



# Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας



της Β' τάξης του

Πειραματικού Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας



Σχολ. έτος: 2015-16

## Περιεχόμενα

Πρώτες Βοήθειες για παιδιά	3
Παιδαγωγικοί στόχοι	3
Μεθοδολογία υλοποίησης	4
Πεδία σύνδεσης με τα προγράμματα σπουδών των αντίστοιχων γνωστικών αντικειμένων	4
Υλοποίηση του προγράμματος - Πώς εργαστήκαμε	5
Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών για παιδιά	6
Ομάδες επίδειξης Πρώτων Βοηθειών	9
Συμμετοχή στις εκδηλώσεις για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Περιβάλλοντος	13



## Πρώτες Βοήθειες για παιδιά

Η απόκτηση δεξιοτήτων Βασικών Πρώτων Βοηθειών αποτελεί αναγκαιότητα στην καθημερινή ζωή και όσο νωρίτερα δοθεί η ευκαιρία στα παιδιά να τις αποκτήσουν, τόσο το καλύτερο. Το σύγχρονο σχολείο αποτελεί το ιδανικό μέρος για την εισαγωγή και απόκτηση αυτών των σημαντικών δεξιοτήτων. Η Βασική Υποστήριξη της Ζωής είναι μια ζωτική μάθηση, που όλοι θα πρέπει να μαθαίνουν με την πρώτη ευκαιρία.

Τα υποθέματα που προσεγγίσαμε μέσα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα ήταν:

- ✓ Ασφάλεια - Πρόληψη ατυχημάτων
- ✓ Προαγωγή εθελοντισμού
- ✓ Γνώσεις και δεξιότητες Βασικών πρώτων Βοηθειών

## Παιδαγωγικοί στόχοι

- Η απόκτηση δεξιοτήτων των Βασικών Πρώτων Βοηθειών από τα παιδιά, ώστε αυτά να είναι ικανά να παρέχουν Βοήθεια σε κάποιον συνάνθρωπό τους αν χρειαστεί ή και στον ίδιο τους τον εαυτό.
- Η απόκτηση γνώσεων, στάσεων και συμπεριφορών για την αποφυγή επικίνδυνων για τη ζωή καταστάσεων.
- Η ανάπτυξη δεξιοτήτων προκειμένου τα παιδιά να αντεπεξέρχονται σε μια ποικιλία επειγουσών καταστάσεων, με αυτοπεποίθηση και ψυχραιμία.
- Η απόκτηση γνώσεων σχετικά με τον τρόπο παροχής εξειδικευμένης Βοήθειας σε συγκεκριμένες επείγουσες καταστάσεις (πνιγμό, αιμορραγία, κάψιμο κλπ).
- Η ανάπτυξη εθελοντικής συνείδησης και διάθεσης προσφοράς στον συνάνθρωπο.
- Η βελτίωση της ικανότητας για επικοινωνία και λήψη αποφάσεων.

## Μεθοδολογία υλοποίησης

Το πρόγραμμα βασίζεται σε δύο εκπαιδευτικά πακέτα: α) «Εθελοντισμός - Πρόληψη Ατυχημάτων - Πρώτες Βοήθειες. Οδηγός Εκπαιδευτικού Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης», που περιλαμβάνει τόσο θεωρητική κατάρτιση όσο και πρακτική εξάσκηση, β) «Ο Ποντικογιατρούλης και οι Μικροί του Φίλοι», η οποία είναι μια σειρά βιβλίων και βοηθημάτων για τις Πρώτες Βοήθειες για παιδιά, όπου με ευχάριστο και κατανοητό τρόπο ο ήρωας (ο Ποντικογιατρούλης) μαθαίνει στα παιδιά πώς να βοηθήσουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους. Επίσης, αξιοποιήθηκε η σειρά βιβλίων «Το σώμα μου» των εκδόσεων Πάργα.

Τα μεθοδολογικά εργαλεία και οι διδακτικές τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν είναι οι εξής:

- α) η μέθοδος project - οι συμμετοχικές διαδικασίες μάθησης,
- β) η έρευνα (βιβλιογραφική και διαδικτυακή),
- γ) η ιδεοθύελλα,
- δ) η χρήση οπτικοακουστικών μέσων,
- ε) η καλλιτεχνική έκφραση.



## Πεδία σύνδεσης με τα προγράμματα σπουδών των αντίστοιχων γνωστικών αντικειμένων

**ΓΛΩΣΣΑ:** Κείμενα-Ποιήματα, Λεξιλόγιο-Ειδικό γλωσσάρι

**ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ:** Γνωρίζω το σώμα μου και τις λειτουργίες του, Κυκλοφορώ με ασφάλεια, Η διατροφή μας

**ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ:** Εικαστικές αναπαραστάσεις, κατασκευές, ζωγραφική, κολάζ, έργα τέχνης

**ΜΟΥΣΙΚΗ:** Τραγούδια, Συνθέσεις από τα παιδιά, Μελοποίηση στίχων των παιδιών από μουσικό

**ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ:** Παιχνίδια κίνησης

**ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΑΓΩΓΗ:** Θεατρικό παιχνίδι, δραματοποίηση

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ:** Χρήση ΤΠΕ

## Υλοποίηση του προγράμματος - Πώς εργαστήκαμε

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ήταν διάρκειας 7 περίπου μηνών. Σε κάθε εβδομαδιαία συνάντηση διαπραγματευόμασταν ένα ζήτημα, βασιζόμενοι κυρίως στο Βιβλίο του Ποντικογιατρούλη, που οι ιστορίες του είναι προσαρμοσμένες στην αντιληπτική ικανότητα των μικρών μαθητών της Β' τάξης. Παράλληλα, κάθε φορά βλέπαμε σχετικά βιντεάκια, δραματοποιούσαμε τις ιστορίες, παίζαμε παιχνίδια, ακούγαμε τραγούδια, ζωγραφίζαμε και συμπληρώναμε ένα φύλλο εργασίας. Στο τέλος της χρονιάς, όλα αυτά τα φύλλα εργασίας και ό,τι άλλο προέκυψε κατά την υλοποίηση του προγράμματος, τα «δέσαμε» έτσι ώστε κάθε παιδί να πάρει το δικό του βιβλιαράκι ως ενθύμιο.

Ενδεικτικά, κάποια από τα κεφάλαια που διαπραγματευτήκαμε είναι:

- Αχ! Κάηκα
- Στην πλατεία για παιχνίδι
- Οχ! Άνοιξε η μύτη μου!
- Πάμε κούνιες;
- Ο ήλιος δεν είναι πάντα φίλος μας
- Κάτι μπήκε στο μάτι μου
- Στραβοκαταπίνοντας
- Προσοχή! Τα μαχαίρια κόβουν!
- Ο Άουτς έχει άσθμα
- Η λαμπάδα της νονάς
- Μου αρέσουν οι χιονάνθρωποι
- Ο φίλος μου ο οδοντίατρος
- Σκαρφαλώνοντας στα δέντρα
- Ο πόλεμος δεν είναι παιχνίδι
- Προσοχή, γλιστράει!
- Βόλτα στα μαγαζιά
- Τρώμε σωστά, ζούμε καλά!
- Όταν μεγαλώσω θα μάθω να οδηγώ
- Κουτί πρώτων Βοηθειών - Χρήσιμα τηλέφωνα



## Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών για παιδιά

Στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος προσκαλέσαμε στο σχολείο μας τον διασώστη του ΕΚΑΒ κ. Βαγγέλη Μπιτόπουλο, ο οποίος ανταποκρίθηκε με μεγάλη προθυμία.



Ο κ. Μπιτόπουλος, ο οποίος είναι και εκπαιδευτής BLS του ERC, μίλησε στα παιδιά για την παροχή βασικών πρώτων βοηθειών από παιδί προς παιδί ή από παιδί προς ενήλικα. Εστίασε στον πολύ σημαντικό ρόλο που παίζει η διατήρηση της ψυχραιμίας κατά την εκτίμηση της κατάστασης του θύματος. Αναφέρθηκε διεξοδικά στα σωστά βήματα για την παροχή πρώτων βοηθειών στις ακόλουθες περιπτώσεις: τραυματισμό, λιποθυμία, πνιγμονή, έγκαυμα, πνιγμό, ρινορραγία, ξένο αντικείμενο στο σώμα, ηλεκτροπληξία, τσίμπημα.





Ανέτρεψε ορισμένες εσφαλμένες αντιλήψεις που ίσως έχουμε για την αντιμετώπιση κάποιων καταστάσεων, πχ ανέφερε ότι στο έγκαυμα δε βάζουμε πάγο παρά μόνο δροσερό τρεχούμενο νερό, ότι στη ρινορραγία σκύβουμε μπροστά για να τρέξει το πρώτο αίμα κά. Έδωσε ιδιαίτερη βαρύτητα στον τρόπο με τον οποίο το παιδί θα καλέσει σε βοήθεια τηλεφωνώντας στο ΕΚΑΒ, την Αστυνομία και την Πυροσβεστική Υπηρεσία και επανέλαβε πολλές φορές τον διεθνή αριθμό κλήσης 112 για κάθε επείγουσα κατάσταση.



Για κάθε μία από τις περιπτώσεις που αναφέρθηκαν, προέβη σε επίδειξη της παροχής των πρώτων Βοηθειών Βήμα προς Βήμα, βάζοντας σε ρόλο Θύματος τους μικρούς μαθητές και μαθήτριες. Στο τέλος απάντησε στις πολυάριθμες ερωτήσεις των παιδιών γύρω από τις πρώτες Βοήθειες.



Ευχαριστούμε θερμά τον κ. Μπιτόπουλο, ο οποίος με πολύ εύστοχο και βιωματικό τρόπο μετέδωσε τις πολύτιμες γνώσεις του στα παιδιά, προσαρμόζοντας τον λόγο του και την πληροφορία στα «μέτρα» των μικρών μαθητών.



## Ομάδες επίδειξης Πρώτων Βοηθειών

Αφού εξασκήθηκαν όλα τα παιδιά στο να αντιμετωπίζουν ως μικροί διασώστες κάθε περιστατικό, δημιουργήσαμε ομάδες επίδειξης ως εξής:

### Άγγελος - Μάκης: μικροτραυματισμοί - κοψίματα

- Καθαρίζω κάτω από τρεχούμενο νερό ή με μια βρεγμένη πετσέτα τα αίματα, για να φανεί η πληγή.
- Χρησιμοποιώ αντισηπτικό (πχ Betadine) στο τραύμα.
- Βάζω καθαρή γάζα και επίδεσμο ή ειδικό αυτοκόλλητο επίθεμα (πχ Hansaplast).
- Αν τραυματιστώ στα δάχτυλα, στηρίζω το χέρι κοντά στο σώμα, λίγο πιο πάνω από το ύψος της μέσης μου, χρησιμοποιώντας έναν ελαστικό επίδεσμο.

### Αριστείδης - Ελπίδα: αιμορραγία μύτης

- Σκύβω μπροστά το κεφάλι κι αφήνω να τρέξει το πρώτο αίμα.
- Σε κανονική θέση, πιέζω τα ρουθούνια της μύτης με τον δείκτη και τον αντίχειρά μου.
- Αναπνέω από το στόμα.
- ΔΕΝ πειράζω τη μύτη, γιατί τα μικρά αγγεία που είναι τραυματισμένα θα ξανασπάσουν και θα ξανατρέξει αίμα.

### Βαλεντίνος - Ξένια: ξένο σώμα στο μάτι

- Κρατάω το μάτι ανοιχτό κάτω από μια βρύση ή το ξεπλένω με άφθονο καθαρό νερό.
- ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ τρίβω τα μάτια μου, μπορεί να τα τραυματίσω χειρότερα.
- Αν συμβεί σε κάποιον άλλο, του ζητάω να κοιτάξει προς τα πάνω και ελέγχω αν το ξένο σώμα βρίσκεται στο κάτω βλέφαρο. Αν δεν το δω, κάνω την ίδια διαδικασία με το πάνω βλέφαρο.
- Αν ο πόνος και ο ερεθισμός επιμένουν, επισκέπτομαι οφθαλμίατρο.

### Δημήτρης Τσ. - Νικόλας: πνιγμονή (στραβοκαταπίνοντας)

- Αν πνίγεται κάποιος δίπλα μου, του ζητάω να σκύψει προς τα μπροστά και τον χτυπάω δυνατά στην πλάτη, για να βγει αυτό που τον εμποδίζει.
- Αν στραβοκαταπιώ και είμαι μόνος/η, ακουμπώ την κοιλιά στη ράχη μιας καρέκλας και την πιέζω με δύναμη, ώσπου να πεταχτεί αυτό που με εμποδίζει.
- ΠΡΟΣΟΧΗ! Όταν τρώω ή καταπίνω ΔΕΝ μιλάω και ΔΕΝ γελάω. ΔΕΝ χοροπηδάω σε καναπέδες με φαγητό στο στόμα και ΔΕΝ τρώω ποτέ ξαπλωμένος/η.

### Αλεξάνδρα - Όλγα: δάγκωμα ζώου

- Πλένω την πληγή με καθαρό νερό. Αν είναι μικρή η πληγή, την απολυμαίνω και βάζω αντιβιοτική κρέμα. Αν είναι μεγάλη, πηγαίνω οπωσδήποτε στον γιατρό.
- Προσπαθώ να εντοπίσω το ζώο που με δάγκωσε. Αν είναι σκύλος ή γάτα, πρέπει να μάθω από τον ιδιοκτήτη του αν έχει κάνει όλα τα εμβόλια. Αν είναι αδέσποτο, πρέπει να παρατηρήσω τη συμπεριφορά του. Αν είναι φίδι, να δω τι είδους είναι, για να το πω στον γιατρό.
- Αν δεν έχω κάνει πρόσφατα αντιτετανικό ορό, θα πρέπει να κάνω.
- Αν με τσιμπήσει φίδι, δεν πανικοβάλλομαι αλλά και δεν καθυστερώ καθόλου. Πηγαίνω άμεσα στον γιατρό. Αν ξεχωρίζουν δύο μεγάλα τσιμπήματα, ίσως το φίδι να ήταν οχιά. ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ κάνω τομή με αιχμηρό αντικείμενο, ΔΕΝ ρουφάω το δηλητήριο, ΔΕΝ δένω σφιχτά το σημείο που δαγκώθηκε.

### Βαγγέλης - Δημήτρης Κ.: προστασία δοντιών

- Αν βγει το δόντι μου μετά από πτώση ή τραυματισμό, το μεταφέρω μέσα σε γάλα στον οδοντίατρο.
- Πιέζω με μια καθαρή πετσέτα (ΟΧΙ βαμβάκι ή χνουδωτό ύφασμα) το σημείο από όπου έφυγε το δόντι μου.
- Δεν ξεχνάω να πλένω σωστά τα δόντια μου πρωί-βράδυ.

### Άννα - Κική: λιποθυμία

- Αν κάποιος λιποθυμήσει, χαλαρώνω τη ζώνη του και ό,τι τον σφίγγει στον λαιμό (γραβάτα, φουλάρι).
- Βάζω το αυτί μου δίπλα στο στόμα του και ελέγχω αν αναπνέει.
- Σηκώνω τα πόδια του ψηλά και τα ακουμπάω σε κάποιο αντικείμενο.
- Αν ανοίξει τα μάτια του, του λέω να παραμείνει ξαπλωμένος μέχρι να συνέλθει τελείως, μετά τον σηκώνω αργά αργά και του δίνω να πιει ζαχαρόνερο ή χυμό.
- ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ χαστουκίζω το άτομο που λιποθύμησε, ΔΕΝ του ρίχνω απότομα νερό στο πρόσωπο, ΔΕΝ προσπαθώ να το ανασηκώσω.

### Ελένη - Μιχαήλ: πόνος στο αυτί

- Βάζω μια θερμοφόρα στο κρεβάτι και ξαπλώνω από τη μεριά του πονεμένου αυτιού πάνω στη ζεστή θερμοφόρα.
- Αν πονάω πολύ, παίρνω ένα παιδικό παυσίπονο.
- Αν ο πόνος επιμένει, επισκέπτομαι έναν ωτορινολαρυγγολόγο (ωριλά).
- ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ χρησιμοποιώ σταγόνες αυτιών, αν δεν μου της έχει συστήσει ο γιατρός. ΔΕΝ βάζω μπατονέτες ή οτιδήποτε άλλο στο αυτί μου.

### Αναστασία - Δάφνη - Μαγδαληνή: κάψιμο - ηλιακό έγκαυμα

- Αν καώ, πχ στο χέρι, το βάζω κάτω από το δροσερό νερό μιας βρύσης για 10 λεπτά (ΟΧΙ πάγο!).
- Καλύπτω την επιφάνεια του εγκαύματος με ένα καθαρό ύφασμα και πηγαίνω στο Νοσοκομείο.
- ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ βάζω στο έγκαυμα οδοντόκρεμες, λάδια και αλοιφές. ΔΕΝ βάζω βαμβάκι ή χνουδωτές γάζες, γιατί θα κολλήσουν πάνω στο δέρμα. Αν βγάλω φουσκάλες με υγρό, ποτέ ΔΕΝ τις σπάω.

•Αν καώ από τον ήλιο, βάζω κρύες κομπρέσες για να δροσιστώ κι έπειτα μια καταπραϋντική κρέμα. Μένω στο σπίτι και αφήνω το δέρμα να αναπνεύσει ελεύθερο στον αέρα. Πίνω πολύ νερό.

### Αγάπη - Δαβίδ: χιτυήματα στο κεφάλι - ζαλάδα

•Καθαρίζω κάτω από τρεχούμενο νερό ή με μια βρεγμένη πετσέτα τα αίματα, για να φανεί η πληγή.

•Χρησιμοποιώ αντισηπτικό (πχ Betadine) στο τραύμα.

•Βάζω αποστειρωμένη γάζα και δένω το κεφάλι με έναν επίδεσμο.

•Αν ζαλιζομαι και μου έρχεται να κάνω εμετό, κάθομαι σε μια καρέκλα που τα πόδια μου φτάνουν στο έδαφος. Βάζω το κεφάλι μου ανάμεσα στα γόνατά μου, παίρνω βαθιές αναπνοές και παραμένω σε αυτή τη θέση για λίγα λεπτά. Έπειτα σηκώνω σιγά σιγά το κεφάλι. Αν η ζαλάδα και η τάση για εμετό επιμένουν, πηγαίνω στον γιατρό.

Φοίβος: υπεύθυνος για τα φυλλάδια



Εικόνα 1: Οι Μικροί Διασώστες σε απαρτία

## Συμμετοχή στις εκδηλώσεις για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Περιβάλλοντος

Οι μαθητές και οι μαθήτριες της Β' τάξης συμμετείχαν στις εκδηλώσεις που έλαβαν χώρα την Παρασκευή 3 Ιουνίου 2016 στο Νέο Πάρκο Φλώρινας, παρουσιάζοντας τμήμα του προγράμματος αυτού.

Συγκεκριμένα, ενημέρωσαν το κοινό βιωματικά (με επίδειξη) αλλά και με ειδικά φυλλάδια που είχαν ετοιμάσει, για τη σωστή αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων με την παροχή βασικών πρώτων βοηθειών.

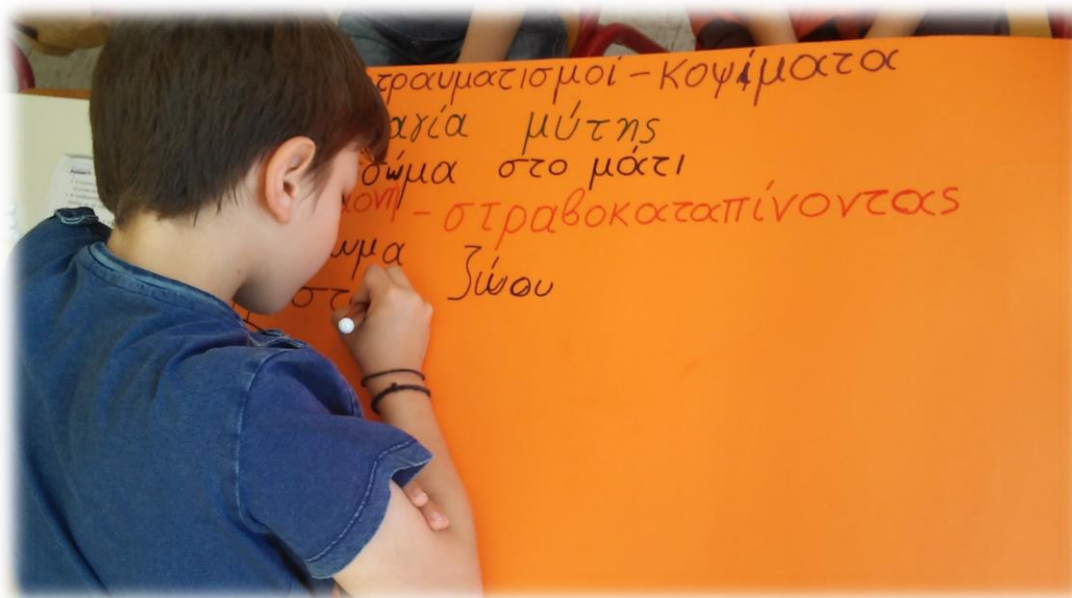
Πολλοί ήταν αυτοί που ενδιαφέρθηκαν να μάθουν πώς να παρέχουν πρώτες βοήθειες σε συγκεκριμένες καταστάσεις: παρίσταναν, λοιπόν, το θύμα και οι μικροί διασώστες -που είχαν φροντίσει να διαθέτουν όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό- έδειχναν βήμα-βήμα εξηγώντας παράλληλα τον σωστό τρόπο αντιμετώπισης κάθε περιστατικού και δίνοντας συμβουλές για γρήγορη και αποτελεσματική ανάρρωση.



Εικόνα 1: Ετοιμάζοντας τα ενημερωτικά φυλλάδια



Εικόνα 2: Φτιάχνοντας τις αφίσες 1



Εικόνα 3: Φτιάχνοντας τις αφίσες 2



Εικόνα 4: Φτιάχνοντας τις αφίσες 3



Εικόνα 5: Στις πρόβες 1



Εικόνα 6: Στις πρόβες 2



Εικόνα 7: Στις πρόβες 3



Εικόνα 8: Στις πρόβες 4



*Εικόνα 9: Μικρός Διασώστης έτοιμος να επέμβει!*



*Εικόνα 10: Δίνοντας πρώτες βοήθειες στον σχολικό μας σύμβουλο*



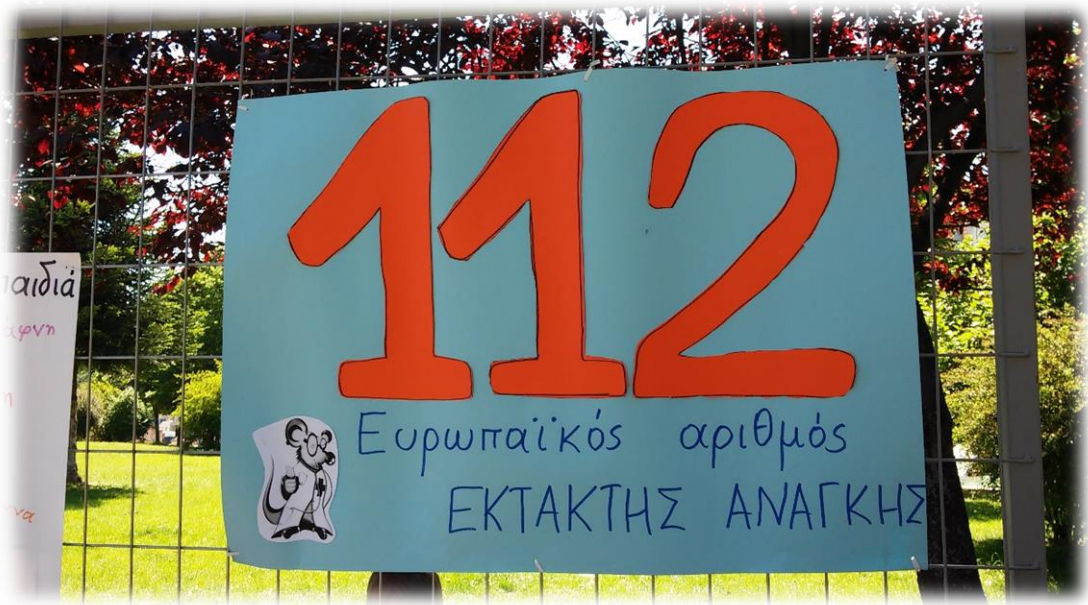
Εικόνα 11: Ωχ, κάτι μπήκε στο μάτι μου!



Εικόνα 12: Συμβουλές για ρινορραγία



Εικόνα 13: Παρέχοντας πρώτες βοήθειες στον Διευθυντή Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης



Εικόνα 14: Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης



Εικόνα 15: Τραυματισμός στο κεφάλι



Εικόνα 16: Αντιμετώπιση μικροτραυματισμών



Εικόνα 17: Στραβοκαταπίνοντας...



Εικόνα 18: Λιποθυμικό επεισόδιο



Εικόνα 19: Αντιμετωπίζοντας μικροκοψίματα



Εικόνα 20: Συμβουλές για εγκαύματα