

**Masarykova univerzita**

**Pedagogická fakulta**

**Katedra výchovy ke zdraví**

**První pomoc ve školním prostředí**

**(RV2MP\_2PPS)**

**Úpal, úžeh, mdloba**

**Vypracovala: Marie Jirečková**

**UČO: 363084**

**Určeno pro:** druhý stupeň ZŠ

**Téma hodiny:** První pomoc při vybraných poškozeních – úpal, úžeh, mdloba

**Hodinová dotace:** 1 – 2 vyučovací hodiny

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví

**Výchovně vzdělávací cíle:**

- Žák vysvětlí, co je to úpal, úžeh, mdloba
- Žák zná příčiny těchto tepelných poškození
- Žák pochopí riziko tepelných poškození
- Žák dokáže poskytnout první pomoc u vybraných stavů
- Žák se chová podle zásad prevence vybraných stavů

**Klíčové kompetence obecné:**

1. **sociální a personální** - žák spolupracuje ve skupině, ovlivňuje kvalitu společné práce;
2. **komunikativní** - žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu;
3. **k řešení problémů** - žák rozpozná a pochopí problém, promyslí a naplánuje způsob řešení, sleduje vlastní pokrok, zhodnotí své výsledky;
4. **k učení** - žák využívá vhodné způsoby pro učení, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, vyhledává a třídí informace, porovnává je, pozná smysl a cíl učení;
5. **občasně** - žák si je vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu, chová se zodpovědně v situacích ohrožujících život i zdraví člověka

**Použité metody:** přednáška, vysvětlování, práce s textem (pracovní list), diskuze, videopořad

**Použité formy:** hromadná, skupinová

**Použité prostředky:** Power Pointová prezentace, pracovní listy, počítač, psací potřeby

## **Průběh hodiny:**

### **Úvod:**

**Motivace:** Každý se někdy může dostat do situace, kdy se setká s úpalem, úžehem či mdlobou, ať už u sebe samotného, či u někoho jiného. Proto je důležité vědět, jak postupovat, pokud se žák s těmito stavy setká a také to, jakými způsoby je možné těmto stavům předcházet.

Seznámení s cílem hodiny:

- znát informace o vybraných stavech, tzn. úpalu, úžehu, mdlobě
- dokázat poskytnout první pomoc u vybraných stavů
- znát a dodržovat prevenci vybraných stavů

### **Hlavní část:**

#### **Expozice:**

Žáci se formou výkladu seznámí s jednotlivými stavy: úpal, úžeh, mdloba – projevy, první pomoc, prevence.

K oživení výkladu mohou žáci shlédnout videopořad zabývající se danou tematikou.

#### **Fixace a aplikace:**

K procvičení a fixaci učiva může sloužit pracovní list, který obsahuje doplňovací cvičení k vybrané problematice.

V hodině bude využita také skupinová práce. Třída bude rozdělena do skupin, z nichž každá obdrží text s odlišným příběhem. Úkolem skupiny bude promyslet, o jaký stav se jedná a jak by bylo vhodné se v dané situaci zachovat.

### **Závěr:**

Zopakování nejdůležitějších informací, zhodnocení hodiny

**Osnova hodiny:**

<b>Fáze hodiny</b>	<b>Činnosti vedoucí k naplnění výchovných cílů</b>	<b>Forma</b>	<b>Metoda</b>	<b>Didaktické prostředky</b>
Úvod	Zápis do třídní knihy, seznámení se s učivem hodiny	hromadná	výklad	
Hlavní část	Nové učivo: úpal, úžeh, mdloba - projevy - první pomoc - prevence	hromadná	výklad, diskuze	počítač, projektor, powerpointová prezentace
		hromadná	videopořad	počítač, projektor
		samostatná práce	práce s textem, doplňovací cvičení	pracovní list, psací potřeby
		skupinová práce	řešení situací	texty
Závěr	Zopakování nejdůležitějších informací, zhodnocení hodiny	hromadná	výklad	

## **Teoretická příprava na hodinu:**

### **Úpal, úžeh, mdloba**

#### **Úpal:**

- Celkové přehřátí organismu
- Vzniká při dlouhodobém pobytu v horkém uzavřeném prostředí (cesta autem, místnost bez klimatizace)

#### **Projevy:**

- bolest hlavy, zarudlá pokožka, vysoká tělesná teplota, zrychlený tep, nevolnost, zvracení, vyčerpání až ztráta vědomí

#### **První pomoc:**

- Uložíme postiženého do chladnějšího prostředí – stín, větraná místnost
- Podáváme chlazené nápoje, studené zábaly
- Kontrolujeme životní funkce
- Při selhání životních funkcí voláme ZZS 155

#### **Prevence:**

- Dodržování pitného režimu
- Nevystavovat se vysokým teplotám v nevětraných místnostech

#### **Úžeh:**

- Vzniká důsledkem přehřátí na slunci
- Dochází k přehřátí mozku (překrvení mozkových obalů)
- Může se projevit i po několika hodinách

#### **Projevy:**

- bolesti hlavy, zvracení, vysoká teplota

### První pomoc:

- Zamezíme dalšímu zahřívání - přeneseme je do stínu
- Podáváme chladivé nápoje, studené zábaly
- Kontrolujeme životní funkce
- Při selhání životních funkcí voláme ZZS 155

### Prevence:

- Pokrývka hlavy
- Dodržování pitného režimu
- Nevystavovat se slunci
- Omezit fyzickou zátěž

### Rozdíly mezi úpalem a úžehem:

Úpal	Úžeh
Celkové přehřátí organismu, selhání termoregulace Důsledek pobytu v horkém uzavřeném prostředí	Důsledek přehřátí na slunci Dochází k překrvení mozkových obalů
<b>!!! K úpalu a úžehu může dojít současně!!!</b>	

### **Doporučené videopořady:**

- <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10098810724-domaci-lekar/207562235700013-upal-uzeh>
- (Video zabývající se úpalem a úžehem)
- <http://www.ceskatelevize.cz/porady/1183924010-s-hurvinkem-za-lekarem/305294341940023-uzeh-a-upal/>
- (Video zabývající se úpalem a úžehem, pro mladší žáky – pořadem provádí postavička Hurvínka)

### **Mdloba:**

- Odezva na krátkodobé zpomalení srdeční frekvence a pokles krevního tlaku
- Nedostatečné prokrvení mozku
- Často vzniká při delším stání
- Může vznikat i na základě některých onemocnění

### **Projevy:**

- Bledost, nevolnost, pocení, snížená tepová frekvence, ztráta vědomí a pád

### **První pomoc:**

- Zdvihneme dolní končetiny (protišoková poloha)
- Chladíme čelo, uvolníme oděv u krku, čerstvý vzduch, podáváme tekutiny po malých doušcích
- Kontrolujeme životní funkce
- Při dlouhé ztrátě vědomí zavoláme ZZS 155

## **Cvičení pro fixaci učiva:**

### **Skupinová práce:**

#### **Příběhy:**

- Každá skupina obdrží lístek s popisem situace. Úkolem skupiny, je promyslet, o jakou poruchu se jedná a jak postupovat při poskytování první pomoci.

#### **Mdloba:**

Lenka je na koncertě své oblíbené skupiny. V místnosti, kde se koncert odehrává, je velké množství lidí. Všichni se mačkají a Lence se začíná špatně dýchat. Nemá si ani kam sednout. Celá zbledne a po chvíli upadá na zem...

#### **Úpal:**

Petr cestuje s rodiči autem na dovolenou do Chorvatska. Cesta je velmi dlouhá. Petra začínají obtěžovat bolesti hlavy. Má také zvýšenou teplotu a začíná mu být v autě nevolno....

#### **Úžeh:**

Teploty jsou dnes venku opravdu vysoké. Přesto Lukáš tráví celý den venku na hřišti hraním fotbalu. Po dlouhém hraní začíná pociťovat bolesti hlavy a chce se mu zvracet...

### **Samostatná práce:**

#### **Pracovní list:**

- Pracovní list může sloužit k zopakování a procvičení probraného učiva
- Viz. níže

#### **Literatura:**

- KELNAROVÁ, Jarmila, Jana VÁŇOVÁ, Jana TOUFAROVÁ, Zuzana ČÍKOVÁ a Eva MATĚJKOVÁ. *První pomoc II: pro studenty zdravotnických oborů*. Vyd. 2. Praha: Grada Publishing, 2013. 192 s. ISBN 978-80-247-4200-7
- [http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/first\\_aid/web/pdf/08\\_tepelna\\_poraneni.pdf](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/first_aid/web/pdf/08_tepelna_poraneni.pdf)



## Pracovní list

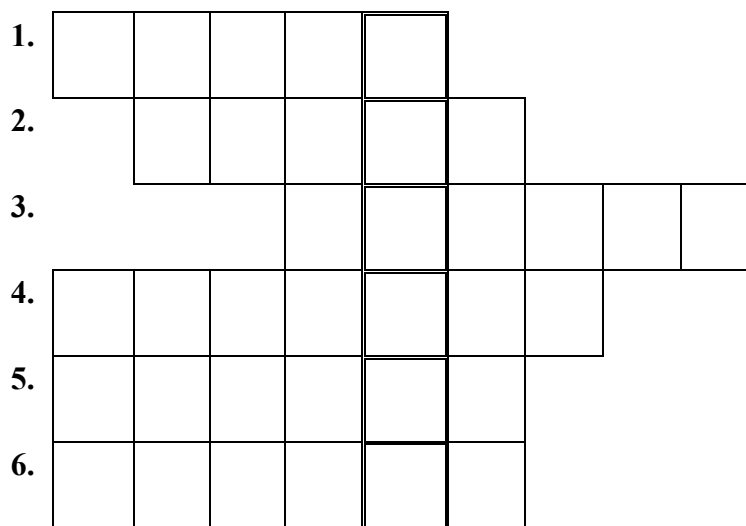
### Téma: Úpal, úžeh, mdloba

#### 1) Popiš rozdíly mezi úžehem a úpalem:

ÚPAL.....

ÚŽEH.....

#### 2) Vyřeš tajenku



1. v horku je důležité dodržovat pitný .....

2. při mdlobě je kůže .....

3. při vysokých teplotách bychom se neměli vystavovat.....

4. při úžehu dochází ke zvýšení .....

5. při delším stání může vzniknout .....

6. v místnostech bychom měli .....

#### 3) Jak můžeme předcházet vzniku úpalu a úžehu?

.....

.....

.....

## Pracovní list - řešení

### Téma: Úpal, úžeh, mdloba

#### 1) Popiš rozdíly mezi úžehem a úpalem:

**ÚPAL** - Celkové přehřátí organismu, selhání termoregulace, důsledek pobytu v horkém uzavřeném prostředí

**ÚŽEH** - Důsledek přehřátí na slunci, dochází k překrvení mozkových obalů

#### 2) Vyřeš tajenku

1.	R	E	Ž	I	M				
2.		B	L	E	D	Á			
3.				S	L	U	N	C	I
4.	T	E	P	L	O	T	Y		
5.	M	D	L	O	B	A			
6.	V	Ě	T	R	A	T			

1. v horku je důležité dodržovat pitný .....
2. při mdlobě je kůže .....
3. při vysokých teplotách bychom se neměli vystavovat.....
4. při úžehu dochází ke zvýšení .....
5. při delším stání může vzniknout .....
6. v místnostech bychom měli .....

#### 3) Jak můžeme předcházet vzniku úpalu a úžehu?

- Nosit pokrývku hlavy
- Dodržovat pitný režim
- Nevystavovat se slunci
- Omezit fyzickou zátěž při horkém počasí
- Větrat