

---

Πρώτες Βοήθειες –Καρδιοπνευμονική  
Αναζωογόνηση  
ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΜΕΣΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ  
(ΕΚΑΒ)

---

---

Θεματική: Ευ Ζην

Υποθεματική: Αυτομέριμνα και πρόληψη

Απευθύνεται σε  
μαθητές/μαθήτριες: Γ΄ Γυμνασίου

Διάρκεια στο τετράμηνο:

7 εργαστήρια-μαθήματα/ 7 ώρες

---

## Περιγραφή

Η καρδιακή ανακοπή και εν γένει τα ατυχήματα είναι συμβάντα που αποφέρουν απώλεια της υγείας ή και της ζωής που όμως μπορεί να προληφθεί, αλλά και να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά.

Στις χώρες που εφαρμόστηκε η εκπαίδευση πληθυσμιακών ομάδων έχει αποδειχθεί με επιστημονικές μελέτες, η συμβολή και η χρησιμότητα της εφαρμογής καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης στην μείωση των θανάτων από καρδιακή ανακοπή.

Το προτεινόμενο πρόγραμμα στοχεύει στην απόκτηση γνώσεων και την υιοθέτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών στους μαθητές ηλικίας 14-15 ετών, οδηγώντας στην διαμόρφωση κουλτούρας «πρεσβευτών» της προσπάθειας μείωσης των θανάτων από καρδιακή ανακοπή με την έγκαιρη αντιμετώπιση της στον τόπο του συμβάντος. Το πρόγραμμα είναι σε πλήρη συμφωνία με τις κατευθυντήριες οδηγίες του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης (ERC) της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

## Στοχευόμενες δεξιότητες

### Δεξιότητες Μάθησης

Επικοινωνία (Communication)

Συνεργασία (Collaboration)

### Δεξιότητες Ζωής

Αυτομέριμνα

### Δεξιότητες της τεχνολογίας και της επιστήμης

Δεξιότητες Μοντελισμού και προσομοίωσης

### Δεξιότητες του Νου

Επίλυση προβλημάτων

## Δραστηριότητες

**1ο εργαστήριο:** ΔΙΑΛΕΞΗ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ & ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ (45') – ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ (45')

**2ο εργαστήριο:** ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΡΠΑ - (45')

**3ο εργαστήριο:** ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΜΑΤΟΥ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ (ΑΕΑ) - (45')

**4ο εργαστήριο:** ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΝΙΓΜΟΝΗΣ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ – ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΒΑΤΟΤΗΤΑΣ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ – (45')

**4ο εργαστήριο:** ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ – ΕΛΕΓΧΟΣ ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ – ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ - (45')

**5ο εργαστήριο:** ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ – ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ – ΕΞΑΡΘΡΗΜΑ – ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ – ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΓΜΑΤΩΝ - (45')

**Σύνδεση με το Π.Σ:** Τα εργαστήρια δύναται να υλοποιούνται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

## Εκτυπώσιμο Υλικό

Ερωτηματολόγια αξιολόγησης

Έντυπο συγκατάθεσης γονέα-κηδεμόνα

## Απαραίτητοι Σύνδεσμοι

<https://www.ekab.gr/>

## Οπτικοακουστικό υλικό

## Υποστήριξη εκπαιδευτικού

**Οδηγός** Εγχειρίδιο Α' Βοηθειών και αρχείο παρουσίασης (ppt) της διάλεξης

**Επιμόρφωση:** απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί η επιμόρφωση από πιστοποιημένους εκπαιδευτές του ΕΚΑΒ

## Φυσική παρουσία

Σε όλη την Ελλάδα πιστοποιημένοι συνεργάτες του ΕΚΑΒ. Παρέχεται λίστα εκπαιδευτών του ΕΚΑΒ

Η εκπαίδευση αναπτύσσεται σε δύο άξονες:

- Διάλεξη για την κατανόηση βασικών όρων επικοινωνίας και χρήσης κοινής γλώσσας.
- πρακτικές ασκήσεις στην εφαρμογή τεχνικών με τη χρήση εκπαιδευτικών προπλάσμάτων και εκπαιδευτικών απινιδωτών.

Μετά από επίδειξη των τεχνικών από τον εκπαιδευτή οι μαθητές καλούνται να τις εφαρμόσουν. Η εκπαίδευση έχει βιωματικό χαρακτήρα και αναπτύσσονται διάφοροι ρόλοι (θύμα-διασώστης).

**6ο εργαστήριο:** ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΜΕΣΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (Ασφάλεια Σκηνή, Ασφάλεια Διασώστη , Ασφάλεια Θύματος. Χρήση Μέσων Ατομικής Προστασίας).

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ – ΕΠΙΔΕΙΞΗ - Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Βασικός εξοπλισμός , Φάρμακα, Άλλα είδη πρώτης ανάγκης, Οδηγίες Πρώτων Βοηθειών – Πρωτόκολλα ΚΑΡΠΑ, Τηλέφωνα Οικογενειακού Ιατρού, ΕΚΑΒ (166 & 112) και του Κέντρου ρου Δηλητηριάσεων (2107793777) - (45΄)

**7ο εργαστήριο:** ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ – ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕ ΔΙΑΝΟΜΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ. ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - (45΄)

### **Προσαρμογές για εμποδιζόμενους μαθητές**

ΟΧΙ

### **Επέκταση**

Στο πλαίσιο υλοποίησης του προγράμματος δύναται να πραγματοποιούνται επισκέψεις σε χώρο του ΕΚΑΒ κατά την οποία θα γίνει παρουσίαση των υλικών και των μέσων διάσωσης από διασώστη του ΕΚΑΒ και ή παρουσίαση του τρόπου υποδοχής κλήσεων άμεσης βοήθειας στο τηλεφωνικό κέντρο των μεγάλων αστικών κέντρων. Ταυτόχρονα στον επαγγελματία διασώστη θα τεθούν ερωτήματα από τους μαθητές υπό τη μορφή της συνέντευξης.

### **Αξιολόγηση**

Η αποτίμηση γίνεται με ερωτηματολόγια προς τα παιδιά