

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, xty 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 volání 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