

La forza è dentro di noi

La storia dell'alfabeto **lifeforce**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



This publication is prepared within the scope of the project “Learning Initiative For Elementary school Fun Oriented Resuscitation Coaching Europewide” (2020-1-EL01-KA201-079184), which has been co-financed by the Erasmus+ Programme of the European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

The publication is a collaborative work of the six partner organizations to the project. The names of the organizations partnering in the project, in alphabetical order, are as follows:

European University Cyprus, Cyprus
Hellenic Society of Emergency Prehospital Care, Greece
Italian Resuscitation Council, Italy
KIDS SAVE LIVES - Τα Παιδιά Σώζουν Ζωές, Greece
University Hospital Cologne, Germany
University of Thessaly, Greece

(CC) This publication is licensed under a Creative Commons Attribution- Non-Commercial-Share Alike 4.0 International License.

October 2021

La forza è
dentro di noi

La storia dell'alfabeto **lifeforce**

Storia di Evgenia Douvara and Theodoros Kalyvas

Opere d'arte di Dimitris Tsohis

Disegno della mascotte di Katerina Panagou

Copertina - Impaginazione di Thanos Palatos

Revisione di Sevasti Etmektsoglou and Angeliki Botonaki

Traduzione in inglese di Theodoros Kalyvas

Traduzione in italiano di Anna Valentini

Ehi! Fermati!

La ragazza dai capelli neri spinse con forza la sedia a rotelle lontano dall'auto in retromarcia.

Accanto a lei, il suo cane abbaia rabbiosamente.

Il ragazzo venne quasi scaraventato a terra, ma, per sua fortuna, la voce della ragazza aveva fatto fermare il conducente in tempo.

Un ragazzo con i capelli biondi balzò fuori dall'auto e chiese con ansia al ragazzo sulla sedia a rotelle: "Stai bene? Ti sei fatto male?"

- Sì, sto bene, grazie a...

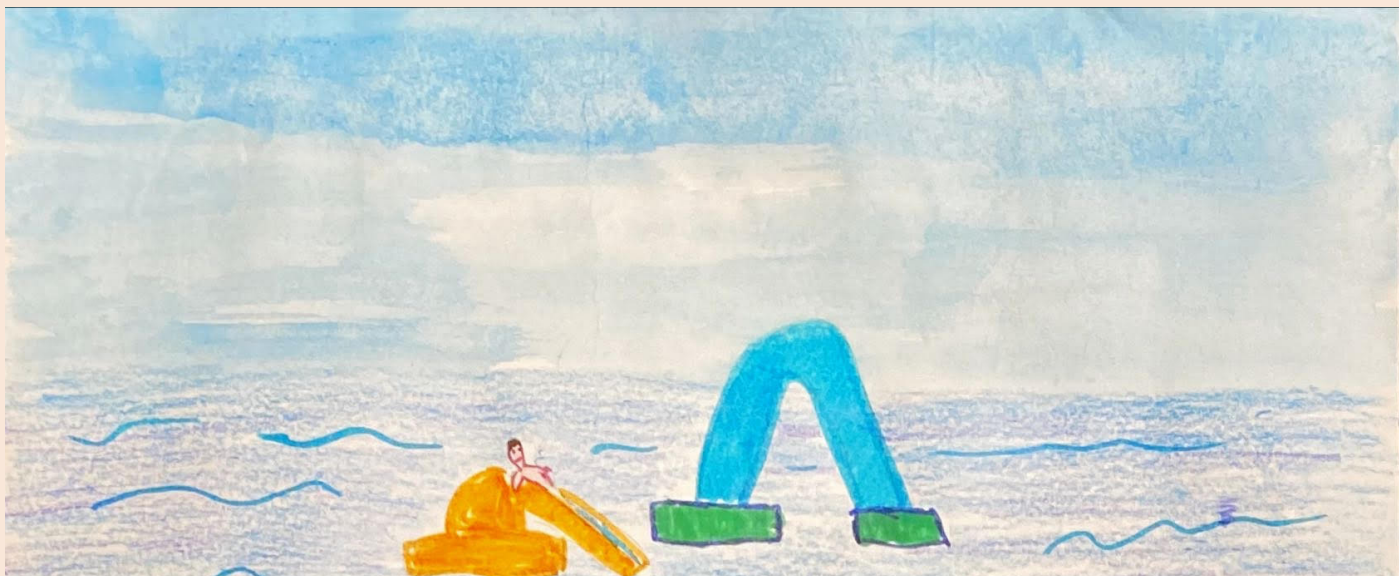
- Io sono Kate e sono felice che tu stia bene!

- Io sono Nick. Grazie mille, Kate!

- Io sono Mike - aggiunse il ragazzo biondo.







I tre ragazzi, insieme ad altri bambini provenienti da tutta Europa, avevano vinto il concorso organizzato dalla loro marca di cioccolato preferita. Il premio era un soggiorno di 10 giorni nella colonia Playland, nella penisola Calcidica, in Grecia.

I cancelli della colonia si aprirono la mattina del 1° agosto. I bambini si stavano sistemando nei loro dormitori. - Ciao, io sono Anne! Vi dispiace se prendo il letto superiore? - chiese gentilmente la ragazza con lo skateboard. -Io sono arrivata per prima, quindi dormirò io sopra! – gridò l'altra ragazza arrabbiata mettendosi gli auricolari rossi nelle orecchie.





In quel momento, una voce attraverso gli altoparlanti richiamò tutti i bambini per il pranzo.

Lentamente, tutti iniziarono a dirigersi verso il salone. Tra di loro c'era un ragazzo con gli occhiali e una maglietta a strisce bianche e nere.

- Posso sedermi qui? - chiese timidamente avvicinandosi a uno dei tavoli.

- Ma certo! C'è abbastanza spazio per tutti! - rispose Mike deciso.

- Grazie! - disse il ragazzo sedendosi.

Poi tirò fuori dallo zaino un vaso con un cactus e lo appoggiò sulla panchina accanto a lui.

- Ma è pieno di spine... - mormorò infastidita la ragazza con gli auricolari.

- Sì, è pieno di spine, ma hai visto quanto sono belli i suoi fiori Anne? -.

- Come fai a sapere il mio nome? -.

- L'ho visto scritto sulla tua valigia. È stato molto intelligente scriverlo lì! -

Nel frattempo, Nick, sorpreso, guardava un cane che si arrampica sulle sue gambe.

- Ercole, vieni qui! - urlò Kate al cane.

- Lascialo, Kate! Io amo i cani! - disse Nick accarezzando il cane.

Il ragazzo con gli occhiali prese una polpetta dal suo vassoio e la diede al cane.

- Io sono Marco - disse il ragazzo, sorridendo.

- Oh, ma dai! Finisci di mangiare! La cioccolata sarà servita presto!
- gridò Mike, colpendo ritmicamente il tavolo con le sue bacchette da batteria.



I bambini salirono nelle loro stanze per il riposo pomeridiano, ma quasi nessuno riusciva a stare fermo. Tutti erano impazienti di alzarsi e iniziare a giocare! Più tardi nel pomeriggio, i capisquadra mostrarono ai bambini tutte le cose che potevano fare in colonia! C'era un gigantesco campo da calcio, tre campi da basket, un campo da tennis, una sala per la musica e la danza, una stalla con un'area recintata per i pony della colonia e molti altri luoghi di infinito divertimento! Uno dei pony attirò l'attenzione di Nick. Era così carino! Voleva accarezzarlo! Spinse il cancello della recinzione lentamente e mentre si avvicinava al pony, accadde qualcosa di terribile! Il pony si spaventò e cominciò a trottare allarmato, finché non attraversò il cancello aperto.



- Oh, no! E ora...? - pensò Nick terrorizzato. - Cosa succederà al pony? Cosa dirò al custode...? -. Seduta sul ramo di un pino molto alto, Lisa osservava la scena con grande interesse.



La mattina seguente, il custode, che si era svegliato all'alba, iniziò a cercare il pony. Il direttore della colonia decise di dividere i bambini in grandi gruppi. In questo modo, avrebbero perlustrato l'intera area da una parte all'altra, per trovare il pony.

- Bene, prima di iniziare a cercare Xena, dobbiamo innanzitutto conoscerci meglio! Cominciamo! - disse a voce alta il custode, circondato da sei bambini.

- Mike!

- Nick!

- Marco!

- Kate!

- Anne!

- Lisa!

esclamarono i bambini della sua squadra, uno per uno. Il cuore di tutti batteva forte, ma i cuori dei due bambini che avevano assistito alla scomparsa del pony, battevano un po' più forte. Mentre si dirigevano a piedi, sulla collina vicina, sentirono dei nitriti! Si guardarono l'un l'altro con aria complice e iniziarono a camminare più velocemente, sperando di avvicinarsi a Xena. Il sentiero era ripido e faticoso, ma camminarono senza sosta in direzione del nitrito. Improvvisamente, il custode che camminava davanti a loro, si portò una mano al petto e si accasciò.

- Cosa succede? - urlò Mike sconvolto mentre corre verso di lui.
 - Mike, fermati! Dobbiamo avvicinarci con cautela. Non sappiamo cosa sta succedendo! - disse Kate con decisione.
- Nick fissò impietrito il custode a terra.
- Stai bene, Nick? - chiese Marco con calma.
- Nello stesso momento, Anne si volta verso la colonia pronta a scappare.
- Non andartene! Resta con me - le disse Lisa allungando una mano.
 - Cosa dobbiamo fare? - chiese Mike, pronto ad agire.
 - Mi hanno insegnato le procedure di primo soccorso. Da allora, porto sempre con me questa mascherina!
- So cosa fare, ma non so in che ordine – rispose Kate.
- Ti aiuterò io! - disse Marco.





- Per prima cosa, dobbiamo assicurarci che nessuno di noi sia in pericolo - disse Kate guardando gli altri.

- Esatto - aggiunse Marco. - Questo vale sia per la persona che aiuta, che per gli altri che restano intorno e per il custode, per tutti quanti -.

Dopo essersi assicurato di non correre alcun pericolo, chiamò gli altri.

- Ragazzi, ora potete avvicinarvi! -.



- È ora di controllare se risponde! - gli ricordò Kate.

Marco si inginocchia accanto alla spalla destra del custode.

Lo afferra per le spalle e lo scuote, dicendo ad alta voce

- Stai bene? Stai bene Signor George?

- ma lui non risponde.



- Ora controlleremo se respira normalmente - rispose Marco con calma. Con un movimento, spostò leggermente indietro la testa del custode, sollevandogli il mento.

Marco abbassò la testa sul viso del custode, osservando il suo petto. Iniziò a contare lentamente e ad alta voce fino a 10.

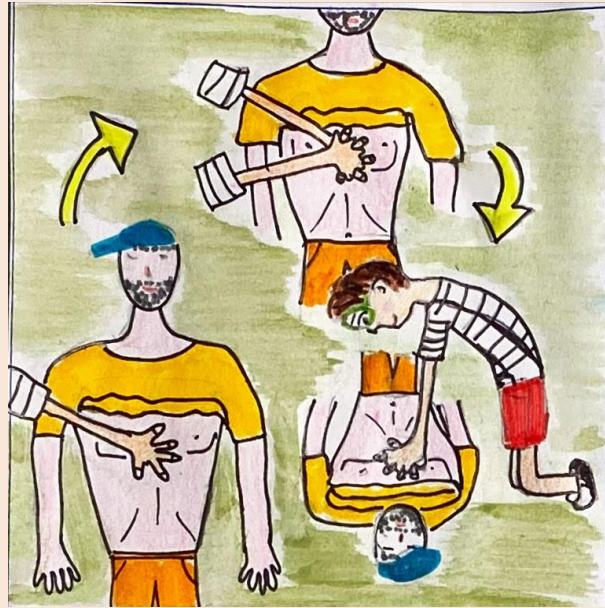
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 -.

- Hai visto il suo torace muoversi? Hai sentito il suo respiro? L'hai sentito? - chiese Kate.

- Purtroppo no... - rispose Marco rattristato. - Il signor George non sta respirando. -



- Presto, Marco, è ora di chiamare aiuto! – gridò Kate.
- Vedo il cellulare del signor George nella tasca sinistra - disse Mike. Marco prese il cellulare, compose il 118 e premette il pulsante di avvio della chiamata.
- 118, come posso aiutarla? - chiese una calma voce femminile.
- Mi chiamo Marco Rossi, mi trovo alla colonia Playland nella Penisola Calcidica. C'è un uomo di circa 50 anni che non respira. Conosco la procedura di rianimazione cardiopolmonare. Ha bisogno di sapere qualcos'altro? -.
- No. Inizia la rianimazione cardiopolmonare. I soccorsi stanno arrivando. -
- Mike, corri alla colonia, informa il nostro caposquadra che il signor George non respira e torna subito con il defibrillatore! È nella sala da pranzo, dentro la scatola sotto il cartello verde con il cuore e il fulmine. Sbrigati! -



Marco mise le mani sul petto del signor George con le braccia dritte, le spalle direttamente sopra di lui e iniziò a premere verso il basso. Ricordati, premi 5-6 centimetri e lascia che il petto si alzi! – Disse Lisa.

- Qual è il ritmo corretto? - chiese Nick e Lisa rispose con sicurezza:
- Da 100 a 120 compressioni al minuto! -
- Oppure potresti canticchiare il ritmo del baby shark, solo per essere sicuro! Mentre tu fai le compressioni toraciche, io metterò la mascherina sul viso del sig. George - aggiunse Kate.



Marco terminò le 30 compressioni toraciche. Spinse la testa del signor George all'indietro, tappandogli il naso. Poi prese un respiro normale e soffiò per un secondo sulla mascherina. Fece un altro respiro e soffiò ancora una volta.

- Ben fatto Marco! Continua a fare 30 compressioni e 2 respirazioni. L'ambulanza arriverà presto! - lo incoraggiò Kate.

Dopo un po' Nick grida:

- Sentite! Sirene! L'ambulanza sta arrivando! -

- Vedo Mike e il caposquadra che si avvicinano con il defibrillatore!

- disse Lisa. L'ambulanza arrivò. Anne portò i paramedici dal sig. George.

- Ci siamo quasi, Marco! Quando i paramedici saranno pronti, ti diranno di fermarti! - disse Kate. I paramedici prepararono l'attrezzatura, e uno di loro disse a Marco:

- Ben fatto, ora prendiamo noi il comando. -

Marco si sentì sollevato nel sentire quelle parole.

- Faremo del nostro meglio e speriamo che possa farcela - aggiunse l'altro paramedico.



In effetti, dopo qualche minuto, il custode iniziò a respirare, segno che il cuore era tornato a battere!

Tutti tirarono un sospiro di sollievo e sorrisero.

- Congratulazioni a tutti! - dissero i paramedici, mentre caricavano il custode nell'ambulanza per accompagnarlo in ospedale.

- Le vostre conoscenze e il vostro lavoro di squadra hanno contribuito a salvare la vita del signor George! -

- Sono molto fiero di voi! - disse il caposquadra ai sei amici che si abbracciavano e applaudivano. Ercole abbaïava felice.

Improvvisamente, Nick sentì uno strano rumore alle sue spalle e il muso umido di Xena che gli toccò il braccio. Subito gli altri bambini si avvicinarono al pony, ma Nick li fermò.

- Ragazzi, uno alla volta. Non avvicinatevi tutti insieme o la spaventerete. -

- Come fai a saperlo? - chiese Mike curioso.

- Perché quando ho provato ad accarezzarla, si è spaventata ed è scappata al galoppo - rispose Nick.

-Grazie per aver mantenuto il mio segreto - sussurrò a Lisa. Poi, rivolto ai suoi amici, disse in modo confidenziale:

-Questa esperienza mi ha insegnato che quando qualcosa va storto è meglio chiedere aiuto a qualcuno di cui ci si fida.

Il giorno dopo, durante la riunione mattutina, il direttore della colonia disse:

- Cari ragazzi, vi annuncio con grande piacere che il signor George sta bene e che tornerà tra pochi giorni. Inoltre, Xena è stata ritrovata! Per festeggiare queste notizie, abbiamo pensato di organizzare una grande festa l'ultima sera della stagione. Volete partecipare? -

Tutti i bambini iniziarono a battere le mani e ad applaudire.

- "Sì, sì, sì!" - si sentiva da una parte all'altra dell'accampamento, mentre Ercole saltava su e giù felice.





I giorni passarono tranquilli e i bambini condivisero momenti bellissimi.

Quando arrivò il momento della festa, tutti erano così eccitati! Appena il signor George arrivò volle sapere chi lo aveva soccorso per primo.

Tutti indicarono Marco, ma lui rispose sorridendo timidamente:

- Non ce l'avrei fatta senza il prezioso aiuto di Kate e Lisa!

- All'inizio mi sentivo stressata e confusa! - disse Kate.

- Sono andata nel panico ed ero pronta a scappare, ma grazie al supporto di Lisa sono rimasta - disse Anne.

- Non è bello essere soli nei momenti difficili - rispose Lisa dolcemente.

- È vero. Soprattutto quando ci si sente persi! - disse Nick. - Quello che abbiamo vissuto è stato spaventoso per tutti. È stato molto importante mantenere la calma e l'unità! Me ne ricorderò quando diventerò un veterinario. -

- Era la prima volta che sentivo il cuore battere così forte! - aggiunse Mike.

- Batteva anche più forte della batteria di mio fratello! -

Tutti risero di gusto.

La voce del direttore della colonia disse attraverso gli altoparlanti:
- Quest'anno abbiamo condiviso un'esperienza unica. Prima è scomparsa Xena, poi il nostro custode ha avuto un malore. Nick, Anne, Kate, Mike, Lisa e Marco gli hanno prestato il primo soccorso e hanno lavorato insieme per tenerlo in vita. Che bello! Abbiamo quindi deciso che, a partire dall'anno prossimo, offriremo un corso di primo soccorso gratuito a tutti i nostri ospiti! -

Quando Anne, Nick e Mike sentirono l'annuncio, decisero di imparare le procedure di primo soccorso, in modo da poter essere utili ogni qualvolta qualcuno avesse avuto bisogno di loro.

- Ragazzi, ricordatevi che, per quanto piccoli o giovani siamo, la forza è dentro di noi! – concluse il direttore, prima che iniziassero musica, danze e giochi.

Qualche minuto dopo, Nick chiese seriamente:

- Ragazzi, qualcuno ha visto Ercole?

Si bloccarono tutti, pensando che un altro animale si fosse perso... Dopo una breve pausa, che sembrò durare un'eternità, si udì un forte abbaiare provenire da sotto la maglietta di Nick.

- Ci siete cascati!



Attività dell'alfabeto **lifeforce**

Creato da Evgenia Douvara



Presentiamoci! **Il mio nome** è Anne.

Sono una ragazza **e vengo** dalla Germania.

Ho la pelle bianca, i capelli rossi e gli occhi verdi.

Sono magra, **ho** due codini e due graffi.

Ho difficoltà a sentire. Per questo motivo porto un moderno apparecchio acustico.

Sono brava a perseverare e a provare! Ogni volta che cado dallo skateboard, mi rialzo e continuo ad esercitarmi!

E tu? Inserisci i tuoi dati qui sotto:

Il mio nome è

Sono un/una..... e vengo da.....

Ho la pelle....., i capelli..... e gli occhi.....

Sono....., ho.....
e.....

Ho difficoltà
a.....
.....

Sono bravo/a
a.....
.....



Woof, woof! Amo moltissimo Kate e la seguo ovunque vada.

Chi è il tuo protagonista preferito della compagnia di L.I.F.E.F.O.R.C.E?

Disegnano/la nello specchio e riempi le bolle:

1

Che cosa ti **piace** del protagonista preferito?

.....
.....
.....
.....

(Evidenzia le caratteristiche che avete in comune)

2

Quando il custode è caduto a terra, il tuo protagonista preferito

(Come si è sentito?)

.....

(Che cosa stava facendo?)

.....
.....
.....

3

Se fossi stato nei panni del tuo protagonista preferito

(Come ti saresti sentito?)

.....
.....

(Che cosa avresti fatto?)

.....
.....

A volte ho difficoltà a mettere in ordine i miei pensieri. **Puoi aiutarmi a ricordare ciò che ho**

Disegna all'interno della scatola:



1. CHI:

2. DOVE:

3. QUANDO:

4. MISSIONE:

5. PROBLEMI:

6. AIUTO:

7. SOLUZIONE:

8. CONCLUSIONE:

A volte ho difficoltà a mettere in ordine i miei pensieri. **Puoi aiutarmi a ricordare ciò che ho vissuto con i bambini della colonia?**

Disegna all'interno della scatola:



1. CHI:

.....
.....
.....
.....
.....

2. DOVE:

.....
.....
.....
.....
.....

3. QUANDO:

.....
.....
.....
.....
.....

4. MISSIONE:

.....
.....
.....
.....

5. PROBLEMI:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. AIUTO:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

7. SOLUZIONE:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

8. CONCLUSIONE:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



È vero che il primo giorno in colonia **mi sentivo diffidente e annoiata, ed evitavo di parlare con chi mi stava intorno.**

Completa le seguenti frasi con le tue **emozioni** e azioni e quelle dei miei amici.

✚ Quando Anne vede il custode cadere a terra:
come si è sentita?
che cosa ha fatto?

✚ Se vedessi qualcuno cadere a terra:
come ti sentiresti?
che cosa faresti?

✚ Quando Kate vede l'auto avvicinarsi a Nick:
come si è sentita?
che cosa ha fatto?

✚ Se vedessi una macchina avvicinarsi pericolosamente:
come ti sentiresti?
che cosa faresti?

✚ Quando Marco chiede ai bambini il permesso di sedersi accanto a loro:
come si è sentito?
che cosa ha fatto?

✚ Se avessi chiesto ad uno sconosciuto il permesso di sedersi a fianco a lui/lei:
come ti saresti sentito?.....
che cosa avresti fatto?.....

✚ Quando Nico vede Xena che esce dal recinto:
come si è sentito?.....
che cosa ha fatto?.....

✚ Se un animale uscisse dal recinto a causa di una tua omissione o errore:
come ti sentiresti?.....
che cosa faresti?.....

✚ Quando Mike incontra per la prima volta Kate e Nick nel parcheggio:
come si è
sentito?

che cosa ha fatto?

✚ Se incontrassi due bambini per la prima volta in un nuovo ambiente:
come ti sentiresti?.....
che cosa faresti?.....



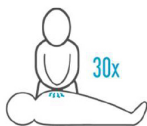
Quando ho fatto il corso di **primo soccorso**,
mi è stato insegnato un **vocabolario**
"**speciale**", che ora conoscete anche voi!
Abbinare le immagini a sinistra con le fasi
dell'algoritmo a destra



COMPRESIONI
TORACICHE

CHIAMATA D'AIUTO

SICUREZZA

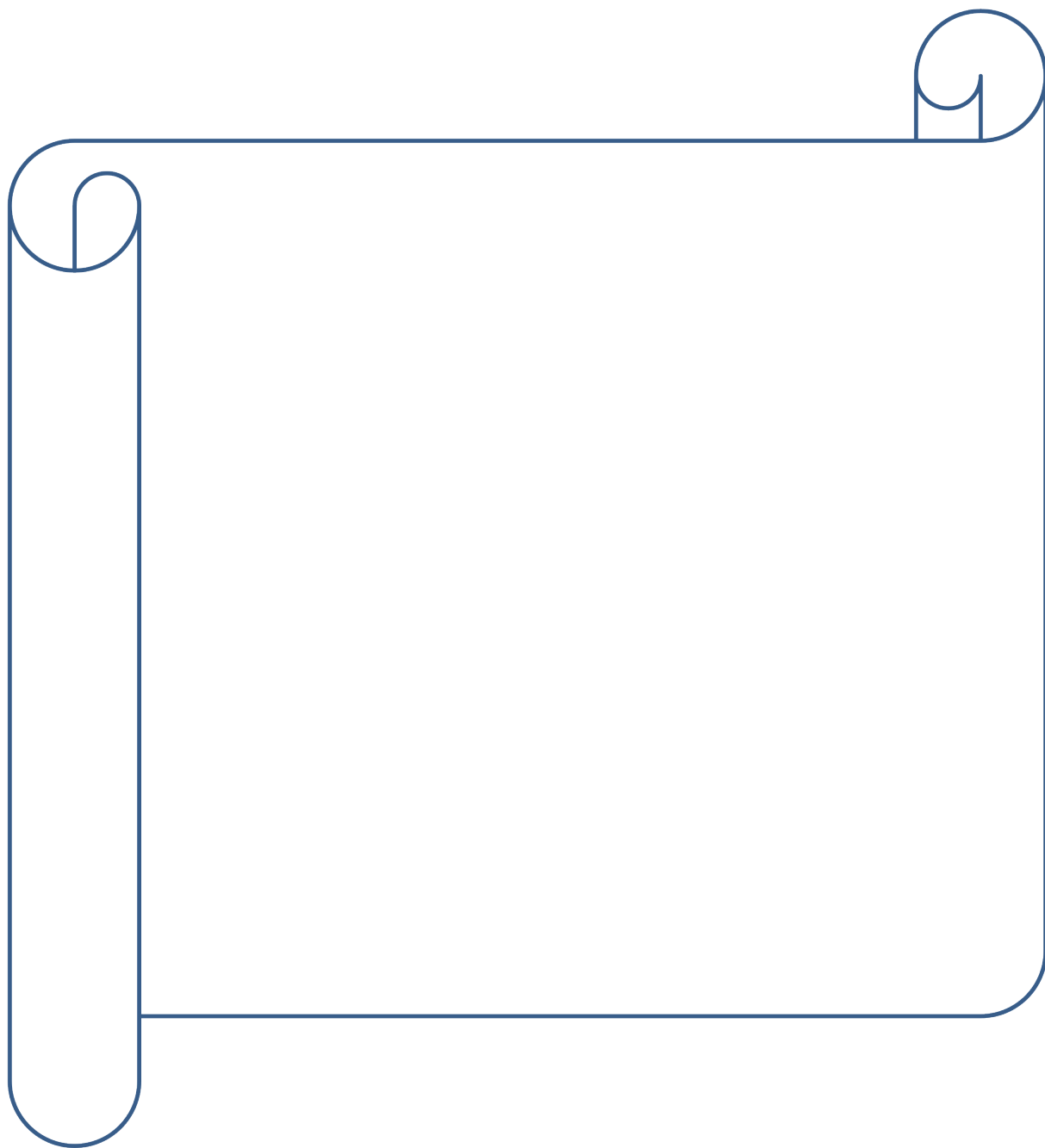


Il mio sogno è diventare veterinario, perché mi piace prendermi cura degli animali.

Se potessi offrire il tuo prezioso aiuto a qualcuno, chi vorresti che fosse?

Disegnalo nella pagina a fianco!

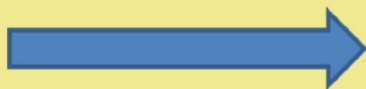


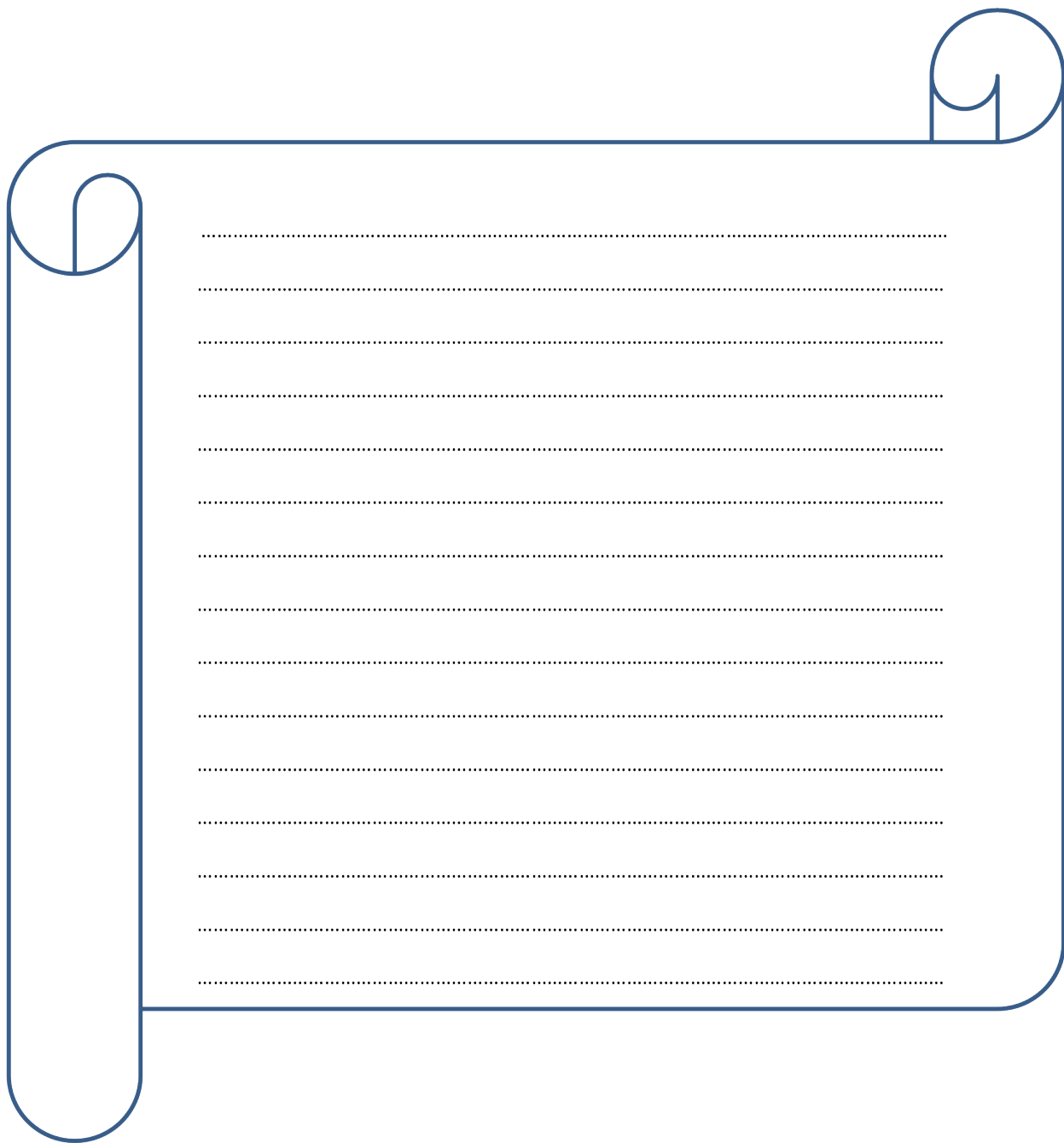


Il mio sogno è diventare veterinario, perché mi piace prendermi cura degli animali.

**Se potessi offrire il tuo prezioso aiuto a qualcuno, chi vorresti che fosse?
Perché?**

Scrivilo nella pagina a fianco!







Come vedi, mi piace mangiare. **Ora anche tu puoi cucinare la tua favola con pochi ingredienti!**

Ti aiuterò a iniziare. Scrivi nelle caselle quello che ti chiedo e alla fine **otterrai la tua storia unica!**

1. CHI? (Scegli con chi della compagnia LIFEFORCE vuoi vivere la prossima avventura. Puoi portare con te chi vuoi). Io

e

.....

.....

2. DOVE? (Scegli un luogo, come un campeggio, un resort in montagna, una spiaggia, un parco giochi, una casa).....

.....

.....

3. QUANDO? (Scegli il tempo, il giorno, il mese, la stagione, l'anno)

.....

.....

.....

.....

.....

4. MISSIONE: (Chi).....ta cadendo a terra (a causa di un malore)

e (Chi).....deve salvarlo/a.

5. PROBLEMI:

.....

.....

.....

6. AIUTO:

.....

.....

.....

7. SOLUZIONE:

.....

.....

.....

8. CONCLUSIONE:

.....

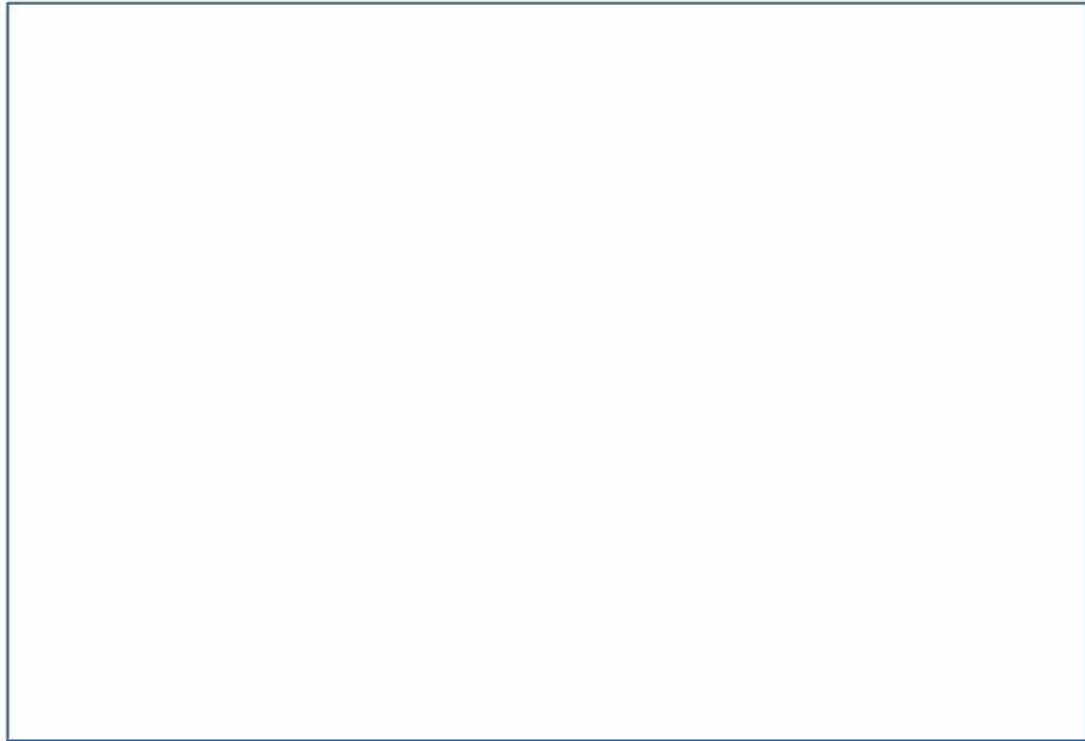
.....

.....

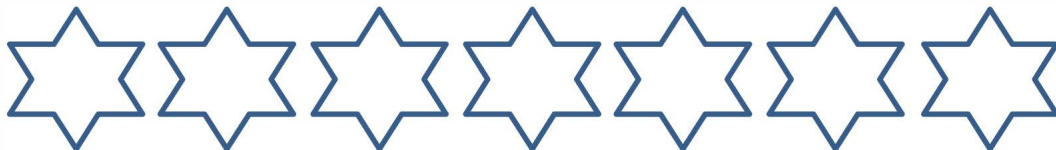
È tempo di attività di gruppo!



Caro/a..... **disegna o scrivi il maggior numero**
di fasi che ricordi dell'algoritmo BLS di LIFEFORCE nel seguente
riquadro:



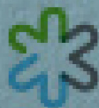
Ora, dopo aver controllato le tue risposte, in base alle mie
conoscenze, ti darò **una stella per ogni fase** che hai rappresentato
correttamente nel riquadro:





lifeforce

KIDS
SAVE
LIVES



Deutsches Rotes Kreuz
Evangelisches
Christliches
Arbeitsamt



UNIKLINIK
KÖLN



Italian
Resuscitation
Council

