



# ΒΙΒΛΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΟΝΟΜΑ



Endorsed by



Supported by



Αγαπητοί Γονείς/Κηδεμόνες,

Κάποιος είπε κάποτε, ότι αυτά που χρειάζονται τα παιδιά περισσότερο είναι αυτά που τους παρέχουν οι ηλικιωμένοι σε αφθονία. Δίνουν άνευ όρων αγάπη, καλοσύνη, υπομονή, χιούμορ, παρηγοριά, μαθήματα ζωής και το πιο σημαντικό, σοκολάτες. Ονομάζουμε αυτούς τους ανθρώπους που έχουν τέτοιο αντίκτυπο στη ζωή των παιδιών μας, «Υπερήρωες και Υπερηρώιδες».



Το σχολείο μας συμμετέχει σε μία δράση μέσα από την οποία τα παιδιά μας θα δώσουν ένα εκπληκτικό δώρο στους Υπερήρωες και στις Υπερηρώιδες τους. Το δώρο αυτό είναι η γνώση, η οποία ίσως μια μέρα τους σώσει τη ζωή. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Εγκεφαλικών, **ένας στους τέσσερις ανθρώπους θα υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια της ζωής του.** Το ένα τρίτο των ασθενών αυτών θα αποκτήσει μία μόνιμη αναπηρία που θα αλλάξει τόσο τη δική του/της ζωή όσο και τη ζωή των γύρω του/της.

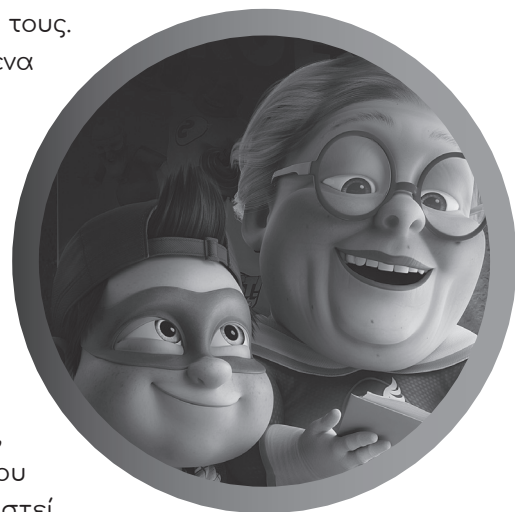
Γι' αυτό το λόγο, συμμετέχουμε σε ένα διεθνές πρόγραμμα, στόχος του οποίου είναι ο εμπλουτισμός των γνώσεων του πληθυσμού σχετικά με τα χαρακτηριστικά του εγκεφαλικού επεισοδίου. Απώτερος σκοπός βέβαια είναι να διασφαλίσουμε ότι οι «Υπερήρωες και Υπερηρώιδες» μας θα συνεχίσουν να κάνουν αυτό που ξέρουν καλύτερα, δηλαδή να έχουν θετικό αντίκτυπο στη ζωή των παιδιών μας. Το πρόγραμμα υπόσχεται να είναι διασκεδαστικό για τα παιδιά και να εφοδιάσει τους δασκάλους με μία ενθουσιώδη μεθοδολογία για να εκπαιδεύσουν τα παιδιά στις τάξεις τους πάνω σε ένα θέμα που μας επηρεάζει όλους. Πάνω απ' όλα, εάν αναλογιστούμε τις στατιστικές για τα εγκεφαλικά επεισόδια, είναι σχεδόν βέβαιο πως το παρόν πρόγραμμα θα έχει σημαντικό αντίκτυπο στη ζωή τουλάχιστον ενός παππού / γιαγιάς / φίλου / φίλης / συγγενή μίας εκ των οικογενειών του σχολείου μας.

Ίσως να αναρωτιέστε γιατί εμπλέκουμε τα παιδιά σε ένα πρόγραμμα που αφορά τα εγκεφαλικά επεισόδια, δεδομένου ότι συμβαίνουν κυρίως σε ηλικιωμένους. Στόχος μας είναι να εκπαιδεύσουμε **όλη την οικογένεια** να γνωρίζει τα συμπτώματα ενός εγκεφαλικού επεισοδίου, ώστε να καλέσει άμεσα βοήθεια στο 112. Για να το πετύχουμε αυτό, επιλέξαμε το εκπαιδευτικό μέσο που θεωρήσαμε πως είναι το πιο εύστοχο, τα παιδιά μας!

Οι οικογένειες ενημερώνονται για πολλά πράγματα μέσω των παιδιών τους. Μάλιστα, μαθαίνουν συμπτωματικά για πράγματα που δεν έχουν κανένα ενδιαφέρον για αυτές, όπως για παράδειγμα οι δεινόσαυροι.

Λένε ότι υπάρχουν τρεις περίοδοι της ζωής σου, που ξέρεις πολλά για τους δεινοσαύρους. Όταν είσαι 5 χρονών, όταν μελετάς παλαιοντολογία και όταν τα παιδιά σου είναι 5 χρονών. Αυτό φυσικά είναι αστείο, αλλά μέσα του κρύβεται κάποια αλήθεια.

Έχει πράγματι αποδειχθεί ότι εκπαιδεύοντας τα παιδιά να ζουν υγιεινά, όχι μόνο είναι σε θέση να διαδώσουν αυτή τους τη γνώση, αλλά μπορούν να επηρεάσουν μέχρι και τον τρόπο ζωής των γονέων τους. Επομένως, εάν τα παιδιά είναι σε θέση να μάθουν για τα κύρια συμπτώματα του εγκεφαλικού επεισοδίου, να μάθουν τι πρέπει να κάνουν όταν αυτό εμφανιστεί, και τους δοθεί η "αποστολή" να μεταβιβάσουν αυτή τους τη γνώση στην οικογένειά τους, μπορούν τελικά να σώσουν τη ζωή ενός ανθρώπου.





Το Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, με την υποστήριξη της πρωτοβουλίας Angels, σχεδίασε ένα πρόγραμμα που απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 5-9 ετών. Μέσα από το πρόγραμμα αυτό, τα παιδιά εκπαιδεύονται στην εκμάθηση των 3 πιο σημαντικών συμπτωμάτων του εγκεφαλικού επεισοδίου, συνδέοντάς τα με την άμεση κλήση του αριθμού 112.

Ειδικότερα, η δομή του προγράμματος αποτελείται από 5 βασικούς άξονες δραστηριοτήτων, διάρκειας 1 ώρας ανά εβδομάδα. Κάθε εβδομάδα τα παιδιά θα μαθαίνουν και από ένα σύμπτωμα του εγκεφαλικού. Η στοχοκατευθυνόμενη εκπαίδευση διεξάγεται μέσω μιας σειράς δραστηριοτήτων με παιδαγωγικό, ψυχαγωγικό και παιγνιώδη χαρακτήρα, ανάλογο με την ηλικία των παιδιών. Τα παιδιά έχουν ως "συνοδοιπόρους" στην εκπαιδευτική διαδικασία τέσσερις "συνταξιούχους Υπερήρωες". Κάθε Υπερήρωας βοηθάει τα παιδιά να μάθουν για ένα συγκεκριμένο σύμπτωμα του εγκεφαλικού επεισοδίου, συνδέοντάς το με την εκμάθηση και άμεση κλήση του Πανευρωπαϊκού αριθμού έκτακτης ανάγκης, 112.

Για να ολοκληρωθεί αυτή η "αποστολή", θα ζητηθεί από τις οικογένειες να εγγραφούν στην ιστοσελίδα του προγράμματος [www.fastheroes.com](http://www.fastheroes.com), στην οποία θα χρειαστεί να συνδέονται κάθε εβδομάδα. Έτσι, η οικογένεια θα μπορεί να συμμετέχει και αυτή στη διασκεδαστική αυτή διαδικασία, βλέποντας το βίντεο κινουμένων σχεδίων της κάθε εβδομάδας και μαθαίνοντας το χαρακτηριστικό που αναλύεται κάθε φορά. Μάλιστα μπορεί να ολοκληρώσει την αποστολή βγάζοντας και μία φωτογραφία με το ΧΟΠΑ Ήρωα, παππού Πέτρο.

Από εσάς τους γονείς και κηδεμόνες ζητάμε δύο πράγματα:

**1** Το παιδί σας, μέσα από τις δραστηριότητες της πρώτης εβδομάδας στην τάξη, θα κληθεί να επιλέξει τους/τις δύο «Υπερήρωες/ίδες», που επιθυμεί να αποσταλούν ταχυδρομικώς οι δύο κάρτες, σαν δώρο. Μαζί με το παρόν γράμμα συμπεριλαμβάνουμε δύο φακέλους. Παρακαλούμε να σημειώσετε την ταχυδρομική διεύθυνση των δύο επιλεγμένων «Υπερηρώων» στους φακέλους.

Μόλις το πρόγραμμα ολοκληρωθεί, θα χρησιμοποιήσουμε αυτούς τους δύο φακέλους για να ταχυδρομήσουμε τις κάρτες-δώρο στους δύο «Υπερήρωες.»

**2** Παρακαλούμε επισκεφτείτε την ιστοσελίδα [www.fastheroes.com](http://www.fastheroes.com) για να κάνετε την εγγραφή της οικογένειάς σας.

Θα σας παρακαλούσαμε να είστε προσεκτικοί στην επιλογή του σωστού σχολείου και τμήματος των παιδιών σας κατά τη διαδικασία εγγραφής.

Ανυπομονούμε για τις επόμενες 5 διασκεδαστικές και εκπαιδευτικές εβδομάδες. Μαζί μπορούμε να σώσουμε τον κόσμο - Ένας Υπερήρωας - μια Υπερηρώίδα τη φορά.

Η ομάδα ΧΟΠΑ Ήρωες 112

# ΑΓΑΠΗΤΕ ΓΟΝΕΑ

Το όνομα μου είναι Αλέξης και είμαι περήφανο μέλος της ομάδας ΧΟΠΑ Ήρωες 112.

Δεν μπορείτε να φανταστείτε πόσο τέλειο είναι να έχεις 3 υπερήρωες και υπερηρωίδες σε σύνταξη για παππούδες και γιαγιάδες σου! Σήμερα, διασκεδάσαμε τόσο πολύ καθώς παρουσιάζα κάθε έναν από τους ήρωες στα παιδιά.

Μάθαμε για το μαγικό αριθμό (112), ο οποίος θα μας βοηθήσει να πολεμήσουμε μία από τις μεγαλύτερες αιτίες που τα παιδιά χάνουν τους υπερήρωες της οικογένειάς τους λόγω θανάτου ή μιας αναπηρίας που προήλθε από το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Δε θα μπορούσα ποτέ να φανταστώ ότι θα μάθαινα με τόσο διασκεδαστικό τρόπο πώς να σώζω τη ζωή ενός ανθρώπου!

Αυτή την εβδομάδα στο σχολείο φτιάξαμε τις δικές μας μάσκες, έτσι ώστε να αναλάβουμε την αποστολή «να γίνουμε και οι ίδιοι/ες μας Ήρωες και Ηρωίδες». Επίσης ζωγραφίσαμε εικόνες και ετοιμάσαμε γράμματα για κάθε έναν από τους Υπερήρωες ή τις Υπερηρωίδες που επιλέξαμε από το δικό μας οικογενειακό περιβάλλον. Η ομάδα ΧΟΠΑ θα βεβαιωθεί ότι θα σταλούν οι κάρτες που φτιάξαμε στο σχολείο στους Υπερήρωές μας, μόλις ολοκληρωθεί το πρόγραμμα, την τελευταία εβδομάδα. Ανυπομονώ να δω τα πρόσωπα των υπερηρώων μας όταν θα παραλάβουν τα γράμματα! Εάν δεν έχετε ακόμη, λοιπόν, επιστρέψτε τους δύο μπλε φακέλους για τους Υπερήρωές μας πίσω στο σχολείο, με συμπληρωμένη τη διεύθυνσή τους, παρακαλούμε να το κάνετε το συντομότερο δυνατό.

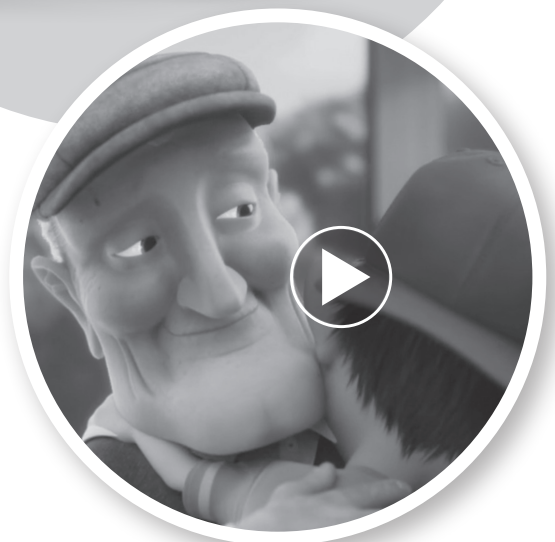
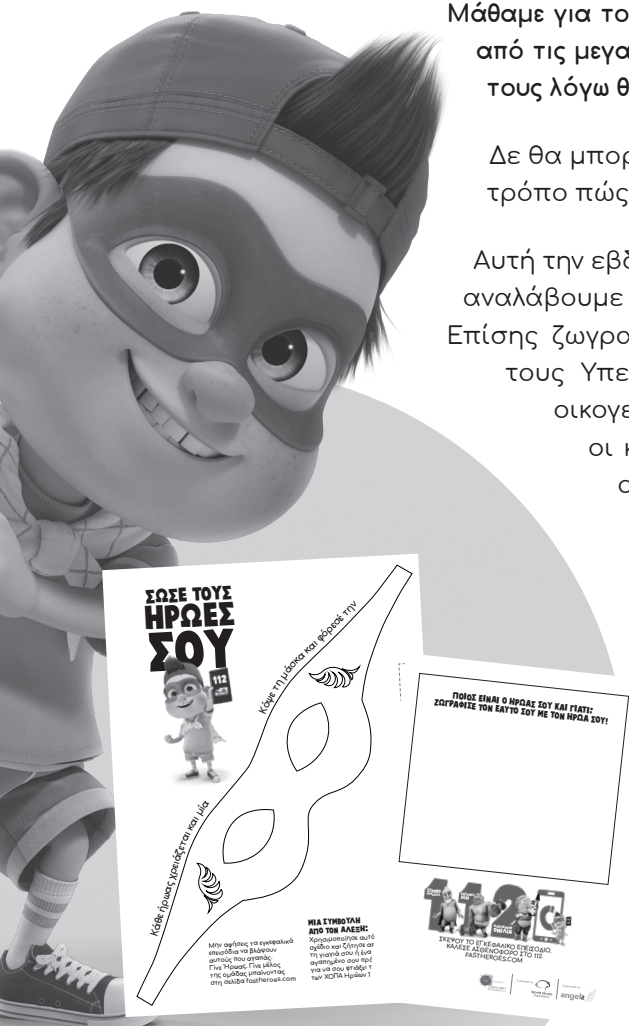
Να θυμάστε ότι μπορούμε να ολοκληρώσουμε επιτυχώς την αποστολή μας μόνο εάν συμμετάσχετε στη διασκέδαση επισκέπτοντας την ιστοσελίδα μας μια φορά την εβδομάδα. Βεβαιωθείτε ότι έχετε εγγραφεί στην ιστοσελίδα μας [www.fastheroes.com](http://www.fastheroes.com).

Αυτήν την εβδομάδα μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα πολύ ιδιαίτερο σύντομο βίντεο κινουμένων σχεδίων που δείχνει πώς έγινα ένας ΧΟΠΑ Ήρωας σώζοντας τη ζωή του Υπερήρωα παππού Πέτρου. Δε θα 'θελα σε καμιά περίπτωση να σκεφτώ τι θα συνέβαινε εάν δε γνώριζα τα συμπτώματα του εγκεφαλικού επεισοδίου και τι να κάνω σε περίπτωση που ο κακός θρόμβος επιτεθεί.

**ΤΑ ΛΕΜΕ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ!**

«Ένας υπερήρωας, μία Υπερηρωίδα τη φορά!»

**ΑΛΕΞΗΣ**



# ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΚΟΣ ΘΡΟΜΒΟΣ

Ο Θρόμβος είναι ένας κακός που μπορεί να επιτεθεί στον Εγκέφαλο.

Έτσι όπως επιτίθεται, σταματάει την κυκλοφορία του αίματος στον Εγκέφαλο.

Αυτό προκαλεί ζημιά στον Εγκέφαλο, γιατί δεν μπορεί να πάρει οξυγόνο και άλλες θρεπτικές ουσίες, προκαλώντας το άτομο να εμφανίσει ένα από τα ΧΟΠΑ συμπτώματα.

Το κλειδί για να νικήσεις τον κακό Θρόμβο είναι να καλέσεις ασθενοφόρο ΑΜΕΣΩΣ στο 112.

Βεβαιώσου ότι γνωρίζεις ταΧΟΠΑ συμπτώματα, και αν ο ήρωάς σου χάσει την υπερδύναμή του, σκέψου το ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ και κάλεσε ασθενοφόρο στο 112.

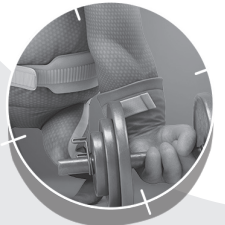
1

ΕΑΝ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΚΑΠΟΙΟΥ ΣΤΡΑΒΩΣΕΙ ΞΑΦΝΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΙΑ ΠΛΕΥΡΑ



1

ΕΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΞΑΦΝΙΚΑ ΧΑΣΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΣΤΟ ΕΝΑ ΤΟΥ ΧΕΡΙ



2

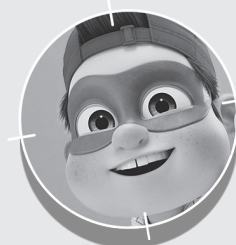
ΕΑΝ ΔΥΟ ΧΕΙΛΗ ΔΕ ΒΓΑΖΟΥΝ ΣΩΣΤΗ ΟΜΙΛΙΑ



## ΔΡΑΣΕ ΑΜΕΣΩΣ

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΟΠΛΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΩΝ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ

112



# ΕΓΩ ΚΑΙ Ο ΥΠΕΡΗΡΩΑΣ ΜΟΥ



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΜΟΥ

**ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΣΑΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΜΟΥ,  
ΥΠΟΣΧΟΜΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΙ ΕΓΩ Ο ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ.**

Βοήθησέ με στο ταξίδι μου να γίνω ένας ΧΟΠΑ ΗΡΩΑΣ με την επίσκεψή σου στη σελίδα **FATHERHOES.COM**.

Εκεί θα μάθουμε πώς να νικήσουμε τον κακό θρόμβο που προκαλεί τα Εγκεφαλικά Επεισόδια, μαζί.



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΜΟΥ

**ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΣΑΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΜΟΥ,  
ΥΠΟΣΧΟΜΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΙ ΕΓΩ Ο ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ.**

Βοήθησέ με στο ταξίδι μου να γίνω ένας ΧΟΠΑ ΗΡΩΑΣ με την επίσκεψή σου στη σελίδα **FATHERHOES.COM**.

Εκεί θα μάθουμε πώς να νικήσουμε τον κακό θρόμβο που προκαλεί τα Εγκεφαλικά Επεισόδια, μαζί.



**ΤΙΟΥΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ;  
ΖΗΓΡΑΦΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΗΡΩΑ ΣΟΥ!**



**ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ.  
ΚΑΝΕΣΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ ΣΤΟ 112.  
FASTHEROES.COM**



**ΤΙΟΥΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ;  
ΖΗΓΡΑΦΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΗΡΩΑ ΣΟΥ!**



**ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ.  
ΚΑΝΕΣΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ ΣΤΟ 112.  
FASTHEROES.COM**



# ΣΩΣΕ ΤΟΥΣ ΗΡΩΕΣ ΣΟΥ



Κόψε τη μάσκα και φόρεσέ την

Κάθε ήρωας χρειάζεται και μία

Μην αφήσεις τα εγκεφαλικά επεισόδια να βλάψουν αυτούς που αγαπάς. Γίνε Ήρωας. Γίνε μέλος της ομάδας μπαίνοντας στη σελίδα [fastheroes.com](http://fastheroes.com)

## ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΛΕΞΗ:

Χρησιμοποίησε αυτό το σχέδιο και ζήτησε από τη γιαγιά σου ή ένα άλλο αγαπημένο σου πρόσωπο, για να σου φτιάξει τη μάσκα των ΧΟΠΑ Ηρώων 112.

Κόλλα αυτή την ταινία στις δύο άκρες της μάσκας σου έτσι, ώστε να δημιουργηθεί μία θηλιά και να μπορέσεις να τη φορέσεις στο κεφάλι σου.





# Π

# ΕΤΡΟΣ

## ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Όμορφος και έξυπνος. Ο Πέτρος είναι ο παππούς του Αλέξη και είναι συνταξιούχος Υπερήρωας. Δεν υπάρχει καμιά γκριμάτσα που δεν μπορεί να μιμηθεί. Στο παρελθόν, ο Πέτρος χρησιμοποιούσε αυτή την υπερδύναμη για να τρομάζει τον κακό Θρόμβο έτσι ώστε να μην επιτεθεί και σε άλλους ανθρώπους.

Σήμερα χρησιμοποιεί αυτές τις εκφράσεις του προσώπου του για να κάνει τον Αλέξη να γελάει μέχρι δακρύων.

# ΓΕΙΑ ΣΑΣ

Το όνομά μου είναι Πέτρος, είμαι ο Υπερήρωας του Αλέξη και είμαι το δεύτερο μέλος της ομάδας ΧΟΠΑ Ήρωες 112.

Στοιχηματίζω ότι δεν ξέρατε πως το να κάνει κανείς αστείες γκριμάτσες με το πρόσωπό του μπορεί να αποτελεί μια υπερδύναμη. Λοιπόν, έχω να σας πω ότι μπορώ να κάνω σχεδόν οποιαδήποτε αστεία γκριμάτσα μπορείτε να φανταστείτε. Ποτέ δεν ήμουν αρκετά σίγουρος για το τι θα μπορούσα να κάνω με αυτή την ξεχωριστή ικανότητά μου, μέχρι που συνειδητοποίησα ότι μπορώ να τη χρησιμοποιήσω για να πολεμήσω τον κακό Θρόμβο που προκαλεί εγκεφαλικά επεισόδια. Δυστυχώς, δεν είμαι σε φόρμα αυτό τον καιρό, οπότε ίσως χρειαστώ τη βοήθειά σας. Το μόνο που έχετε να κάνετε, είναι να θυμάστε ότι το να στραβώσει το πρόσωπο κάποιου ξαφνικά από τη μία πλευρά μόνο θα μπορούσε να είναι σημάδι εγκεφαλικού επεισοδίου. Εάν παρατηρήσουμε κάτι τέτοιο, θα πρέπει να καλέσουμε ένα ασθενοφόρο στο 112 όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Για να σας βοηθήσω να το θυμάστε, σας έχω ένα κόλπο: Το πρώτο 1 στον αριθμό 112 αντιπροσωπεύει τη «Μία πλευρά του προσώπου που ξαφνικά στραβώνει».

Αυτή την εβδομάδα φτιάξαμε τις δικές μας μάσκες, έτσι ώστε να αναλάβουμε την αποστολή «να γίνουμε και οι ίδιοι/ες Ήρωες και Ηρωίδες». Επίσης ζωγραφίσαμε εικόνες και ετοιμάσαμε γράμματα για κάθε έναν από τους Υπερήρωες ή τις Υπερηρώιδες που επιλέξαμε από το δικό μας οικογενειακό περιβάλλον. Η ομάδα ΧΟΠΑ θα βεβαιωθεί ότι θα σταλούν οι κάρτες που φτιάξαμε στο σχολείο στους Υπερήρωές μας, μόλις ολοκληρωθεί το πρόγραμμα, την τελευταία εβδομάδα. Ανυπομονώ να δω τα πρόσωπα των Υπερηρώων μας όταν θα παραλάβουν τα γράμματα! Εάν δεν έχετε ακόμη, λοιπόν, επιστρέψτε τους δύο μπλε φακέλους για τους Υπερήρωές μας πίσω στο σχολείο, με συμπληρωμένη τη διεύθυνσή τους, παρακαλούμε να το κάνετε το συντομότερο δυνατό.

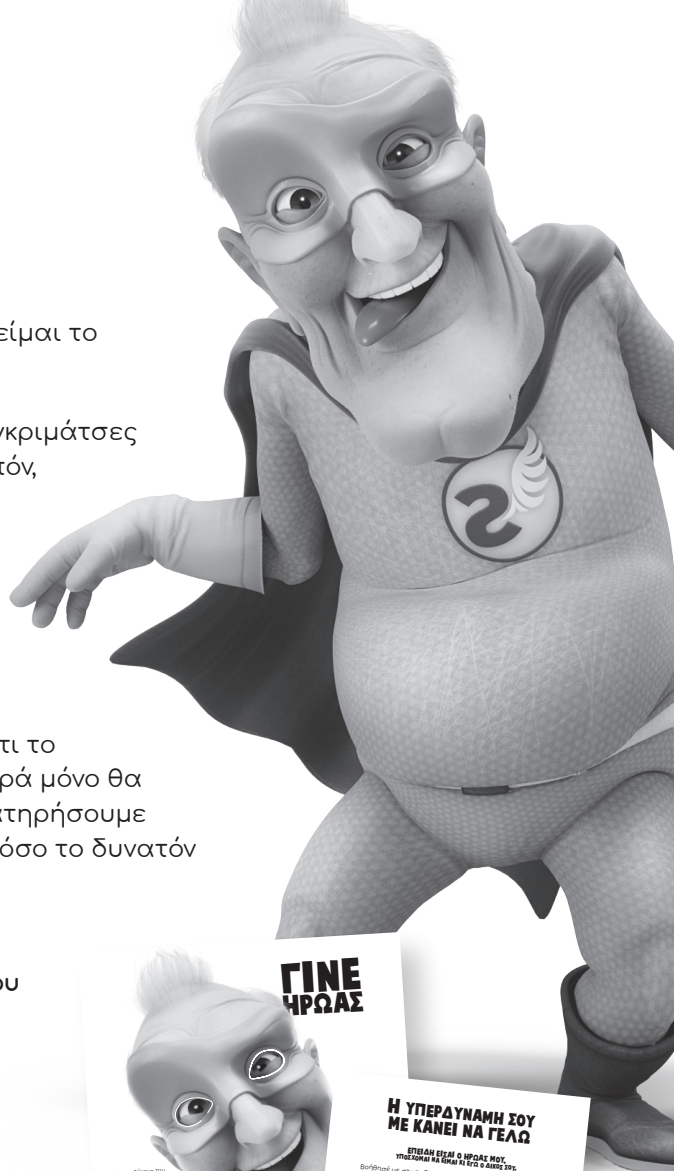
Αυτή την εβδομάδα, ο Αλέξης κι εγώ ανεβάσαμε ένα βίντεο με εμάς να βγάζουμε φωτογραφίες, τι θα μπορούσε άραγε να πάει στραβά;

Επισκεφτείτε το [www.fastheroes.com](http://www.fastheroes.com) για να μάθετε. Προσπαθήστε να βρείτε ποιο πρόσωπο είναι σημάδι εγκεφαλικού επεισοδίου για να ολοκληρώσετε την αποστολή της εβδομάδας.

**ΤΑ ΛΕΜΕ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ!**

Μαζί μπορούμε να σώσουμε τον κόσμο  
«Ένας Υπερήρωας, μία Υπερηρώίδα τη φορά!»

**ΠΕΤΡΟΣ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ**



# Η ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΗ ΣΟΥ ΜΕ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΓΕΛΩ

**ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΣΑΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΜΟΥ,  
ΥΠΟΣΧΟΜΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΙ ΕΓΩ Ο ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ.**

Βοήθησέ με στο ταξίδι να γίνω ένας ΧΟΠΑ ΗΡΩΑΣ με την επίσκεψή σου στη σελίδα **FASTHEROES.COM**.

Εκεί θα μάθουμε πώς να νικήσουμε τον κακό θρόμβο που προκαλεί τα Εγκεφαλικά Επεισόδια, μαζί.



**ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΕΙ  
Ο ΠΕΤΡΟΣ ΚΑΙ ΚΥΚΛΩΣΕ ΑΥΤΗ ΠΟΥ  
ΝΟΜΙΖΕΙΣ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΔΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ**



**ΑΝ ΠΟΤΕ ΝΟΜΙΣΕΙΣ ΟΤΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΣΟΥ ΠΑΘΑΙΝΕΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ  
ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ, ΖΗΤΑ ΤΟΥ ΝΑ ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΕΙ ΚΑΙ ΑΝ ΜΙΑ ΠΛΕΥΡΑ  
ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΤΟΥ ΠΕΦΤΕΙ ΣΚΕΨΟΥ ΜΗΠΩΣ ΕΙΝΑΙ  
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ, ΚΑΛΕΣΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ.**

# ΓΙΝΕ ΗΡΩΑΣ

Κόψε τη μάσκα και φόρεσέ την ✂

Η υπερδύναμη του Πέτρου βρίσκεται στο πρόσωπό του. Όταν ο Πέτρος δεν κάνει τον Αλέξη να γελά με τις αστείες γκριμάτσες του, χρησιμοποιεί τη δύναμή του για να μεταμφιεστεί και να αγωνιστεί κατά του εγκλήματος. Όμως, όταν ο κακός θρόμβος επιτίθεται, ο Πέτρος χάνει τις δυνάμεις του και την ικανότητα του να ελέγχει το πρόσωπο του, με τη μία πλευρά να στραβώνει προς τα κάτω. Εάν ποτέ δεις να συμβαίνει κάτι τέτοιο στον Ήρωά σου, σκέψου μήπως είναι εγκεφαλικό επεισόδιο και δράσε με ΧΟΠΑ.

## Η ΜΥΣΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΟΥ ΠΕΤΡΟΥ:

Επισκέψου την ιστοσελίδα των ΧΟΠΑ Ηρώων, [www.fastheroes.com](http://www.fastheroes.com). Στο Basecamp, τράβηξε μία Selfie, την οποία θα μπορείς να εκτυπώσεις ή να μοιραστείς με τον δικό σου υπέρηρωα από το οικογενειακό ή φιλικό σου περιβάλλον (παππού/γιαγιά, μπαμπάς/μαμά, θείος/θεία, φίλος/φίλη). Επίσης, θα πάρεις ακόμη περισσότερους ΧΟΠΑ πόντους για κάθε Selfie που θα τραβήξεις μέσα στις επόμενες εβδομάδες.

Κόλλα αυτή την ταινία στις 2 άκρες της μάσκας σου έτσι, ώστε να δημιουργηθεί μία θηλιά για να μπορέσεις να τη φορέσεις στο κεφάλι σου.

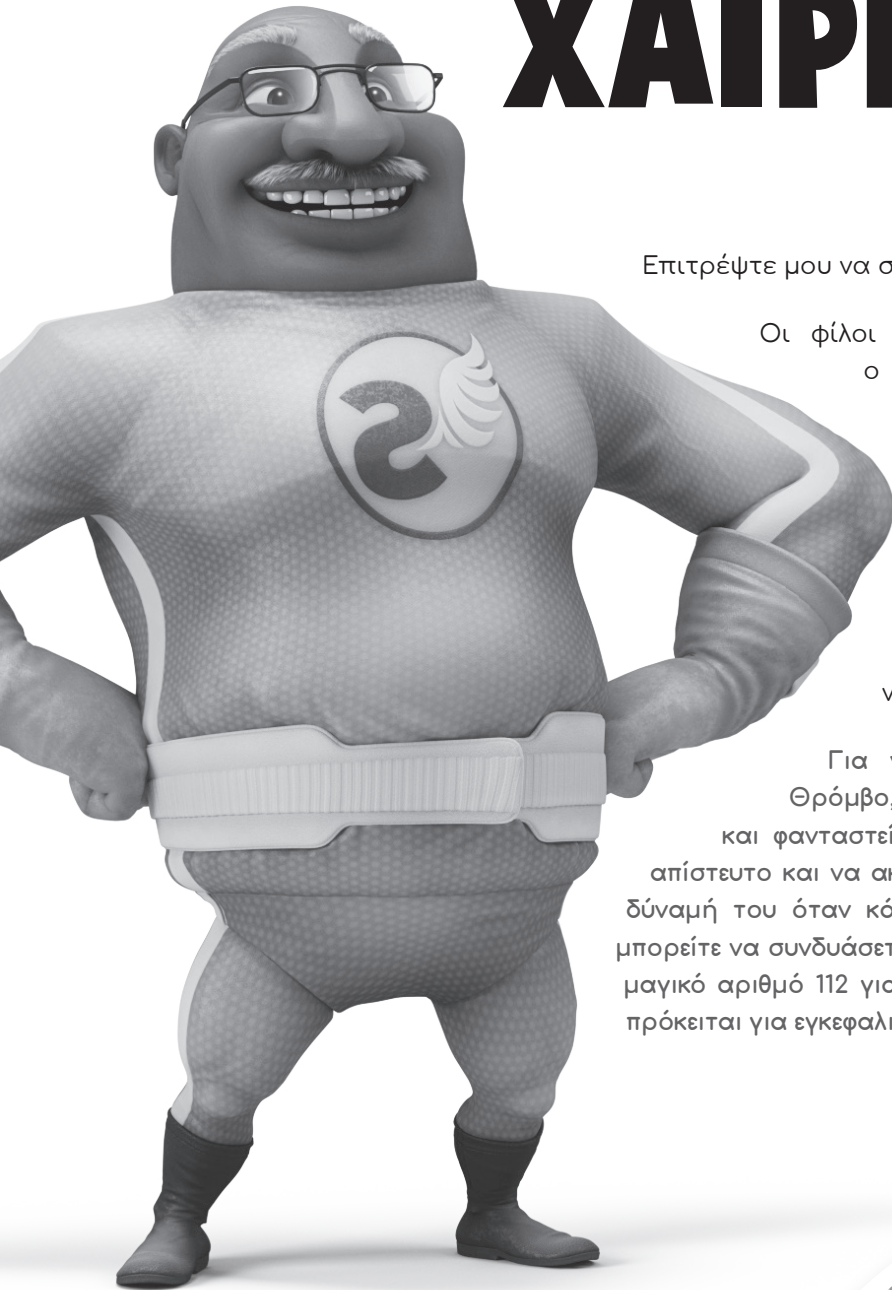




# ΧΑΡΗΣ ΤΟ ΧΕΡΙ

Ο καλύτερος φίλος του Πέτρου, ο αγαπημένος σύζυγος της Όλγας και ο παππούς του Αλέξη. Ως Υπερήρωας πολεμούσε τον κακό Θρόμβο με την απίστευτη δύναμή του. Αυτές τις μέρες τη χρησιμοποιεί κυρίως για να κοιμίζει τον Αλέξη στα πόδια του ή για να κουβαλάει σακούλες με ψώνια.

# ΧΑΙΡΕΤΑΙ



Επιτρέψτε μου να συστηθώ.

Οι φίλοι μου με φωνάζουν Χάρη τα Χέρια. Είμαι ο άλλος Υπερήρωας του Αλέξη και είμαι το τρίτο μέλος της ομάδας ΧΟΠΑΉρωες 112.

Ο Αλέξης μου ζήτησε να σας πω για το ξεκαρδιστικό βίντεο που έχουμε ετοιμάσει για εσάς αυτή την εβδομάδα στο [www.fastheroes.com](http://www.fastheroes.com).

Ποιος να το έλεγε ότι τα αυτοκίνητα μπορούν να πετάξουν;

Για να σας βοηθήσω να πολεμήσετε τον κακό Θρόμβο, απλά φέρτε στο νου σας τα δυνατά μου χέρια και φανταστείτε ένα από τα δύο να γίνεται αδύναμο. Όσο απίστευτο και να ακούγεται, ΈΝΑ χέρι μπορεί ξαφνικά να χάσει τη δύναμή του όταν κάποιος παθαίνει εγκεφαλικό επεισόδιο. Συνεπώς, μπορείτε να συνδυάσετε το ΈΝΑ αδύναμο χέρι με το δεύτερο 1 από το μαγικό αριθμό 112 για να σας βοηθήσει να υποψιαστείτε αμέσως ότι πρόκειται για εγκεφαλικό επεισόδιο και να καλέσετε το 112.

**ΤΑ ΛΕΜΕ ΣΤΗΝ  
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ!**

Μαζί μπορούμε να σώσουμε τον κόσμο  
«Ένας Υπερήρωας, μία Υπερηρώίδα τη φορά!»

**ΧΑΡΗΣ ΤΑ ΧΕΡΙΑ**



# ΜΠΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕ ΑΝΕΒΑΖΕΙΣ

**ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΣΑΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΜΟΥ,  
ΥΠΟΣΧΟΜΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΙ ΕΓΩ Ο ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ.**

Βοήθησέ με στο ταξίδι να γίνω ένας ΧΟΠΑ  
ΗΡΩΑΣ με την επίσκεψή σου στη σελίδα  
**FASTHEROES.COM**. Εκεί θα μάθουμε πώς  
να νικήσουμε τον κακό θρόμβο που  
προκαλεί τα Εγκεφαλικά Επεισόδια, μαζί.



# ΤΩΡΑ ΕΤΟΙΜΑΣΟΥ ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΣ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΙΣ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ. ΣΟΥ ΥΠΟΣΧΟΜΑΙ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΟΛΥ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ.

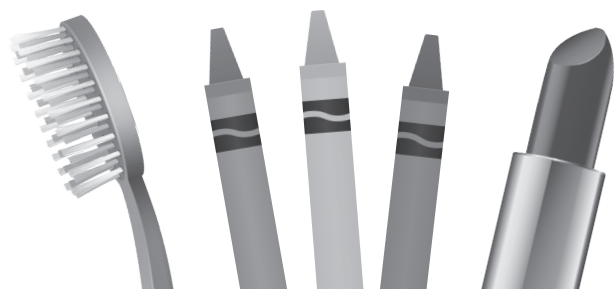
Το παιχνίδι είναι να δοκιμάσω να κάνω κάτι, όπως το να βουρτσίσω τα δόντια μου ή να ζωγραφίσω ένα σκίτσο χωρίς να μπορώ να χρησιμοποιήσω τα χέρια μου.

Διάλεξε έναν συνεργάτη και μερικά αντικείμενα.

Τώρα ξεκινά η διασκέδαση! Στάσου πίσω από το συνεργάτη και βάλε τα χέρια σου ανάμεσα από τα δικά του έτσι ώστε να φαίνεται ότι τα χέρια σου ανήκουν σε αυτόν/ή.

Το μπροστά άτομο θα πρέπει να βάλει make-up, να βουρτσίσει τα δόντια του/της ή να ζωγραφίσει ένα σκίτσο χρησιμοποιώντας τα χέρια από το άτομο πίσω του/της.

Τώρα αλλάξτε θέσεις και δείτε ποιος το κάνει καλύτερα!

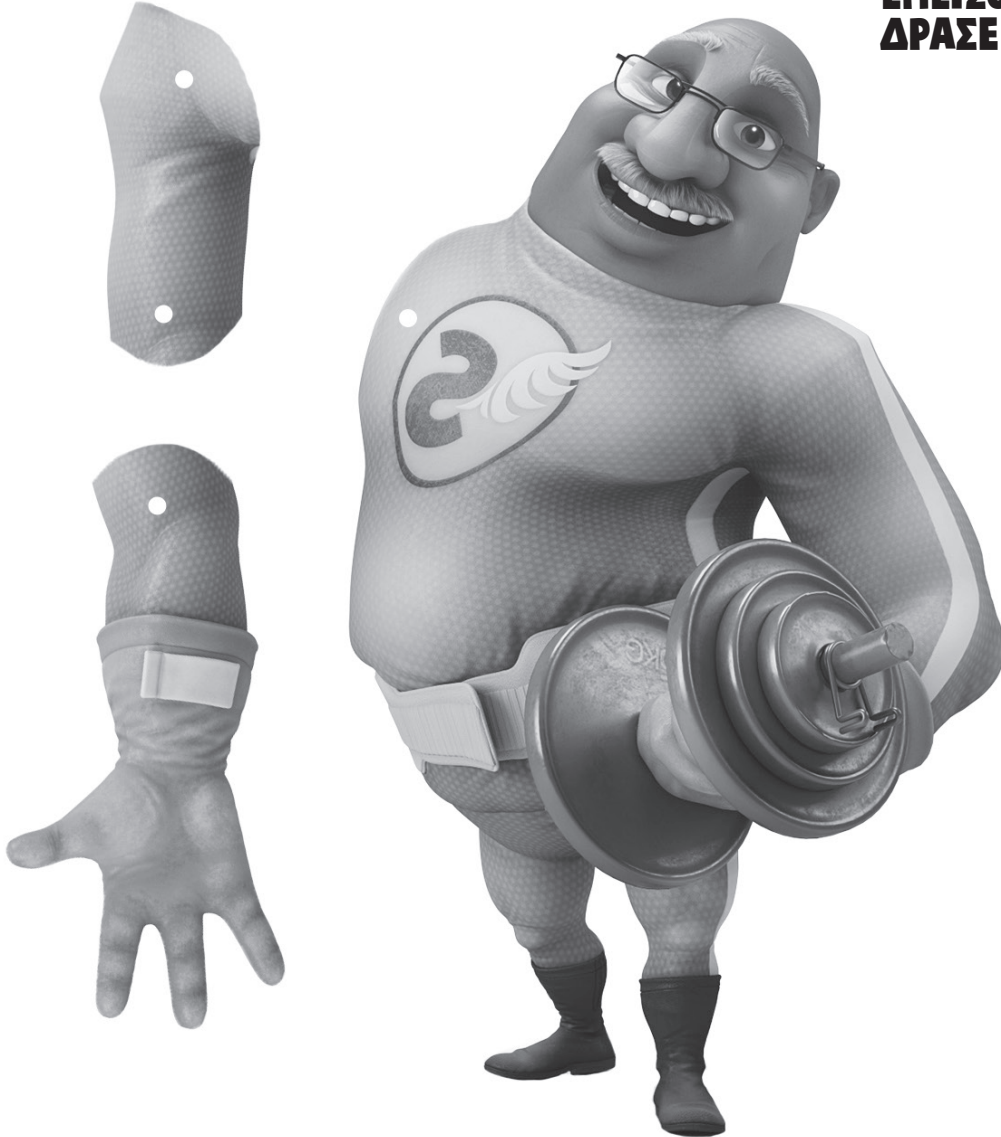


**ΑΝ ΠΟΤΕ ΝΟΜΙΣΕΙΣ ΟΤΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΣΟΥ ΠΑΘΑΙΝΕΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ  
ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ, ΖΗΤΑ ΤΟΥ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙ ΣΗΚΩΜΕΝΑ ΤΑ ΔΥΟ ΤΟΥ  
ΧΕΡΙΑ, ΚΑΙ ΑΝ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΥΟ ΠΕΣΕΙ, ΣΚΕΨΟΥ ΜΗΠΩΣ ΕΙΝΑΙ  
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ! ΚΑΛΕΣΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ ΣΤΟ 112.**

# ΓΙΝΕ ΗΡΩΑΣ

**ΒΟΗΘΗΣΕ  
ΤΟΝ ΧΑΡΗ!  
ΜΑΘΕ ΤΑ  
ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΟΥ  
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ  
ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ ΚΑΙ  
ΔΡΑΣΕ ΜΕ ΧΟΠΑ**

ΚΟΨΕ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΚΑΙ ✂  
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΕ



ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΙ ΠΙΝΕΖΕΣ  
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Κάποιοι Ήρωες είναι τόσο δυνατοί που μπορούν να σηκώσουν ένα ολόκληρο αυτοκίνητο χρησιμοποιώντας μόνο το ένα τους χέρι. Όταν όμως ο κακός Θρόμβος επιτίθεται, ακόμα και οι πιο δυνατοί ήρωες γίνονται αδύναμοι. Κοίταξε πως ο Χάρης χάνει όλη τη δύναμη του ενός χεριού του.

Εάν ποτέ δεις να συμβαίνει κάτι τέτοιο στον Ήρωά σου, σκέψου μήπως είναι εγκεφαλικό επεισόδιο και δράσε με ΧΟΠΑ.

## **ΕΞΤΡΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ:**

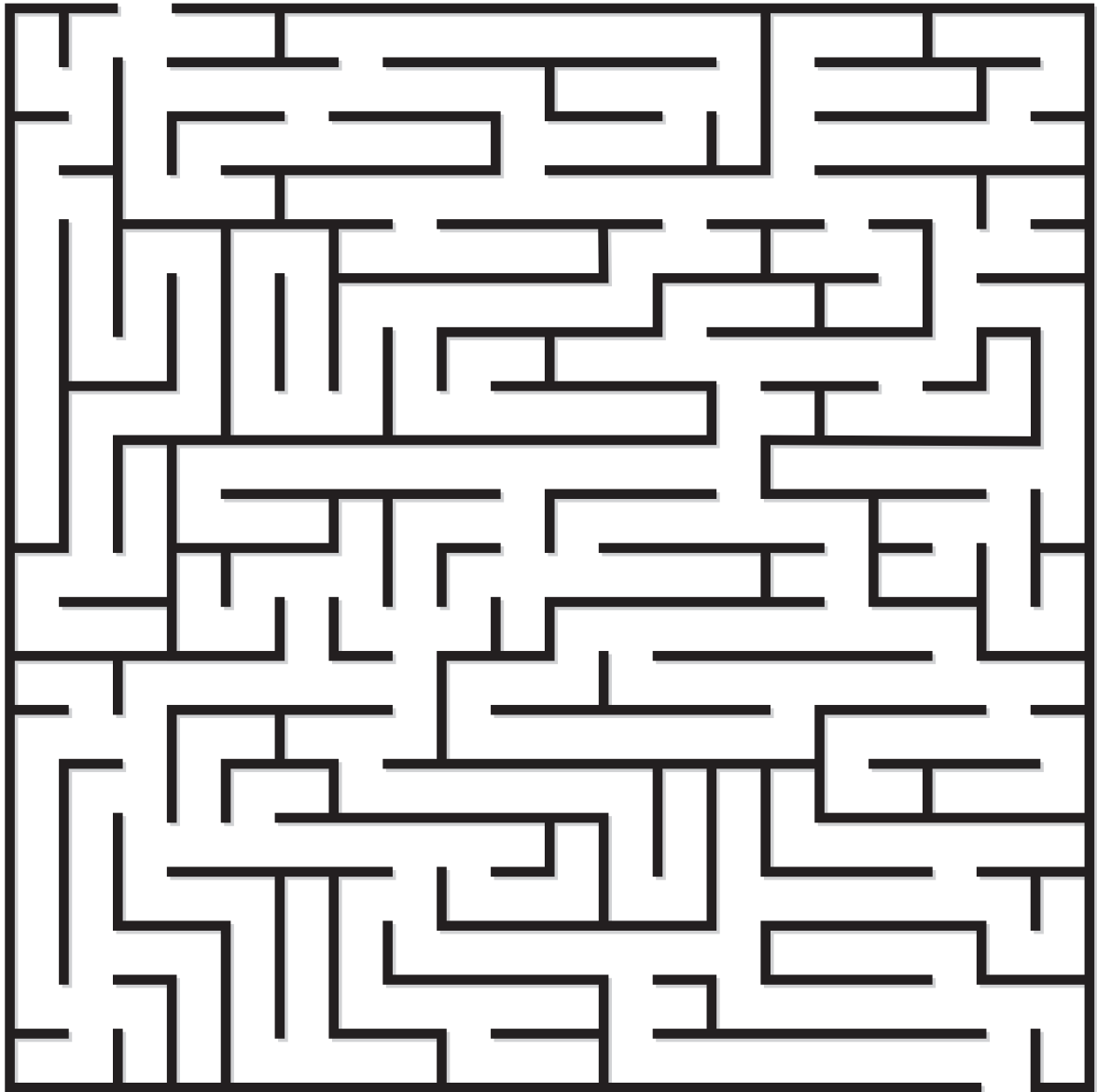
Για να κάνεις τη χειροτεχνία του Χάρη πιο γερή, κόλλα τη σε ένα χαρτόνι και κόψ' τη.



# ΩΡΑ ΝΑ ΧΡΩΜΑΤΙΣΕΙΣ



**Ο ΠΕΤΡΟΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ  
ΣΟΥ. ΑΣ ΤΟΥ ΦΕΡΟΥΜΕ ΕΝΑ  
ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ, ΑΜΕΣΩΣ!**



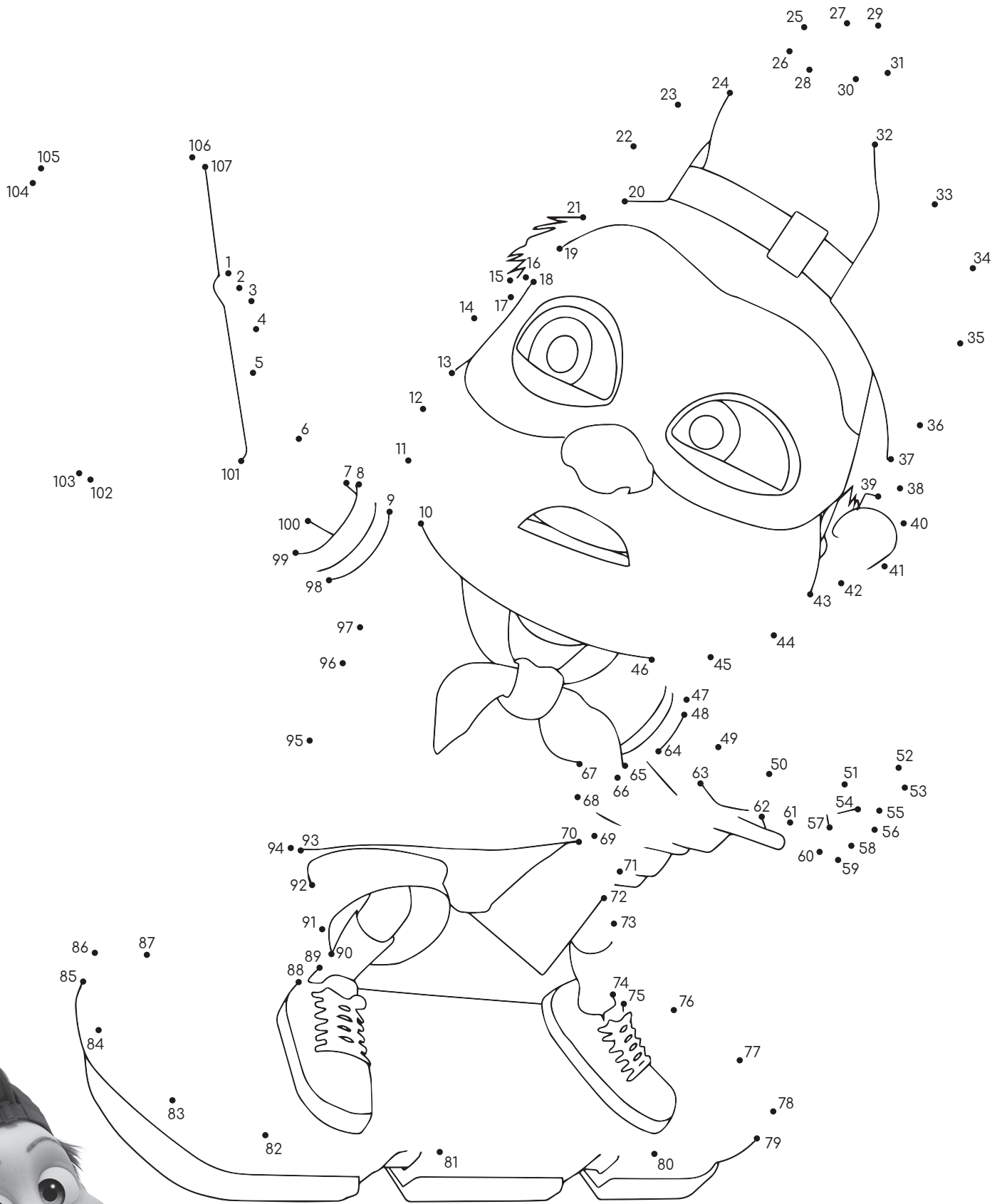
**ΒΡΕΣ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ  
ΓΙΑ ΕΞΟΔΟ ΑΠΟ ΤΟ ΛΑΒΥΡΙΝΘΟ  
ΟΣΟ ΠΙΟ ΑΜΕΣΑ ΜΠΟΡΕΙΣ.**





**ΚΟΥΦΕ ΚΑΙ  
ΠΑΙΞΕ ΤΟ  
ΠΑΙΧΝΙΔΙ  
ΜΕ ΤΙΣ  
ΚΑΡΤΕΣ**





**ΈΝΩΣΕ ΤΙΣ ΤΕΛΕΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ  
ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ, ΣΗΜΕΙΩΣΕ  
ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΈΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΣΤΟ  
ΚΙΝΗΤΟ ΚΙ ΈΠΕΙΤΑ ΧΡΩΜΑΤΙΣΕ ΤΗ**



ΕΑΝ ΤΟ  
**ΠΡΟΣΩΠΟ**  
ΚΑΠΟΙΟΥ  
ΣΤΡΑΒΩΣΕΙ  
ΑΠΟ ΤΗ ΜΙΑ  
ΠΛΕΥΡΑ



ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ. ΚΑΛΕΣΕ ΣΤΟ 112.



Endorsed by



Supported by







ΕΑΝ  
ΚΑΠΟΙΟΣ  
ΞΑΦΝΙΚΑ  
ΧΑΣΕΙ ΤΗ  
ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ  
ΣΤΟ ΕΝΑ ΤΟΥ  
**ΧΕΡΙ**



ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ. ΚΑΛΕΣΕ ΣΤΟ 112.



Endorsed by



Supported by







ΕΑΝ ΔΥΟ  
ΧΕΙΛΗ  
ΔΕ ΒΓΑΖΟΥΝ  
**ΟΜΙΛΙΑ**

ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ. ΚΑΛΕΣΕ ΣΤΟ 112.



Endorsed by



Supported by







# ΔΡΑΣΕ ΑΜΕΣΩΣ

ΕΙΝΑΙ ΤΟ  
ΚΑΛΥΤΕΡΟ  
ΟΠΛΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ  
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΩΝ  
ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ



ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ. ΚΑΛΕΣΕ ΣΤΟ 112.



Endorsed by



Supported by





# ΏΡΑ ΓΙΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙ





# ΟΛΓΑ Η ΟΜΙΛΗΤΡΙΑ

Ένας γλυκομίλητος άγγελος με μια φωνή που κάνει τα κτίρια να τρέμουν. Σιγουρεύεται πάντα ότι η οικογένειά της είναι ασφαλής και δεν μπλέκει πουθενά. Η υπερδύναμή της είναι η φωνή της. Μπορεί να ξεκινήσει από απαλές μελωδίες και να φτάσει σε βροντερές κραυγές, στο άψε-σβήσε.

# ΓΕΙΑ ΣΑΣ ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΜΟΥ

Είναι υπέροχο που επιτέλους σας γνωρίζω! Είμαι η γιαγιά του Αλέξη και είμαι το τέταρτο μέλος της ομάδας ΧΟΠΑΉρωες 112.

Καθήστε κάτω για μια στιγμή και αφήστε με να σας πω πόσο διασκεδάσαμε σήμερα μέσα στην τάξη. Τα μικρά πέρασαν υπέροχα προσπαθώντας να επικοινωνήσουν χωρίς να μπορούν να μιλήσουν. Επίσης, παρακολούθησαν κουκλοθέατρο και έστειλαν ένα ποιηματάκι στους δικούς τους αγαπημένους Υπερήρωες και Υπερηρώιδες.

Αυτός ο κακός Θρόμβος, που προκαλεί εγκεφαλικά επεισόδια, μπορεί ξαφνικά να δυσκολέψει πολύ κάποιον/α στην ομιλία, οπότε πρέπει να συγκεντρωθούμε όλοι στο σύμπτωμα της Ομιλίας. Να σας πω λοιπόν, πως η υπερδύναμή μου είναι η υπέροχη ομιλία μου και όταν τα δυο μου χείλη δεν θα μπορούν να σχηματίσουν σωστές προτάσεις, θα πρέπει να υποψιαστείτε αμέσως ότι πρόκειται για εγκεφαλικό επεισόδιο και να καλέσετε το 112.

Ο πιο εύκολος τρόπος για να το θυμηθείτε είναι να συνδέσετε τα δυο κόκκινα χείλη μου με τον αριθμό 2 από τον μαγικό αριθμό 112.

Αυτή ίσως να μην είναι η πιο περήφανη στιγμή μου, αλλά σας καλώ να με δείτε να παρασύρομαι από το αγαπημένο μου τραγούδι. Θυμηθείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.fastheroes.com](http://www.fastheroes.com) και να δείτε αν μπορείτε να απαντήσετε σωστά στην ερώτηση.

**ΤΑ ΛΕΜΕ ΣΤΗΝ  
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ!**

Μαζί μπορούμε να σώσουμε τον κόσμο  
«Ένας Υπερήρωας, μία Υπερηρώίδα τη φορά!»

**ΟΛΓΑ Η ΟΜΙΛΗΤΡΙΑ**



# ΣΕ ΑΓΑΠΑΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΠΟΥ ΜΟΥ ΔΙΑΒΑΖΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΩ

**ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΣΑΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΜΟΥ,  
ΥΠΟΣΧΟΜΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΙ ΕΓΩ Ο ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ.**

Βοήθησέ με στο ταξίδι να γίνω ένας ΧΟΠΑ ΗΡΩΑΣ με την επίσκεψή σου στη σελίδα **FASTHEROES.COM**.

Εκεί θα μάθουμε πώς να νικήσουμε τον κακό θρόμβο που προκαλεί τα Εγκεφαλικά Επεισόδια, μαζί.



# ΠΟΙΗΜΑ

Είναι κάτι που κανείς άλλος στο σπίτι δεν ξέρει  
Ζητώ από τη γιαγιά, μα εκείνη δε μπορεί να κουνήσει το χέρι

Της ζητώ να μου μετρήσει ως το τρία  
Μα από το στόμα της δε βγαίνει ομιλία

Της ζητώ να χαμογελάσει λίγο-όσο πω  
Μα χαμόγελο δεν εμφανίζεται στο πρόσωπο

Σε αυτά υπάρχει δρόμος ευθύς και όχι μέσος  
Τηλεφωνώ στο 112, αμέσως

**ΑΝ ΠΟΤΕ ΝΟΜΙΣΕΙΣ ΟΤΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΣΟΥ ΠΑΘΑΙΝΕΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ,  
ΖΗΤΑ ΤΟΥ ΝΑ ΜΕΤΡΗΣΕΙ ΩΣ ΤΟ ΠΕΝΤΕ ΚΑΙ ΑΝ ΜΠΕΡΔΕΥΕΙ ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΤΟΥ  
ΣΚΕΨΟΥ ΜΗΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ, ΚΑΛΕΣΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ**

## **Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΗΣ ΌΛΓΑΣ:**

Είπες στην οικογένειά σου για το τραγούδι των ΧΟΠΑ Ηρώων; Όπως γνωρίζεις, λατρεύω να τραγουδάω. Γι' αυτό το λόγο, θα ήθελα πολύ να έχω το τραγούδι των ΧΟΠΑ Ηρώων σε όσες περισσότερες γλώσσες ανά τον κόσμο γίνεται.

Πιστεύεις ότι η οικογένειά σου μπορεί να σκαρφιστεί την πιο δημιουργική μετάφραση του τραγουδιού των ΧΟΠΑ Ηρώων;

Εάν αποδέχεσαι την πρόκληση, επισκέψου την ιστοσελίδα μας. Εφόσον κερδίσεις ένα συγκεκριμένο αριθμό πόντων, μπορείς να ξεκλειδώσεις το τραγούδι των ΧΟΠΑ Ηρώων χωρίς τα αγγλικά λόγια. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη μελωδία για να ηχογραφήσεις το τραγούδι στη δικιά σου γλώσσα.

Θα χαρούμε να το μοιραστείς μαζί μας. Και ποιος ξέρει, ίσως η δικιά σου εκδοχή του τραγουδιού να γίνει η επίσημη εκδοχή που θα χρησιμοποιείται στη χώρα σου.

# ΓΙΝΕ ΗΡΩΔΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕ ΤΗ ΟΛΓΑ!



ΚΟΨΕ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ✂  
ΚΑΙ ΤΥΛΙΞΕ ΤΙΣ  
ΜΑΡΙΟΝΕΤΕΣ ΓΥΡΩ  
ΑΠΟ ΤΟ ΔΑΧΤΥΛΟ ΣΟΥ



Η Όλγα έχει αγγελική φωνή. Είναι η υπερδύναμή της. Μπορεί να ξεκινήσει από απαλές μελωδίες και να φτάσει σε βροντερές κραυγές στο άψε-σβήσε. Όταν όμως της επιτίθεται ο κακός Θρόμβος, χάνει όλες τις ικανότητές της να τραγουδήσει κατανοητά, τα λόγια της γίνονται μπερδεμένα και ακαταλαβίστικα.

Αν ποτέ ακούσεις να συμβαίνει αυτό στην Ηρωίδα σου, σκέψου μήπως είναι εγκεφαλικό επεισόδιο και δράσε με ΧΟΠΑ.





# ΑΛΕΞΗΣ Ο ΑΜΕΣΩΣ

Ο Αλέξης συνήθιζε να αργεί στα πάντα μέχρι που μπήκε στην ομάδα με τους ΧΟΠΑ 112 Ήρωες. Όταν ο κακός Θρόμβος επιτεθεί στον εγκέφαλο κάποιου, ο Αλέξης έχει εκπαιδευτεί να δράσει με ΧΟΠΑ και να καλέσει ασθενοφόρο στο 112 ΑΜΕΣΩΣ. Είναι κι αυτός ένας αληθινός Ήρωας τώρα.

# ΓΕΙΑ ΣΑΣ

Εγώ είμαι πάλι. Ο Αλέξης!

Δεν είναι φοβερό πώς κυλάει τόσο γρήγορα ο χρόνος όταν περνάς καλά; Μπορείτε να πιστέψετε ότι διανύουμε ήδη την τελευταία εβδομάδα της αποστολής ΧΟΠΑ Ήρωες 112;

Είμαι τόσο περήφανος για όλους τους νέους μας ΧΟΠΑ Ήρωες που έβαλαν τα δυνατά τους ώστε να θυμούνται τα συμπτώματα του εγκεφαλικού επεισοδίου και έμαθαν πώς να τα συνδέουν με τον αριθμό 112.

Σήμερα τραγουδήσαμε, κόψαμε τα δικά μας τηλέφωνα από χαρτόνι και, ακόμα, εξασκηθήκαμε για το τι πρέπει να πούμε εάν χρειαστεί να καλέσουμε το ασθενοφόρο. Πριν γίνω κι εγώ ένας ΧΟΠΑ Ήρωας, καθυστερούσα σε όλα. Όμως τις τελευταίες μέρες, είμαι πολύ γρήγορος σε όλα και πάντα έτοιμος να βοηθήσω τους αγαπημένους μου Υπερήρωες, σε περίπτωση που με χρειαστούν.

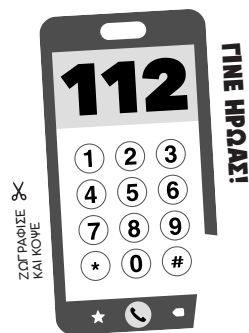
Αυτό βέβαια δε με εμποδίζει από το να διασκεδάζω με τον παππού Πέτρο κάπου-κάπου. Δείτε όσα κάναμε αυτή την εβδομάδα στο [www.fastheroes.com](http://www.fastheroes.com).



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΕΙΣΤΕ  
ΜΕΡΟΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΤΟΣΟ  
ΣΗΜΑΝΤΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ**

Μαζί μπορούμε να σώσουμε τον κόσμο «Ένας Υπερήρωας, μία Υπερηρώίδα τη φορά!»

**ΑΛΕΞΗΣ Ο ΑΜΕΣΩΣ**



**ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΜΠΟΡΩ  
ΝΑ ΚΑΝΩ  
ΤΑ ΠΑΝΤΑ**

**ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΣΑΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΜΟΥ,  
ΥΠΟΣΧΟΜΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΙ ΕΓΩ Ο ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ.**  
Βοήθησέ με στο ταξίδι μου να γίνω ένας ΧΟΠΑ ΗΡΩΑΣ με την επίσκεψή σου στη σελίδα [FASTHEROES.COM](http://FASTHEROES.COM). Εκεί θα μάθουμε πώς να νικήσουμε τον κακό θρόμβο που προκαλεί τα Εγκεφαλικά Επεισόδια, μαζί.



# ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ

**ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΣΑΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΜΟΥ,  
ΥΠΟΣΧΟΜΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΙ ΕΓΩ Ο ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ.**

Βοήθησέ με στο ταξίδι μου να γίνω ένας ΧΟΠΑ ΗΡΩΑΣ με την επίσκεψή σου στη σελίδα **FASTEROES.COM**. Εκεί θα μάθουμε πώς να νικήσουμε τον κακό θρόμβο που προκαλεί τα Εγκεφαλικά Επεισόδια, μαζί.



# ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ

**ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΣΑΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΜΟΥ,  
ΥΠΟΣΧΟΜΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΙ ΕΓΩ Ο ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ.**

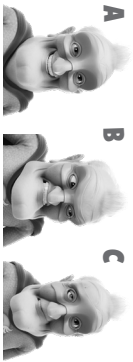
Βοήθησέ με στο ταξίδι μου να γίνω ένας ΧΟΠΑ ΗΡΩΑΣ με την επίσκεψή σου στη σελίδα **FASTEROES.COM**. Εκεί θα μάθουμε πώς να νικήσουμε τον κακό θρόμβο που προκαλεί τα Εγκεφαλικά Επεισόδια, μαζί.



### ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 1: ΠΡΟΣΩΠΟ

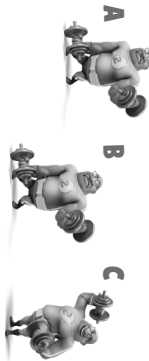
Ποιο πρόσωπο μοιάζει σαν σημάδι Εγκεφαλικού επεισοδίου?



### ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 2: ΧΕΡΙΑ

Ποια χέρια μοιάζουν σαν σημάδι Εγκεφαλικού επεισοδίου?



### ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 3: ΟΜΙΛΙΑ

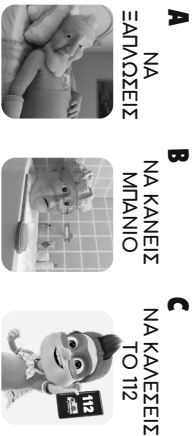
Σε ποια εικόνα η Όλγα φαίνεται να μιτρώσει την ομάδα της?



### ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 4: ΑΜΕΣΩΣ

Τι πρέπει να κάνεις αν δεις ένα Εγκεφαλικό Επεισόδιο?



**ΑΝ ΠΟΤΕ ΝΟΜΙΣΕΙΣ ΟΤΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΣΟΥ ΠΛΑΘΑΙΝΕΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ, ΖΗΤΑ ΤΟΥ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙ ΣΗΚΟΜΕΝΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΑΝ ΕΝΑ ΤΙΣΕΙ ΣΚΕΨΟΥ ΜΗΤΩΣ ΕΙΝΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ, ΚΑΛΕΣΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ**



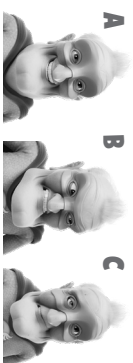
ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ.  
ΚΑΛΕΣΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ ΣΤΟ 112.  
FASTHEROES.COM



### ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 1: ΠΡΟΣΩΠΟ

Ποιο πρόσωπο μοιάζει σαν σημάδι Εγκεφαλικού επεισοδίου?



### ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 2: ΧΕΡΙΑ

Ποια χέρια μοιάζουν σαν σημάδι Εγκεφαλικού επεισοδίου?



### ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 3: ΟΜΙΛΙΑ

Σε ποια εικόνα η Όλγα φαίνεται να μιτρώσει την ομάδα της?



### ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 4: ΑΜΕΣΩΣ

Τι πρέπει να κάνεις αν δεις ένα Εγκεφαλικό Επεισόδιο?



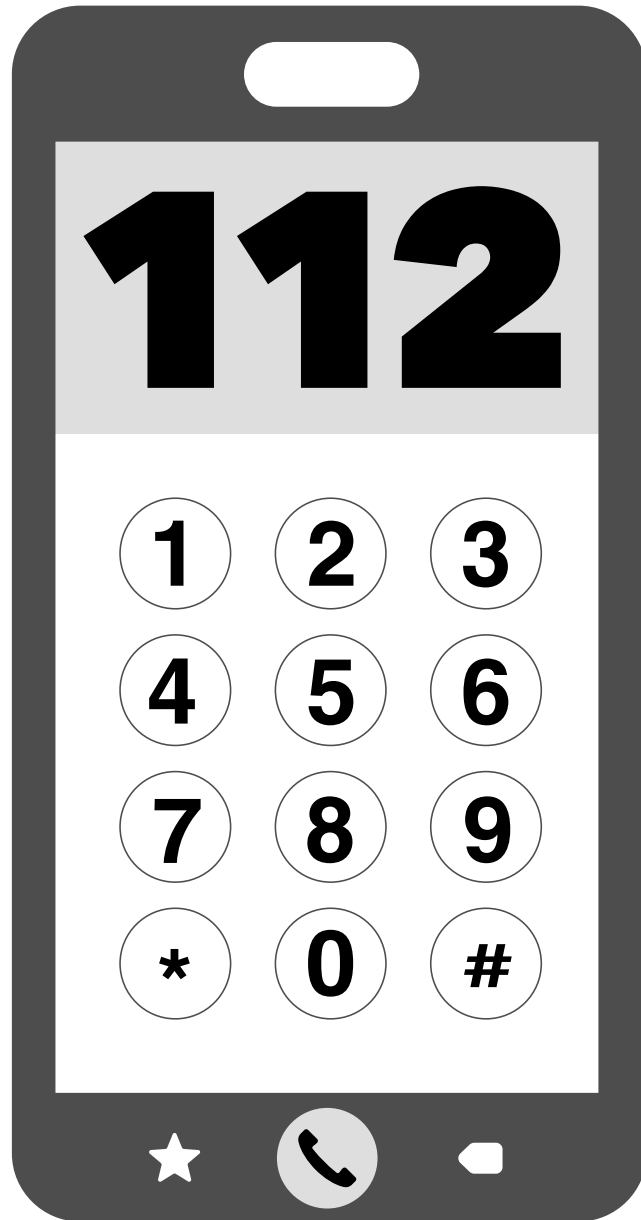
**ΑΝ ΠΟΤΕ ΝΟΜΙΣΕΙΣ ΟΤΙ Ο ΗΡΩΑΣ ΣΟΥ ΠΛΑΘΑΙΝΕΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ, ΖΗΤΑ ΤΟΥ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙ ΣΗΚΟΜΕΝΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΑΝ ΕΝΑ ΤΙΣΕΙ ΣΚΕΨΟΥ ΜΗΤΩΣ ΕΙΝΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ, ΚΑΛΕΣΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ**



ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ.  
ΚΑΛΕΣΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ ΣΤΟ 112.  
FASTHEROES.COM



ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ  
✂  
ΚΑΙ ΚΟΨΕ



**ΓΙΝΕ ΗΡΩΑΣ!**

Η υπερδύναμη του Αλέξη είναι η αστραπιαία ταχύτητά του. Μπορεί να διασχίσει εκατοντάδες χιλιόμετρα στο άψε-σβήσε, γεγονός που τον καθιστά ιδανικό ήρωα για την καταπολέμηση του κακού Θρόμβου. Ο Αλέξης έχει μάθει να εντοπίζει όλα τα σημάδια των εγκεφαλικών επεισοδίων και χρησιμοποιεί την ταχύτητά του για να εξασφαλίσει ένα ασθενοφόρο για τους ήρωές του το συντομότερο δυνατό.

Αν ποτέ παρατηρήσεις τους Ήρωές σου να έχουν κάποιο από τα σημάδια ενός εγκεφαλικού επεισοδίου, δράσε Αμέσως, μπορεί να σώσεις τη ζωή του Ήρωά σου!



**ΚΑΛΕΣΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ ΣΤΟ 112 ΑΜΕΣΩΣ.**



# ΤΩΡΑ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΧΟΠΑ, ΚΟΨΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΚΑΡΤΑ ΜΕΛΟΥΣ



**ΓΡΑΨΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΣΟΥ  
ΚΑΙ ΈΧΕ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ  
ΚΑΡΤΑ ΑΥΤΗ ΜΑΖΙ  
ΣΟΥ. ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΞΕΡΕΙΣ  
ΠΟΤΕ ΘΑ ΚΛΗΘΕΙΣ ΝΑ  
ΛΑΒΕΙΣ ΔΡΑΣΗ.**

**ΟΝΟΜΑ:**

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:**

**ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΓΟΝΕΑ:**

Υπερήφανο μέλος της Ομάδας ΧΟΠΑ. Αποστολή μας,  
να σώσουμε τους Ήρωές μας καθημερινά.





# FAST!

## ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ



Η αποστολή των ΧΟΠΑ Ηρώων είναι να διδάξει στις οικογένειές μας τα συμπτώματα του εγκεφαλικού και την ανάγκη να καλέσουμε ασθενοφόρο όταν υποπτευθούμε ένα εγκεφαλικό.

Εάν το πάμε ένα βήμα παρακάτω και γνωρίσουμε τι προκαλεί τα εγκεφαλικά και πώς να το αποτρέψουμε, και αναλάβουμε σαν οικογένεια την πρόκληση να διαχειριστούμε αυτούς τους παράγοντες κινδύνου,

**ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΜΕ ΝΑ ΣΩΣΟΥΜΕ  
ΑΚΟΜΗ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΖΩΕΣ.**

# ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ?

Το εγκεφαλικό είναι, λοιπόν, κυρίως το αποτέλεσμα ενός θρόμβου που μπλοκάρει μία αρτηρία του εγκεφάλου. Αν θέλετε να αποφύγετε να πάθετε εγκεφαλικό, θα αναρωτιέστε μάλλον, πώς δημιουργείται αυτός ο θρόμβος και τι μπορείτε να κάνετε για να εμποδίσετε το σχηματισμό του. Με απλά λόγια, οι θρόμβοι αίματος στις περισσότερες περιπτώσεις προκαλούνται από τις αποκαλούμενες άρρωστες αρτηρίες και από αίμα, το οποίο πήζει περισσότερο από το κανονικό.

## ΑΡΡΩΣΤΕΣ ΑΡΤΗΡΙΕΣ

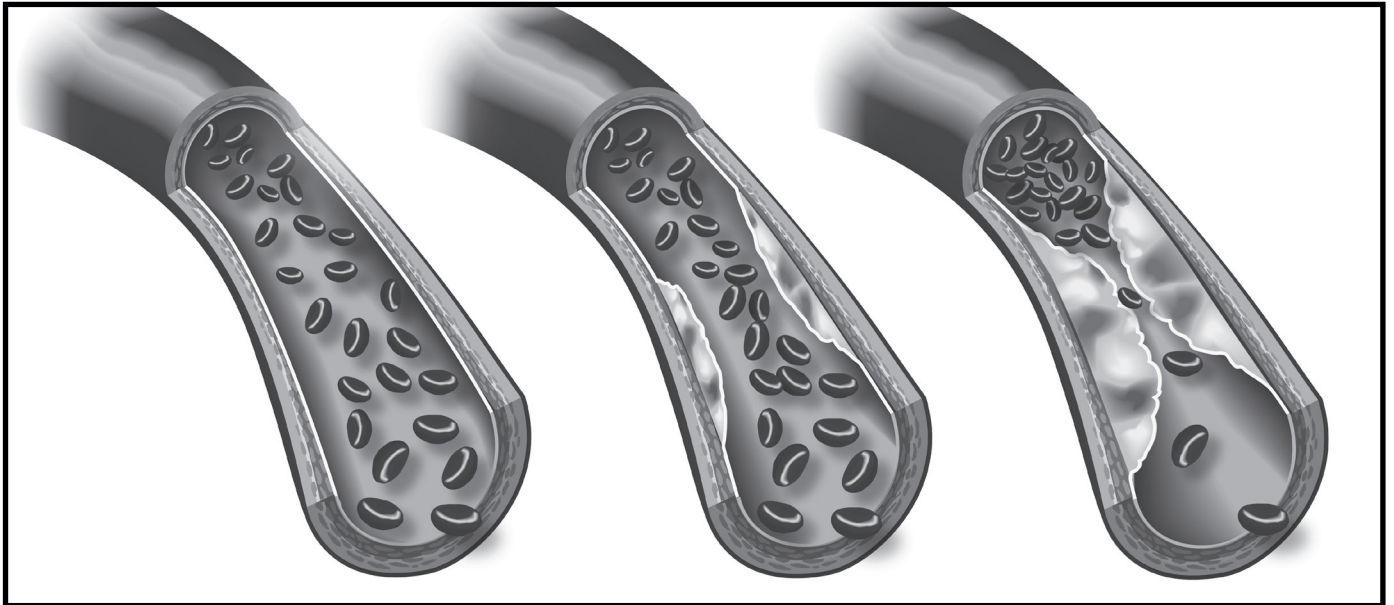
Μπορεί να έχετε ακούσει για τον όρο Αθηροσκλήρωση. Αν όχι, μην ανησυχείτε, πρόκειται για τον ιατρικό όρο σχετικά με την ασθένεια των άρρωστων αρτηριών. Σκεφτείτε τις αρτηρίες σας ως ένα λάστιχο κήπου. Η βρύση είναι η καρδιά σας που αντλεί το υγρό μέσα στο λάστιχο (τις αρτηρίες σας). Η μόνη διαφορά σχετικά με τις αρτηρίες σας και το λάστιχο κήπου είναι ότι το υγρό (αίμα) δεν εγκαταλείπει το σύστημα. Παραμένει σε κυκλοφορία και παρέχει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά, όπου χρειάζεται.

Τώρα φανταστείτε τι θα συμβεί σε αυτό το λάστιχο αν είναι κλειστό στο τέλος και η πίεση που προέρχεται από τη βρύση αυξάνεται. Καθώς το υγρό δεν μπορεί να ξεφύγει, η πίεση θα αρχίσει να αυξάνεται. Τώρα, βραχυπρόθεσμα, το λάστιχο ελπίζουμε ότι είναι αρκετά ελαστικό για να χειριστεί την αυξημένη πίεση, αλλά αν αυτό συνεχιστεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, μπορεί να δημιουργηθεί ρωγμή στο λάστιχο. Ειδικά αν το λάστιχο υπό πίεση αφεθεί στον ήλιο, τελικά θα γίνει σκληρό και ανελαστικό.

Το αρτηριακό σας σύστημα είναι το ίδιο. Εάν η πίεση στις αρτηρίες αυξηθεί για κάποιο λόγο (όπως, όταν η αθλητική σας ομάδα σκοράρει, για παράδειγμα) οι αρτηρίες σας μπορούν να τη διαχειριστούν. Αλλά εάν αυτή η αυξημένη πίεση διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα πολλών ετών, για παράδειγμα, η συνεχής πίεση αρχίζει να δημιουργεί μικρές ρωγμές στα τοιχώματα των αρτηριών σας.

Ευτυχώς, το σώμα σας διαθέτει κάτι που έχει σχεδιαστεί για να διορθώνει αυτές τις ρωγμές που ονομάζονται χοληστερόλη. Χρειαζόμαστε χοληστερόλη, καθώς αυτή επιδιορθώνει τα τοιχώματα των κυττάρων και τις βλάβες που προκαλούνται, για παράδειγμα, από την υψηλή αρτηριακή πίεση.

Το πρόβλημα είναι ότι εάν η πίεση επιμένει ή εάν έχετε υπερβολική χοληστερόλη, η μικρή βλάβη τώρα θα μπορούσε να συσσωρεύει περισσότερη χοληστερόλη. Άλλες ουσίες θα μπορούσαν, επίσης, να εισβάλλουν τώρα και ως αποτέλεσμα το τοίχωμα της αρτηρίας θα μπορούσε να γίνει παχύτερο και λιγότερο ελαστικό. Τόσο πολύ, ώστε αν αυτό επιμένει, η αρτηρία θα μπορούσε να μπλοκαριστεί τελείως. Αυτό που συμβαίνει μερικές φορές είναι, ότι αυτή η πλάκα που σχηματίζεται στο αρτηριακό τοίχωμα, θα μπορούσε να γίνει ασταθής και να χαλάσει, συμπαρασύροντας και μπλοκάροντας μια αρτηρία κάπου στον εγκέφαλό σας, για παράδειγμα.



## ΠΗΞΗ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

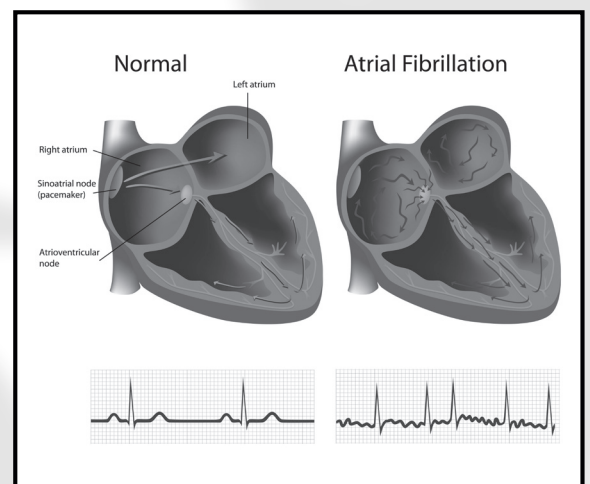
Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους το αίμα είναι πιθανό να σχηματίσει θρόμβο. Αυτοί περιλαμβάνουν γενετικές ή ορμονικές ανισορροπίες ή βλάβες στα αιμοφόρα αγγεία που ενεργοποιούν τα συστήματα πήξης. Ο μεγαλύτερος λόγος που οι ασθενείς με εγκεφαλικό επεισόδιο αναπτύσσουν θρόμβους αίματος σχετίζεται με ένα πρόβλημα με την καρδιά, είτε το πιστεύετε είτε όχι.

Το αίμα που δεν ρέει και αναγκάζεται να παραμείνει στατικό έχει πολύ υψηλή τάση να πήξει. Το κύριο όργανο που είναι υπεύθυνο για τη ροή του αίματός σας είναι η καρδιά σας. Όπως φαίνεται στην εικόνα στα δεξιά, εάν η καρδιά σας λειτουργεί κανονικά, οι ηλεκτρικοί παλμοί είναι σταθεροί. Αυτό σημαίνει ότι η καρδιά σας μπορεί να χτυπήσει ρυθμικά και να στείλει όλο το αίμα που παίρνει πίσω στο σώμα σας. Μια ασθένεια που ονομάζεται Κολπική Μαρμαρυγή θα μπορούσε να προκαλέσει την καρδιά να στείλει ακανόνιστους ηλεκτρικούς παλμούς στην καρδιά σας, που σημαίνει ότι δε χτυπά ρυθμικά, όπως φαίνεται στην εικόνα στα δεξιά.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα με αυτό είναι ότι ως εκ τούτου η καρδιά δεν αδειάζει πάντα όλο το αίμα της σε κάθε κύκλο, με αποτέλεσμα κάποιο αίμα να συγκεντρώνεται στην καρδιά.

Η συγκέντρωση του αίματος είναι κακή και αυτό που θα μπορούσε να συμβεί πολύ εύκολα είναι ότι θα μπορούσε να σχηματιστεί ένας θρόμβος και την επόμενη φορά που η καρδιά χτυπήσει αυτός ο θρόμβος θα μπορούσε να σταλεί στον εγκέφαλο προκαλώντας εγκεφαλικό επεισόδιο.

Οι ασθενείς με αυτήν την ασθένεια πρέπει να λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή σε χρόνια βάση, για να αποτρέψουν το σχηματισμό θρόμβων αίματος.





**FAST!**

**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ  
ΠΡΟΚΛΗΣΗ**



**ΠΑΡΕ ΜΕΡΟΣ ΣΤΗΝ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ  
ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΩΝ  
ΧΟΠΑ ΗΡΩΩΝ.**

**ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ  
ΣΩΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ –  
ΕΝΑΣ ΥΠΕΡΗΡΩΑΣ, ΜΙΑ  
ΥΠΕΡΗΡΩΙΔΑ ΤΗ ΦΟΡΑ.**

# ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΕΙ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Εγκεφαλικών, έως και το 90% των εγκεφαλικών επεισοδίων θα μπορούσε να αποφευχθεί αντιμετωπίζοντας έναν μικρό αριθμό παραγόντων κινδύνου. Εάν διαχειριστείτε τους παράγοντες που καταστρέφουν τις αρτηρίες σας ή αν, μαζί με τον γιατρό σας, διαχειρίζεστε τους άλλους παράγοντες κινδύνου που μπορεί να προκαλέσουν θρόμβους αίματος, μπορείτε σε μεγάλο βαθμό να αποτρέψετε την εμφάνιση ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.



## ΠΡΟΚΛΗΣΗ: ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

Εάν η αρτηριακή σας πίεση είναι υψηλή, σημαίνει ότι οι αρτηρίες σας βρίσκονται υπό συνεχή ένταση. Αυτό καταστρέφει τις αρτηρίες σε όλο το σώμα, δημιουργώντας συνθήκες όπου μπορούν να εκραγούν ή όπου μπορεί να σχηματιστούν πιο εύκολα θρόμβοι αίματος, γεγονός που θα μπορούσε να προκαλέσει καταστροφικό εγκεφαλικό επεισόδιο. Το σώμα σας έχει τη δυνατότητα να θεραπεύσει αυτές τις κατεστραμμένες αρτηρίες, αλλά πρέπει να προσπαθήσετε να διατηρήσετε χαμηλή την αρτηριακή σας πίεση. Ελέγξτε την αρτηριακή σας πίεση, γνωρίστε τα επίπεδά της, και εάν είναι υψηλά, συμβουλευτείτε έναν γιατρό για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε αυτό το σημαντικό παράγοντα κινδύνου.

## ΣΩΣΕ ΤΟΥΣ ΗΡΩΕΣ ΣΟΥ

Ζητήστε από τον Υπερήρωα / την Υπερώίδα σας να ελέγξει την αρτηριακή του πίεση. Σημειώστε την ένδειξη παρακάτω.

Εάν το κάνουν για εσάς, μπορείτε να επιλέξετε να τους ανταμείψετε με μια πρόσθετη αγκαλιά την επόμενη φορά που θα τους δείτε.

**ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΟΥΝ ΤΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ;**



## **ΠΡΟΚΛΗΣΗ: ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

Οι καπνιστές εισπνέουν πολλά επιβλαβή αέρια. Αυτά τα αέρια θα μπορούσαν να αυξήσουν την αρτηριακή σας πίεση και να καταστρέψουν τις αρτηρίες σας κάνοντάς τις σκληρές και ανελαστικές, πράγμα που θα μπορούσε να οδηγήσει σε εγκεφαλικό επεισόδιο.

Το σώμα σας μπορεί να θεραπεύσει τις αρτηρίες που έχουν υποστεί βλάβη, αν το επιτρέψετε. Εάν σταματήσετε το κάπνισμα, η αρτηριακή σας πίεση ανακάμπτει από τα υψηλότερα επίπεδα της νικοτίνης μετά από μόλις 20 λεπτά. Μετά από 1 χρόνο, ο κίνδυνος αρτηριακής νόσου μειώνεται στο μισό.



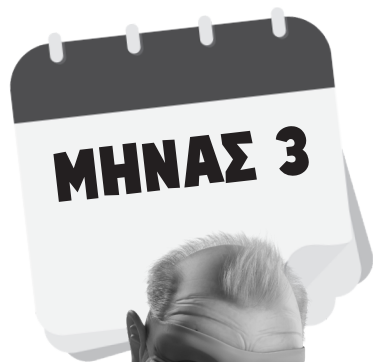
## **ΣΩΣΕ ΤΟΥΣ ΗΡΩΕΣ ΣΟΥ**

Αν ο Υπερήρωας / η Υπερωίδα σας καπνίζει, ζητήστε του/της να προσπαθήσει να σταματήσει το κάπνισμα για ένα μήνα.

Προσπαθήστε να σκεφτείτε κάτι που θα μπορούσατε να προσφέρετε ως ανταμοιβή. Εγώ υποσχέθηκα στον Υπερήρωα / στην Υπερωίδα μου ότι θα τον/την συνοδέψω σε ένα ταξίδι για ψάρεμα. Ήταν το καλύτερο Σαββατοκύριακο της ζωής μου και έπιασα το μεγαλύτερο ψάρι.

Και ξέρετε ποια είναι τα καλύτερα νέα, σταμάτησε να καπνίζει μόνιμα!

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΟΥΝ ΤΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ;



## ΠΡΟΚΛΗΣΗ: ΒΑΡΟΣ

Το να είσαι υπέρβαρος συχνά σημαίνει ότι έχετε πάρα πολύ ζάχαρη και / ή χοληστερόλη στο αίμα σας. Κάθε φορά που τρώτε κάτι με υψηλή περιεκτικότητα σε επεξεργασμένη ζάχαρη για παράδειγμα, το ποσοστό της ζάχαρης στο αίμα κορυφώνεται. Αυτό προκαλεί την ενεργοποίηση ενός διακόπτη που μεταφέρει τη ζάχαρη από το αίμα σας στα κύτταρά σας, όπου μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ενέργεια. Εάν αυτό συμβαίνει πολύ συχνά εξαιτίας ενός ανθυγιεινού τρόπου ζωής και διατροφικών συνηθειών, αυτός ο διακόπτης αρχίζει να δυσλειτουργεί, με αποτέλεσμα λιγότερη ζάχαρη να μεταφέρεται στα κύτταρα και περισσότερη να κυκλοφορεί στο αίμα σας. Είναι σαν κάποιος που παίζει με ένα διακόπτη. Αν τον ανοιγοκλείνει συνεχώς για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, ο διακόπτης μπορεί να σταματήσει να λειτουργεί. Στο σώμα σας η δυσλειτουργία αυτού του διακόπτη ονομάζεται Διαβήτης Τύπου 2. Αυτό δεν είναι καλό, καθώς η περίσσεια ζάχαρη στο αίμα σας αρχίζει τελικά να καταστρέφει τις αρτηρίες και άλλα όργανα, γεγονός που θα μπορούσε να οδηγήσει σε άρρωστες αρτηρίες και τελικά σε καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά επεισόδια. Η απώλεια μόλις 5% του σωματικού βάρους σας θα μπορούσε να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο Εγκεφαλικού.

## ΣΩΣΕ ΤΟΥΣ ΗΡΩΕΣ ΣΟΥ

Εάν ο Υπερήρωας / η Υπερρωίδα σας έχει λίγο παραπάνω βάρος, θα μπορούσατε να τον βοηθήσετε πολύ βρίσκοντας τρόπους για να ζήσει πιο υγιεινά.

Η πρόκληση αυτού του μήνα είναι να βρούμε δημιουργικούς τρόπους για να παρακινήσουμε τον/την ήρωα/ηρωίδα σας να χάσει το 5% του σωματικού βάρους του/της. Ρωτήστε τον/την πόσο ζυγίζει τώρα. Υπολογίστε πόσο είναι το 5% αυτού και σημειώστε το βάρος-στόχο τους και την ημερομηνία που θέλουν να επιτύχουν αυτό. Κάντε τους μια κλήση κάθε εβδομάδα για να τους παρακινήσετε και να βλέπετε πώς εξελίσσεται η απώλεια βάρους τους.

**ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΟ ΒΑΡΟΣ**

**ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΟΥΝ ΤΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ;**



**ΜΗΝΑΣ 4**

## **ΠΡΟΚΛΗΣΗ: ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ**

Η χοληστερόλη είναι μια κηρώδης ουσία. Δεν είναι εγγενώς “κακή”. Στην πραγματικότητα, το σώμα σας τη χρειάζεται για να χτίσει κύτταρα. Ωστόσο, πάρα πολλή χοληστερόλη μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα. Όταν οι αρτηρίες σας είναι κατεστραμμένες, από την υψηλή αρτηριακή πίεση για παράδειγμα, ή το υψηλό σάκχαρο στο αίμα ή το κάπνισμα, το σώμα σας προσπαθεί να θεραπεύσει αυτές τις βλάβες στις αρτηρίες με την Χοληστερόλη. Εάν αυτό συμβαίνει πολύ συχνά ή έχετε υπερβολική χοληστερόλη, θα μπορούσε να σχηματιστεί μια πυκνή, σκληρή συγκέντρωση στο εσωτερικό των αρτηριών. Αυτό μπορεί να περιορίσει τις αρτηρίες και να τις κάνει λιγότερο ελαστικές. Ένα τμήμα αυτής της πυκνής συγκέντρωσης θα μπορούσε να χαλαρώσει ελαφρώς και να μπλοκάρει μια αρτηρία στον εγκέφαλο σας, προκαλώντας ένα εγκεφαλικό επεισόδιο ή εναλλακτικά, εάν το πρόβλημα που προκάλεσε τη βλάβη των αρτηριών επιμένει, η αρτηρία θα μπορούσε να στενεύσει τόσο πολύ, ώστε το αίμα να μην μπορεί να περάσει από αυτό.

## **ΣΩΣΕ ΤΟΥΣ ΗΡΩΕΣ ΣΟΥ**

Ζητήστε από τον Υπερήρωα / την Υπερωίδα σας να ελέγξει τα επίπεδα Χοληστερόλης του/της. Σημειώστε παρακάτω τον αριθμό που μετρήσατε.

Όπως βλέπετε, ο Υπερήρωάς μου Χάρης ήταν πολύ ευχαριστημένος με τις μετρήσεις του.

**ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΟΥΝ ΤΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ;**



## **ΠΡΟΚΛΗΣΗ: ΤΑΚΤΙΚΟΙ ΕΛΕΓΧΟΙ**

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Εγκεφαλικών, σχεδόν όλα τα εγκεφαλικά επεισόδια μπορούν να προληφθούν, καθώς, πολλοί από τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι παθαίνουν εγκεφαλικά επεισόδια, μπορούν να αντιμετωπιστούν. Εάν εσείς και ο γιατρός σας γνωρίζετε ότι έχετε κάποιον από τους παράγοντες κινδύνου, μπορείτε να διαχειριστείτε αυτούς τους παράγοντες κινδύνου έτσι, ώστε να δώσετε στο σώμα σας τη δυνατότητα να θεραπευθεί. Γι' αυτό είναι σημαντικό να κάνετε τακτικούς ελέγχους και να συμμετέχετε ενεργά στην υγεία σας.



## **ΣΩΣΕ ΤΟΥΣ ΗΡΩΕΣ ΣΟΥ**

Ζητήστε από τον/την ήρωα/ηρωίδα σας να προγραμματίσει τον επόμενο έλεγχο ρουτίνας με το γιατρό του/της. Γράψτε στο παρακάτω πλαίσιο την ημερομηνία του ραντεβού.

Βρείτε έναν έξυπνο τρόπο να τους ανταμείψετε για το ότι θα πανε. Εγώ ζωγράφισα στον Υπερήρωά/στην Υπερρωίδα μου μία εικόνα με εμένα και εκείνον/εκείνη να παίζουμε στον κήπο. Τώρα κρέμεται στον τοίχο του/της.

**ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΟΥΝ ΤΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ;**



**ΜΗΝΑΣ 6**



## **ΠΡΟΚΛΗΣΗ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Το να είσαι σωματικά ενεργός ενισχύει τα πάντα στο σώμα σου, από τα οστά, τους μυς σου, αλλά και την καρδιά σου, τους πνεύμονες και τις αρτηρίες σου. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από την υπερβολική ζάχαρη ή τη χοληστερόλη, η οποία μπορεί να παραμονεύει στο αίμα σας προκειμένου να βλάψει τις αρτηρίες σας.

Συνίστανται 30 λεπτά κάθε δραστηριότητας που αυξάνει τον καρδιακό σας ρυθμό, 5 φορές την εβδομάδα, αλλά μην αποθαρρύνεστε. Οτιδήποτε είναι καλύτερο από το τίποτα, οπότε σηκωθείτε από την καρέκλα και κόψτε το γκαζόν ή παίξτε κρυφτό με το παιδί σας, και οι δύο θα επωφεληθείτε.

## **ΣΩΣΕ ΤΟΥΣ ΗΡΩΕΣ ΣΟΥ**

Πότε ήταν η τελευταία φορά που συνοδεύσατε τον Υπερήρωα/την Υπερηρώίδα σας για μια βόλτα ή πότε παίξατε τελευταία φορά κνηγητό;

Αυτό το μήνα η πρόκλησή σας είναι να βρείτε ένα διασκεδαστικό τρόπο για να δραστηριοποιηθείτε με τον Υπερήρωα / την Υπερηρώίδα σας. Μην ανησυχείτε αν δε μένουν στο ίδιο μέρος με εσάς. Η γιαγιά μου έβγαζε βόλτα το σκύλο της καθημερινά για μια εβδομάδα, μόνο και μόνο επειδή της το ζήτησα. Έκτοτε περνά περισσότερο χρόνο έξω στον κήπο της. Νομίζω ότι οι μύες και η καρδιά της πρέπει να ωφελούνται πολύ από την αυξημένη δραστηριότητα.

**ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΟΥΝ ΤΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ;**

**ΜΗΝΑΣ 7**

## **ΠΡΟΚΛΗΣΗ: ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την υπερκατανάλωση ζάχαρης και να διατηρήσετε τα επίπεδα της χοληστερόλης σας χαμηλά. Αποφύγετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και επιδιώξτε ισορροπημένα γεύματα. Ένα εύκολο πρώτο βήμα για να τρώτε υγιεινά είναι να συμπεριλάβετε φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα και σνακ. Όλες οι μορφές (νωπά, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα και αποξηραμένα) και όλα τα χρώματα μετράνε έτσι προχωρήστε και προσθέστε χρώμα στο πιάτο σας - και τη ζωή σας.

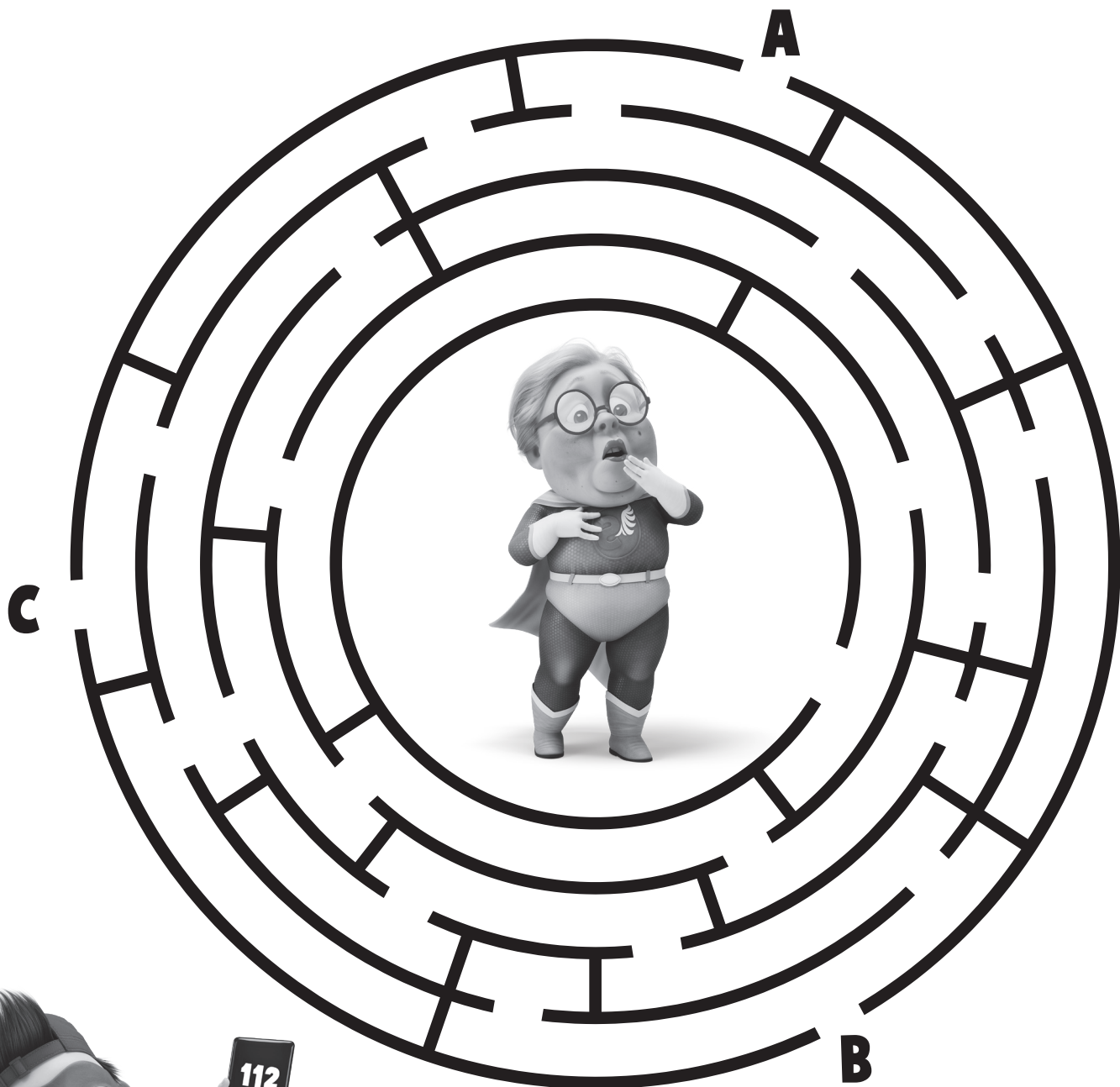


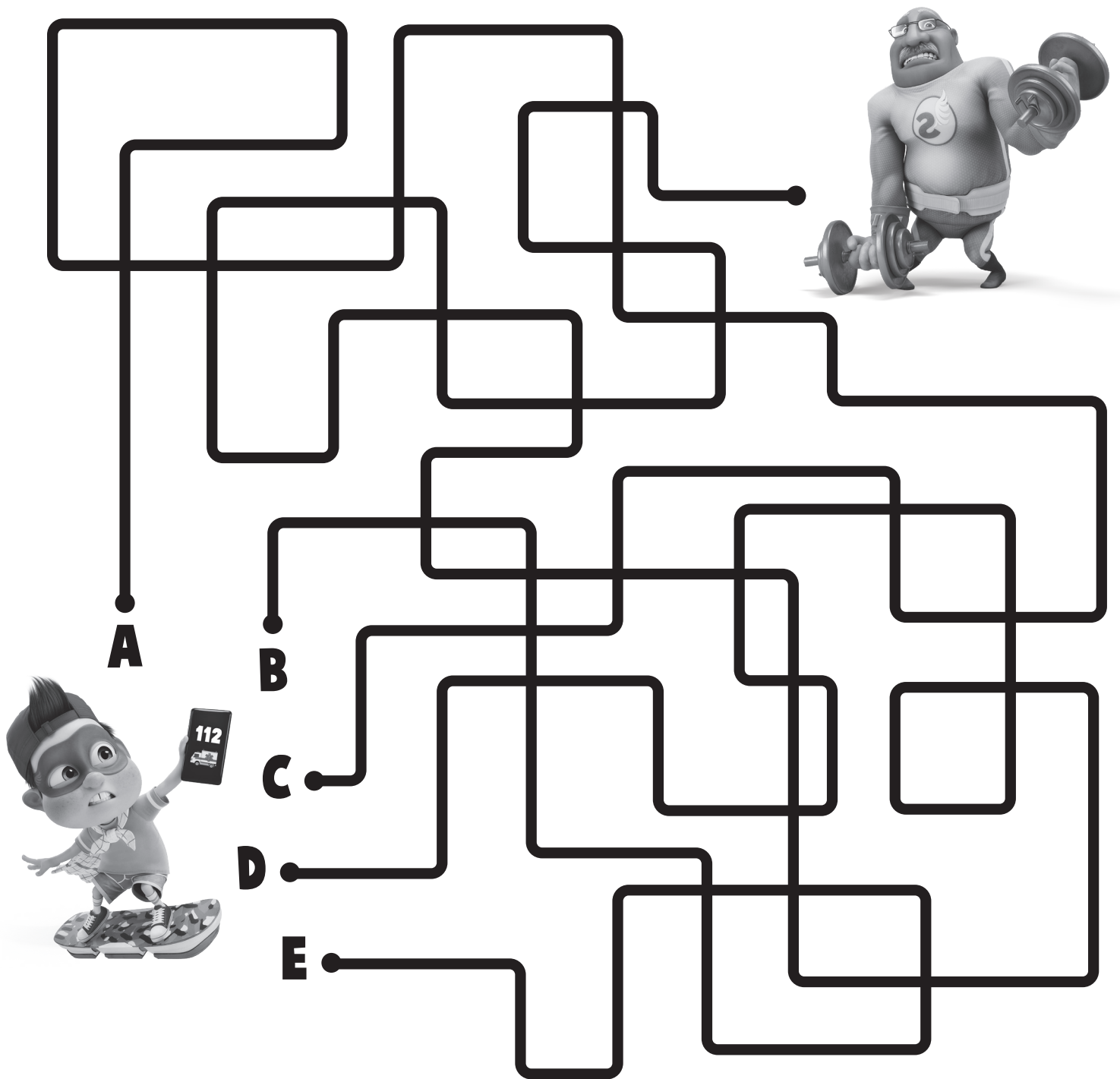
## **ΣΩΣΕ ΤΟΥΣ ΗΡΩΕΣ ΣΟΥ**

Ξέρετε ποιος έχει τις καλύτερες οικογενειακές μυστικές συνταγές; Η γιαγιά σας κι ο παππούς σας!

Αυτό το μήνα η πρόκλησή σας είναι να τους ζητήσετε να σας διδάξουν πώς να κάνετε μία από τις μυστικές συνταγές τους. Πρέπει όμως να είναι μια υγιεινή συνταγή. Μην ανησυχείτε αν ο Υπερήρωας / η Υπερρωίδα σας δε μένει κοντά. Εγώ έμαθα πώς να φτιάχνω κέικ κολοκύθας σε μια βιντεοκλήση (μέσω Facetime) με τη γιαγιά μου. Ειλικρινά, δεν ξέρω ποιος το απόλαυσε περισσότερο, εγώ ή εκείνη. Το μόνο πρόβλημα ήταν ότι έπρεπε να καθαρίσω την κουζίνα της μαμάς μετά. Τουλάχιστον έκανα λίγη γυμναστική σκουπίζοντας το πάτωμα.

# ΒΡΕΣ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΓΙΑ ΕΞΟΔΟ ΑΠΟ ΤΟ ΛΑΒΥΡΙΝΘΟ ΟΣΟ ΠΙΟ ΑΜΕΣΑ ΜΠΟΡΕΙΣ.





**ΒΡΕΣ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ  
ΓΙΑ ΕΞΟΔΟ ΑΠΟ ΤΟ ΛΑΒΥΡΙΝΘΟ  
ΟΣΟ ΠΙΟ ΑΜΕΣΑ ΜΠΟΡΕΙΣ.**



**ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ!  
ΚΑΛΕΣΤΕ ΕΝΑ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ.  
FASTHEROES.COM**

