**MASARYKOVA UNIVERZITA**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra výchovy ke zdraví**

****

**První pomoc**

 Hana Dupalová 363028

Ludvík Panny 244823

**Téma: První pomoc při úrazech**

 9. třída

**• Hodinová dotace:** 3-5 vyučovacích hodin

• **Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

• **Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví

**• Použité metody:** Přednáška, vysvětlování

**• Použité formy:** Hromadná, skupinová

• **Použité prostředky:** Pracovní listy, knihy, učebnice, internet

• **Místo realizace:** Učebna, počítačová učebna, hřiště

• **Pojmy opěrné:** První pomoc

• **Didaktické prostředky:** Kopie s úlohami

**Scénář hodiny**

**Úvod**

**Seznámení s cílem hodiny**

Cílem hodiny je vyřešení úkolů zadaných učitelem. Žáci na každém stanovišti dostanou zadaný jeden úraz, který ve skupince mají vyřešit. Po vyřešení úkolu se přesunou na další stanoviště. V závěru hodiny bude společná diskuze, ve které žáci přednesou svůj postup ošetření jednotlivých úrazů.

**Hlavní část**

**Expozice**

Učitel vysvětlí žákům práci na úkolech.

**Fixace**

Fixace učiva bude probíhat za pomoci připravených úloh na pracovním listu, které děti budou mít na jednotlivých stanovištích.

**Aplikace**

Žáci budou schopni uplatnit své znalosti z první pomoci ve svém vlastním životě. Budou se moci vyvarovat chyb, které vedou k nesprávnému zacházení s poraněným člověkem.

**Závěr**

**Zhodnocení hodiny**

Učitel při závěrečné diskuzi zhodnotí žáky, jak pracovali. Společně dojdou ke správnému řešení společných úloh.

**Rozloučení**

**2. Stručná osnova hodiny**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fáze****hodiny** | **Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů** | **Forma** | **Metoda** | **Čas/min** | **Did. prostředky** |
| **Úvod** | - zapsání do třídní knihy | - | - | 1 | Třídní kniha |
| - seznámení žáky s učivem dnešní hodiny | Kolektivní | Slovní-monologické-výklad | 3 | - |
| **Hlavní****část** | -- učitel vysvětlí žákům průběh aktivity | Kolektivní | Slovní –monologické-vysvětlování,popis | 6 | - |
| -učitel kontroluje práci žáků na stanovištích | Kolektivní | Slovní-monologické-vysvětlování | 20 | Pracovní listy |
| **Závěr** | - na závěr žáci diskutují o správném řešení | Kolektivní | Slovní- monologické - popis  | 15 | - |

**1. vyučovací hodina – teoretická příprava první pomoci (dále jen PP)**

 1.1 Definice PP - je bezprostřední pomoc při náhlém postižení zdraví za uplatnění souboru postupů prováděných svědkem bez použití nebo s minimem lékařského vybavení.

 - PP musí být jednoduchá a účinná a musí být poskytnuta kdekoli, kdykoli a kýmkoli (tedy každým z nás – i laikem)

 1.2 Cíl PP - je záchrana lidského života, včasné ošetření raněného, snížení následků úrazu a omezení komplikací.

 - PP musí být provedena tak, aby neohrozila samotného zachránce – vždy myslet nejprve na své bezpečí!

 1.3 Povinnost poskytnout PP - je vyjádřením morální odvahy a lidské zralosti každého z nás.

 - neposkytnutí PP je trestné!

Neposkytnutí PP řeší zákon č. 40/2009 Sb. s účinností od 1. ledna 2010, trestní zákoník v § 150 a 151 lze dohledat na internetu.

 1.4 PP laická – prováděná jakýmkoli svědkem události zranění, většinou bez zásadního lékařského vybavení.

 1.4.1 technická – odstraňování příčin úrazu, vytváření základních podmínek pro poskytování první pomoci

 1.4.2 zdravotnická – základní vyšetření raněného, polohování, zástava krvácení, protišoková opatření.

 1.5 PP odborná – prováděna odborníky, profesionální PP, členy ZZS či lékařem.

 1.6 Přivolání PP – linky tísňového volání – zdarma, navzájem propojené

 155 Zdravotnická záchranná služba – upřednostnit před ostatními!

 156 Městská policie

 158 Policie ČR

 150 Hasiči

 112 Integrovaný záchranný systém (mezinárodní tísňová linka)

U úrazů se zjevným poškozením zdraví upřednostňovat volání 155 namísto 112, na 155 se dovoláte do střediska ZS a je vám poskytnuta okamžitá odborná pomoc a instruktáž k provádění PP. Pokud voláte na 112 je hovor mající zdravotní charakter přepojen na linku 155 a ztrácíte tak drahocenné sekundy času, které mohou zcela zásadně ovlivnit postiženého!

 1.7 Komunikace při hovoru s dispečerem

 - uveďte kdo jste a odkud voláte, místo kde se nacházíte je zcela zásadní, je třeba sdělit dispečerovi např. ulici, místo, křižovatku, xtý km dálnice, aby případně mohla ZZS ihned vyjet a našla vás

 - uveďte informace o nehodě a její charakter – popište rychle, jasně a stručně zda se jedná o úraz, nehodu, hromadnou nehodu, kde se nehoda nachází…

 - uveďte počet zraněných a jejich přibližný zdravotní stav – zda se jedná o děti, dospělé či seniory, počet raněných, zda je potřeba raněné vyprošťovat

 - NIKDY NEUKONČUJTE HOVOR DŘÍVE NEŽ DISPEČER!

 1.8 Chyby v komunikaci s dispečerem

 - v panelových domech často neodpovídají jména na zvoncích, nebo jsou zamčené přístupové dveře – je třeba uvádět patro a zajistit přístup ZZS do objektu

 - u zásahu v terénu (pole, lesy, louky…) nečeká u silnice kontaktní osoba, která by dovedla zdravotníky k raněnému v nepřístupném terénu

 - JE DŮLEŽITÉ MÍT NA PAMĚTI, ŽE ZZS MŮŽE POMOCI JEN TOMU, KOHO NAJDE!

**2. - 5. vyučovací hodina – praktické dovednostní úkoly PP a její nácvik**

Podle počtu žáků ve třídě je rozdělíme na několik 3 – 5ti členných skupin. Skupiny budou vypracovávat zadané úkoly společně jako tým a dále i prezentovat zjištěné informace k úkolům. Žáci budou mít za úkol pokusit se vyřešit několik možných situací ve škole, kdy je zapotřebí poskytnout PP. K dispozici mohou mít literaturu, je-li k dispozici internet je to výhodou, mohou hledat videa a různá instruktážní videa k právě probíranému problému. Seznam možných situací, se kterými se lze setkat ve školním prostředí je uveden na konci tohoto dokumentu. V každé hodině je možné v plné šíři realizovat nácvik dvou situací podle postupu níže. Jednotlivé situace do každé hodiny je vhodné volit tak, aby každá situace byla trochu jiná, tzn. nevybrat úkol 2. a 4. do jedné hodiny, ale například 2. a 5. úkol, aby byla zajištěna rozmanitost činností a hledaných informací. V další hodině je možno použít obdobné situace pro fixaci z minulé hodiny (použít jen praktickou část z úkolu a vybrat skupinu, která to předvede a prezentuje, možno i známkovat nebo jinak hodnotit) Výstupem celého bloku PP by mohl být poster, který si každá skupina vypracuje sama a bude sloužit místo tradičního testu.

 1) Každá skupina řeší týž problém na úrovni teoretické (5 - 8 minut),

- příprava na PP

- diagnostika raněného a úrazu

- příprava materiálů k poskytnutí PP

- provedení PP

 2) Následuje diskuze (5 - 7 minut) zvolených mluvčích skupin a učitele
o předešlých krocích, jejich korekce či upřesnění a uvedení optimálního postupu, který bude žákům sloužit jako zápis do sešitu.

 3) Třetí fází každého úkolu bude praktická část, ve které si žáci ve skupinách zkusí prakticky poskytování PP v daném úkolu. Vhodné je, aby jako první prováděl učitel poskytování PP demonstračně a všichni tak věděli, jak postupovat a fixovali automaticky správný postup. (10 minut)

4) **Upozornit žáky, že jakýkoli úraz, který se jim stane ve škole nebo na pozemcích školy jsou povinni hlásit** svému učiteli, nebo komukoli z pedagogického sboru
a úraz je nutno evidovat v knize úrazů

**Ukázka praktického úkolu**

Úkol: Tvůj kamarád si strhl nehet na palci u nohy. Jaký je správný postup při ošetření?

 Řešení: Postižený položen na podložku, tepelný komfort, zdvižena postižená končetina, sterilní krytí, sledování stavu, převoz do nemocnice

 **1) příprava na PP**

- kontrola okolí, zda nehrozí nebezpečí mně či raněnému

 - zjištění situace – co se stalo, kdy a jak se to stalo

**2) diagnostika poranění**

 – co je zraněno – v tomto případě jde o stržený nehet, přítomnost krvácení – upozornit na možnost přenosu infekčních nemocí – použít chirurgické rukavice, nebo alespoň igelitový pytlík, bolesti, možnost mdlob a následných komplikací – může zapadnout jazyk, vhodná i protišoková opatření

**3) příprava materiálů na PP**

 - ránu je třeba vyčistit a dezinfikovat pomocí vhodného přípravku ze školní lékárničky nebo alespoň očistit čistou tekoucí vodou

 - dále je nutné si připravit sterilní krytí, obvaz či jiné prostředky zabezpečující sterilní krytí

 - při delším setrvávání raněného na podlaze, nebo zemi, je vhodné použít tepelnou podložku, aby nedošlo k nachlazení

**4) provedení PP**

 - zabezpečíme pohodlnou polohu a pohodlí, ránu vyčistíme vodou, nebo dezinfekčním prostředkem, přeložíme sterilním krytím a lehce obvážeme sterilním obvazem. Raněného převezeme do nemocnice, nebo předáme rodičům k následnému ošetření v nemocnici

**5) diskuze**

- žáci sdělují postupy a informace k hledanému řešení ostatním skupinám i učiteli, polemizují nad zjištěnými informacemi a společně s učitelem najdou nejvhodnější postup, který si zapíší do sešitu

**6) praktický nácvik PP**

- nalezené informace a postupy k PP u tohoto úrazu učitel přetaví v praktickou činnost, ukáže žákům jak správně postupovat před, během i po poskytování PP. Žáci si následně ve skupině vyzkouší praktický nácvik PP tak, jak je popsán výše.

**Možná témata na PP a optimální postup při jejich řešení**

1. Úkol

Úkol: Tvůj kamarád si narazil krk. Jaký je správný postup při ošetření?

Řešení: Položení postiženého na zem, stabilizace, aby se moc nehýbal a volaní RZS, sledování stavu.

2. Úkol

Úkol: Tvůj kamarád si vyhodil rameno. Jaký je správný postup při ošetření?

Řešení: - Přiložení chladivého obkladu, fixace pomocí elastického obinadla, klid pro poraněnou končetinu, sledování stavu, převoz k lékaři

3. Úkol

Úkol: Tvůj kamarád si narazil hlavu. Jaký je správný postup při ošetření?

Řešení: Zaujmutí jemu příjemné polohy, tepelný komfort, volána RZS, nadále sledován stav.

4. Úkol

Úkol: Tvůj kamarád si vyhodil koleno. Jaký je správný postup při ošetření?

Řešení: Nezatěžování končetiny,omezení jakékoliv manipulace s končetinou,zkontrolování stavu (prokrvení, hybnost, citlivost), v mírných případech chladit,přiložit elastický obvaz, chladit vždy přes tkaninu

5. Úkol

Úkol: Tvůj kamarád si strhl nehet na palci u nohy. Jaký je správný postup při ošetření?

Řešení: Postižený položen na podložku, tepelný komfort, zdvižena postižená končetina, sterilní krytí, sledování stavu, převoz do nemocnice

6. Úkol

Úkol: Tvůj kamarád propadl dveřmi a má skleněný střep pod kůži. Jaký je správný postup při ošetření?

Řešení: Poponesení postižené mimo střepy, posazení, zdvižení končetiny, žilní krvácení, snaha o zastavení, částečné zastavení stlačením prstem, volání RZS, sledování stavu.

7. Úkol

Úkol: Jsi svědkem nehody na horách, kdy lyžař narazí do stromu. Jaký je správný postup při ošetření?

Řešení: Volání RZS, zabezpečení ZŽF, ponechání v zachráněné poloze, uklidnění, přesvědčení o nutnosti nehýbat se, zajištění tepelného komfortu