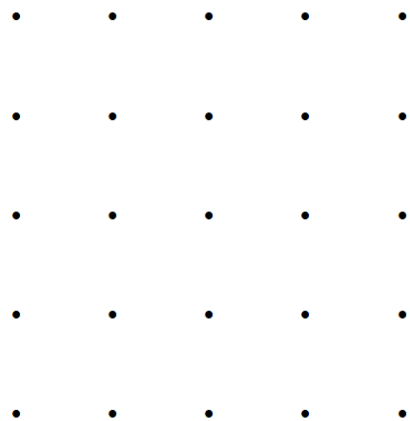
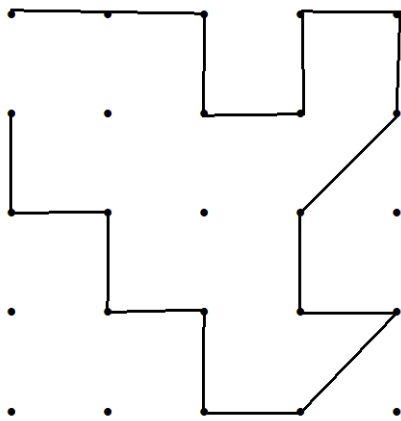
9. Κούπα/Φλιτζάνι

10. Τουβλάκια

Άσκηση 13

Οπτικό κλείσιμο

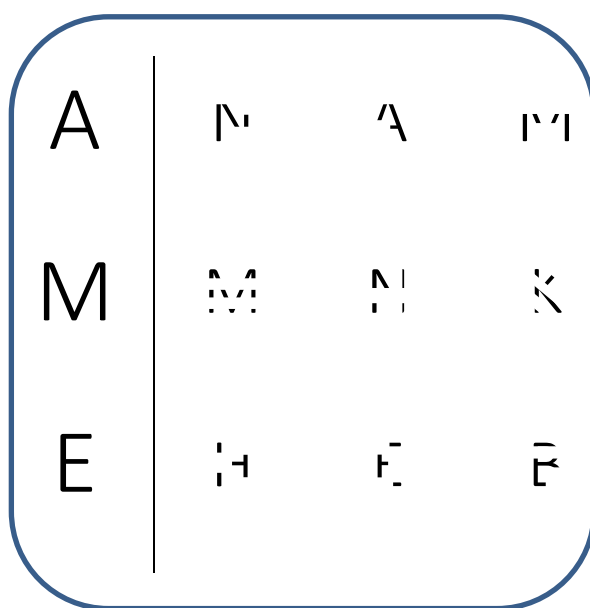
Αντίγραψε τα σχήματα



Άσκηση 14

Οπτικό κλείσιμο

Αναγνώρισε και κύκλωσε τα σχήματα που ταιριάζουν με τα γράμματα στα αριστερά.



Άσκηση 15

Οπτική προσοχή

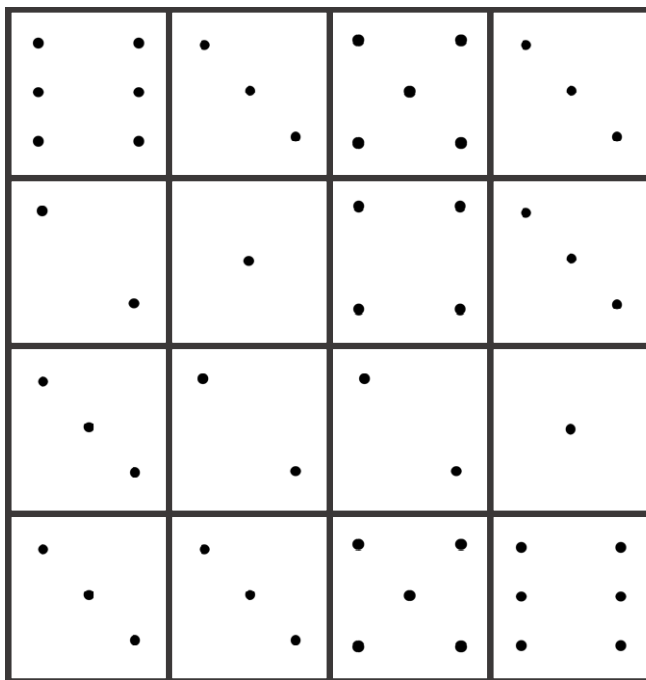
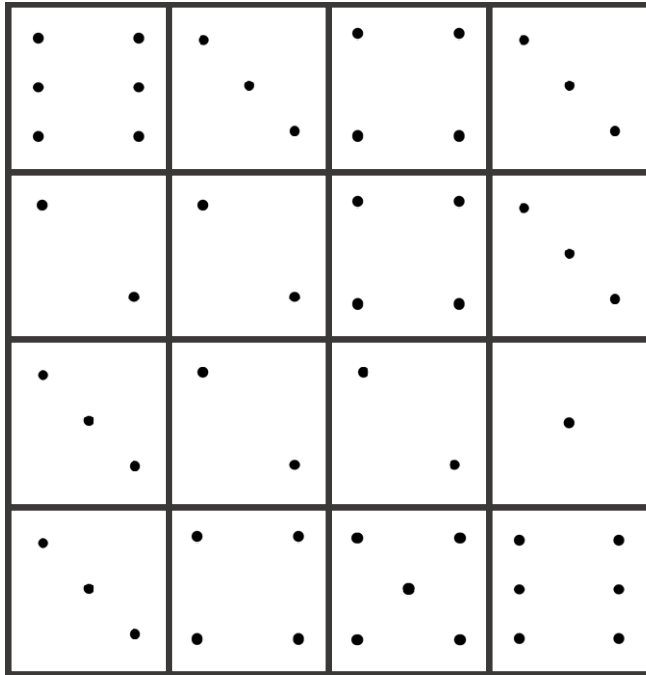
Βρες και κύκλωσε τα διαφορετικά αυτοκίνητα



Άσκηση 16

Οπτική προσοχή

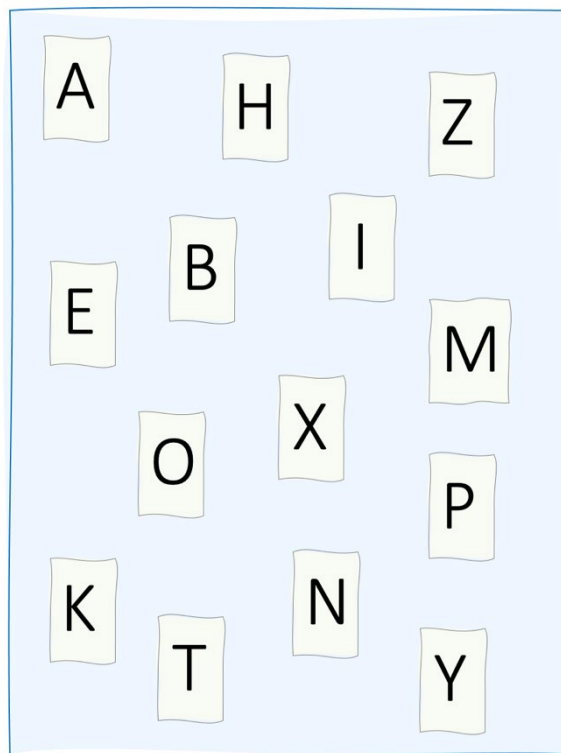
Εντόπισε τα διαφορετικά τετράγωνα μεταξύ των δύο πινάκων και χρωμάτισέ τα.



Άσκηση 17

Οπτική προσοχή

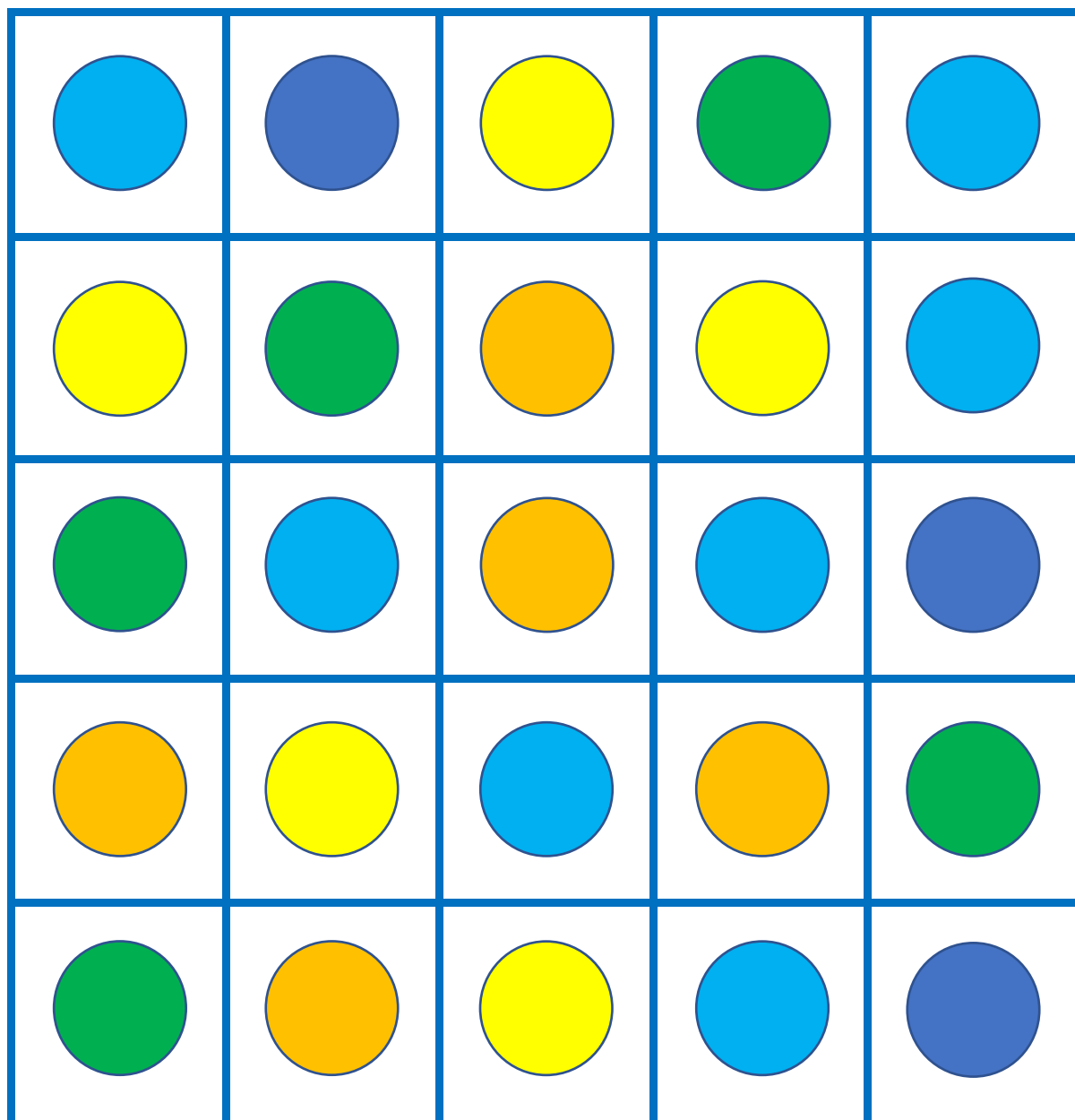
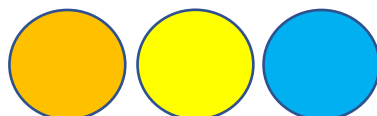
Σχεδίασε μια γραμμή για να συνδέσεις τα γράμματα με αλφαβητική σειρά.



Άσκηση 18

Οπτική προσοχή

Βρες το παρακάτω μοτίβο και κύκλωσέ το.



Άσκηση 19

Οπτική προσοχή

Βρες και κύκλωσε τα σκυλιά που διαφέρουν.



Άσκηση 20

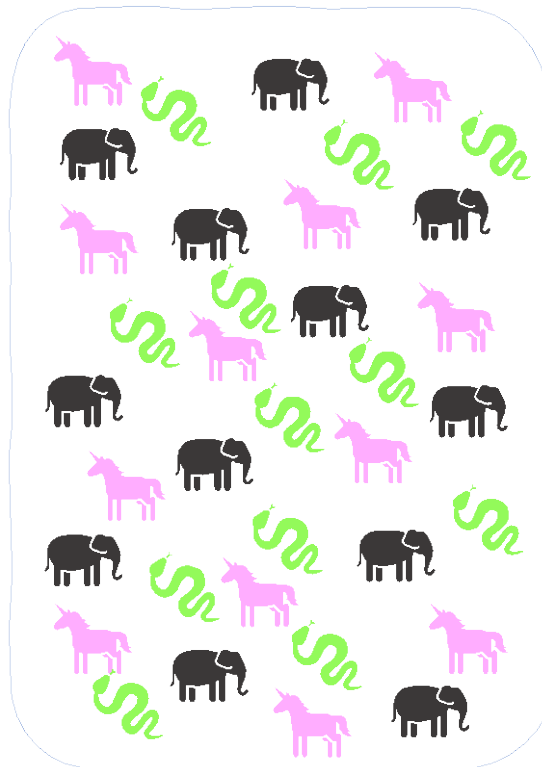
Οπτικο-χωρικές σχέσεις

Πόσα ζώα κοιτάζουν στα αριστερά;

Γράψε τον αριθμό _____.

Πόσα ζώα κοιτάζουν στα δεξιά;

Γράψε τον αριθμό _____.

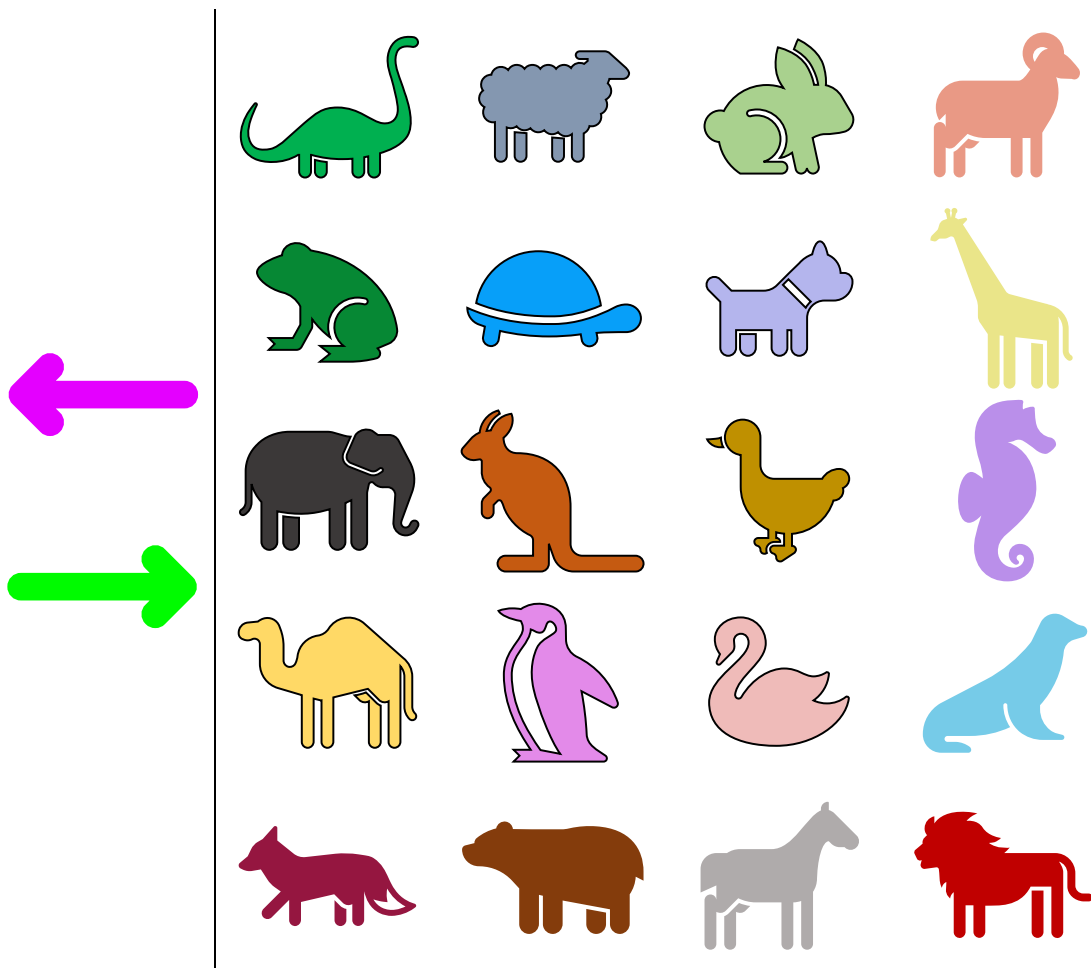


Άσκηση 21

Οπτικο-χωρικές σχέσεις

Κύκλωσε με **πράσινο** τα ζώα που κοιτάζουν δεξιά.

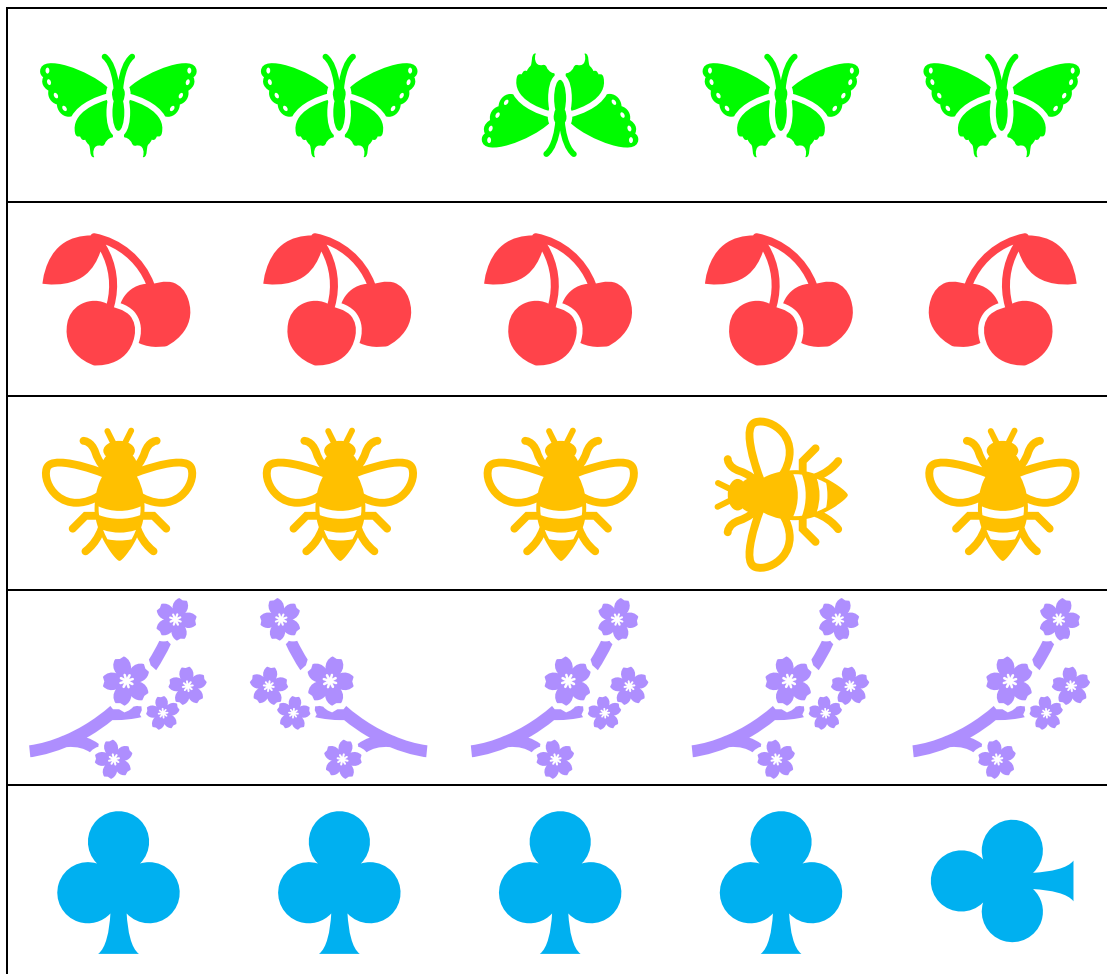
Κύκλωσε με **μωβ** τα ζώα που κοιτάζουν αριστερά.



Άσκηση 22

Οπτικο-χωρικές σχέσεις

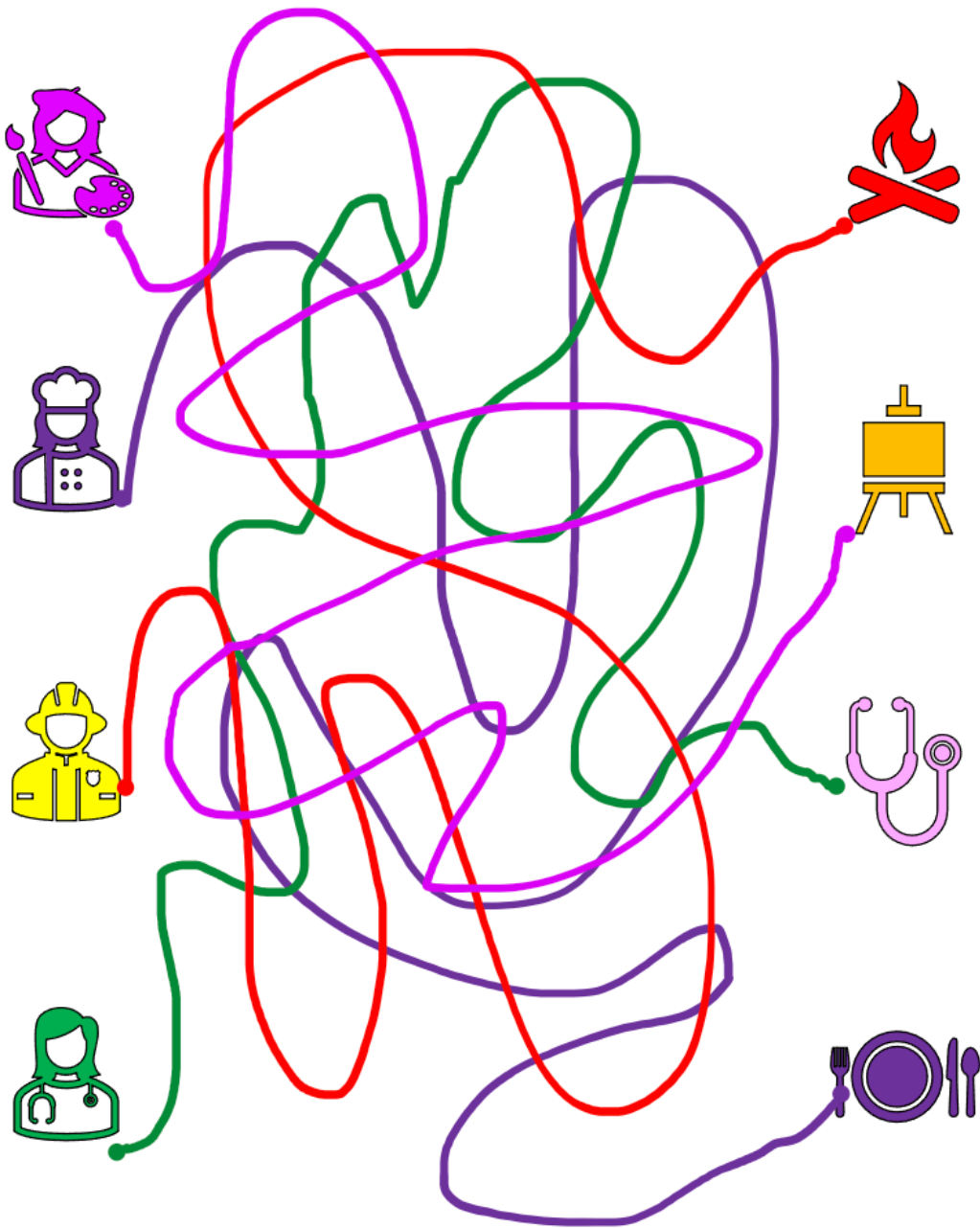
Σε κάθε γραμμή, κύκλωσε την εικόνα που δεν ταιριάζει.



Άσκηση 23

Οπτικο-χωρικές σχέσεις







Μπορείς να βρεις ποια στοιχεία συνδέονται με κάθε γραμμή;
Ακολούθησε τις γραμμές μόνο με τα μάτια σου.









Άσκηση 1

Ακουστική σύνθεση και ανάλυση

Πες/γράψε το πρώτο γράμμα καθεμιάς από τις παρακάτω εικόνες

| | | |
|---|---|---|
|  ----- |  ----- |  ----- |
|  ----- |  ----- |  ----- |

Γράψε το **τελευταίο** γράμμα καθεμιάς από τις πιο κάτω εικόνες.

| | | |
|--|--|--|
|  ----- |  ----- |  ----- |
|  ----- |  ----- |  ----- |

Άσκηση 2

Ακουστική αντίληψη

Διάβασε τις προτάσεις στα δεξιά κάθε εικόνας. Βάλε σε κύκλο όλες τις προτάσεις που είναι αληθινές.



Α. Παίζουν μπάσκετ.

Β. Υπάρχουν επτά παιδιά συνολικά.

Γ. Δύο κορίτσια έχουν ξανθά μαλλιά.

Δ. Δύο παιδιά κάθονται.



Α. Αυτό είναι ένα κατάστημα.

Β. Η σερβιτόρα κρατάει ένα δίσκο.

Γ. Η ηλικιωμένη κυρία πίνει.

Δ. Δεν υπάρχουν φυτά στο εστιατόριο.

Διάβασε τις προτάσεις στα δεξιά κάθε εικόνας. Βάλε σε κύκλο όλες τις προτάσεις που είναι αληθινές.



- Α. Υπάρχουν δύο παιδιά στα βράχια.
- Β. Υπάρχουν δύο παιδιά στο νερό.
- Γ. Τα παιδιά κάτω από την ομπρέλα τρώνε παγωτό.
- Δ. Υπάρχει ένας κάβουρας στην εικόνα.



- Α. Υπάρχει μια χάρτινη βάρκα στο σιντριβάνι.
- Β. Υπάρχει μια κούνια στην παιδική χαρά.
- Γ. Μια γυναίκα είναι ξαπλωμένη στο έδαφος.
- Δ. Όλα τα παράθυρα είναι κλειστά.

Άσκηση 1

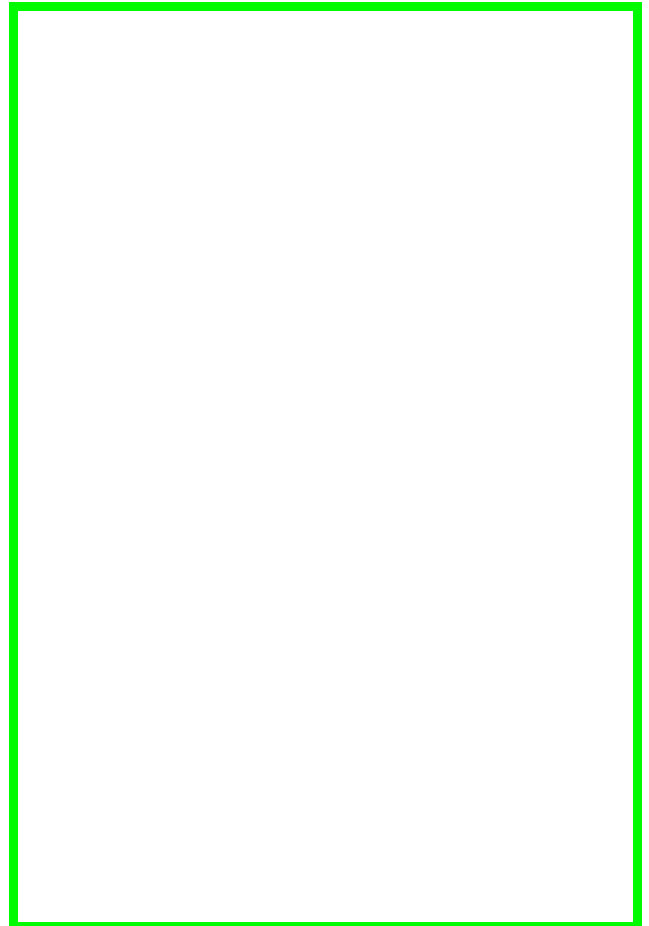
Εστιασμένη

Διάλεξε ένα γράμμα από το αλφάβητο και γράψε το εδώ

_____.

Γράψε ή ζωγράφισε όσες περισσότερες λέξεις μπορείς που αρχίζουν από αυτό το γράμμα.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____



Άσκηση 1

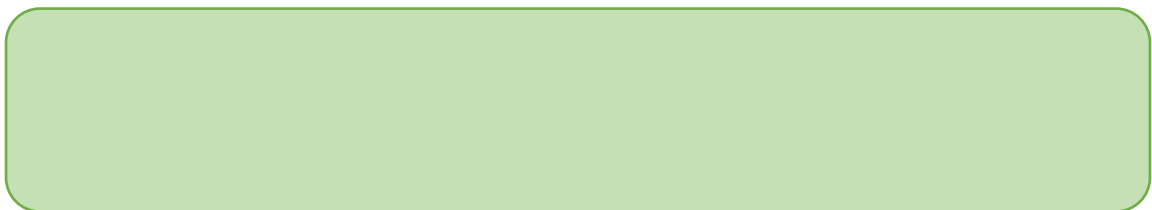
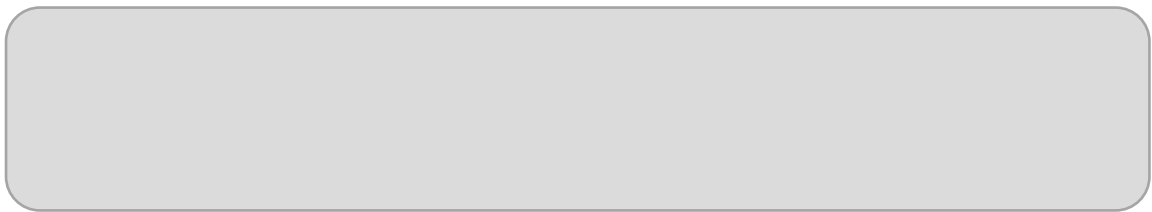
Μνήμη-Ακρωνύμια

Χρησιμοποίησε τις λέξεις-κλειδιά που είναι γραμμένες στον πίνακα και δημιούργησε:

-δύο διαφορετικά ακρωνύμια.



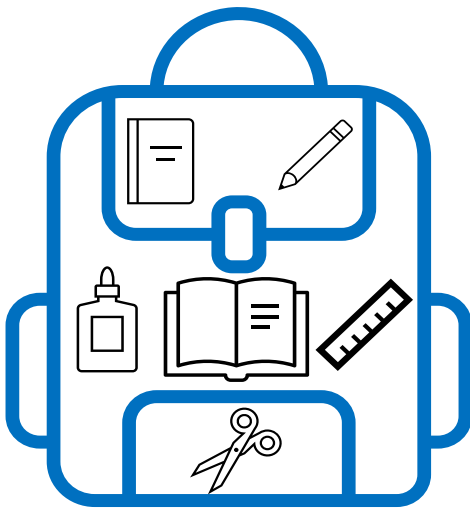
- μια σύντομη πρόταση με λέξεις που αρχίζουν από τα γράμματα κάθε ακρωνύμιου.



Άσκηση 2

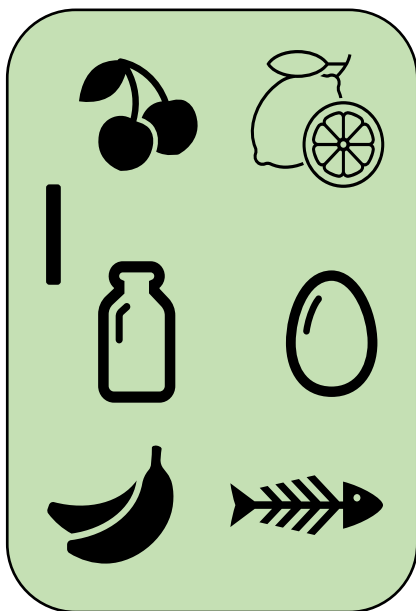
Μνήμη-Ακρωνύμια

Για καθεμία από τις παρακάτω δραστηριότητες, χρησιμοποίησε ακρωνύμια για να σε βοηθήσουν να θυμηθείς τα αντικείμενα.



Ετοίμασε την τσάντα σου για το σχολείο

Δημιούργησε ένα ακρωνύμιο



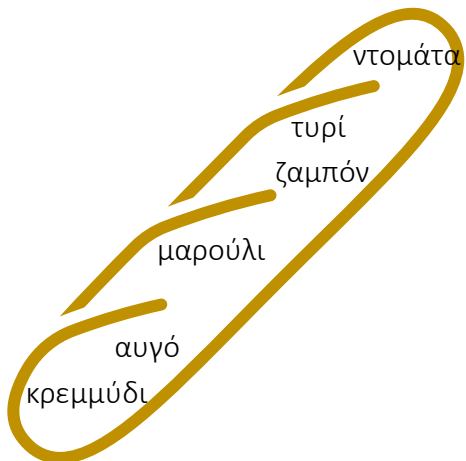
Θυμήσου τα αντικείμενα στο ψυγείο σου.

Δημιούργησε ένα ακρωνύμιο



Ετοίμασε τη βαλίτσα σου
για διακοπές

Δημιούργησε ένα
ακρωνύμιο



Φτιάξε ένα σάντουιτς με τα
αγαπημένα σου φαγητά

Δημιούργησε ένα
ακρωνύμιο

Άσκηση 3

Οπτική μνήμη

Παρατήρησε προσεκτικά την εικόνα για δύο λεπτά



Κάλυψε την εικόνα και απαντήστε προφορικά τις έξι ερωτήσεις πιο κάτω

1. Πόσοι άνθρωποι ήταν στο εστιατόριο;

2. Πόσα τραπέζια υπήρχαν;

3. Υπήρχαν καθόλου φυτά;

4. Υπήρχαν κάποια ζώα;

5. Τι πρόσεξες στους τοίχους;

6. Τι κάνουν οι άνθρωποι;

Άσκηση 4

Οπτική μνήμη

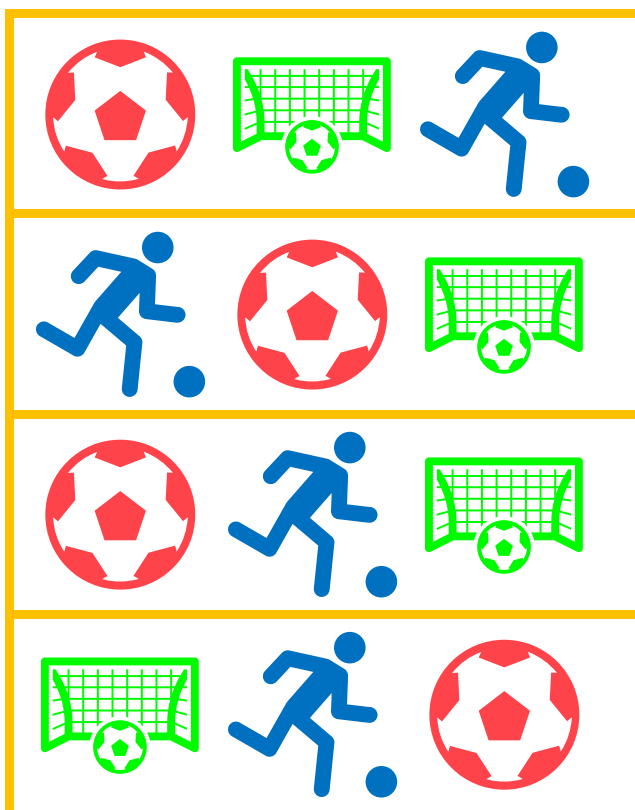
Θα έχεις 30 δευτερόλεπτα για να θυμηθείς όσα μπορείς από την εικόνα.



Άσκηση 5

Οπτική διαδοχική

Βρες και κύκλωσε την ακολουθία που ταιριάζει με την επάνω.


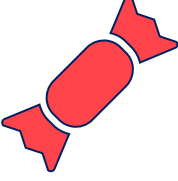






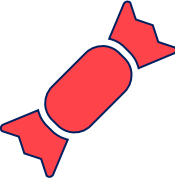


Άσκηση 6

Οπτική διαδοχική

Κοίταξε την ακολουθία των γλυκών στην επάνω γραμμή.

Στο πλαίσιο κάτω από κάθε γλυκό, γράψε τη σωστή σειρά του.

| | | | |
|---|---|---|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
|  |  | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |

Άσκηση 1

Λογική σκέψη

Κοίταξε κάθε εικόνα.

Διάλεξε μια ερώτηση και πες στην τάξη την απάντησή σου.



Σε ποια εποχή συμβαίνει η ιστορία; Πώς το ξέρεις;

Πού βρίσκονται οι ήρωες;

Ποια είναι η σχέση μεταξύ των ηρώων;

Τι θα κάνουν οι ήρωες στη συνέχεια;



Πού βρίσκονται οι ήρωες;

Τι κάνουν οι ήρωες;

Τι θα κάνουν οι ήρωες μετά;

Πώς αισθάνονται οι ήρωες;

Τι θα μπορούσε να συμβεί ξαφνικά;

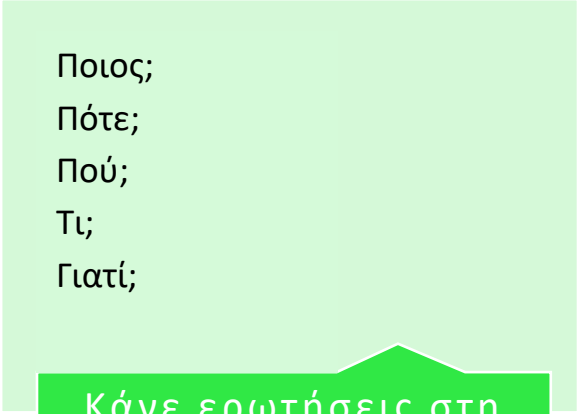
Επίλυση προβλημάτων

Κοίταξε την εικόνα.





Γράψε ποιο είναι το πρόβλημα



Ποιος;
Πότε;
Πού;
Τι;
Γιατί;

Κάνε ερωτήσεις στη δασκάλα/στον δάσκαλο σου

1. _____

2. _____

3. _____

Βρες λύσεις

Άσκηση 2

Αίτιο-Αποτέλεσμα

Βάλε σε κύκλο ένα αίτιο και το αποτέλεσμα του.

Χρησιμοποίησε διαφορετικό χρώμα για κάθε ζεύγος.

| Αίτιο | Αποτέλεσμα |
|---|----------------------------------|
| Μια μέλισσα πετάει πάνω σε μια μαργαρίτα. | Τώρα ήταν τακτοποιημένο. |
| Το αγόρι έριξε το παγωτό του. | Εκείνη το απάντησε. |
| Το τηλέφωνο χτύπησε. | Η μπαμπάς της έδωσε ένα μπιμπερό |
| Τα ρούχα μου ήταν βρώμικα. | Η μαργαρίτα ανθίζει. |
| Φύσηξε ο άνεμος. | Ανοιξαμε μια ομπρέλα. |
| Η μαμά έστρωσε το κρεβάτι. | Η γάτα το έγλειψε. |
| Έμεινα ξύπνιος/ξύπνια μέχρι αργά. | Δεν είχα τίποτα να φορέσω. |
| Η μικρή Λίζα άρχισε να κλαίει. | Ο χαρταετός πέταξε! |
| Έβρεχε έξω. | Είμαι πολύ κουρασμένος/η. |

Άσκηση 3

Λήψη αποφάσεων

Κύκλωσε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις.

| | | |
|---|---|-----------------------------|
| Θα προτιμούσες να είσαι πουλί | ή | ψάρι; |
| Θα προτιμούσες να φας κέικ | ή | αυγά για πρωινό; |
| Θα προτιμούσες να ήσουν βασίλισσα | ή | αμαζόνα; |
| Θα προτιμούσες να ζεις σε ένα βουνό | ή | στην παραλία; |
| Θα προτιμούσες να ήσουν κατσίκα | ή | κροκόδειλος; |
| Θα προτιμούσες να έχεις περισσότερα μάτια | ή | ένα επιπλέον ζευγάρι χέρια; |
| Θα προτιμούσες να κάνεις σκι | ή | να επισκεφθείς ένα μουσείο; |
| Θα προτιμούσες να κάνεις μπάνιο σε γάλα | ή | σε σιρόπι; |
| Θα προτιμούσες να σε πιάσει η βροχή | ή | το χιόνι; |
| Θα προτιμούσες να πετάξεις με ένα δράκο | ή | με αεροπλάνο; |

Γράψε εδώ την επιλογή σου

Δώσε τρεις λόγους για την επιλογή σου.

Λόγος 1:

Λόγος 2:

Λόγος 3:

Άσκηση 4

Επιχειρηματολογία

Διάλεξε μία φράση από κάθε ομάδα και γράψε τη γνώμη σου.

Ακολούθησε το παράδειγμα.

| Αρχίζω να γράφω τη γνώμη μου | Δίνω επιχειρήματα λόγους | Δίνω παραδείγματα | Γράφω το συμπέρασμα |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| Νομίζω ότι | Για αρχή | Παραδειγματος χάρη | Για να συνοψίσω |
| Πιστεύω | Αρχικά, | Με άλλα λόγια | Περιληπτικά |
| Προτιμώ | Δεύτερον | Ένα παράδειγμα είναι ότι | Όπως μπορείτε να δείτε |
| Κατά τη γνώμη μου | Ακόμη ένας λόγος | Επιπλέον | Συμπερασματικά |
| Νιώθω | Τέλος | Συγκεκριμένα | Τελειώνοντας |

Θέμα 1: Αυτοκίνητο ή ποδήλατο

Κατά τη γνώμη μου, _____

Αρχικά, _____

Παραδειγματος χάρη, _____

Για να συνοψίσω _____

Θέμα 2: Τρένο ή αεροπλάνο

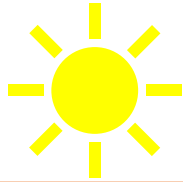
Θέμα 3: Γάτα ή σκύλος

Άσκηση 5

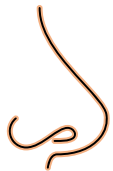
Σύγκριση-Αντίθεση

Σκέψου ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των αντικειμένων.

Γράψε 5 ομοιότητες και 5 διαφορές.



| Ομοιότητες | Διαφορές |
|------------|----------|
| | |



| Ομοιότητες | Διαφορές |
|------------|----------|
| | |

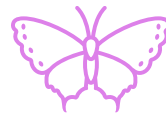


Ομοιότητες

Διάφορες

| |
|--|
| |
|--|

| |
|--|
| |
|--|



Ομοιότητες

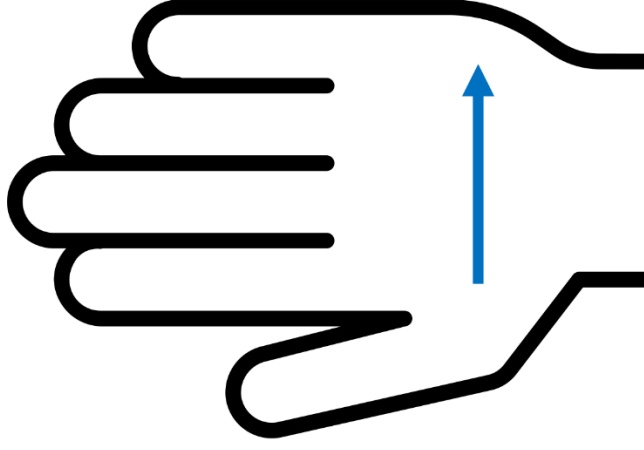
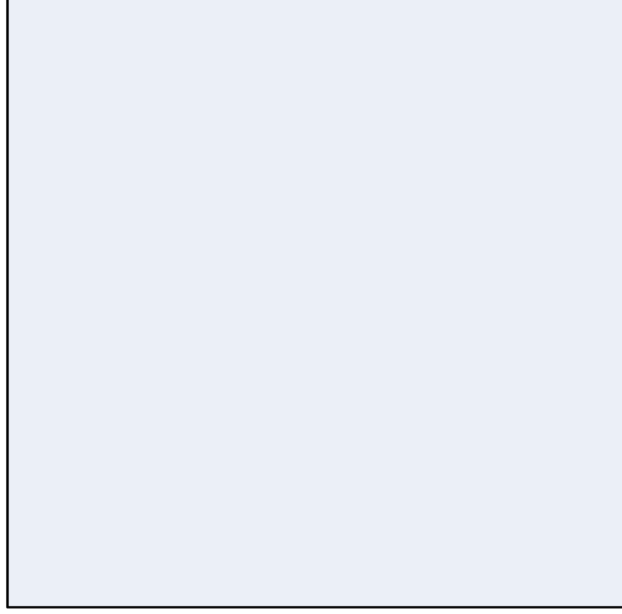
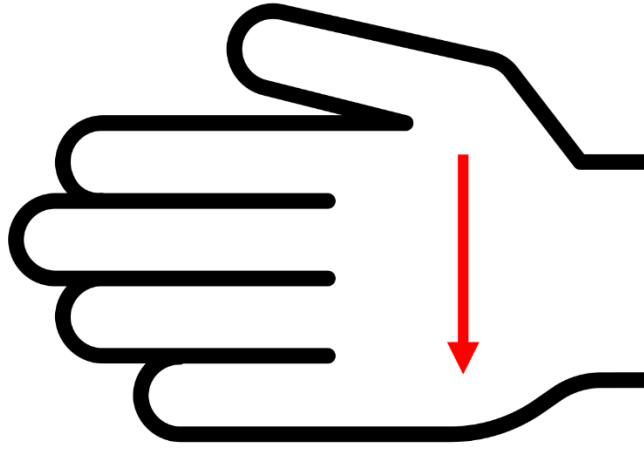
Διαφορές

| |
|--|
| |
|--|

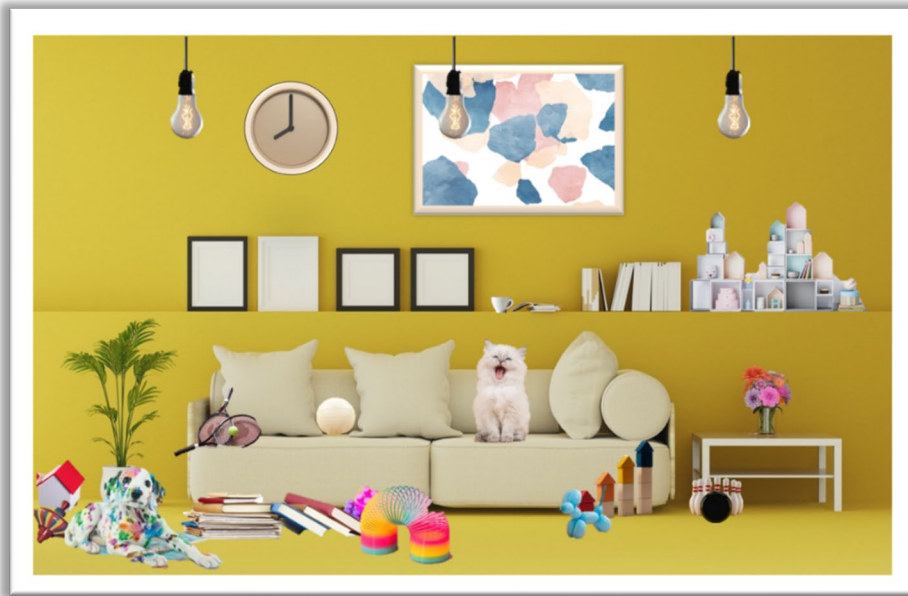
| |
|--|
| |
|--|

Χωρικός Προσανατολισμός

1. Η δασκάλα/Ο δάσκαλος θα πει ένα γράμμα/αριθμό.
2. Γράψε το γράμμα/τον αριθμό που άκουσες στο κουτί μεταξύ των χεριών.
3. Τοποθέτησε τα χέρια σου πάνω στα ζωγραφισμένα χέρια.
4. Βρες την κατεύθυνση προς την οποία είναι στραμμένο κάθε γράμμα/αριθμός.



Χωρικός Προσανατολισμός



Βάλε σε κύκλο στην εικόνα τα εξής:

1. λευκό αντικείμενο στον καναπέ
2. ζώο στο πάτωμα
3. αντικείμενο δίπλα στο ρολόι
4. αντικείμενο ανάμεσα στο σπίτι και τον καναπέ
5. αντικείμενο στην κορυφή του τραπέζιου
6. ζώο κάτω από το φλιτζάνι
7. έπιπλο στα δεξιά του καναπέ
8. αντικείμενο στα αριστερά της μπάλας

Άσκηση 3

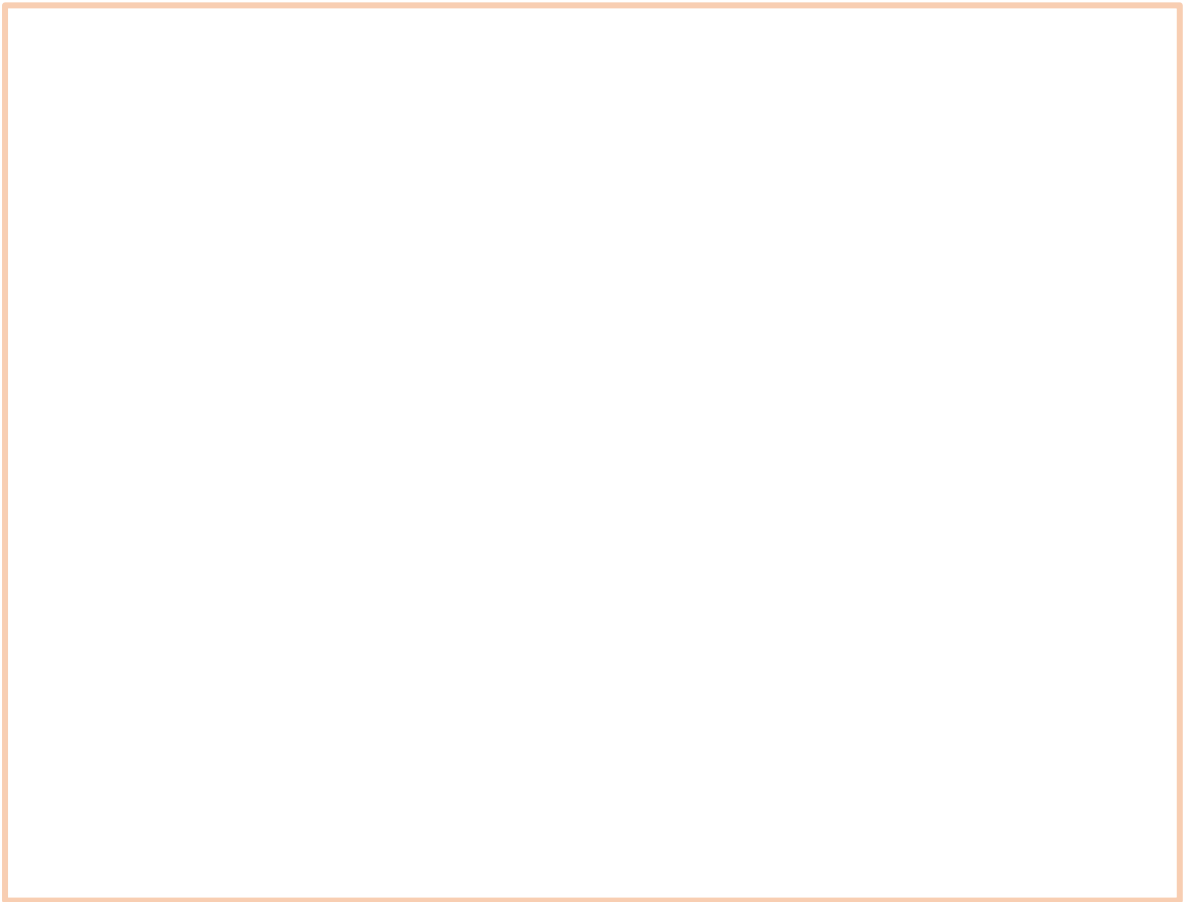
Χωρικός Προσανατολισμός

Σχεδιάσε ένα Τρελό ρομπότ



1. Σχεδιάσε ένα μεγάλο τετράγωνο.
2. Πρόσθεσε ένα χαμόγελο μέσα στο τετράγωνο.
3. Σχεδιάσε 2 μάτια μέσα στο τετράγωνο.
4. Σχεδιάσε 3 κεραίες πάνω από το τετράγωνο.
5. Σχεδιάσε 2 χέρια δεξιά και αριστερά του τετραγώνου.
6. Σχεδιάσε 2 πόδια κάτω από το τετράγωνο.

Σχεδιάσε μια Πολύχρωμη εικόνα



1. Σχεδιάσε ένα καφέ σχήμα στο κάτω μέρος του παραπάνω πλαισίου.
2. Πρόσθεσε ένα κόκκινο σχήμα πάνω από το καφέ αντικείμενο.
3. Σχεδιάσε κάτι ροζ στη δεξιά πλευρά του κουτιού.
4. Σχεδιάσε κάτι πράσινο μέσα στο ροζ αντικείμενο.
5. Σχεδιάσε κάτι μπλε στο πάνω μέρος του κουτιού σου.

Άσκηση 4

Χρονικός Προσανατολισμός

Για κάθε αριθμό, γράψε τον προηγούμενο και τον επόμενο.

| | | |
|--|---|--|
| | 2 | |
| | 6 | |
| | 9 | |
| | 7 | |
| | 4 | |
| | 5 | |
| | 8 | |
| | 3 | |
| | 1 | |

Για κάθε γράμμα, γράψε το προηγούμενο και το επόμενο.

| | | |
|--|---|--|
| | Ε | |
| | Β | |
| | Ζ | |
| | Κ | |
| | Υ | |
| | Η | |
| | Ν | |
| | Ι | |
| | Ο | |

Δεξιότητες επικοινωνίας

Δεξιότητες διαλόγου

Άσκηση 1

Γράψε μια συζήτηση μεταξύ του Μάικ και της Κέιτ ακολουθώντας τα βήματα.

Βήμα 1. Ξεκίνησε με ερώτηση «Π»
(Ποιος, Πού, Πότε, Πώς).



Two horizontal lines for writing inside an orange speech bubble.



Βήμα 2. Περίμενε τη σειρά σου.

Απάντησε και μετά
κάνε μια ερώτηση.



Two horizontal lines for writing inside a blue speech bubble.



Βήμα 3. Μείνε στο θέμα.

Απάντησε και μετά
κάνε μια ερώτηση



Two horizontal lines for writing inside an orange speech bubble.



Βήμα 4. Ολοκλήρωσε τη
συζήτηση.



Two horizontal lines for writing inside a blue speech bubble, and two horizontal lines for writing inside an orange speech bubble.



Προσωδικά χαρακτηριστικά της ομιλίας

Διάλεξε ένα από τα παιδιά.

Φαντάσου το συναίσθημα αυτού του παιδιού.

Διάβασε τις τρεις προτάσεις με αυτό το συναίσθημα.



ΘΥΜΟΣ



ΠΑΝΙΚΟΣ



ΦΟΒΟΣ



ΠΟΝΟΣ



ΛΥΠΗ



ΧΑΡΑ



ΑΓΧΟΣ



ΕΥΤΥΧΙΑ

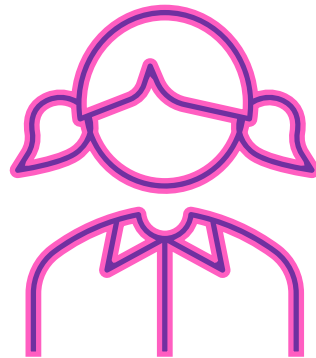
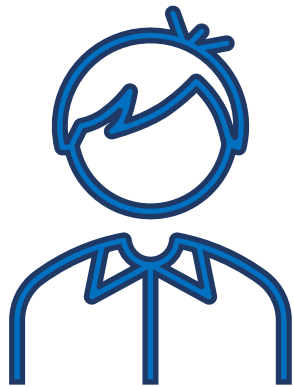
1. Η θεία μου και τα
ξαδέλφια μου θα έρθουν
να περάσουν το
Σαββατοκύριακο μαζί μας.

2. Η μαμά μου έχει μια
νέα δουλειά και θα
μετακομίσουμε σε μια
άλλη πόλη.

3. Η προπονήτρια της
ομάδας μας μου είπε ότι
θα παίξω με τους
πρωταθλητές την Κυριακή.

Άσκηση 2

Ζωγράφισε έναν/μία συμμαθητή/συμμαθήτριά σου.



Απάντησε στις ερωτήσεις.

- Πώς μοιάζει ο συμμαθητής/η συμμαθήτριά σου;

(μάτια, μαλλιά, στόμα, ύψος, βάρος)

- Τι ενδιαφέροντα ή τι αντιπάθειες έχει ο συμμαθητής/η συμμαθήτριά σου;

- Έχει ο συμμαθητής/η συμμαθήτριά σου κάποιο χόμπι; Τι κάνει;

- Πού ζει ο συμμαθητής/η συμμαθήτριά σου;

- Έχει ο συμμαθητής/η συμμαθήτριά σου οικογένεια;

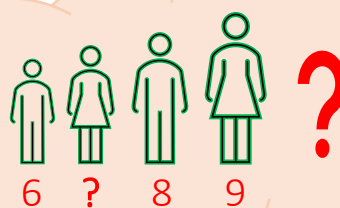
Άσκηση 3

Γνωρίζεις ένα καινούριο μαθητή/μια καινούρια μαθήτριά. Τι ερωτήσεις του/της κάνεις;

Ε: _____

Μάικ, Κέιτ, Λίζα, Αν,
Μάρκο, Νικ

Ε: _____



Ε: _____



Ε: _____



Ε: _____



Ε: _____



Γλωσσικές δεξιότητες

Περιγραφικός Λόγος

Άσκηση 1

Περίγραψε ένα αντικείμενο

Χρησιμοποίησε τις αισθήσεις σου. Βρες, σχεδιάσε και περίγραψε τα αντικείμενα.

Βλέπω τρεις πολύχρωμες μπάλες.

Αισθάνομαι κάτι μαλακό και παγωμένο.

Γεύομαι κάτι γλυκό.

Μου μυρίζει φράουλα, βανίλια και σοκολάτα.

Δεν ακούω τίποτα.

Τι είναι αυτό;

Βρες το και ζωγράφισε το.



Άσκηση 2

Περίγραψε ένα αντικείμενο

Σχεδίασε και περίγραψε το
αγαπημένο σου παιχνίδι

Πώς ονομάζεται;

Πού μπορούμε να το βρούμε;

Ποιο είναι το χρώμα και το σχήμα
του;

Ποιο είναι το υλικό του;

Πώς χρησιμοποιείται;

Πώς θα το χρησιμοποιούσες;

Περίγραψε ένα άτομο

Περίγραψε ένα άτομο που αγαπάς.



Ποιο είναι αυτό το άτομο;

Πώς γνωρίζεις αυτό το άτομο;

Πώς είναι αυτό το άτομο; (πρόσωπο, σώμα)

Τι φοράει;

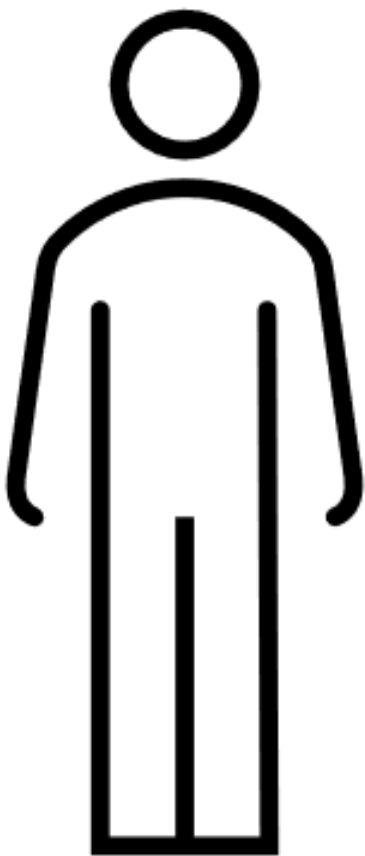
Τι δουλειά κάνει;

Πού δουλεύει;

Άσκηση 3

Δημιούργησε τη δική σου ιστορία.

Ποιος/Ποια είναι ο/η ήρωας/ηρωίδα; Φαντάσου τον/την ήρωα/ηρωίδα της ιστορίας σου. Ζωγράφισε τον/την ήρωα/ηρωίδα και γράψε το όνομά του/της κάτω από το σχέδιο.



Αγόρι



Κορίτσι

Ζώο

Πότε συνέβη η ιστορία; Κύκλωσε την εικόνα που θέλεις.



Χειμώνας



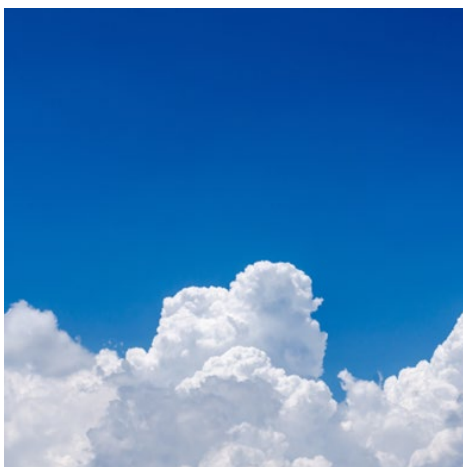
Άνοιξη



Καλοκαίρι



Φθινόπωρο



Μέρα



Νύχτα

Που ζει ο ήρωας/η ηρωίδα; Κύκλωσε την εικόνα που θέλεις.



Διαμέρισμα



Σπίτι



Εξοχικό

Ποιο ζώο συνάντησε ο ήρωας/η ηρωίδα; Κύκλωσε την εικόνα που θέλεις.



Γάτα

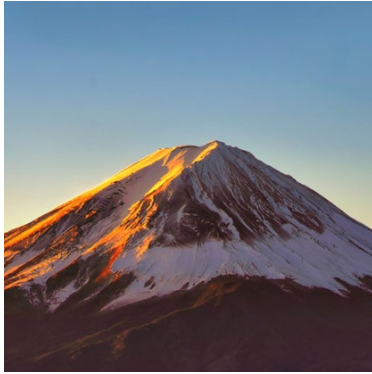


Αλεπού



Δελφίνι

Πού ονειρευόταν να πάει το κάθε ζώο; Κύκλωσε την εικόνα που θέλεις.



Βουνό



Νησί

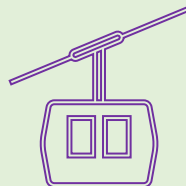


Πόλη

Ο ήρωας/ηρωίδα μπορεί να ζωγραφίσει αντικείμενα τα οποία στη συνέχεια γίνονται πραγματικά.



Πώς βοήθησε ο ήρωας/η ηρωίδα τα ζώα να κάνουν το όνειρο τους πραγματικότητα; Κύκλωσε την εικόνα που θέλεις.



Κοίταξε όλες τις εικόνες που κύκλωσες από την αρχή.

Με τη βοήθειά τους, πες την ιστορία στους συμμαθητές σου/στις συμμαθήτριες σου.











Άσκηση 4

Δημιούργησε αστείες ιστορίες

Κύκλωσε τον ήρωα/την ηρωίδα της ιστορίας σου.

Κύκλωσε αυτό που θέλει να γίνει ή να κάνει.

Πες γιατί δεν μπορεί.

| ΠΟΙΟΣ/Α/Ο; | ΘΕΛΕΙ | |
|---|---|--|
|  |  | <p>ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΕΠΕΙΔΗ...</p> |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |

Τώρα γράψε αστείες ιστορίες, όπως αυτή στο παράδειγμα.

| ΠΟΙΟΣ/ΠΟΙΑ/ΠΟΙΟ; | ΘΕΛΕΙ | ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΕΠΕΙΔΗ... |
|------------------|----------------------------|---|
| Το κοάλα | θέλει να γίνει ζωγράφος | αλλά δεν μπορεί, επειδή δεν μπορεί να βρει μπογιά στο δάσος. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Δεξιότητες ταχύτητας επεξεργασίας

Άσκηση 1

Οπτική-λεκτική

Πες το χρώμα κάθε λέξης όσο πιο γρήγορα μπορείς.

Μην διαβάσεις τη λέξη.

| | | | |
|-----------|------------|----------|-------------|
| κρεβάτι | μπάνιο | ποτήρι | ψωμί |
| γραφείο | μαξιλάρι | γιαούρτι | οδοντόκρεμα |
| καθρέφτης | γάλα | ντουλάπα | κουτάλι |
| κοτόπουλο | τραπέζι | τουαλέτα | ακτινίδιο |
| ντομάτα | σαμπουάν | μήλο | ρούχα |
| πιάτο | βιβλία | χαλί | μπάλα |
| μπανάνα | καναπές | φούρνος | μαχαίρι |
| πόρτα | κούκλα | αυγά | στυλό |
| καπέλο | μαρκαδόρος | καρέκλα | αυτοκίνητο |
| ρίγα | σακάκι | σοκολάτα | τρένο |

Άσκηση 2

Οπτική-λεκτική

Πες το χρώμα κάθε λέξης όσο πιο γρήγορα μπορείς.

Μην διαβάσεις τη λέξη.

| | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| πορτοκαλί | πράσινο | κόκκινο | μπλε |
| ροζ | κίτρινο | μωβ | καφέ |
| μαύρο | γκρίζο | κίτρινο | μπλε |
| μωβ | πορτοκαλί | μαύρο | πράσινο |
| ροζ | καφέ | κόκκινο | γκρίζο |
| μπλε | κίτρινο | πράσινο | μωβ |
| κόκκινο | γκρίζο | ροζ | μπλε |
| καφέ | κόκκινο | πορτοκαλί | ροζ |
| γκρίζο | μαύρο | μωβ | κίτρινο |
| μπλε | πορτοκαλί | καφέ | πράσινο |

Αξιολόγηση

Ερωτηματολόγιο/δραστηριότητα για παιδιά

Κοίταξε τις εικόνες και απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις.



1. Ποιος είναι ο ευρωπαϊκός αριθμός τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης;

A 112

B 118

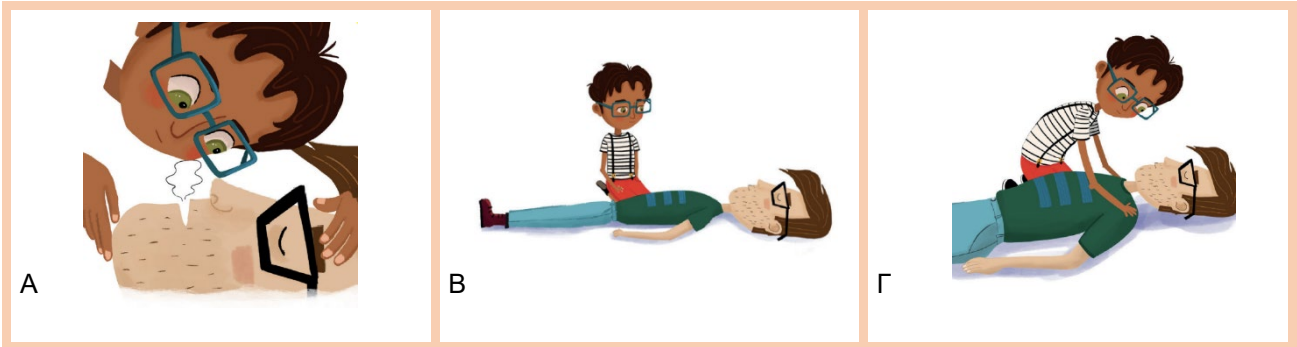
Γ 911

2. Είναι ο ευρωπαϊκός τηλεφωνικός αριθμός έκτακτης ανάγκης δωρεάν;

A Ναι

B Όχι

3. Βρίσκεσαι στο πάρκο με τους φίλους σου, βλέπεις έναν άντρα να είναι πεσμένος κάτω και τον βοηθάς, αφού είναι ασφαλές για εσένα. Ποια είναι η πιο κατάλληλη ενέργεια; Βάλε τις ενέργειες σε σειρά από το 1 έως το 3.



A Ελέγχω για φυσιολογική αναπνοή.

B Γονατίζω δίπλα του.

Γ Ελέγχω αν αντιδρά.

4. Τι κάνεις για να ελέγξεις αν ο άνδρας έχει τις αισθήσεις του;

A Χτυπάω τα χέρια μου.

B Κουνάω απαλά τους ώμους του θύματος και τον ρωτώ δυνατά «Είσαι καλά?».

Γ Χρησιμοποιώ τις αισθήσεις μου: βλέπω αν κινείται ο θώρακας, αισθάνομαι την αναπνοή, ακούω την αναπνοή, αγγίζω τον θώρακα για να αισθανθώ αν κινείται ή όχι.

5. Ο άντρας στο πάρκο δεν αντιδρά. Τι πρέπει να κάνεις τώρα;



A Ζητώ από κάποιον να καλέσει το 112 ή παίρνω το κινητό μου τηλέφωνο και καλώ το 112 (αν έχω κινητό τηλέφωνο).

B Ζητώ από κάποιον να καλέσει τους γονείς μου ή παίρνω το κινητό μου τηλέφωνο και καλώ τον αριθμό των γονιών μου (αν έχω κινητό τηλέφωνο).

Γ Ζητώ βοήθεια φωνάζοντας δυνατά στο πάρκο.

6. Ποιες πληροφορίες θα έδινες ενώ μιλούσες στο 112;



A Το όνομα και το επώνυμό σου.

B Λεπτομέρειες των ρούχων του.

Γ Πρώτα τους λέω τι συμβαίνει και πού βρίσκομαι για να μπορέσει το ασθενοφόρο να με βρει σύντομα.

7. Τι κάνεις ενώ καλείς το 112; Διάλεξε τη σωστή απάντηση

A Παραμένω με τον άνδρα που βοηθάω και ενεργοποιώ τη λειτουργία ανοικτής ακρόασης του τηλεφώνου μου.

B Μετακινούμαι στο πάρκο.

Γ Κλείνω το τηλέφωνο.

8. Ποια ενέργεια εφαρμόζουν οι διασώστες στον άνδρα, όταν φτάνουν στο πάρκο με το ασθενοφόρο;

A Θωρακικές συμπιέσεις.

B Εμφυσήσεις διάσωσης.

Γ Συμπιέσεις στην κοιλιά.



life force

Εγχειρίδιο μαθητών

Επίπεδο 2

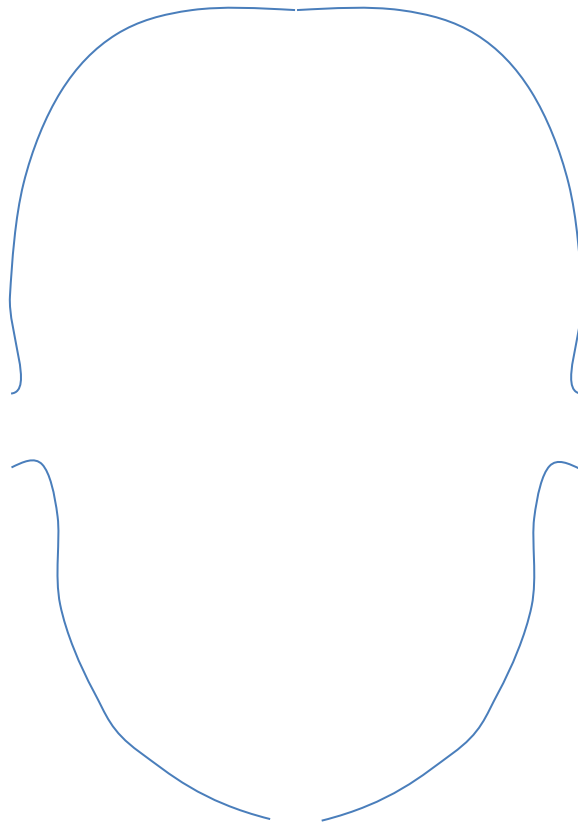


Άσκηση 1

Ζωγράφος προσώπου

Αυτό είναι το πρόσωπο ενός παιδιού,

- σχεδίασε τα χαρακτηριστικά του προσώπου του και
- γράψε μια σύντομη ιστορία γι' αυτό.



Ντετέκτιβ συναισθημάτων

Διάβασε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις, οι οποίες παρουσιάζουν διάφορες καταστάσεις της καθημερινής ζωής και κύκλωσε το συναίσθημα ή τα συναισθήματα που περιγράφουν καλύτερα την εσωτερική σου κατάσταση. Να θυμάσαι ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

1. Η διευθύντρια ανακοίνωσε ότι το σχολείο μας θα κλείσει για διακοπές. (χαρούμενος/χαρούμενη, απογοητευμένος/απογοητευμένη, θυμωμένος/θυμωμένη, αγχωμένος/αγχωμένη)
2. Το αγαπημένο μου παιχνίδι δεν λειτουργεί πια σωστά. (ένοχος/ένοχη, εκνευρισμένος/εκνευρισμένη, λυπημένος/λυπημένη, βαριεστημένος/βαριεστημένη)
3. Μπορώ να μοιραστώ όλα τα μυστικά μου με τον καλύτερο φίλο μου/την καλύτερη φίλη μου. (ευχαριστημένος/ευχαριστημένη, δυνατός/δυνατή, νιώθω τρυφερότητα, αισιόδοξος/αισιόδοξη)
4. Κάνει ζέστη έξω και πρέπει να προπονηθώ στο ποδόσφαιρο. (ενοχλημένος/ενοχλημένη, βαριεστημένος/βαριεστημένη, κουρασμένος/κουρασμένη, χαρούμενος/χαρούμενη).

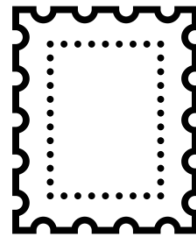
5. Μόλις μας είπε ο δάσκαλος ότι θα έχουμε διαγώνισμα.
(πανικόβλητος/πανικόβλητη,
ενθουσιασμένος/ενθουσιασμένη, έκπληκτος/έκπληκτη,
ανήσυχος/ανήσυχη)
6. Έχω έναν τρομερό στομαχόπονο και οι γονείς μου
αποφάσισαν να με πάνε στον παιδίατρο.
(φοβισμένος/φοβισμένη, αισιόδοξος/αισιόδοξη,
δύσπιστος/δύσπιστη, νιώθω ότι θα είναι επώδυνο)
7. Περίμενα ότι θα με επισκεφθούν τα ξαδέλφια μου, αλλά
ούτε ήρθαν ούτε μου τηλεφώνησαν.
(απογοητευμένος/απογοητευμένη, ενοχλημένος/ενοχλημέ
νη, θυμωμένος/θυμωμένη, μπερδεμένος/μπερδεμένη)

Άσκηση 3

Στον καλύτερό μου φίλο/ Στην καλύτερή μου φίλη

Ο καλύτερός σου φίλος/ η καλύτερή σου φίλη μετακόμισε πρόσφατα σε άλλη πόλη. Νιώθει θλίψη ενώ προσπαθεί να προσαρμοστεί στο νέο περιβάλλον. Γράψε ένα γράμμα και στείλε το σ' αυτόν/σ' αυτήν για να του/της δείξεις την αγάπη σου.

Αγαπητέ/Αγαπητή.....,



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Με αγάπη,


.....

Άσκηση 4


Φαντάσου ότι...

Γράψε πώς θα αισθανόσουν και τι θα έκανες σε καθεμία από τις παρακάτω καταστάσεις.


Α. Θέλεις να παίξεις με το αγαπημένο σου παιχνίδι αλλά δεν μπορείς να το βρεις.

 Νιώθω..... και
.....

Β. Έχεις αργήσει για το σχολείο και δεν βρίσκεις το τετράδιό σου.

 Νιώθω..... και
.....

Γ. Βρίσκεσαι στο εστιατόριο και πεινάς πολύ, αλλά σου σερβίρουν μια πολύ ζεστή σούπα.

 Νιώθω..... και
.....

Δ. Έχεις καλεσμένους στο σπίτι αλλά το φαγητό δεν είναι έτοιμο



Νιώθω.....και

.....

Ε. Ο καλύτερός σου φίλος/η καλύτερή σου φίλη έχει γενέθλια, αλλά ξέχασες να του/της πάρεις δώρο.



Νιώθω..... και

.....

Ζ. Είσαι καλεσμένος/καλεσμένη σε ένα πάρτι αλλά δεν ξέρεις τι ρούχα να φορέσεις.



Νιώθω..... και

.....

Η. Βρίσκεσαι έξω και συναντάς έναν άγνωστο που σου κάνει ερωτήσεις.



Νιώθω..... και

.....

Θ. Η μαμά σου ξέχασε να βάλει το κολατσιό/σνακ στην τσάντα σου.



Νιώθω..... και

.....

Ι. Αγόρασες παγωτό αλλά τα ρέστα είναι λάθος.



Νιώθω και

.....

Κ. Δανείστηκες ένα μπλουζάκι από τον ξάδελφό/την ξαδέλφη σου αλλά κατά λάθος το τρύπησες.



Νιώθω..... και

.....

Άσκηση 5

Συμπλήρωσε τις ζώνες

Υπάρχουν 4 ζώνες αυτορρύθμισης,

- γράψε όσα συναισθήματα μπορείς να θυμηθείς κάτω από
κάθε ζώνη,

| Μπλε | Πράσινη | Κίτρινη | Κόκκινη |
|-------|---------|---------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

- ζωγράφισε το συναίσθημα που νιώθεις τώρα και γράψε τη ζώνη στην οποία ανήκει.



Αυτή τη στιγμή νιώθω

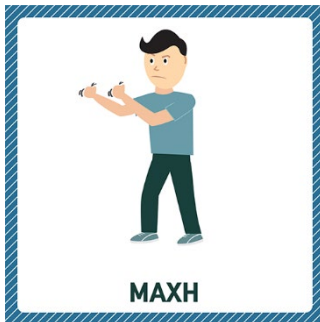
.....

Το συναίσθημα ανήκει στη ζώνη αυτορρύθμισης.

Άσκηση 6

Μάντεψε τι

- Κοίταξε τις παρακάτω εικόνες,
- Μάντεψε τι μπορεί να συνέβη πριν και γράψε 5 λόγους που εξηγούν την αντίδραση του αγοριού, π.χ. είδε μια αρκούδα.



- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1)..... | 1)..... | 1)..... |
| 2)..... | 2)..... | 2)..... |
| 3)..... | 3)..... | 3)..... |
| 4)..... | 4)..... | 4)..... |
| 5)..... | 5)..... | 5)..... |

Ασφάλεια

Άσκηση 1

Βάλε τα βήματα στη σωστή σειρά.

- Ρώτησε τον εαυτό σου: «Είναι ασφαλές το άτομο που έχει ανάγκη;»
- Ρώτησε τον εαυτό σου: «Είναι η κατάσταση ασφαλής για τους γύρω μου;»
- Ρώτησε τον εαυτό σου: «Είναι η κατάσταση ασφαλής για μένα;»

Διάγραψε αυτό που δεν ταιριάζει.

- Ρώτησε τον εαυτό σου: «Είναι η κατάσταση ασφαλής για τους γύρω μου;»
- Κούνησε απαλά τους ώμους και ρώτησε: «Είστε καλά;».
- Ρώτησε τον εαυτό σου: «Είναι η κατάσταση ασφαλής για μένα;»

Ονόμασε τα βήματα του σταδίου «Ασφάλεια»

Βήμα 1.....

Βήμα 2.....

Βήμα 3.....

Έλεγχος αντίδρασης

Άσκηση 2

Βάλε τα βήματα στη σωστή σειρά.

Κούνησε απαλά τους ώμους και ρώτησε «Είστε καλά;».

Γονάτισε δίπλα στο θύμα.

Διάγραψε αυτό που δεν ταιριάζει.

- Κούνησε απαλά τους ώμους και ρώτησε «Είστε καλά;».
- Γονατίστε δίπλα στο θύμα.
- Ρώτησε τον εαυτό σου: «Είναι ασφαλές το άτομο που βρίσκεται σε ανάγκη;»

Ονόμασε τα βήματα του σταδίου «Ελέγχος αντίδρασης»

Βήμα 1.....

Βήμα 2.....

Άσκηση 3

Σύνδεσε κάθε στάδιο με τα βήματα που ανήκουν σε αυτό.



- Ρώτησε τον
εαυτό σου «Είναι
η κατάσταση
ασφαλής για τους
γύρω μου;»

- Ρώτησε τον
εαυτό σου:
«Είναι ασφαλές
το άτομο που
βρίσκεται σε
ανάγκη;»

- Κούνησε απαλά
τους ώμους και
ρώτησε «Είστε
καλά;»



- Ρώτησε τον
εαυτό σου «Είναι
η κατάσταση
ασφαλής για
μένα;»

- Γονάτισε δίπλα
στο θύμα.

Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής

Άσκηση 4

Βάλε τα βήματα στη σωστή σειρά.

- Τοποθέτησε το χέρι σου στο μέτωπο και τις άκρες των δακτύλων του άλλου χεριού σου κάτω από το σημείο του πηγουνιού.
- ΑΙΣΘΑΝΣΟΥ την ανάσα του θύματος στο μάγουλο σου.
- Τοποθέτησε το κεφάλι σου πάνω από το κεφάλι του θύματος.
- ΔΕΣ αν ο θώρακας κινείται.
- Γείρε απαλά το κεφάλι του θύματος προς τα πίσω, ανασηκώνοντας το πηγούνι για να ανοίξει ο αεραγωγός.
- ΑΚΟΥΣΕ με το αυτί σου για αναπνευστικούς ήχους.
- Αφού δεις, ακούσεις και αισθανθείς για 10 δευτερόλεπτα, αναρωτήσου: «Είναι αυτή η αναπνοή φυσιολογική ή είναι μόνο βήχας, βογγητό, ρουθούνισμα;»
- Ένα θύμα που αναπνέει με δυσκολία ή παίρνει σπάνιες, αργές και θορυβώδεις αναπνοές, δεν αναπνέει φυσιολογικά.
- Εάν το θύμα δεν αντιδρά (π.χ. δεν μιλάει ή δεν αντιδρά σε εσάς), έλεγξε την αναπνοή του.

Διάγραψε αυτό που δεν ταιριάζει.

- Γείρε απαλά το κεφάλι του θύματος προς τα πίσω, ανασηκώνοντας το πηγούνι για να ανοίξει ο αεραγωγός.
- ΑΚΟΥΣΕ με το αυτί σου για αναπνευστικούς ήχους.
- Απαλά κούνησε τους ώμους και ρώτησε «Είστε καλά;»

Ονόμασε τα βήματα του σταδίου «Ελέγχος φυσιολογικής αναπνοής»

Βήμα 1.....

Βήμα 2.....

Βήμα 3.....

Βήμα 4.....

Βήμα 5.....

Βήμα 6.....

Βήμα 7.....

Βήμα 8.....

Κλήση για βοήθεια

Άσκηση 5

Βάλε τα βήματα στη σωστή σειρά

- Ενεργοποίησε την ανοικτή ακρόαση του τηλεφώνου, αν είναι δυνατόν.
- Αν το θύμα δεν ανταποκρίνεται ή/και δεν αναπνέει, ή αναπνέει μη φυσιολογικά, ζήτησε από έναν βοηθό να καλέσει τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή τηλεφώνησέ τους μόνος/μόνη σου.
- Μείνε στο τηλέφωνο, μην το κλείσεις.
- Μείνε με το θύμα ενώ καλείς βοήθεια, αν είναι δυνατόν.
- Πες το όνομά σου, την τοποθεσία σου, τι συνέβη και απάντησε στις ερωτήσεις που σου κάνουν στο τηλέφωνο.
- Κάλεσε το 112.
- Στείλε έναν βοηθό να φέρει έναν απινιδωτή, εάν υπάρχει. Εάν είσαι μόνη/μόνος σου, μην αφήσεις το θύμα, αλλά ξεκίνησε ΚΑΡΠΑ.

Διάγραψε αυτό που δεν ταιριάζει.

- Γείρε απαλά το κεφάλι του θύματος προς τα πίσω, ανασηκώνοντας το πηγούνι για να ανοίξει ο αεραγωγός.
- Πες το όνομά σου, την τοποθεσία σου, τι συνέβη, και απάντησε στις ερωτήσεις που σου κάνουν στο τηλέφωνο.

- Στείλε έναν βοηθό να φέρει έναν απινιδωτή, εάν υπάρχει. Εάν είσαι μόνη/μόνος σου, μην αφήσεις το θύμα, αλλά ξεκίνησε ΚΑΡΠΑ.

Ονόμασε τα βήματα του σταδίου «Κλήση για βοήθεια»

Βήμα 1.....

Βήμα 2.....

Βήμα 3.....

Βήμα 4.....

Βήμα 5.....

Βήμα 6.....

Βήμα 7.....

Άσκηση 6

Σύνδεσε κάθε στάδιο με τα βήματα που ανήκουν σε αυτό.



- Πες το όνομά σου, την τοποθεσία σου, τι συνέβη, και απάντησε στις ερωτήσεις που σου κάνουν στο τηλέφωνο.

- Ενεργοποίησε τη λειτουργία ανοικτής ακρόασης του τηλεφώνου, αν είναι δυνατόν.

- Αφού δεις, ακούσεις και αισθανθείς για 10 δευτερόλεπτα, αναρωτήσου: «Είναι αυτή η αναπνοή φυσιολογική ή είναι μόνο βήχας, βογγητό, ρουθούνισμα;»



- Στείλε έναν βοηθό να φέρει έναν απινιδωτή, εάν υπάρχει. Εάν είσαι μόνος/μόνη σου, μην αφήσεις το θύμα, αλλά ξεκίνησε ΚΑΡΠΑ.

- ΔΕΣ αν ο θώρακας κινείται.

- Γείρε απαλά το κεφάλι του θύματος προς τα πίσω, ανασηκώνοντας το πηγούνι για να ανοίξει ο αεραγωγός.

Θωρακικές συμπίεσεις

Άσκηση 7

Βάλε τα βήματα στη σωστή σειρά.

- Επανάλαβε με ρυθμό 100-120 συμπίεσεις ανά λεπτό.
- Τοποθέτησε τη παλάμη του ενός χεριού σου στο κέντρο του θώρακα του θύματος.
- Τοποθετήσου κάθετα πάνω από το στήθος του θύματος και πίεσε προς τα κάτω το στέρνο, 5cm-6cm.
- Μετά από κάθε συμπίεση, απελευθέρωσε την πίεση στον θώρακα, χωρίς να χάσεις την επαφή μεταξύ των χεριών σου και του στέρνου.
- Τοποθέτησε την παλάμη του άλλου χεριού πάνω στο πρώτο χέρι και μπλέξε τα δάχτυλά σου.
- Κράτησε τα χέρια σας τεντωμένα.

Διάγραψε αυτό που δεν ταιριάζει.

- Πες το όνομά σου, την τοποθεσία σου, τι συνέβη και απάντησε στις ερωτήσεις που σου κάνουν στο τηλέφωνο.
- Μετά από κάθε συμπίεση, απελευθέρωσε την πίεση στον θώρακα, χωρίς να χάσεις την επαφή μεταξύ των χεριών σου και του στέρνου.
- Τοποθέτησε τη παλάμη του ενός χεριού σου στο κέντρο του θώρακα του θύματος.

Ονόμασε τα βήματα του σταδίου «Θωρακικές συμπιέσεις»

Βήμα 1.....

Βήμα 2.....

Βήμα 3.....

Βήμα 4.....

Βήμα 5.....

Βήμα 6.....

Εμφυσέςεις διάσωσης

Άσκηση 8

Βάλε τα βήματα στη σωστή σειρά.

Πάρε άλλη μία αναπνοή και επανάλαβέ το για άλλη μια φορά (2 αναπνοές στο σύνολο)!

Μετά από 30 συμπίεσεις, άνοιξε ξανά τον αεραγωγό και κλείσε τη μύτη με τον δείκτη και τον αντίχειρα του χεριού σου που είναι στο μέτωπο του θύματος. Άφησε το στόμα του θύματος να ανοίξει.

Συνέχισε με θωρακικές συμπίεσεις και εμφυσέςεις διάσωσης σε αναλογία 30:2 μέχρι να έρθει βοήθεια!

Πάρε μια κανονική αναπνοή και τοποθέτησε τα χείλη σου γύρω από το στόμα του θύματος, φροντίζοντας να εφαρμόσουν καλά.

Φύσηξε σταθερά στο στόμα για περίπου 1 δευτερόλεπτο, παρακολουθώντας αν σηκωθεί ο θώρακας.

Διάγραψε αυτό που δεν ταιριάζει.

- Συνέχισε με θωρακικές συμπίεσεις και εμφυσέςεις διάσωσης σε αναλογία 30:2 μέχρι να έρθει βοήθεια.
- Μετά από κάθε συμπίεση, απελευθέρωσε την πίεση στον θώρακα, χωρίς να χάσεις την επαφή μεταξύ των χεριών σου και του στέρνου.

- Φύσηξε σταθερά στο στόμα για περίπου 1 δευτερόλεπτο, παρακολουθώντας αν σηκωθεί ο θώρακας.

Ονόμασε τα βήματα του σταδίου «Εμφυσέςεις διάσωσης»

Βήμα 1.....

Βήμα 2.....

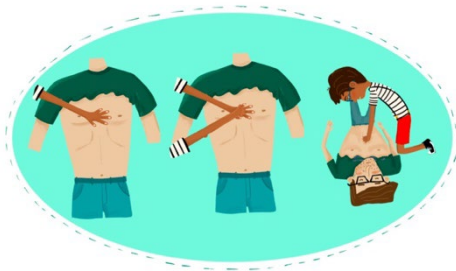
Βήμα 3.....

Βήμα 4.....

Βήμα 5.....

Άσκηση 9

Σύνδεσε κάθε στάδιο με τα βήματα που του αντιστοιχούν.



- Πάρε άλλη μια αναπνοή και επανάλαβέ το για άλλη μια φορά (2 αναπνοές στο σύνολο)!

- Κράτησε τα χέρια σου τεντωμένα.

Φύσηξε σταθερά στο στόμα για περίπου 1 δευτερόλεπτο,

- παρακολουθώντας αν σηκωθεί ο θώρακας.

Πάρε μια κανονική αναπνοή και τοποθέτησε τα χείλη σου γύρω από το στόμα του θύματος, φροντίζοντας να εφαρμόσουν καλά.

-

Τοποθετήσου κάθετα πάνω από το στήθος του

- θύματος και πίεσε προς τα κάτω το στήρνο, 5cm-6cm.

Τοποθέτησε τη παλάμη του ενός χεριού σου στο κέντρο του θώρακα του θύματος.

-

Στάσεις Γιόγκα BLS LIFEFORCE

Άσκηση 1

Γράψε τις ονομασίες των στάσεων γιόγκα σύμφωνα με τον Αλγόριθμο BLS.



Άσκηση 2

Βρες τη σωστή ακολουθία, κύκλωσε τον αριθμό της και γράψε παρακάτω τα ονόματα των τριών σταδίων BLS που την αποτελούν.

1.



2.



3.



Αντιληπτικές και γνωστικές δεξιότητες

Οπτική αντίληψη

Άσκηση 1

Οπτική διάκριση

Κοίταξε προσεκτικά τα παρακάτω σύμβολα και κύκλωσε αυτό που ταιριάζει με το πρώτο σε κάθε στήλη.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 全 | ⊕ | ㄣ | 乙 | ‡ |
| 乙 | ⊕ | ㄣ | ‡ | ⊕ |
| ‡ | ⊕ | ㄣ | 乙 | ‡ |
| 全 | ㄣ | ‡ | ㄣ | ⊕ |
| ㄣ | ⊕ | 全 | ⊕ | ㄣ |

Άσκηση 2

Οπτική διάκριση

Η Κέιτ σου δείχνει κάποιες λέξεις, μπορείς να τις βρεις και να τις κυκλώσεις;

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Υ | Α | Η | Ξ | Α | Ρ | Φ | Ο | Π | Α | Υ | Α |
| Π | Ν | Β | Υ | Σ | Η | Μ | Ρ | Ρ | Τ | Ι | Σ |
| Β | Α | Β | Ε | Μ | Ο | Ρ | Λ | Ε | Ν | Γ | Η |
| Σ | Υ | Π | Ε | Μ | Ν | Ε | Ν | Ι | Τ | Τ | Τ |
| Τ | Σ | Π | Ε | Ρ | Π | Σ | Κ | Τ | Γ | Ι | Η |
| Υ | Τ | Ο | Β | Υ | Α | Π | Δ | Γ | Π | Μ | Ν |
| Γ | Α | Τ | Β | Υ | Ν | Γ | Κ | Φ | Π | Ψ | Ω |
| Τ | Ν | Α | Σ | Τ | Α | Ι | Ω | Ρ | Η | Ω | Φ |
| Ι | Β | Ρ | Ε | Α | Τ | Ε | Σ | Γ | Χ | Γ | Ε |
| Ο | Ρ | Ε | Η | Γ | Τ | Α | Π | Κ | Ο | Δ | Λ |
| Σ | Ε | Τ | Ν | Ο | Ρ | Α | Π | Β | Ο | Σ | Η |
| Β | Υ | Ο | Μ | Γ | Τ | Ι | Ο | Ο | Ε | Μ | Τ |
| Τ | Σ | Ρ | Ε | Δ | Ν | Α | Τ | Σ | Υ | Β | Ε |



ΑΕΡΑΓΩΓΟΣ

ΑΝΑΠΝΟΗ

ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ

ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ

ΑΠΟΦΡΑΞΗ

ΠΑΡΟΝΤΕΣ

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

ΤΗΛΕΦΩΝΗΤΗΣ

ΘΥΜΑ

Άσκηση 3

Οπτική διάκριση

Εντόπισε τους αριθμούς που είναι γραμμένοι διαφορετικά στους δύο πίνακες και χρωμάτισέ τους.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | 8 | | | | 3 | | 0 |
| | 2 | | 9 | 1 | | | | |
| | | | | | | | 5 | |
| | 7 | | | 0 | | | | |
| 3 | 8 | | | | 4 | | 2 | |
| | | | 6 | | | | | 9 |
| 1 | | | | 8 | | | | |
| | 5 | | | | | | 8 | |
| | 0 | | | 7 | | | | 5 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | 8 | | | | 3 | | 0 |
| | 2 | | 9 | 1 | | | | |
| | | | | | | | 5 | |
| | 7 | | | 0 | | | | |
| 3 | 8 | | | | 4 | | 2 | |
| | | | 6 | | | | | 9 |
| 1 | | | | 8 | | | | |
| | 5 | | | | | | 8 | |
| | 0 | | | 7 | | | | 5 |



Άσκηση 5

Οπτική διάκριση

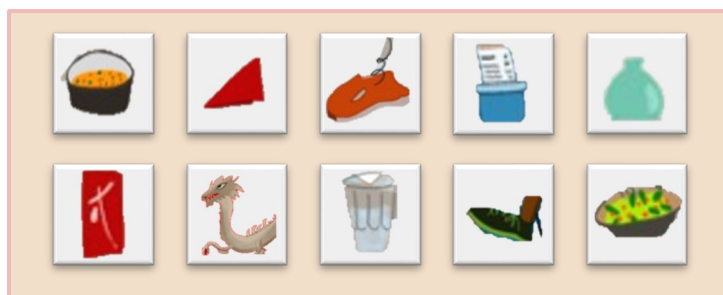
Βρες και κύκλωσε τις διαφορετικές εικόνες



Άσκηση 6

Οπτική διάκριση εικόνας-φόντου

Βρες τις 10 μικρές εικόνες στη μεγάλη και κύκλωσέ τις.



Άσκηση 7

Οπτική διάκριση εικόνας-φόντου

Βρες στην εικόνα τα δέκα αντικείμενα και κύκλωσέ τα.



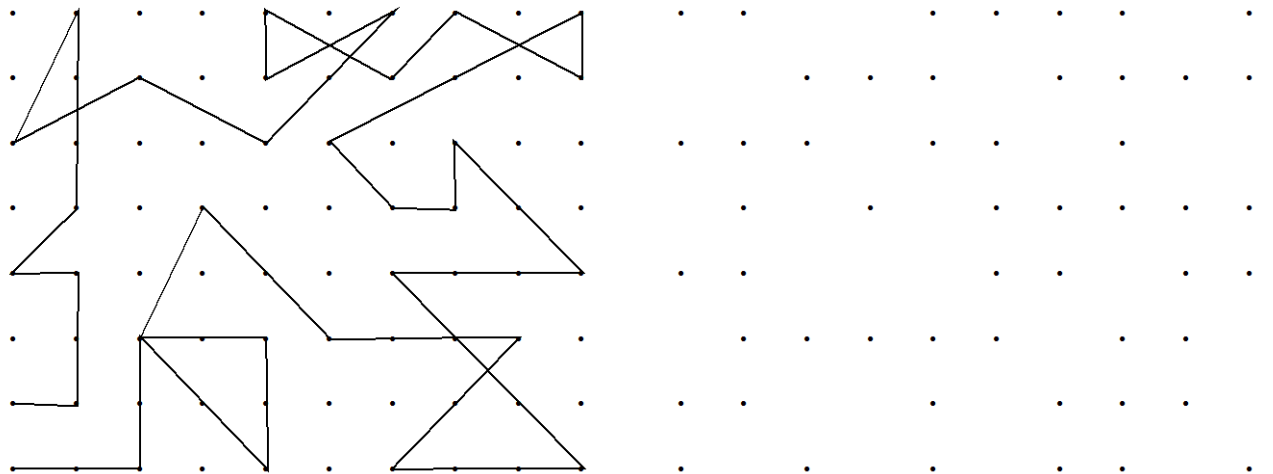
Αντικείμενα-στόχοι:

1. Κρουασάν
2. Φλιντζάνι
3. Τούρτα γενεθλίων
4. Λεμόνι
5. Βιβλία
6. Πιπεριές
7. Μήλα
8. Τηγάνι
9. Κουτάλα
10. Χαρτοπετσέτα

Άσκηση 8

Οπτικό κλείσιμο

Αντίγραψε τα σχήματα



Άσκηση 9

Οπτικό κλείσιμο

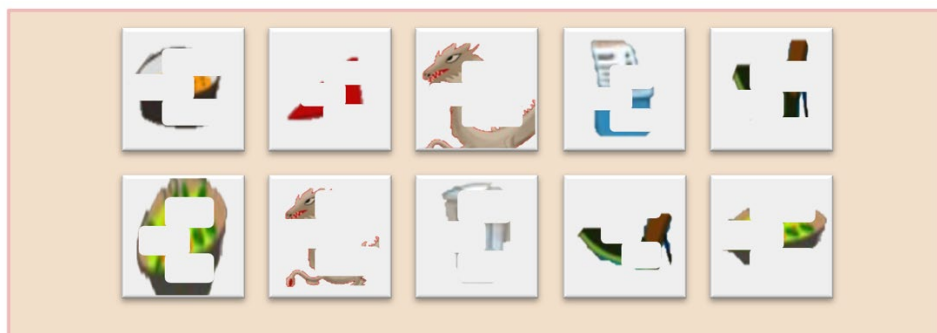
Αναγνώρισε τις λέξεις και γράψε τες στο δεξί μέρος.

| | |
|-------------|--|
| Δερσγωγός | |
| Ανταπόκριση | |
| Ανακωχή | |
| Παρόντες | |
| Συμπίεσεις | |
| Τηλεφωνητής | |
| Θύμα | |
| Διασώστης | |
| Εμφυσήσεις | |
| Ασφάλεια | |

Άσκηση 10

Οπτική διάκριση εικόνας φόντου - Οπτικό κλείσιμο

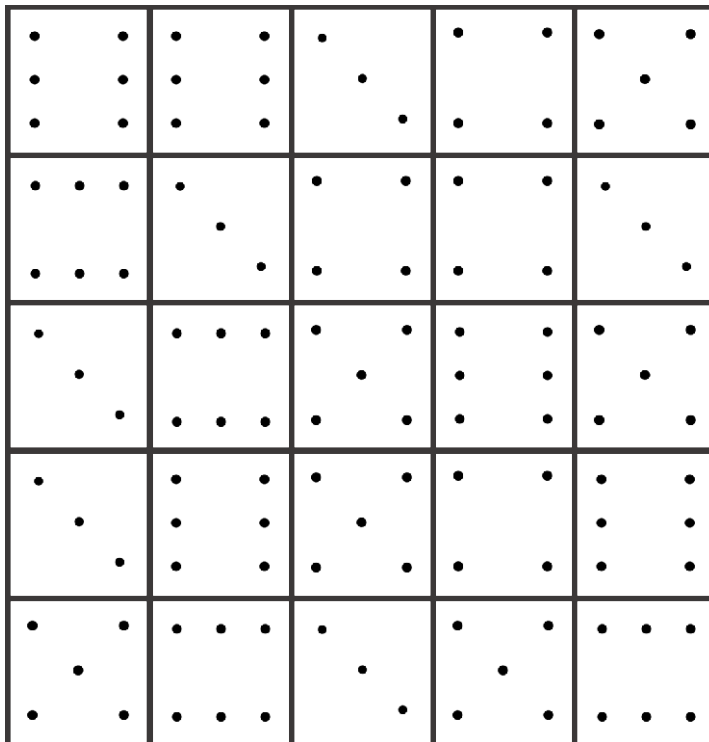
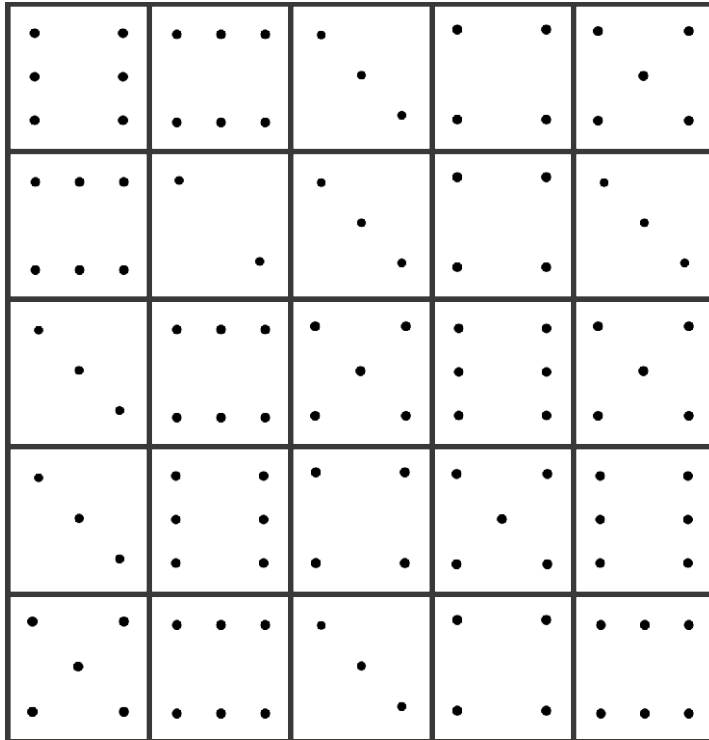
Βρες τις 10 μικρές εικόνες στη μεγάλη και κύκλωσέ τις.



Άσκηση 11

Οπτική προσοχή

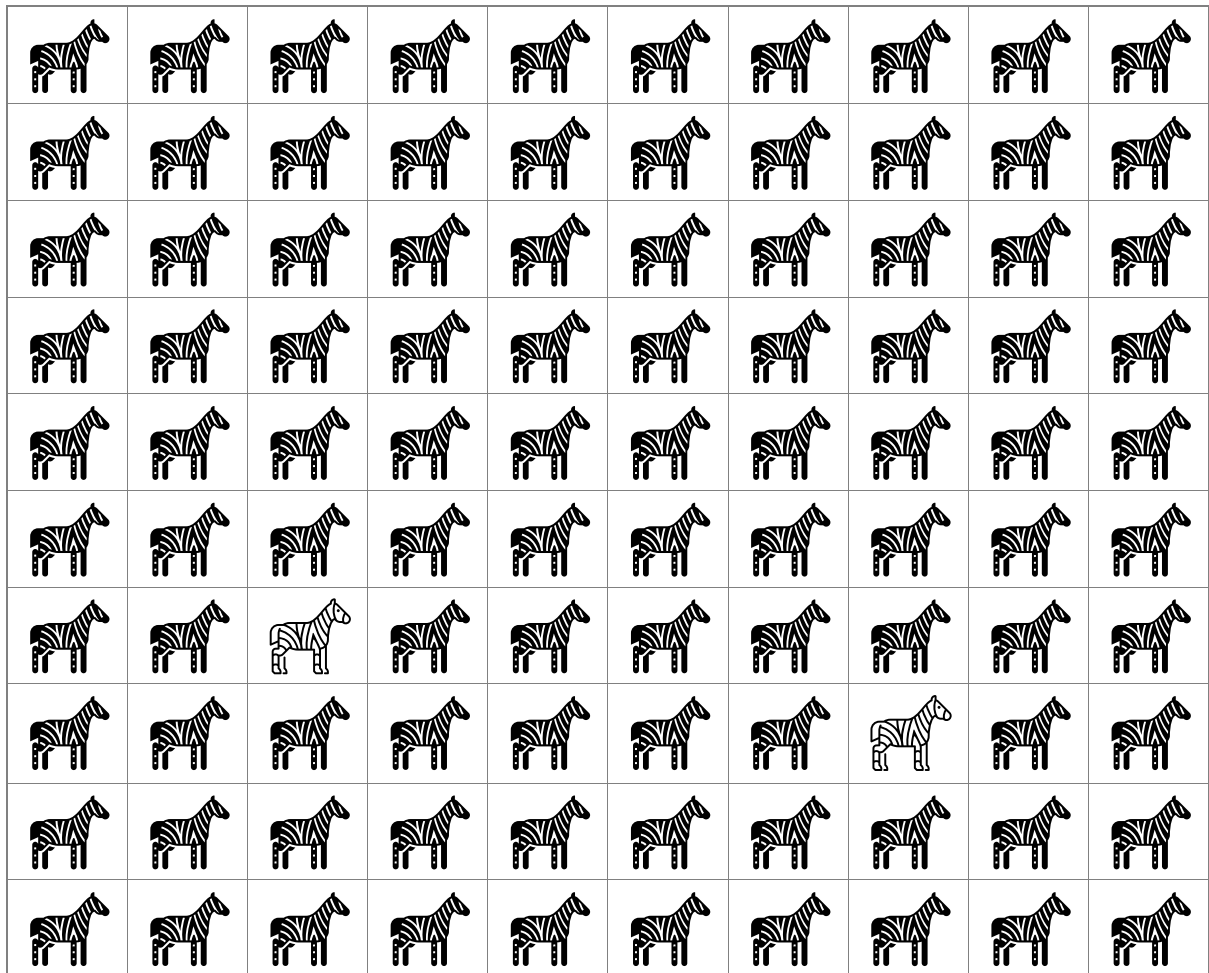
Εντόπισε τα διαφορετικά τετράγωνα μεταξύ των δύο πινάκων και χρωμάτισέ τα.



Άσκηση 12

Οπτική προσοχή

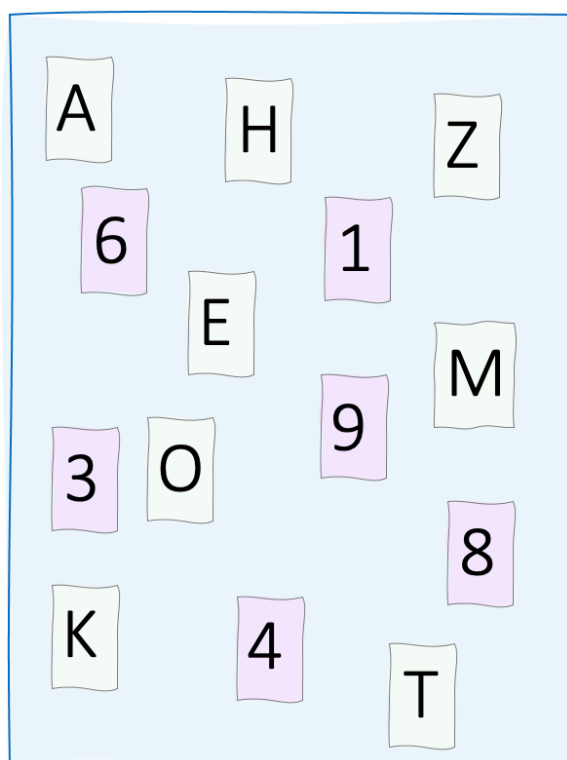
Βρες και κύκλωσε τις διαφορετικές εικόνες.



Άσκηση 13

Οπτική προσοχή

Σχεδιάσε μια γραμμή για να συνδέσεις τα γράμματα και τους αριθμούς με τη σειρά.



Άσκηση 14

Οπτική προσοχή

Σύγκρινε τις δύο στήλες.

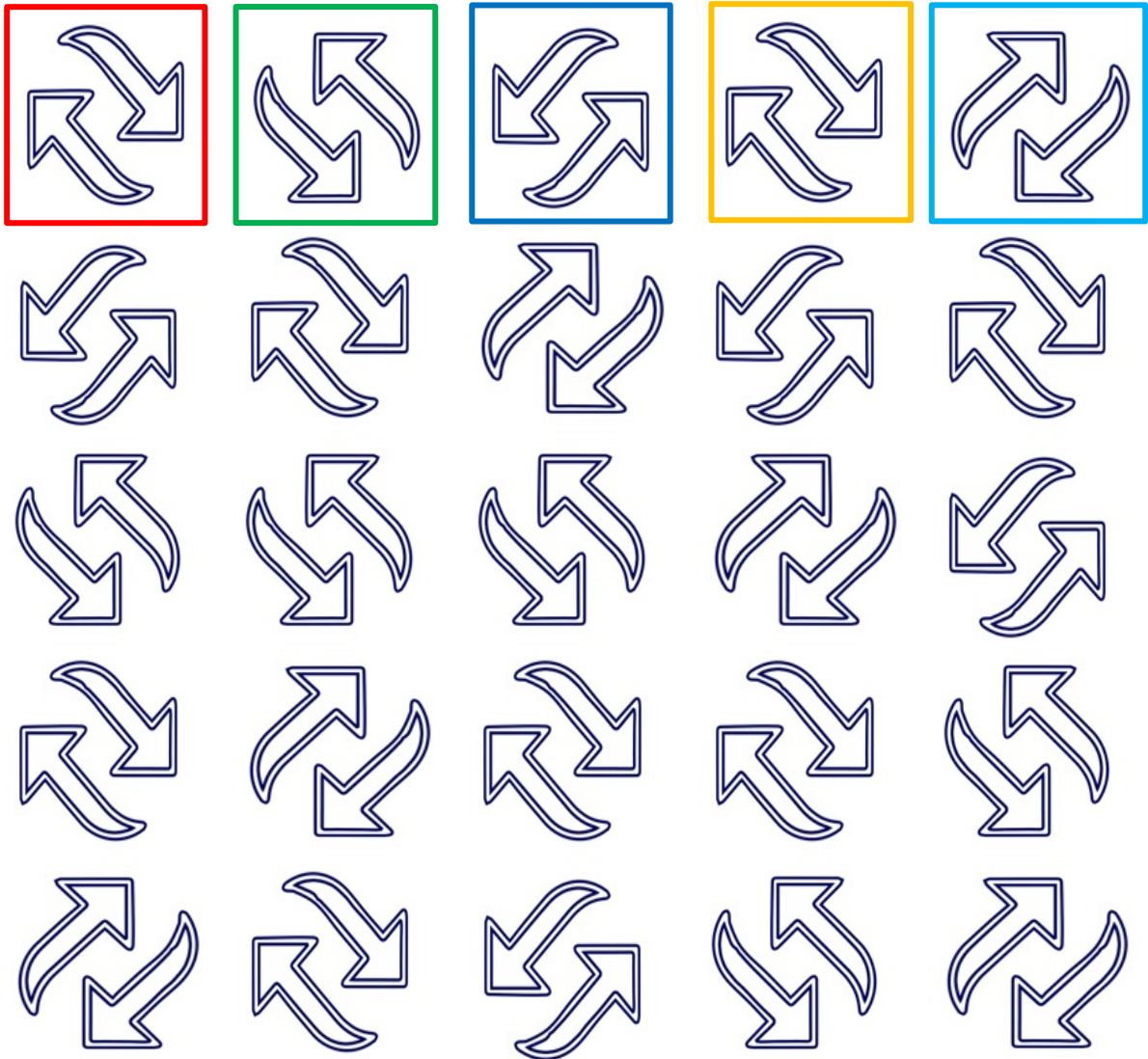
Βάλε σε κύκλο τις όμοιες ομάδες αντικειμένων.



Άσκηση 15

Οπτική προσοχή

Σε κάθε στήλη, βάλε σε κύκλο το σχήμα που είναι όμοιο με το πρώτο σχήμα.



Άσκηση 16

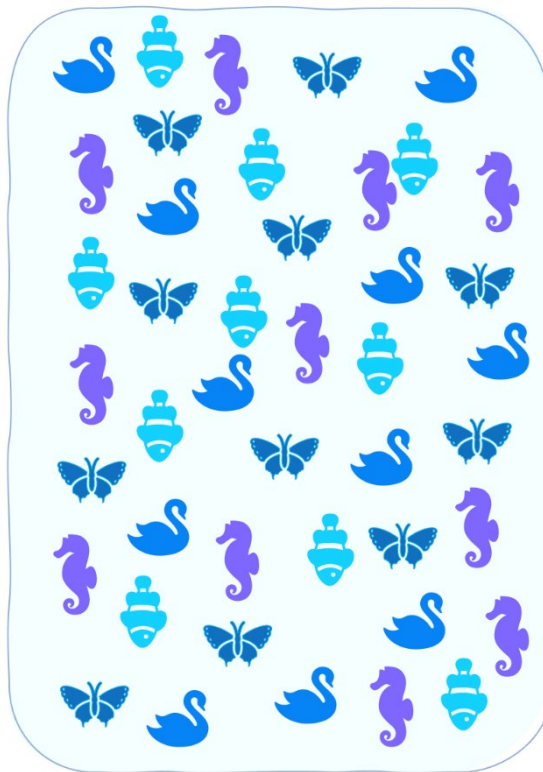
Οπτικο-χωρικές σχέσεις

Πόσα ζώα κοιτάζουν προς τα αριστερά και προς τα δεξιά;

Γράψε τους αριθμούς -----.

Πόσα ζώα κοιτάζουν πάνω και κάτω;

Γράψε τους αριθμούς -----.



Άσκηση 17

Οπτικο-χωρικές σχέσεις

Βάλε σε κύκλο με πράσινο χρώμα τους αθλητές που βλέπουν προς τα δεξιά.

Βάλε σε μωβ κύκλο τους αθλητές που κοιτούν προς τα αριστερά.



Άσκηση 18

Οπτικο-χωρικές σχέσεις

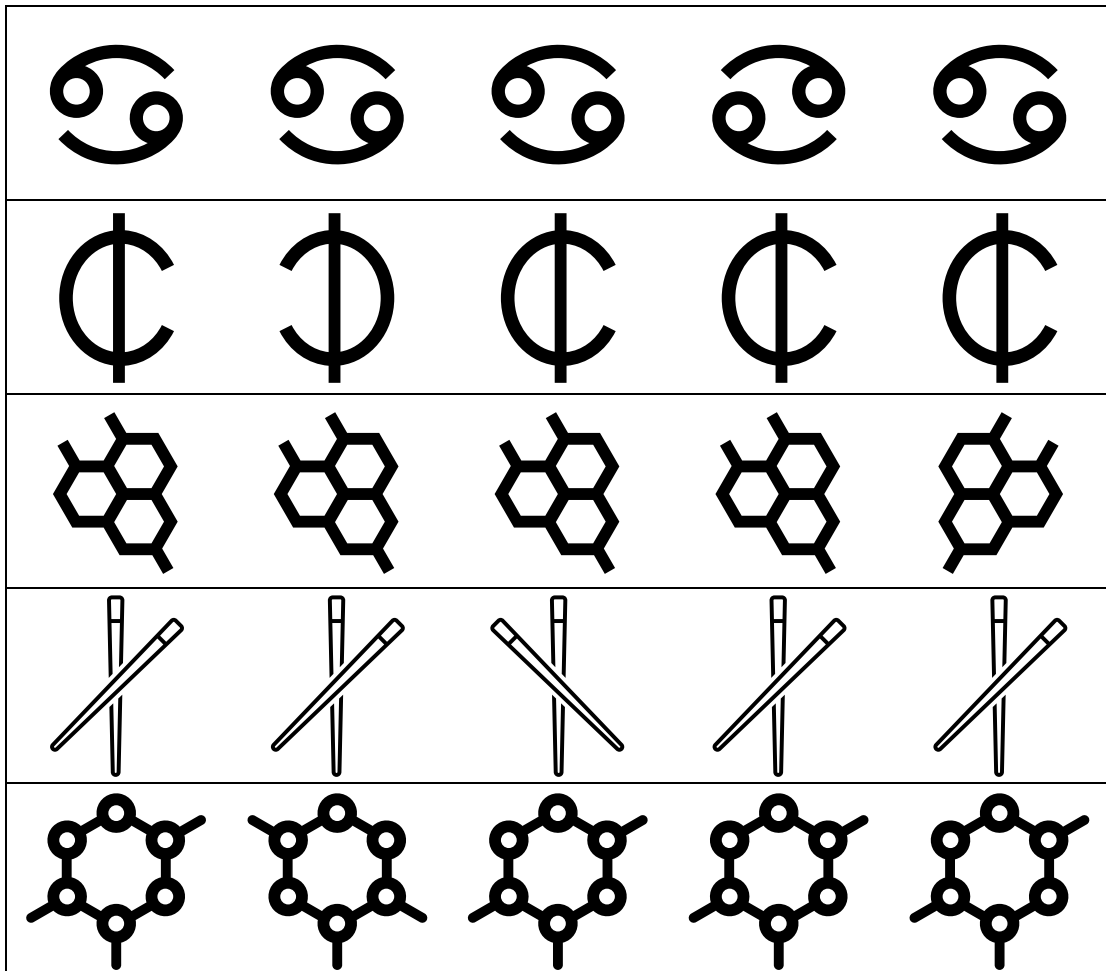
Μπορείς να βρεις αυτά που ταιριάζουν; Ακολουθήστε τις γραμμές με τα μάτια σου.



Άσκηση 19

Οπτικο-χωρικές σχέσεις

Βάλε σε κύκλο τη διαφορετική εικόνα σε κάθε γραμμή.

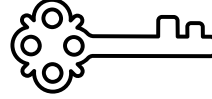
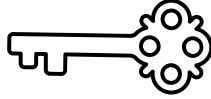


Άσκηση 20

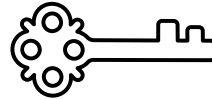
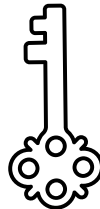
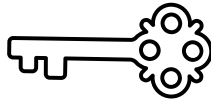
Σταθερότητα οπτικής μορφής



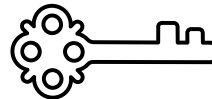
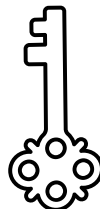
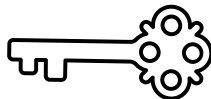
Περίστρεψε το κλειδί, όπως από το 12 στο 3 σε ένα ρολόι. Πώς θα μοιάζει;



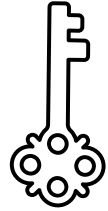
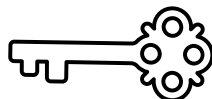
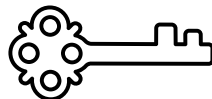
Περίστρεψε το κλειδί, όπως από το 12 στο 6 σε ένα ρολόι. Πώς θα μοιάζει;



Περίστρεψε το κλειδί, όπως από το 12 στο 9 σε ένα ρολόι. Πώς θα μοιάζει;



Πώς θα μοιάζει το κλειδί εάν το γυρίσεις από το 12 στο 6;



Άσκηση 1

Ακουστική σύνθεση και ανάλυση

Πες/γράψε καθεμία από τις παρακάτω εικόνες χωρίς το πρώτο γράμμα.

























Άσκηση 1

Εστιασμένη

Βάλε σε κύκλο μία από τις παρακάτω καταστάσεις

| | | |
|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Βρίσκεσαι σε ένα γήπεδο μπάσκετ | Είσαι στο κέντρο της πόλης | Βρίσκεσαι σε ένα χωριό |
| Βρίσκεσαι σε μια παραλία | Βρίσκεσαι σε ένα γκαράζ | Βρίσκεσαι σε ένα σούπερ μάρκετ |
| Βρίσκεσαι σε φαρμακείο | Βρίσκεσαι σε ένα βενζινάδικο | Βρίσκεσαι σε ιατρείο |
| | Βρίσκεσαι σε εστιατόριο | |

Γράψε 3 πράγματα που μπορείς να δεις,

Γράψε 3 πράγματα που μπορείς να ακούσεις,

Γράψε 2 πράγματα που μπορείς να μυρίσεις και

3 πράγματα που μπορείς να κάνεις σε αυτή την κατάσταση.

Άσκηση 1

Ακουστική μνήμη



Άκουσε την περιγραφή.

Βάλε σε κύκλο τα λάθη που βρήκες.

Παρουσίασε τα λάθη στις συμμαθήτριές σου/στους συμμαθητές σου.



Άκουσε την περιγραφή.

Γράψε τα λάθη που βρήκες.

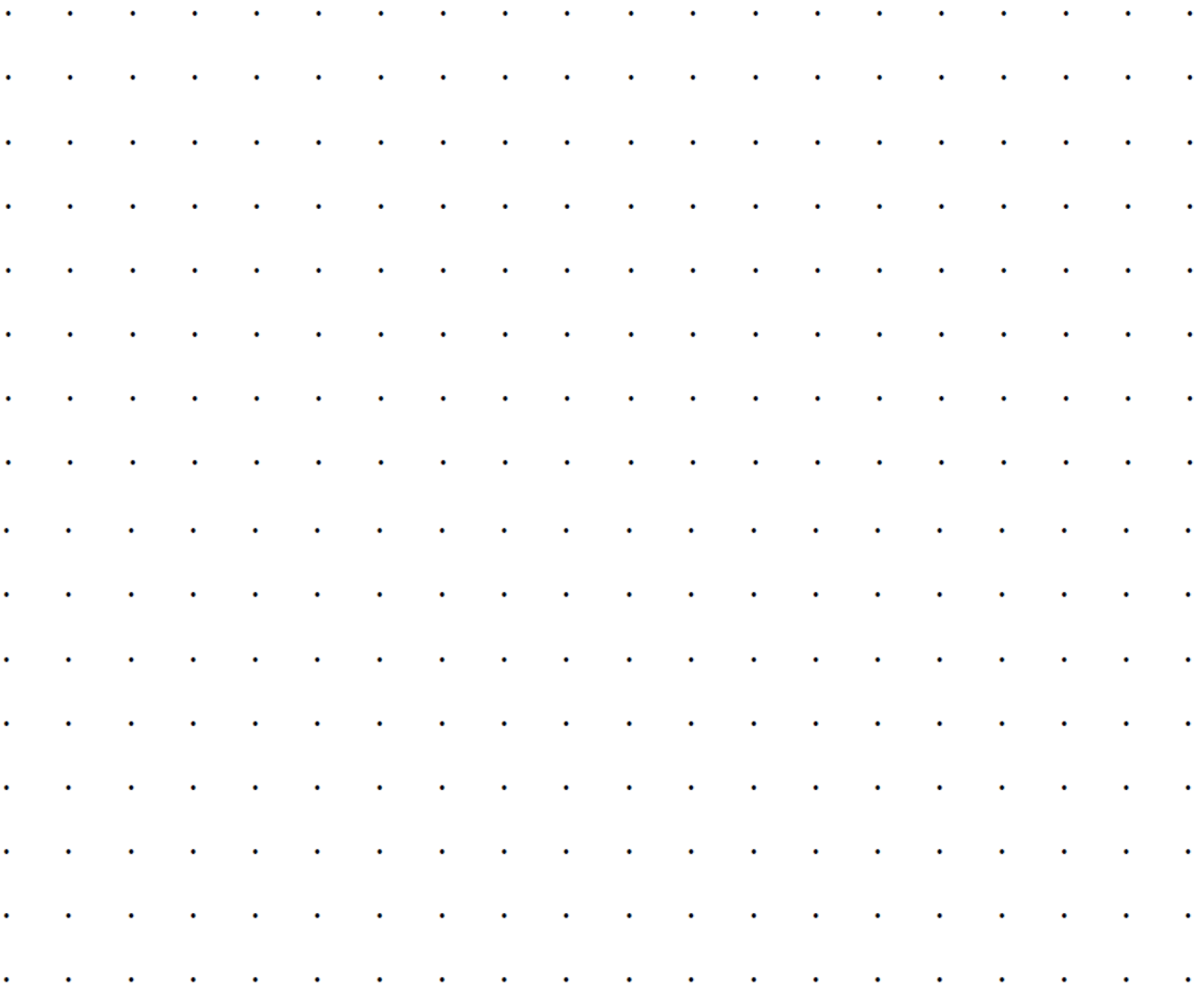
Παρουσίασε τα λάθη στους συμμαθητές σου/στις συμμαθήτριες σου.

Άσκηση 2

Ακουστική μνήμη

Άκουσε τις οδηγίες.

Σχεδίασε συνδέοντας κουκκίδες.



Άσκηση 3

Ακουστική μνήμη εργασίας

Άκουσε την ιστορία και

A. σχεδίασε τα γεγονότα με τη σωστή σειρά



B. απάντησε στις ερωτήσεις (προφορικά ή γραπτά).

- Ποιοι είναι οι ήρωες της ιστορίας;

- Πού συμβαίνει η ιστορία;

- Πότε συμβαίνει η ιστορία;

- Τι κάνουν οι ήρωες;

- Γιατί κάνουν αυτό που κάνουν;

- Ποιο είναι το κύριο πρόβλημα;

Άσκηση 4

Οπτική μνήμη

Μελέτησε προσεκτικά την εικόνα για δύο λεπτά.

Όταν είσαι έτοιμη/έτοιμος, γύρισε τη σελίδα για να συνεχίσεις την άσκηση.



Απάντησε στις έξι παρακάτω ερωτήσεις σε σχέση με την εικόνα της προηγούμενης σελίδας.

1. Πόσα φώτα κρέμονται από την οροφή;

2. Τι τρώει η ηλικιωμένη κυρία;

3. Τι κρατάει η σερβιτόρα στα χέρια της;

4. Από τι είναι φτιαγμένες οι καρέκλες;

5. Τι χρώμα είναι το φόρεμα της ηλικιωμένης κυρίας;

6. Τι κοινό φοράνε οι δυο άντρες;

Άσκηση 5

Οπτική μνήμη

Θα έχεις 30 δευτερόλεπτα για να θυμηθείς ό,τι μπορείς για την εικόνα.

Στη συνέχεια, κάλυψε την εικόνα και προσπάθησε να πεις όσα περισσότερα στοιχεία μπορείς να θυμηθείς.



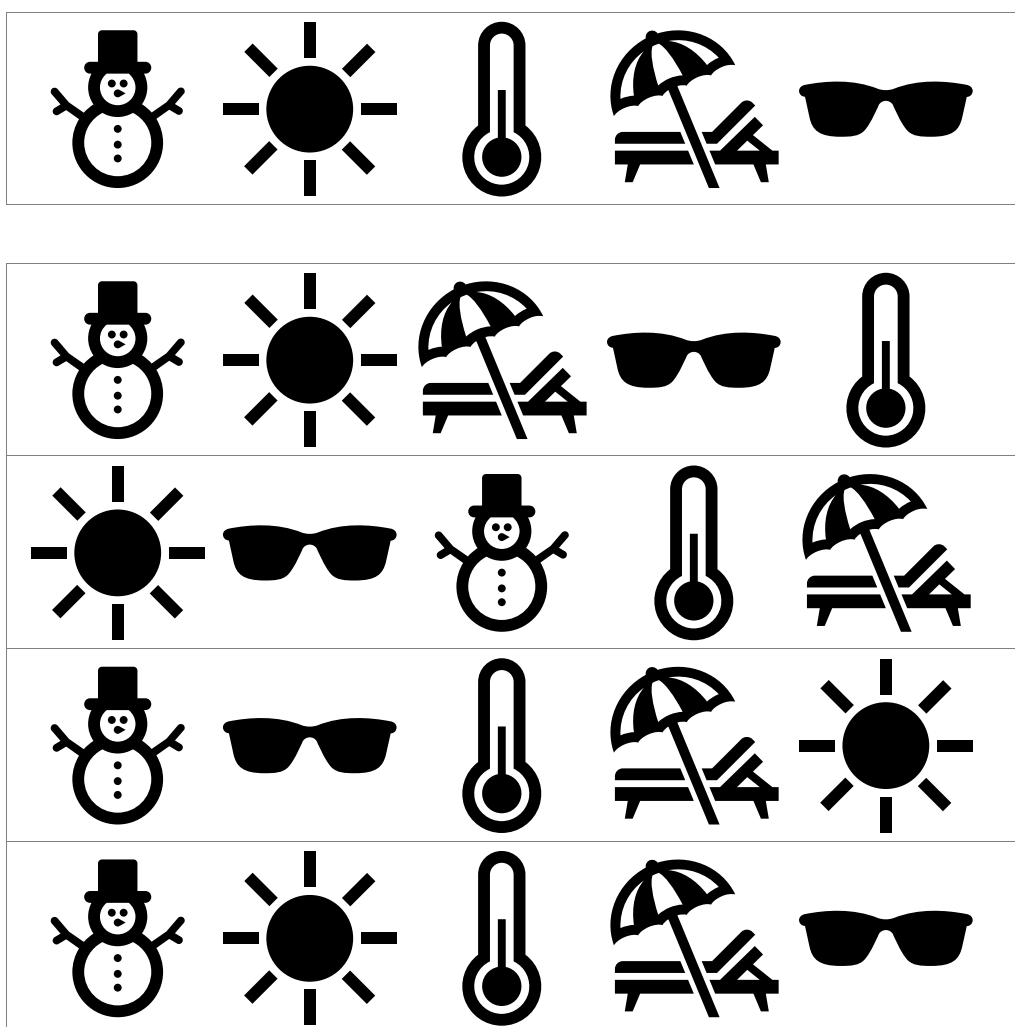
Άσκηση 6

Οπτική διαδοχική

Παρατήρησε την πρώτη γραμμή.

Στη συνέχεια κάλυψε την και

κύκλωσε την ακολουθία που ταιριάζει με την επάνω.

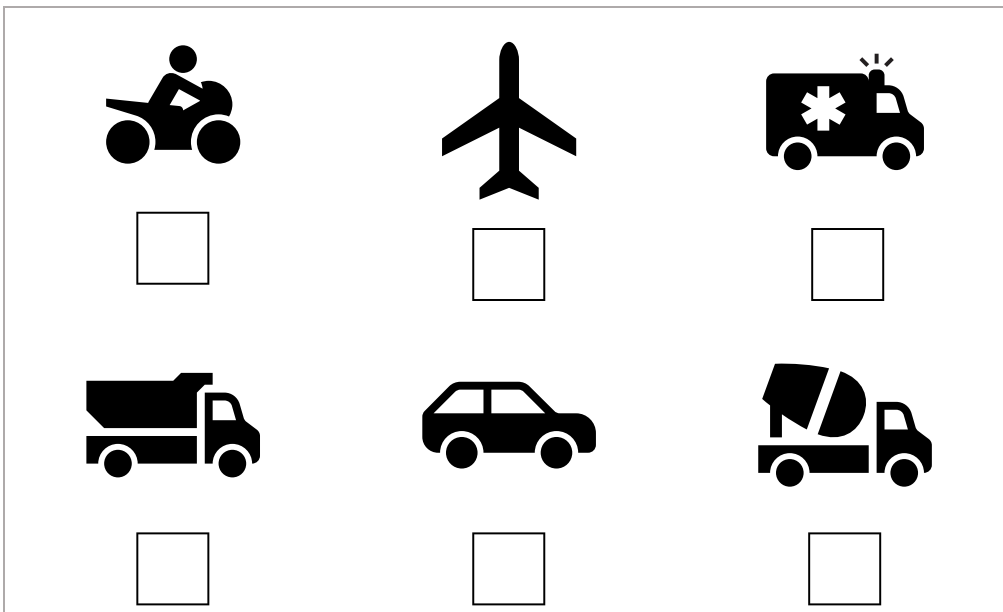


Άσκηση 7

Οπτική διαδοχική

Κοίταξε τη σειρά των εικόνων στην επάνω γραμμή.

Στη συνέχεια κάλυψε την και γράψε τη σωστή σειρά στο πλαίσιο κάτω από κάθε όχημα.



Άσκηση 1

Αιτία - αποτέλεσμα 1

Άκουσε την ιστορία.

Συμπλήρωσε τα κενά ή απάντησε προφορικά.

_____, επειδή _____

_____, οπότε _____

Η αιτία είναι ότι _____

_____ προκαλεί _____

_____ συμβαίνει, επειδή _____

_____ ως αποτέλεσμα του _____

Εάν _____, το τέλος της ιστορίας _____

Στην ιστορία, _____ έκανε τον χαρακτήρα _____

Λόγω του γεγονότος ότι _____, _____

Με βάση το _____, _____

Αιτία - αποτέλεσμα 2

Διάβασε την αιτία. Γράψε ή πες το αποτέλεσμα.

| Αιτία | Αποτέλεσμα |
|---|------------|
| Είναι μια ημέρα με αέρα. | |
| Έφαγα πολύ κέικ. | |
| Ο μπαμπάς σου αγόρασε ένα ποδήλατο. | |
| Πήγαμε στη λίμνη. | |
| Ήσουν πεινασμένος. | |
| Έβρεξε σήμερα. | |
| Ο μπαμπάς έκοψε το κορδόνι του. | |
| Βλέπαμε τηλεόραση όλη τη νύχτα. | |
| Ο Μάικ περπατούσε στη βροχή για μία ώρα. | |
| Ξέχασα να βάλω το ξυπνητήρι μου. | |
| Η Λίζα δεν έκανε τα μαθήματά της. | |
| Ξέχασα το κουτί με το κολατσιό μου στο σπίτι. | |
| Ο ήλιος ήταν πολύ καυτός. | |

Αιτία - αποτέλεσμα 3

Διάβασε το αποτέλεσμα. Γράψε ή πες την αιτία.

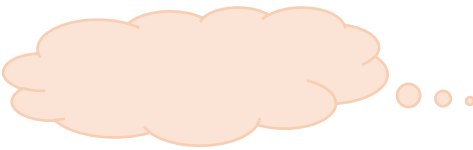
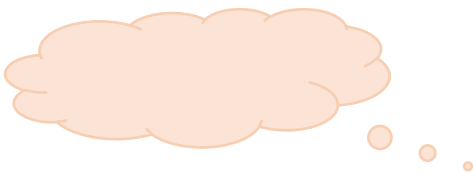
| Αποτέλεσμα | Αιτία |
|--|-------|
| Η Λίζα κάλυψε τα αυτιά της επειδή | |
| Η Αν αγόρασε ένα κέικ επειδή | |
| Ο σερβιτόρος έριξε τον δίσκο του επειδή | |
| Ο Μάρκο έκανε τα μαθήματά του το βράδυ επειδή | |
| Η μαμά έκαψε το ποπ κορν γιατί | |
| Ο Μάικ έλαβε τη μαύρη ζώνη του στο καράτε επειδή | |
| Η μαμά της Κέιτ την πήγε στο γιατρό επειδή | |
| Ο σκύλος ήταν βρεγμένος γιατί | |
| Το γάλα ήταν ξινό γιατί | |
| Ο Νικ ήπιε ένα ποτό επειδή | |
| Ο Μάρκο δεν ολοκλήρωσε την εργασία του επειδή | |
| Ο Μάικ πεινούσε γιατί | |
| Η Λίζα κάλεσε ένα γερανό επειδή | |

Αιτία - αποτέλεσμα 4

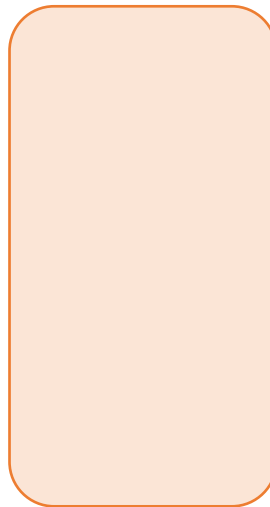
Στο πλαίσιο ΓΕΓΟΝΟΣ γράψε ένα πρόβλημα.

Στις φυσαλίδες ΑΙΤΙΑ και ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ, γράψε τις αιτίες και τα αποτελέσματα για το πρόβλημα αυτό.

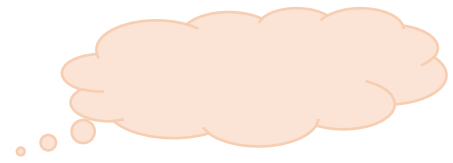
ΑΙΤΙΑ



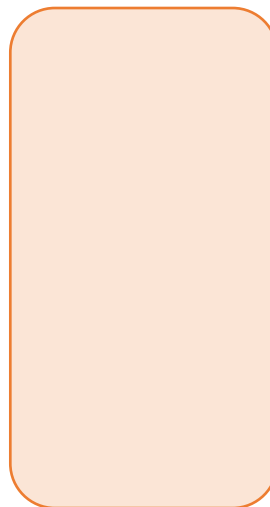
ΓΕΓΟΝΟΣ 1



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ



ΓΕΓΟΝΟΣ 2



Λήψη αποφάσεων

A. Βάλε σε κύκλο ένα ζεύγος.

- Χάρτινο βιβλίο ή ηλεκτρονικό βιβλίο;
- Ποδήλατο ή σκούτερ;
- Βόλεϊ ή Μπάσκετ;
- Τέχνη ή Επιστήμη;
- Διαμέρισμα ή σπίτι;
- Μουσείο ή Βιβλιοθήκη;
- Καλοκαιρινές ή χειμερινές διακοπές;
- Παιχνίδια εξωτερικού χώρου ή ηλεκτρονικά παιχνίδια;
- Ταινία περιπέτειας ή κωμωδίας;
- Σοκολάτα υγείας ή σοκολάτα γάλακτος;

B. Κάνε έναν κατάλογο με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα.

Θέμα 1: _____

| Πλεονεκτήματα | Μειονεκτήματα |
|----------------------|----------------------|
| 1: ----- ----- | 1: ----- ----- |
| 2: ----- ----- | 2: ----- ----- |
| 3: ----- ----- | 3: ----- ----- |

Θέμα 2: _____

| Πλεονεκτήματα | Μειονεκτήματα |
|----------------------|----------------------|
| 1: ----- ----- | 1: ----- ----- |
| 2: ----- ----- | 2: ----- ----- |
| 3: ----- ----- | 3: ----- ----- |

Γ. Διάλεξε ένα από τα θέματα.

Γράψε την επιλογή σου χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες λέξεις:

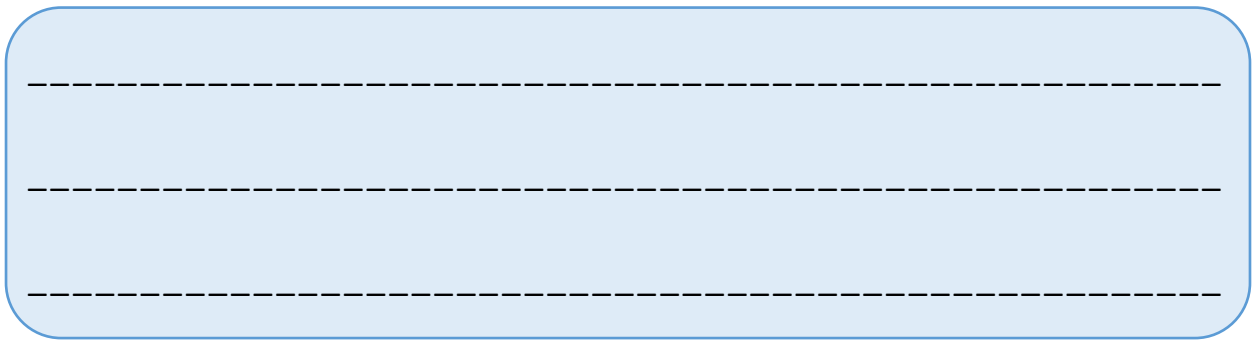
Πιστεύω ότι
Διαλέγω
Η απόφασή μου είναι
Προτιμώ
Αποφάσισα
Επιλέγω

Δ. Γράψε τρεις λόγους για την επιλογή σου.

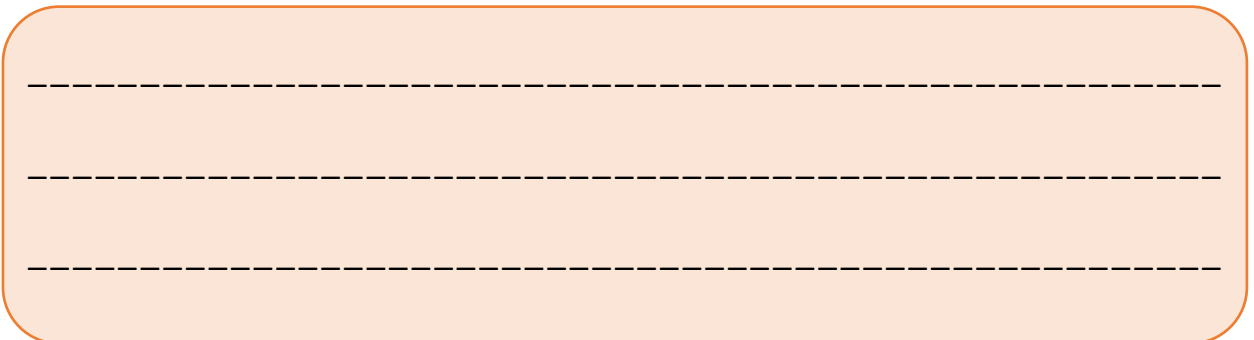
Λόγος 1:



Λόγος 2:



Λόγος 3:



Αιτιολόγηση

Κοίταξε την εικόνα.

Απάντησε στις ερωτήσεις γραπτά ή προφορικά.



- Σε ποια εποχή συμβαίνει η ιστορία; Πώς το ξέρεις;

- Πού βρίσκονται οι ηρωίδες/ήρωες;

- Τι κάνουν οι ηρωίδες/ήρωες;

- Ποια είναι η σχέση μεταξύ των ηρωίδων/ηρώων;

- Τι θα κάνουν οι ηρωίδες/ήρωες μετά;

- Πώς αισθάνονται οι ηρωίδες/ήρωες;

- Τι θα μπορούσε να συμβεί ξαφνικά;

Επίλυση προβλημάτων 1

Ποιο είναι το πρόβλημα;

A large rectangular box with a green border, designed for writing the problem. The bottom edge of the box is slightly indented in the center.

Τι αισθάνομαι;

A large rectangular box with a blue border, designed for writing feelings. The bottom edge of the box is slightly indented in the center.

Ποιες είναι οι λύσεις;

A large rectangular box with a yellow border, designed for writing solutions. The bottom edge of the box is slightly indented in the center.

Τι θα συνέβαινε αν...;

A large rectangular box with a red border, designed for writing consequences. The bottom edge of the box is slightly indented in the center.

Ποια λύση θα δοκιμάσω;

A large rectangular box with a light blue border, designed for writing the chosen solution. The bottom edge of the box is slightly indented in the center.

Επίλυση προβλημάτων 2

Άκουσε την ιστορία.

Συμπλήρωσε τα παρακάτω:

Το πρόβλημα είναι

Λύσεις για την επίλυση του προβλήματος:

1.

2.

3.

Γράψε τρία βήματα με τη σειρά, για κάθε λύση.

| | |
|---------|---------|
| Λύση 1: | Βήμα 1: |
| | Βήμα 2: |
| | Βήμα 3: |

| | |
|---------|---------|
| Λύση 2: | Βήμα 1: |
| | Βήμα 2: |
| | Βήμα 3: |

| | |
|---------|---------|
| Λύση 3: | Βήμα 1: |
| | Βήμα 2: |
| | Βήμα 3: |

Πριν διαλέξεις μια λύση, αναρωτήσου:

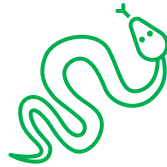
| | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| Είναι ασφαλές για μένα; | <input type="checkbox"/> | Μπορώ να το κάνω; | <input type="checkbox"/> |
| Πώς αισθάνομαι γι' αυτό; | <input type="checkbox"/> | Πώς αισθάνονται οι άνθρωποι γι' αυτό; | <input type="checkbox"/> |

Ποια λύση διαλέγεις και γιατί;

Άσκηση 2

Σύγκριση-αντίθεση

Ποιες είναι οι ομοιότητες και οι διαφορές μεταξύ των πιο κάτω εικόνων; Γράψε τες.



| Ομοιότητες | Διαφορές |
|------------|----------|
| | |



| Ομοιότητες | Διαφορές |
|------------|----------|
| | |



Ομοιότητες

Διαφορές



Ομοιότητες

Διαφορές

Άσκηση 3

Επιχειρηματολογία

Πώς να γράψεις/υποστηρίξεις τη γνώμη σου;

Βάλε σε κύκλο ένα από τα παρακάτω ζεύγη.

| | |
|----------------------------------|---|
| Χειμώνας ή Καλοκαίρι | Αλμυρά ή Γλυκά |
| Ξενοδοχείο ή Κάμπινγκ | Βιβλίο ή Ταινία |
| Αθλητισμός ή Τέχνες | Έρημος ή Ζούγκλα |
| Ατομικό άθλημα ή Ομαδικό άθλημα | Ικανότητα να πετάς ή Να είσαι αόρατη/ος |
| Ταξίδι στο παρελθόν ή στο μέλλον | |

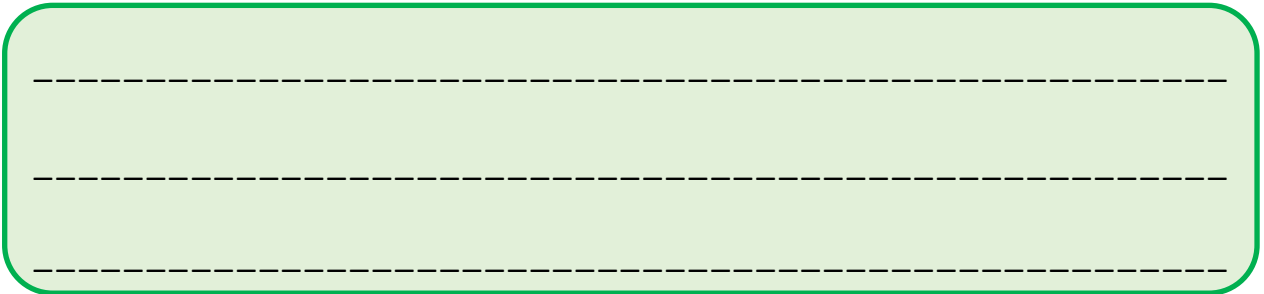
1. Γράψε/πες τη γνώμη σου

Νομίζω, πιστεύω, προτιμώ, Κατά τη γνώμη μου



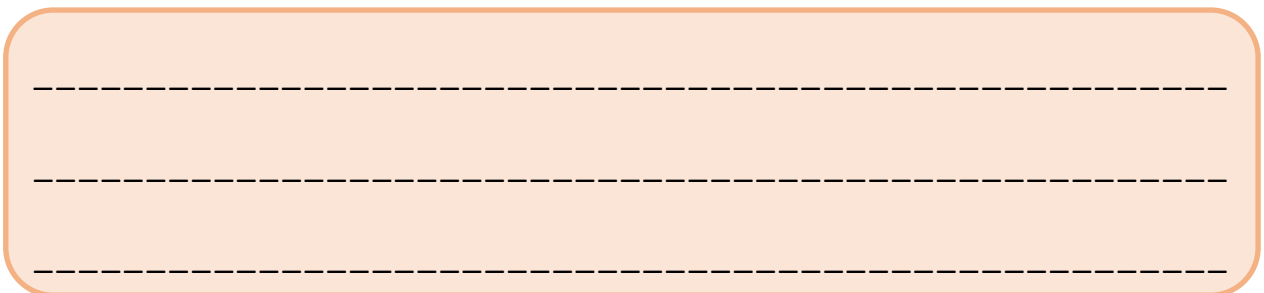
2. Δώσε τους λόγους/επιχειρήματα

Ξεκινώντας, Αρχικά, Έπειτα, Ένας άλλος λόγος, Το πιο σημαντικό, Τελικά



3. Δώσε παραδείγματα

Για παράδειγμα, Επιπλέον, Πράγματι, Με άλλα λόγια, Ειδικότερα



4. Κατάληξε σε ένα συμπέρασμα

Ολοκληρώνοντας, Συμπερασματικά, Όπως μπορείτε να δείτε, Συνοπτικά



Άσκηση 1

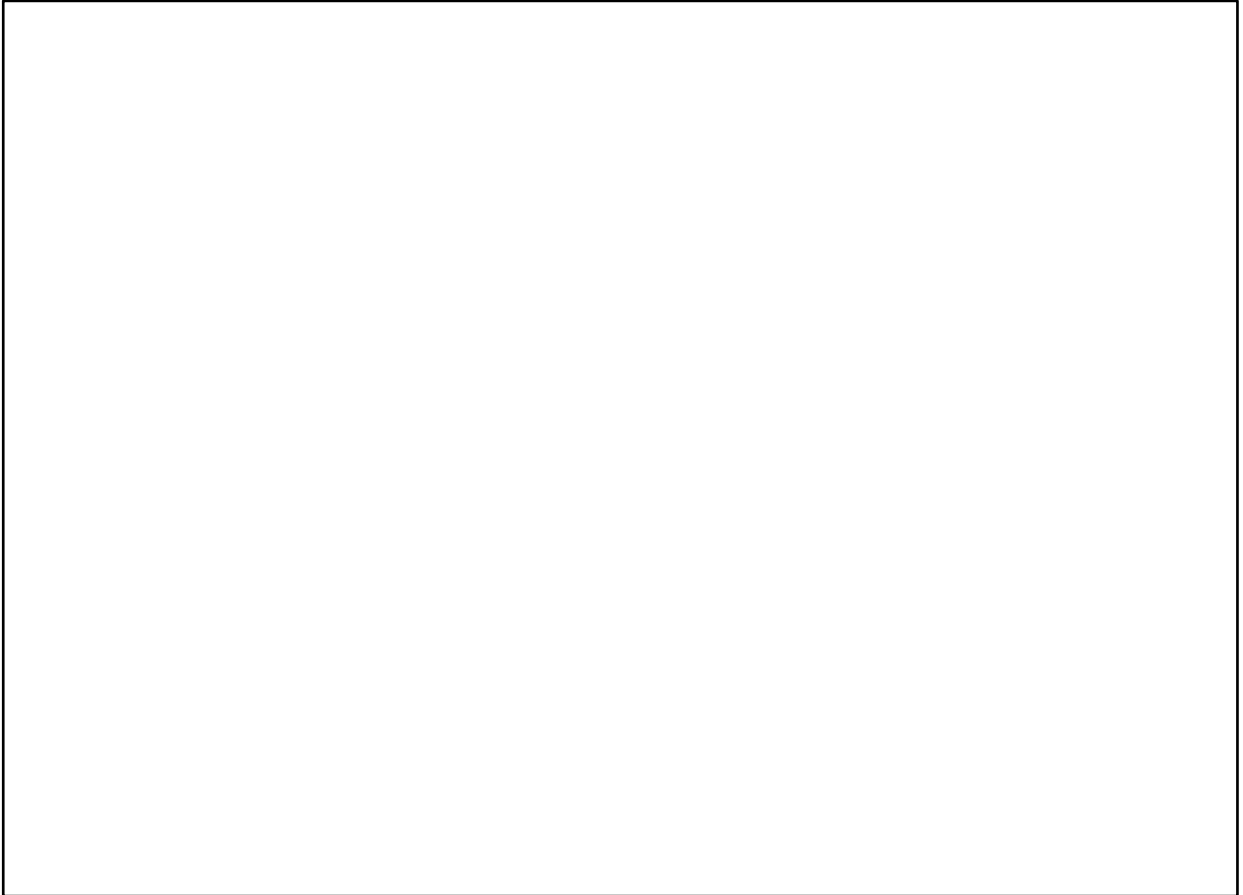
Χωρικός προσανατολισμός

Σχεδίασε ένα Ανόητο σκάφος



1. Σχεδίασε ένα φαρδύ ορθογώνιο στη μέση του παραπάνω πλαισίου.
2. Σχεδίασε ένα μικρότερο ορθογώνιο πάνω από το πρώτο.
3. Πρόσθεσε 3 κυλίνδρους στην κορυφή του μικρότερου ορθογωνίου για τις καμινάδες.
4. Πρόσθεσε 4 κύκλους μέσα στο μεγαλύτερο ορθογώνιο για τα παράθυρα.
5. Σχεδίασε μια άγκυρα στο μεγαλύτερο ορθογώνιο.
6. Πρόσθεσε θάλασσα κάτω από το σκάφος σου.

Σχεδίασε μια Πινακίδα



1. Σχεδίασε το σχήμα μιας καρδιάς στο κέντρο του παραπάνω κουτιού
2. Σχεδίασε μια πράσινη αστραπή μέσα στην καρδιά
3. Σχεδίασε το σχήμα ενός σταυρού στην πάνω δεξιά γωνία του κουτιού.
4. Γράψε τα γράμματα A E D στο κάτω μέρος του κουτιού.

Γνωρίζεις ποιο σήμα ζωγράφισες;

Άσκηση 2

Χρονικός προσανατολισμός

Για κάθε δραστηριότητα παρακάτω:

Γράψε ή πες τρία βήματα με τη σειρά.

Πώς να πλύνω τα χέρια μου.



- Πρώτα, _____

- Στη συνέχεια, _____

- Στο τέλος, _____

Πώς να οργανώσω ένα πάρτι γενεθλίων.



- Πρώτα, _____

- Στη συνέχεια, _____

- Στο τέλος, _____

Τι να κάνω σε περίπτωση πυρκαγιάς.



- Πρώτα, _____

- Στη συνέχεια, _____

- Στο τέλος, _____

Πώς να φτιάξω ένα σάντουιτς.



- Πρώτα, _____

- Στη συνέχεια, _____

- Στο τέλος, _____

Δεξιότητες επικοινωνίας

Δεξιότητες διαλόγου

Άσκηση 1

Γράψε ή πες μια συζήτηση μεταξύ του Μάικ και της Κέιτ ακολουθώντας τα βήματα.

Βήμα 1. Ξεκίνησε με μια ερώτηση «Π».



E: _____



Βήμα 2. Περίμενε τη σειρά σου. Απάντησε και μετά κάνε μία ερώτηση.



A: _____
E: _____



Βήμα 3. Μείνε στο θέμα.



A: _____
E: _____



Βήμα 4. Κάνε ένα σχόλιο.





Βήμα 5. Ολοκλήρωσε τη συζήτηση.





Άσκηση 2

Βρίσκεσαι σε μια παραλία. Βλέπεις έναν ναυαγοσώστη και του μιλάς. Μάντεψε τις ερωτήσεις από τις παρακάτω απαντήσεις.



Ε

Α: Το όνομά μου είναι Γιάννης.

Ε:

Α: Είμαι ναυαγοσώστης.

Ε:

Α: Είμαι ναυαγοσώστης εδώ και 6 χρόνια.

Ε:

Α: Σε ένα νησί στην Ελλάδα.

Ε:

Α: Από τον Μάιο έως τον Οκτώβριο.

Ε:

Α: Ότι πρέπει να στέκομαι κάτω από τον ήλιο, πολλές ώρες.

Ε:

Α: Επειδή η ασφάλεια πολλών ανθρώπων εξαρτάται από εμένα.

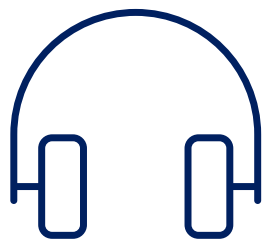
Ε:

Α: Μου αρέσει γιατί γνωρίζω πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους.

Άσκηση 3

Κάνε ερωτήσεις για να πάρεις πληροφορίες.

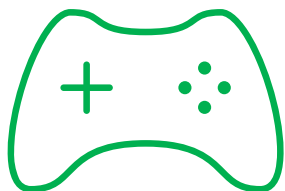
Θέλεις να αγοράσεις τα παρακάτω είδη. Γράψε ή πες 3 ερωτήσεις που θα ρώταγες τον πωλητή/την πωλήτρια.



E1: _____

E2: _____

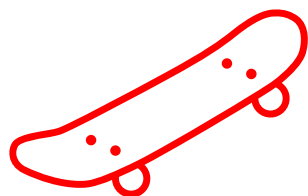
E3: _____



E1: _____

E2: _____

E3: _____



E1: _____

E2: _____

E3: _____

Άσκηση 4

Α. Παρατήρησε την εικόνα και διάβασε τις ερωτήσεις.



1. Σε ποιο δωμάτιο βρίσκονται ο Τζέιμς και η Μαρία;
2. Ποιος παίζει βιντεοπαιχνίδια;
3. Τι κάνουν ο Τζέιμς και η Μαρία;
4. Πότε συμβαίνει η ιστορία;

Β. Χρωμάτισε τη λέξη που απαντά σε κάθε μία από τις παραπάνω ερωτήσεις.

1. Το απόγευμα, ο Τζέιμς και η Μαρία παίζουν βιντεοπαιχνίδια στο σαλόνι.
2. Το απόγευμα, ο Τζέιμς και η Μαρία παίζουν βιντεοπαιχνίδια στο σαλόνι.
3. Το απόγευμα, ο Τζέιμς και η Μαρία παίζουν βιντεοπαιχνίδια στο σαλόνι.
4. Το απόγευμα, ο Τζέιμς και η Μαρία παίζουν βιντεοπαιχνίδια στο σαλόνι.

Γ. Διάβασε κάθε πρόταση λέγοντας πιο δυνατά τη χρωματισμένη λέξη.

Α. Παρατήρησε την εικόνα και διάβασε τις ερωτήσεις.



1. Πού είναι τα παιδιά;
2. Τι κάνουν τα παιδιά;
3. Ποιος είναι μαζί τους;
4. Ποιος τρώει παγωτό;
5. Πότε διαδραματίζεται η ιστορία;

Β. Χρωμάτισε τη λέξη που απαντά σε κάθε μία από τις παραπάνω ερωτήσεις.

1. Τα παιδιά βρίσκονται στην πλατεία με τη μητέρα τους και τρώνε παγωτό μετά το σχολείο.
2. Τα παιδιά βρίσκονται στην πλατεία με τη μητέρα τους και τρώνε παγωτό μετά το σχολείο.
3. Τα παιδιά βρίσκονται στην πλατεία με τη μητέρα τους και τρώνε παγωτό μετά το σχολείο.
4. Τα παιδιά βρίσκονται στην πλατεία με τη μητέρα τους και τρώνε παγωτό μετά το σχολείο.
5. Τα παιδιά βρίσκονται στην πλατεία με τη μητέρα τους και τρώνε παγωτό μετά το σχολείο.

Γ. Διάβασε κάθε πρόταση λέγοντας πιο δυνατά τη χρωματισμένη λέξη.

Γλωσσικές δεξιότητες

Αφηγηματικός λόγος

Άσκηση 1

Αφηγήσου μια ιστορία

Τσέκαρε ένα από τα πλαίσια για να επιλέξεις την ιστορία σου.

Κάτι μου συνέβη

Το αγαπημένο μου βιβλίο

Η αγαπημένη μου ταινία

Γράψε τα βασικά στοιχεία της ιστορίας απαντώντας στις ερωτήσεις:

| | |
|----------|--|
| ΑΡΧΗ | Ποιος; |
| | Πού; |
| | Πότε; |
| ΠΡΟΒΛΗΜΑ | Τι συνέβη; |
| ΑΝΑΠΤΥΞΗ | Πόσες λύσεις μπορεί να βρει ο ήρωας/η ηρωίδα για να λύσει το πρόβλημα; |
| ΛΥΣΗ | Ποια λύση δόθηκε στο πρόβλημα; |
| ΤΕΛΟΣ | Ποιο ήταν το τέλος/τα συμπεράσματα της ιστορίας; |

Γράψε τη δική σου αφήγηση, χρησιμοποιώντας τα προηγούμενα βασικά στοιχεία.

ΤΙΤΛΟΣ:

| | |
|----------|----------------------------------|
| ΑΡΧΗ | ----- ----- ----- |
| ΠΡΟΒΛΗΜΑ | ----- ----- ----- ----- |
| ΑΝΑΠΤΥΞΗ | ----- ----- ----- ----- |
| ΛΥΣΗ | ----- ----- ----- |
| ΤΕΛΟΣ | ----- ----- ----- |

Άσκηση 2

Περιγράψε μια τοποθεσία
Φαντάσου ότι βρίσκεσαι στα παρακάτω μέρη.
Χρησιμοποίησε τις αισθήσεις σου για να περιγράψεις το
καθένα από αυτά.

Βαγόني τρένου



Βλέπω _____

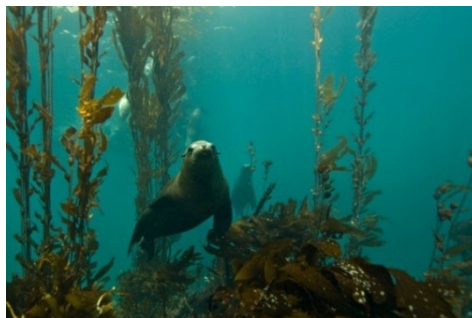
Νιώθω _____

Γεύομαι _____

Μυρίζω _____

Ακούω _____

Βυθός



Βλέπω _____

Νιώθω _____

Γεύομαι _____

Μυρίζω _____

Ακούω _____

Διαστημικός σταθμός



Βλέπω _____

Νιώθω _____

Γεύομαι _____

Μυρίζω _____

Ακούω _____

Κινηματογράφος



Βλέπω _____

Νιώθω _____

Γεύομαι _____

Μυρίζω _____

Ακούω _____

Άσκηση 3

Περίγραψε ένα άτομο

Περίγραψε τους αγαπημένους σου ήρωες από ένα βιβλίο που διαβάζεις ή ένα παιχνίδι που παίζεις.

- Ποιο είναι το **όνομα** αυτού του ήρωα;

- Ποια είναι τα **φυσικά χαρακτηριστικά** αυτού του ήρωα/αυτής της ηρωίδας;

- Ποια είναι η **εμφάνιση** αυτού του ήρωα/αυτής της ηρωίδας;

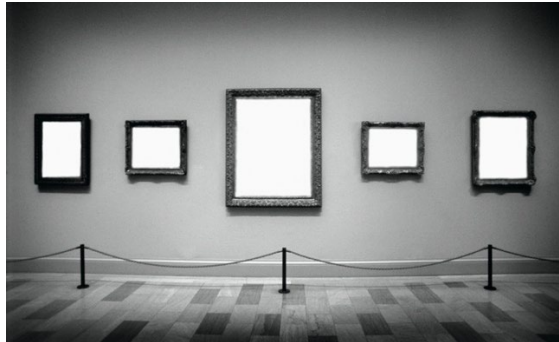
- Ποιο είναι το **επάγγελμα** αυτού του ήρωα/αυτής της ηρωίδας;

- Πώς **συμπεριφέρεται** αυτός ο ήρωας/ αυτή η ηρωίδα;

- Τι **αισθάνεσαι** για αυτόν τον ήρωα/αυτήν την ηρωίδα;

Άσκηση 4

Περίγραψε ένα μουσείο.



- Ποιο είναι το όνομά του;

- Πού βρίσκεται;

- Πώς είναι εσωτερικά;

- Γιατί πάμε εκεί;

- Ποιο άλλο μέρος είναι παρόμοιο με αυτό;

- Πώς αισθάνεσαι όταν πηγαίνεις εκεί;

Άσκηση 5

Περίγραψε μια κατάσταση

Περίγραψε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης.



- Τι συνέβη;

- Πού συνέβη;

- Πότε συνέβη;

- Ποιοι είναι οι ήρωες;

- Πώς έδρασαν οι ήρωες;

- Πώς αισθάνονταν;

- Τι συνέβη στο τέλος;

- Ποια ήταν μια παρόμοια κατάσταση που σου έχει συμβεί;

Δεξιότητες ταχύτητας επεξεργασίας

Άσκηση 1

Οπτική-λεκτική

Πες το χρώμα κάθε λέξης όσο πιο γρήγορα μπορείς.
Μην διαβάζεις τη λέξη.

| | | | | |
|--------|-----------|---------|----------|--------------|
| παίζω | πίνω | τρώω | τραβάω | πλένω |
| ρωτώ | μιλώ | φοράω | γράφω | σπρώχνω |
| δείχνω | κολλάω | ηρεμώ | κυκλώνω | απαντώ |
| ακούω | γεμίζω | κόβω | βλέπω | μαγειρεύω |
| κλαίω | κολυμπώ | σκάβω | ποτίζω | κτίζω |
| πηδάω | χορεύω | φωνάζω | πετάω | κοιμάμαι |
| αφαιρώ | καθαρίζω | περπατώ | τραγουδώ | ξεκουράζομαι |
| καλώ | κραυγάζω | αναπνέω | χαμογελώ | επιστρέφω |
| γυρίζω | ανοίγω | πιέζω | αγοράζω | ταρακουνάω |
| πουλάω | βουρτσίζω | διαβάζω | κλείνω | ταξιδεύω |

Άσκηση 2

Οπτική-λεκτική

Πες το χρώμα (εκτός από το μαύρο) της πρώτης λέξης.

Διάβασε την επόμενη λέξη.

Επανάλαβε το μοτίβο όσο πιο γρήγορα μπορείς.

| | | | | |
|------------|-----------|----------|----------|-----------|
| ουρανός | σκάφος | δέντρο | ήλιος | παραλία |
| μουσείο | γραφείο | μαξιλάρι | γιαούρτι | γλυκό |
| χιόνι | καθρέφτης | γάλα | ντουλάπα | κουτάλι |
| πισίνα | κότα | τραπέζι | χαρτί | ακτινίδιο |
| τηλεόραση | ντομάτα | σαμπουάν | μήλο | ρούχα |
| νοσοκομείο | πιάτο | βιβλία | χαλί | μπάλα |
| πλοίο | μπανάνα | καναπές | φούρνος | μαχαίρι |
| λουλούδι | πόρτα | κούκλα | αυγά | στυλό |
| σπίτι | καπέλο | αγορά | καρέκλα | αμάξι |
| σχολείο | ταινία | παλτό | σοκολάτα | τρένο |

Άσκηση 3

Οπτική-λεκτική

Πες το χρώμα της πρώτης λέξης.

Διάβασε την επόμενη λέξη ανάποδα.

Επανάλαβε το μοτίβο όσο πιο γρήγορα μπορείς.

| | | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| ωζαίπ | ωνρέφ | ώρτ | ώταπ | ωνέλπ |
| ώτωρ | ώλιμ | ώροφ | ωφάργ | ωνχώρπσ |
| ωνχείδ | ώλοκ | ωθών | ρολκύκ | ώτναπα |
| wύοκα | ωθών | ωβók | ωπέλβ | ώνρυγ |
| ωζίραθακ | ώπμυλοκ | ολάγεμ | όρεν | ωζίτχ |
| ώδηπ | wύεροχ | ηψέκσ | ώτεπ | ώνπυξ |
| ώνυοκ | wίαλκ | ώταπρεπ | ωνέλπ | ωνήφα |
| ώλακ | ωζάνωφ | ωβίρτ | ώλεγ | ώνρυγ |
| ωνώλπιδ | ωγίονα | ωνώθροιδ | ωζάρογα | wάπσ |
| ώλυοπ | ωζίνετχ | ωζάβαιδ | ωνιέλκ | wύεδιξατ |

Αξιολόγηση

Ερωτηματολόγιο/δραστηριότητες για παιδιά

Κοίταξε τις εικόνες και απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις.



1. Ποιος είναι ο ευρωπαϊκός αριθμός τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης;

A 112

B 118

Γ 911

Δ 115

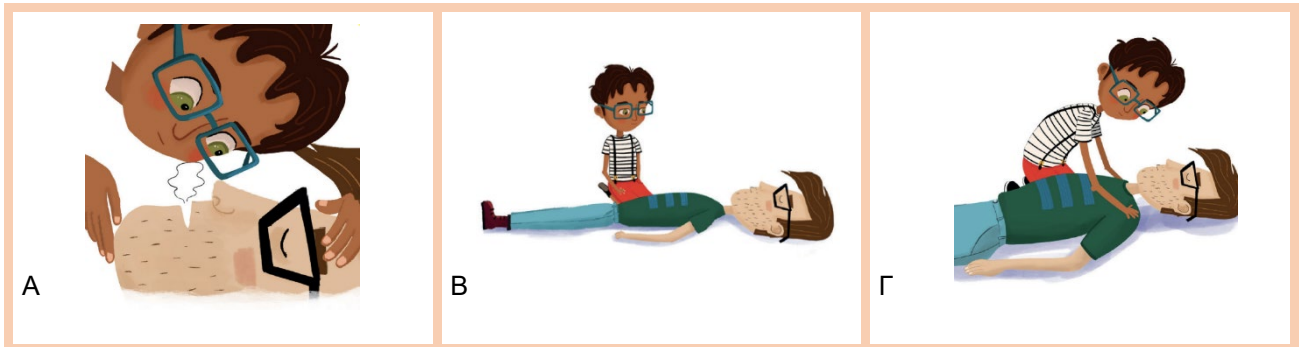
2. Είναι ο ευρωπαϊκός αριθμός τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης δωρεάν;

A Ναι

B Όχι

Γ Εξαρτάται από την εταιρεία σου.

3. Βρίσκεσαι στο πάρκο με τους φίλους σου, βλέπεις έναν άνδρα να είναι πεσμένος κάτω και τον βοηθάς, αφού είναι ασφαλές για εσένα. Ποια είναι η πιο κατάλληλη ενέργεια; Βάλε τις ενέργειες σε σειρά από το 1 έως το 3.



A Ελέγχω για φυσιολογική αναπνοή.

B Γονατίζω δίπλα του.

Γ Ελέγχω για αντίδραση.

4. Τι κάνεις για να ελέγξεις αν ο άνδρας έχει τις αισθήσεις του;

A Χτυπάω τα χέρια μου.

B Κουνάω απαλά τους ώμους του θύματος και τον ρωτώ δυνατά «Είσαι καλά;».

Γ Χρησιμοποιώ τις αισθήσεις μου: βλέπω εάν ο θώρακας κινείται, αισθάνομαι την αναπνοή, ακούω την αναπνοή, αγγίζω τον θώρακα για να αισθανθώ αν κινείται ή όχι.

Δ Φωνάζω δυνατά.

5. Ο άνδρας στο πάρκο δεν αντιδράει. Τι πρέπει να κάνεις τώρα;



A Ζήτησε από κάποιον να καλέσει το 112 ή πάρε το κινητό σου τηλέφωνο και κάλεσε το 112 (αν έχεις κινητό τηλέφωνο).

B Ζήτησε από κάποιον να καλέσει τους γονείς σου ή πάρε το κινητό σου τηλέφωνο και κάλεσε τον αριθμό των γονιών σου (αν έχεις κινητό τηλέφωνο).

Γ Κάλεσε βοήθεια φωνάζοντας δυνατά στο πάρκο.

Δ Ζήτησε από κάποιον να καλέσει το 100 ή πάρε το κινητό σου τηλέφωνο και κάλεσε το 100 (αν έχεις κινητό τηλέφωνο).

6. Ποιες πληροφορίες θα έδινες μιλώντας στο 112;



A Το όνομα και το επώνυμό μου.

B Λεπτομέρειες των ρούχων του.

Γ Πρώτα τους λέω τι συμβαίνει και πού βρίσκομαι για να μπορέσει το ασθενοφόρο να με βρει σύντομα.

7. Τι κάνεις ενώ καλείς το 112; Διάλεξε τη σωστή απάντηση.

A Παραμένω με τον άνδρα που βοηθάω και ενεργοποιώ τη λειτουργία ανοικτής ακρόασης του τηλεφώνου μου.

B Μετακινούμαι στο πάρκο.

Γ Κλείνω το τηλέφωνο.





8. Ποια ενέργεια εφαρμόζουν οι διασώστες στον άνδρα, όταν φτάνουν στο πάρκο με το ασθενοφόρο;

A Θωρακικές συμπίεσεις.





B Εμφυσέςεις διάσωσης.

Γ Συμπιέσεις στην κοιλιά.





Βάλε σε κύκλο τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα πόσο κατανόησε ο φίλος/η φίλη σου κάθε στάδιο του BLS.

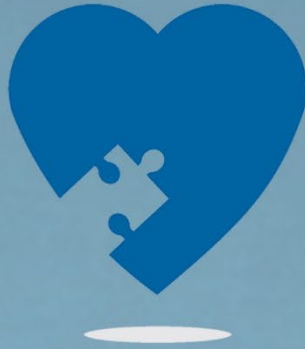
| Επίπεδα των επιδόσεων | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|---|
| Στάδια | Πλήρως  | Μερικώς  | Με μικρές δυσκολίες  | Με βοήθεια  |
| Αναγνώριση έκτακτης ανάγκης | Ο φίλος/Η φίλη σου καταλαβαίνει αμέσως και χωρίς τη βοήθεια κανενός ότι το άτομο χρειάζεται βοήθεια. | Ο φίλος/Η φίλη σου καταλαβαίνει ότι το άτομο χρειάζεται βοήθεια, αλλά χρειάζεται λίγο χρόνο . | Ο φίλος/Η φίλη σου δυσκολεύεται να καταλάβει ότι κάποιος χρειάζεται βοήθεια. | Ο φίλος/Η φίλη σου καταλαβαίνει ότι το άτομο χρειάζεται βοήθεια μόνο όταν του/της πουν ότι χρειάζεται . |
| Ασφάλεια | Ο φίλος/Η φίλη σου καταλαβαίνει αμέσως ότι η κατάσταση είναι ασφαλής (δεν υπάρχουν κίνδυνοι από αυτοκίνητα, φωτιά, ηλεκτρισμό). | Ο φίλος/Η φίλη σου καταλαβαίνει ότι η κατάσταση είναι ασφαλής, χωρίς να νοιάζεται για τους ανθρώπους γύρω του/της και για το θύμα . | Ο φίλος/Η φίλη σου δυσκολεύεται να καταλάβει ότι η κατάσταση είναι ασφαλής για όλους. | Ο φίλος/Η φίλη σου καταλαβαίνει ότι η κατάσταση είναι ασφαλής μόνο όταν κάποιος του/της λέει ότι είναι . |
| Έλεγχος αντίδρασης | Ο φίλος/Η φίλη σου ξέρεi πώς να συμπεριφέρεται με αυτοπεποίθηση (γονατίζοντας στο πλάι, κουνώντας/αγγίζοντας απαλά τους ώμους, ρωτώντας «Είσαι καλά;»). | Ο φίλος/Η φίλη σου ξέρεi πώς να δράσει, αλλά χρειάζεται λίγο χρόνο για να σκεφτεί. | Ο φίλος/Η φίλη σου δυσκολεύεται να θυμηθεί τι πρέπει να κάνει. | Ο φίλος/Η φίλη σου ενεργεί μόνο όταν του/της δίνουν οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει . |

Βάλτε σε κύκλο τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα πόσο κατανόησε ο φίλος/η φίλη σου κάθε στάδιο του BLS.

| Επίπεδα των επιδόσεων | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|
| Στάδια | Πλήρως  | Μερικώς  | Με μικρές δυσκολίες  | Με βοήθεια  |
| Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής | Ο φίλος/Η φίλη σου γνωρίζει εύκολα και πώς να τοποθετεί τα χέρια και πώς να βλέπει, να ακούει και να αισθάνεται την αναπνοή του θύματος για να καταλάβει αν η αναπνοή είναι φυσιολογική. | Ο φίλος/Η φίλη σου θυμάται πώς να τοποθετεί τα χέρια, αλλά δυσκολεύεται να προχωρήσει. | Ο φίλος/Η φίλη σου δυσκολεύεται να θυμηθεί τι πρέπει να κάνει. | Ο φίλος/Η φίλη σου ενεργεί μόνο όταν του/της πουν πώς να ελέγξει τη φυσιολογική αναπνοή. |
| Κλήση για βοήθεια | Ο φίλος/Η φίλη σου παίρνει αμέσως το τηλέφωνο (ή ζητάει από κάποιον/κάποια να το κάνει) και καλεί τον αριθμό έκτακτης ανάγκης 112. | Ο φίλος/Η φίλη σου θυμάται να πάρει το τηλέφωνο (ή να ζητήσει από κάποιον/κάποια να το κάνει), αλλά δυσκολεύεται να θυμηθεί τον αριθμό 112. | Ο φίλος/Η φίλη σου παίρνει το τηλέφωνο (ή ζητάει από κάποιον/κάποια να το κάνει) και σταματάει. | Ο φίλος/Η φίλη σου παίρνει το τηλέφωνο και καλεί το 112 (ή ζητάει από κάποιον/κάποια να το κάνει) μόνο όταν του/της το θυμίσουν. |
| Διαχείριση κλήσεων | Ο φίλος/Η φίλη σου εξηγεί καθαρά και εύκολα τι συμβαίνει, γονατίζει δίπλα από το θύμα και ενεργοποιεί την ανοικτή ακρόαση. | Ο φίλος/Η φίλη σου εξηγεί τι συμβαίνει, αλλά ξεχνάει μερικά κομμάτια. | Ο φίλος/Η φίλη σου δυσκολεύεται να εξηγήσει τι συμβαίνει και δεν ενεργοποιεί την ανοικτή ακρόαση. | Ο φίλος/Η φίλη σου μπορεί να εξηγήσει τι συμβαίνει μόνο με τη βοήθεια άλλων ανθρώπων. |

Βάλτε σε κύκλο τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα πόσο κατανόησε ο φίλος/η φίλη σου κάθε στάδιο του BLS.

| Επίπεδα των επιδόσεων | | | | |
|-----------------------|--|---|--|--|
| Στάδια | Πλήρως  | Μερικώς  | Με μικρές δυσκολίες  | Με βοήθεια  |
| Θωρακικές συμπιέσεις | Ο φίλος/Η φίλη σου ξέρει πώς να ενεργεί με αυτοπεποίθηση (γονατίζοντας δίπλα από το θύμα, τοποθετώντας τα χέρια στο κέντρο του θώρακα, κρατώντας τα χέρια τεντωμένα και πιέζοντας τα κάθετα προς τα κάτω βαθιά, γρήγορα). | Ο φίλος/Η φίλη σου ξέρει πώς να δράσει, αλλά χρειάζεται λίγο χρόνο . Οι πράξεις του/της δεν είναι άμεσες. | Ο φίλος/Η φίλη σου δυσκολεύεται να θυμηθεί τι πρέπει να κάνει . | Ο φίλος/Η φίλη σου ενεργεί μόνο όταν του/της δίνουν οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει . |
| Εμφυσησεις διάσωσης | Ο φίλος/Η φίλη σου ξέρει πότε να αρχίσει τις εμφυσησεις διάσωσης . | Ο φίλος/Η φίλη σου θυμάται πότε πρέπει να αρχίσει τις εμφυσησεις διάσωσης και πώς να το κάνει σωστά, αλλά με λίγο κόπο . | Ο φίλος/Η φίλη σου δυσκολεύεται να θυμηθεί τι πρέπει να κάνει . | Ο φίλος/Η φίλη σου ενεργεί μόνο όταν του/της δίνουν οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει . |
| Αναζήτηση απινιδωτή | Ο φίλος/Η φίλη σου γνωρίζει ότι απαιτείται ένας απινιδωτής και τον αναζητά εύκολα σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα . | Ο φίλος/Η φίλη σου δεν θυμάται καλά πού μπορεί να είναι τοποθετημένος ο απινιδωτής, αλλά τον αναζητά μετά από λίγο χρόνο . | Ο φίλος/Η φίλη σου δυσκολεύεται να θυμηθεί τι είναι ένας απινιδωτής και χρειάζεται χρόνο για να σκεφτεί . | Ο φίλος/Η φίλη σου θυμάται τι είναι ο απινιδωτής και τον αναζητά μόνο όταν κάποιος του/της θυμίζει τι είναι και πού βρίσκεται . |



lifeforce

**KIDS
SAVE
LIVES**



Ελληνική Εταιρεία
Επείγουσας
Προνσοκομειακής
Φροντίδας



UNIKLINIK
KÖLN



Italian
Resuscitation
Council

