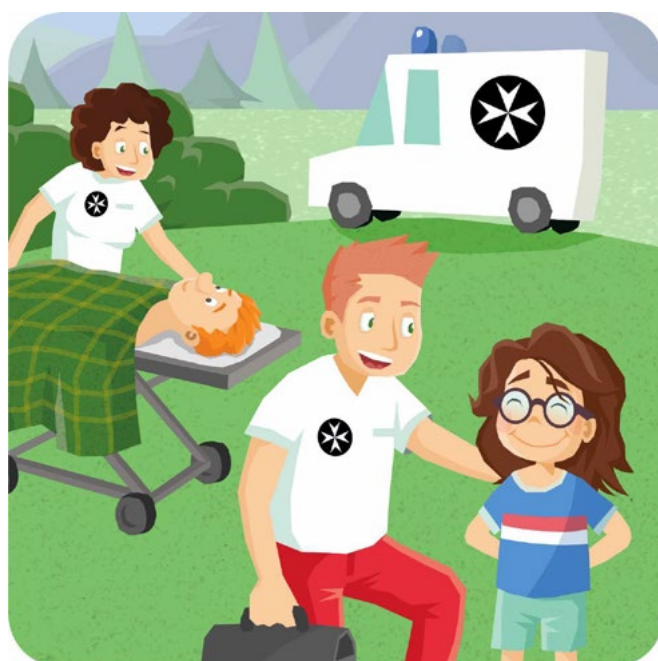


Ευρωπαϊκές Κατευθυντήριες Οδηγίες στις

# Πρώτες Βοήθειες



για σχολικά επίπεδα από 5 μέχρι 7 χρονών  
Αναπτύχθηκαν από την Johanniter International

**johanniter**  
**international**



Εκδόθηκε από την Johanniter International ASBL ▪ Επιχείρηση των Ταγμάτων Αγίου Ιωάννη οδός Joseph II, 166, 1000 Βρυξέλλες Τηλέφωνο +32 2 282 1056 ▪ [join.office@johanniter.org](mailto:join.office@johanniter.org) ▪ [www.johanniter.org](http://www.johanniter.org) ▪ Εγγεγραμμένη εις Βέλγιο (ASBL) Σύνταξη από Johanniter International ▪ Διαμόρφωση και Σχεδιασμός  
Herwig Holzmann ▪ Ιούλιος 2024

# Οι εποχές της Σοφίας - Ζέστη και Κρύο

## Καλοκαίρι

Γειά, με λένε Σοφία.

Είμαι 7 χρονών.

Είμαι η ξαδέλφη της Μαρίας και  
του Γιάννη .

Τους γνωρίσατε πριν !



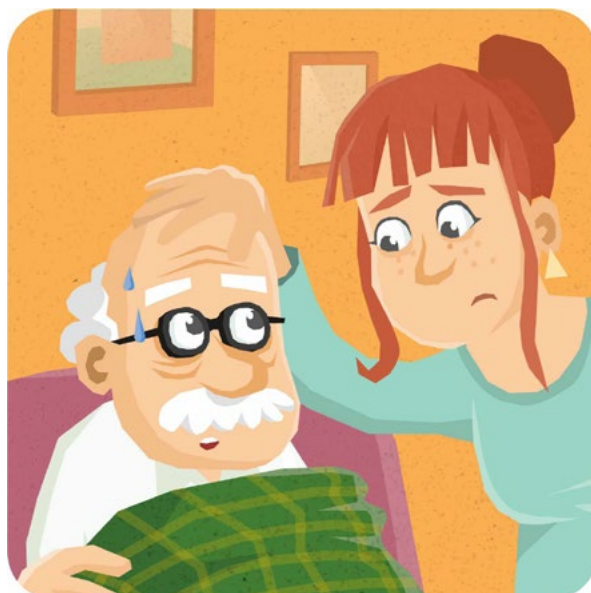
Η μαμά μου και εγώ επισκεφτήκαμε  
τον παππού μου.

Ζεί σε ένα παλιό σπιτάκι μακριά  
στην εξοχή.

Είναι μια ζεστή καλοκαιρινή μέρα.  
Τώρα τελευταία ο παππούς καθόταν  
μέσα στο σπίτι όλο και πιο συχνά .



Η μαμά ανησύχησε για αυτόν έτσι  
όπως τον βρήκαμε να είναι πολύ  
ζεστός και να διψά.



“Σοφία, νομίζω πως πρέπει να βοηθήσουμε τον παππού να δροσιστεί  
λίγο” είπε η μαμά. “ Μπορείς να με βοηθήσεις ;”



**Κοίταξε αυτή την εικόνα και βρες τι θα μπορούσες εσύ  
να κάνεις για να βοηθήσεις τον παππού να δροσιστεί"**

Ο παππούς ένοιωθε καλύτερα και έτσι η μαμά μου είπε ότι μπορώ αν θέλω να πάω να παίξω έξω. Μου έβαλε λίγη αντηλιακή κρέμα . "Μην ξεχνάς να είσαι στη σκιά" είπε η μαμά



Συνάντησα τους φίλους μου στο ποτάμι. Το νερό φαινόταν υπέροχο - τέλειο για να δροσιστούμε με αυτή τη ζέστη!

Μερικά από τα μεγάλα αγόρια πηδούσαν στο νερό από ψηλά. Φαινόταν διασκεδαστικό!



**Δείτε αυτή την εικόνα.**

**Μπορείτε να βρείτε εδώ οκτώ πιθανούς κινδύνους ;**



Ανησυχούσα μήπως οι φίλοι μου κτυπήσουν.

Τους εξήγησα τους κινδύνους που είδα στο ποτάμι.

Τα αγόρια κατέβηκαν από την ψηλή άκρη.

Φιούξ !

Ένα από τα αγόρια όμως κολύμπησε

πιό μακριά στο ποτάμι.

Φαινόταν σαν να πάλευε και φώναζε

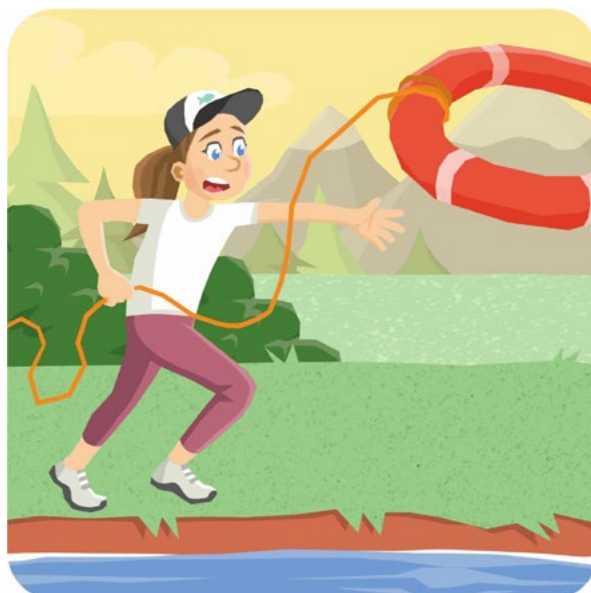
για βοήθεια.

**Πώς θα μπορούσες να**

**βοηθήσεις;**



Η γυναίκα που ψάρευε εκεί κοντά  
έτρεξε μόλις άκουσε τις κραυγές  
βοήθειας.  
Πέταξε το σωσίβιο στο νερό ...



... και σήκωσε το αγόρι που  
φαινόταν κουρασμένο και δεν  
απαντούσε.

Το αγόρι δεν ανάπνεε, αλλά  
θυμήθηκα τι πρέπει να γίνει και το  
είπα στη γυναίκα.  
Του έδωσε φυσήματα και αυτό  
άρχισε να συνέρχεται.



Έτρεμε και τον ζέστανά με την κουβέρτα του παππού μου.

Το ασθενοφόρο έφτασε και ένας διασώστης μου είπε πόσο καλά έκανα.

"Μπράβο σου Σοφία!"





# Χειμώνας

Σήμερα είμαι πολύ ενθουσιασμένη  
επειδή χιόνισε και στοίβασε πολύ.  
Θα πάμε έξω σήμερα για να κυλίσουμε  
από τον λόφο.



Η γιαγιά μου θα έρθει μαζί μας.

Ο μπαμπάς μου πήγε και την έφερε  
με το αυτοκίνητο του.

Φόρτωσε το αυτοκίνητο με πολλά  
χρήσιμα πράγματα για να πάρουμε  
μαζί μας.

**Κοίταξε την φωτογραφία. Τι μπορείς να δεις που να είναι χρήσιμο για αυτό το ταξίδι;**



Φτάσαμε στο λόφο και δεν  
κρατιόμουν να ξεκινήσω να κάνω  
έλκυθρο.

Ο μπαμπάς όμως μου εξήγησε ότι  
πρέπει πρώτα να φορέσω και άλλα  
ρούχα για να είμαι ζεστή.  
Ένοιωσα όμορφα και ζεστά!



Διασκεδάσαμε πολύ πηγαίνοντας  
πάνω - κάτω στο λόφο, ξανά και  
ξανά.  
Μου άρεσε που πηγαίναμε τόσο  
γρήγορα.

Κουράστηκα λίγο και κάτσαμε να  
ξεκουραστούμε.  
Ήπιαμε μια νόστιμη ζεστή  
σοκολάτα και φάγαμε μπισκότα!



Μετά ξεκινήσαμε να φτιάχνουμε  
ένα χιονάνθρωπο!



Διασκεδάσαμε τόσο ωραία!  
Αλλά τότε... Ωχ, όχι!  
...Η γιαγιά μου γλίστρησε στον  
πάγο και έπεσε προς τα πίσω.

Ο μπαμπάς γρήγορα πήγε στη  
γιαγιά για να την βοηθήσει.

Προσεκτικά όμως για να μη  
γλιστρήσει και αυτός.

Πρώτα είδε ότι η γιαγιά  
ανταποκρινόταν. Μας μίλησε.  
Είπε ότι την πονούσε το πόδι της,  
εκεί ψηλά.

Μετά ο μπαμπάς κοίταξε αν  
υπήρχε κάπου αίμα.



Ο μπαμπάς είπε ότι μάλλον η γιαγιά έσπασε το πόδι της ψηλά.

Προσπαθήσαμε να την σηκώσουμε, αλλά δεν μπορούσε να κουνηθεί καθόλου επειδή πονούσε πολύ.

Καημένη γιαγιά!



Ξεκίνησε να χιονίζει πάλι.

Κοιτάξαμε γύρω μας αλλά δεν υπήρχε κανένα μέρος να καλυφτούμε.

“Θα πρέπει να φέρουμε βοήθεια για τη γιαγιά” είπε ο μπαμπάς.

“δεν πρέπει ούτε να την σηκώσουμε” εξήγησε.

**Εσύ πώς θα βοηθούσες;**



Ο μπαμπάς τηλεφώνησε  
ασθενοφόρο

Αυτός που απάντησε το  
τηλέφωνο ρώτησε τον μπαμπά  
που ακριβώς είμαστε.

Είπε ότι το ασθενοφόρο θα έρθει  
κοντά μας σε μισή ώρα.

“Προσπαθήστε να την κρατήσετε  
ζεστή”, είπε.



Το χιόνι αρχισε να πέφτει πιά πολύ.

Η γιαγιά φαινόταν να κρυώνει  
περισσότερο.

Τα δόντια της κτυπούσαν.

Ο μπαμπάς έφερε από το  
αυτοκίνητο ότι μπορούσε να  
ζεστάνει τη γιαγιά.

Βάλαμε μιά κουβέρτα κάτω από το  
κεφάλι και τους Ώμους της γιαγιάς  
για να την προστατεύει από το  
κρύο έδαφος.

Και εγώ κρύωνα, γι'αυτό ήπια  
ακόμα λίγη ζεστή σοκολάτα.

Επειδή η γιαγιά ήταν άσχημα,  
μπορούσε να πιεί μόνο μερικές  
γουλιές νερό.



Ο μπαμπάς και εγώ μιλούσαμε συνέχεια στη γιαγιά για να είμαστε σίγουροι ότι είναι εντάξει.

Αρχισε να νοιώθει λίγο καλύτερα όταν ζεστάθηκε λίγο.

Χαρήκαμε όταν έφτασε το ασθενοφόρο



Η μέρα της χαράς μας με το έλκυθρο δεν ήταν και τόσο καλή όσο περιμέναμε.

Τη γιαγιά την πήραν στο νοσοκομείο και της έκαναν εγχείρηση για να της φτιάξουν το σπασμένο της κόκκαλο.

Σύντομα σηκώθηκε και περπάτησε ξανά.

Πήγαμε να την δούμε στο νοσοκομείο και για να την φέρουμε σπίτι της.

Όλοι τους εκεί ήταν τόσο καλοί και χαρούμενοι.





## Τι είναι JOIN

Johanniter International είναι η συνεργασία των Ταγμάτων Ιπποτών του Αγίου Ιωάννη και των εθνικών φιλανθρωπικών οργανώσεων τους. Οι οργανώσεις – μέλη μας εδράζονται στην Ευρώπη και τη μέση Ανατολή. Σε στενή συνεργασία και υποστηριζόμενες από περισσότερους από 100,000 εθελοντές, υπηρετούν την ανθρωπότητα με υπηρεσίες ιατρικής και πρώτων βοηθειών, με κοινωνική φροντίδα, με διεθνή βοήθεια, με ανακουφιστική φροντίδα σε μαζικές καταστροφές και με εργασία από την νεολαία. Οι υπηρεσίες των οργανώσεων – μελών της JOIN είναι ανοικτές σε όλους. Ο πυρήνας των αξιών μας είναι η Χριστιανική μας κληρονομιά η οποία υπογραμμίζει την προσφορά μας.

Τα κεντρικά γραφεία της JOIN στις Βρυξέλλες προωθούν το έργο των φιλανθρωπικών οργανώσεων του Αγίου Ιωάννη προς τα Ευρωπαϊκά και τα διεθνή σώματα και διευκολύνουν την λειτουργία των διεθνών σχεδίων και των ομάδων εργασίας.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλώ απευθυνθείτε στα κεντρικά γραφεία μας στις Βρυξέλλες στο [join.office@johanniter.org](mailto:join.office@johanniter.org) ή στην [www.johanniter.org](http://www.johanniter.org)

