

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

PEDAGOGICKÉ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

VNĚJŠÍ KRVÁCENÍ

Příprava vyučovací hodiny

Plán hodiny do předmětu Výchova ke zdraví

- Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví
- Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví
- Tematický okruh:** Zdraví způsob života a péče o zdraví
- Téma hodiny:** Vnější krvácení
- Ročník:** 8.
- Časová dotace:** 45 minut za týden – tato příprava je na 2 vyučovací hodiny
- Mezipředmětové vztahy:** Přírodopis – biologie člověka (oběhová soustava)
Občanská výchova – vztahy s okolím
- Pojmy opěrné:** krvácení, obinadlo, obvaz, náplast, desinfekce
- Pojmy nové:** tlakový obvaz, mašličky
- Pomůcky:** obinadla, náplasti, nůžky, sterilní krytí – vše v dostatečném množství!!!
Dále na ukázkou desinfekce, Novikov, možno ukázat vlastní vybavenou lékárníčku

Klíčové kompetence:

- Kompetence sociální a personální
 - o Žák spolupracuje se spolužáky při ošetřování poranění.
- Kompetence komunikativní
 - o Žák formuje své myšlenky v souvislém a logickém sledu, jeho poznámky souvisí s první pomocí.
 - o Žák naslouchá otázkám druhých a případně vhodně reaguje v závislosti na znalostech o první pomoci.
- Kompetence k učení
 - o Žák uvádí do souvislostí teoretické a praktické znalosti týkající se povrchového krvácení.
 - o Žák propojuje poznatky o první pomoci z různých předmětů.
 - o Žák chápe důležitost první pomoci a je případně schopen znalosti využít v praktickém životě.
 - o Žák poznává smysl a cíl zvládnutí ošetření povrchového krvácení.
- Kompetence k řešení problémů
 - o Žák samostatně řeší problémy spojené s první pomocí.
 - o Žák je schopen své tvrzení týkající se ošetření krvácení vysvětlit.
 - o Žák ověřuje prakticky správné postupy při první pomoci a aplikuje je při případné nutnosti využití první pomoci v praxi.
- Kompetence občanské
 - o Žák se rozhoduje zodpovědně podle dané situace, poskytne dle svých možností účinnou první pomoc a chová se zodpovědně v situacích ohrožujících život.
- Kompetence pracovní
 - o Žák používá bezpečně a účinně materiály pro nácvik první pomoci.

Výchovně vzdělávací cíle:

- Žák vytvoří mašličku a správně ji použije na krvácející ránu.
- Žák vysvětlí, k čemu slouží desinfekce rány.
- Žák ošetří povrchová poranění.

Teoretická příprava pro vyučujícího

Krvácení

- Nutno jednat velice rychle – ztráta krve (cca 1,5l) může vést k upadnutí do šoku
- Dbát na vlastní bezpečí!!!
 - ochranné pomůcky: rukavice
- V ideálním případě používat sterilní materiál, pokud je však krvácení masivní, je důležité jej zastavit i nesterilními pomůckami
- Poraněného člověka je nutné vždy uklidnit – posadit, položit, dostat z dosahu nebezpečí, mluvit s ním, říkat co mu zrovna děláte, vyvolat u něj pocit klidu
- V některých případech je nutné volat záchrannou službu (amputace, masivní krvácení, těleso v ráně, otevřená zlomenina)

Povrchové poranění – odřenin

- Uklidnit poraněného, posadit
- Desinfikovat ránu, aby nedošlo k zanícení. Pokud jsou v ráně nečistoty – nutno odstranit
 - o Desinfekce: Betadine, Septonex, Dettol, ...
- Pokud není ranka větší, necháme volně, nepřekrýváme
- Překrytí rány je možné ochranným prostředkem: Novikov (zelenisko)

Mírné krvácení z řezné rány

- Poraněného uklidníme, posadíme (položíme)
- Poraněnou končetinu zvedneme do výšky, abychom zpomalili tok krve do končetiny
- Očistíme krev kolem rány
- Pro zastavení krvácení použijeme mašličky
 - o Nutné nalepit nejprve jednu stranu mašličky na jednu stranu řezné rány, poté přetáhneme mašličku a stáhneme s druhou stranou poraněné kůže
 - o Použijeme více mašliček (vzdálenost cca 0,5 cm)
 - o Mašličky můžeme buď koupit – tenké proužky, nebo vytvoříme z náplasti
- Mašličky můžeme překrýt sterilním krytím

Masivní krvácení

- Nutné opravdu rychlé jednání!!!
- Pokud jsme dva – jeden volá záchranku
- Pokud je poraněný při vědomí – uklidňujeme, posadíme (případně položíme)
- Poraněnou končetinu zdvihneme do výšky, abychom zpomalili tok krve do končetiny
- Použít tlakový obvaz popřípadě přitisknout na ránu vlastní ruku v rukavici!!! A někoho pověřit, ať tlakový obvaz zajistí. Pokud je poranění při vědomí – požádat ho, aby si na ránu dal vlastní ruku, vy zajistíte překrytí

- Na ránu přiložíme nejprve sterilní krytí, na to potom obinadlo, dalším obinadlem začneme přitahovat původně přiložené k ráně. Musí být obvázáno pevně, můžeme přidat až 3 vrstvy tlakového obvazu.
- Škrtidlo je lepší nepoužívat. Použijeme jen tehdy, pokud krev stále teče. Nutno zaznamenat čas. Pozor nikdy jej nesmíme uvolnit. Voláme záchranku.

Cizí těleso v ráně

- Cizí těleso z rány nevytahujeme!!! Těleso totiž ucpává ránu, kdybychom ho vytáhli, hrozí vysoké riziko masivního krvácení, případně další poškození
- Vždy voláme záchranku
- Poraněného uklidníme, posadíme (položíme)
- Těleso zafixujeme tak, aby se nehýbalo
 - o Pomocí dvou obinadel které dáme ze dvou stran k tělesu. Následně dalším obinadlem stáhneme
- Zastavíme krvácení

Krvácení z nosu

- Poraněného posadíme
- Požádáme jej, aby předklonil hlavu, na temeno hlavy a na čelo můžeme položit studený obklad
- Čekáme, než krvácení přestane
- Některým lidem krvácí z nosu často – mají u sebe gelaspon
 - o Pěna, která se vloží do nosu a urychlí stažení cév
- Pokud z nosu krvácí dlouho – nutné volání záchranky

Osnova výuky:

Mnou připravená výuka bude muset být rozdělena do dvou vyučovacích hodin.

1. vyučovací hodina:

ÚVOD HODINY			
Aktivita	Stručný popis aktivity	Čas	Metoda
Administrativa	Zápis do třídní knihy	3 min.	
MOTIVACE			
Aktivita	Stručný popis aktivity	Čas	Metoda
Otázka učitele: „Ošetřovali jste někdy krvácení?“	Vyučující se zeptá žáků, jestli se někdy dostali do situace, kdy museli někoho ošetřovat. Následuje krátká diskuze.	5-10 min.	Hromadná, frontální
EXPOZICE			
Aktivita	Stručný popis aktivity	Čas	Metoda
Teoretické vysvětlení s praktickým nácvikem	Vyučující má připravenou stručnou powerpointovou prezentaci, kterou střídá s praktickým nácvikem a ukázkami první pomoci. Žáci jsou při nácviku ve dvojicích.	25-30 min.	Skupinová a kooperativní výuka, hromadná frontální výuka
FIXACE			
Aktivita	Popis aktivity	Čas	Metoda
Zopakování	Stručné zopakování probrané látky	5 min.	Frontální, hromadná, dotazování, fixační
ZAKONČENÍ HODINY			
Aktivita	Popis aktivity	Čas	Metoda
Zakončení hodiny	Rozloučení se, poděkování	1 min.	

Rozepsaná příprava 1. hodiny:

1) Úvod hodiny

V úvodu hodiny učitel udělá administrativní činnosti. Zapiše do třídní knihy, zapiše případné zapomenutí pomůcek, chybějící žáky atd.

2) Motivace

Vyučující se zeptá žáků, jestli se někdy setkali s tím, že by museli někoho ošetřovat. Pokusí se rozvinout krátkou diskuzi, aby žáky navnadil na téma a aby se chtěli dozvědět, jak správně postupovat při první pomoci.

3) Expozice

V hlavní části hodiny se prolíná teoretická a praktická výuka.

Vyučující má připravenou power pointovou prezentaci se základními postupy. Každé poranění vždy nejprve projde teoreticky a následně si ve dvojicích (max trojicích) žáci vyzkouší prakticky poranění ošetřit. Vyučující předem určí dvojice, je velmi důležité aby měl pro každou dvojici dostatek materiálu pro praktickou výuku. Předem si tedy musí připravit obinadla, mašličky, náplastí, sterilní krytí a případně desinfekci (tu pouze za ukázkou, ne do dvojic).

V první hodině se vyučující dostane pravděpodobně k odřenině, mírnému krvácení a možná masivnímu krvácení. Nechá žáky, aby si prakticky vyzkoušeli ošetření poranění – odřenina

(opláchnout, pouze naznačit desinfekci, překrytí), práce s mašličkami (tvorba + použití) a případně použití tlakového obvazu.

4) Fixace

Vyučující s žáky teoreticky zopakuje, co v hodině probrali. Žákům klade otázky, např.:

- Na co dbát při první pomoci?
- K čemu slouží desinfekce?
- Kdy použiji tlaková obvaz?
- Jak ošetřím odřeninu?
- K čemu slouží mašličky?
- Jak se chovám k poraněnému?
- Atd.

5) Zakončení hodiny

Učitel se rozloučí se žáky, pokud dobře pracovali tak jim poděkuje za spolupráci. V případě opaku sdělí žákům své připomínky. Nakonec ještě může motivovat žáky na další hodinu, řekne jim, že s tímto tématem budou pokračovat.

2. vyučovací hodina:

ÚVOD HODINY			
Aktivita	Stručný popis aktivity	Čas	Metoda
Administrativa	Zápis do třídní knihy	3 min.	
MOTIVACE			
Aktivita	Stručný popis aktivity	Čas	Metoda
Praktické využití znalostí z minulé hodiny	Vyučující si před hodinou udělá „řeznou ránu“ na předloktí. Vybere několik žáků, kteří budou mít za úkol ho ošetřit.	10 min.	Hromadná, frontální
EXPOZICE			
Aktivita	Stručný popis aktivity	Čas	Metoda
Teoretické vysvětlení s praktickým nácvikem	Vyučující má připravenou stručnou powerpointovou prezentaci, kterou střídá s praktickým nácvikem a ukázkami první pomoci. Žáci jsou při nácviku ve dvojicích.	20 min.	Skupinová a kooperativní výuka, hromadná frontální výuka
FIXACE			
Aktivita	Popis aktivity	Čas	Metoda
Zopakování	Zopakování látky probrané dnes i minulou hodinu (prakticky)	10 min.	Frontální, hromadná, fixační
ZAKONČENÍ HODINY			
Aktivita	Popis aktivity	Čas	Metoda
Zakončení hodiny	Rozloučení se, poděkování	2 min.	

Rozepsaná příprava 2. hodiny:

1) Úvod hodiny

V úvodu hodiny učitel udělá administrativní činnosti. Zapiše do třídní knihy, zapiše případné zapomenuté pomůcky, chybějící žáky atd.

2) Motivace

Vyučující si před hodinou nakreslí fixem na předloktí čárku představující řeznou ránu. Před zahájením nové látky bude mít za úkol několik žáků jeho „ránu“ správně ošetřit.

3) Expozice

V hlavní části hodiny se prolíná teoretická a praktická výuka.

Vyučující má připravenou power pointovou prezentaci se základními postupy. Každé poranění vždy nejprve projde teoreticky a následně si ve dvojicích žáci vyzkouší prakticky poranění ošetřit. Vyučující předem určí dvojice, je velmi důležité aby měl pro každou dvojici dostatek materiálu pro praktickou výuku. Předem si tedy musí připravit obinadla, mašličky, náplasti, sterilní krytí a případně desinfekci (tu pouze za ukázkou, ne do dvojic).

Vyučující naváže na předchozí hodinu. Tuto hodinu pokračuje masivním krvácením (pokud se nestihlo), dále cizí těleso v ráně a nakonec krvácení z nosu.

4) Fixace

Fixace proběhne formou praktického vyzkoušení postupů. Vyučující zadá několik zranění (podle času) a žáci je budou muset na svých spolužácích správně ošetřit, vyučující chodí po třídě a kontroluje správnost, případně vysvětluje nedostatky.

5) Zakončení hodiny

Učitel se rozloučí se žáky, pokud dobře pracovali tak jim poděkuje za spolupráci. V případě opaku sdělí žákům své připomínky.

PRVNÍ POMOC

VNĚJŠÍ KRVÁCENÍ

Vendula Zavřelová

Vnější krvácení

Co dělat?

- Myslet na vlastní bezpečí
- Uklidnit poraněného
- Zhodnotit situaci
- Začít s ošetřením

Povrchové poranění – odřenin

- Desinfekce poraněného místa
- Odstranění kamínků a jiných nečistot
- Je lepší nechat ránu volně, bez překrytí
- Při větší odřenině můžeme použít např.: Novikov



Obr. 1

Mírné krvácení z řezné rány

- Poraněného posadit (položít)
- Poraněnou končetinu zdvihnout do výšky
- Zastavit krvácení pomocí mašliček
- Překrýt sterilním krytím



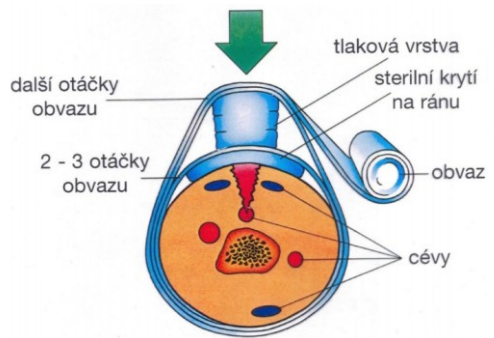
Obr. 2 Obr. 3

Masivní krvácení

- Poraněného posadit (položít)
- Poraněnou končetinu zdvihnout do výšky
- Použít tlakový obvaz (přitisknout na ránu vlastní ruku v rukavici!!!)
- Škrtidlo – ano nebo ne?



Obr. 4



Obr. 5

Cizí těleso v ráně


- Cizí těleso z rány nevytahujeme!!!
- Vždy voláme záchranku
- Poraněného uklidníme, posadíme (položíme)
- Těleso zafixujeme tak, aby se nehýbalo
- Zastavíme krvácení



Obr. 8 Obr. 9

Krvácení z nosu

- Poraněného posadíme
- Řekneme mu, aby předklonil hlavu
- Můžeme přiložit studený obklad na temeno hlavy a na čelo
- Při výraznějším krvácení – použijeme gelaspon



Obr. 6 Obr. 7