

# 1.pomoc

## 1. Vyučovací hodina - Vybavení lékárničky

**Organizační forma:** individuální, hromadná

**Metody:** diskuze, práce s pracovním listem

**Pomůcky:** pracovní list, vybavená lékárnička



- Žáci dostanou pracovním list, na kterém v prvním úkolu:
  - a) kroužkují předměty **červeně**, které jsou v lékárničce nutné
  - b) kroužkují předměty **zeleně**, které jsou v lékárničce doporučené
  - c) škrtnou předměty, které do lékárničky nepatří
- Učitelka ukáže dětem lékárničku a vytahuje z ní věci, které musí v lékárničce být. Společně si tak kontrolují pracovní list. Povídají si, k čemu slouží a jak se používají.
- V druhé části pracovního listu žáci napíší, k čemu slouží určité věci a léky z lékárničky, např. trojcípý šátek, resuscitační rouška, Jodisol, Paralen,... Úkol slouží k zopakování naučeného.
- Ve třetí části pracovního listu žáci přiřazují druhy lékárniček k osobám, kterým patří.



# 1. Co by měla obsahovat každá lékárnička?

To, co je nutné, zakroužkuj červeně.

To, co je doporučené, zakroužkuj zeleně.

To, co tam nepatří, přeškrtni.



BINADLO ŠKRTICI PRYZOVÉ



**2. Napiš, k čemu slouží:**

trojcípý šátek-

---

škrticí obinadlo-

---

resuscitační rouška-

---

Paralen-

---

Ibalgin-

---

Mucosolvan-

---

Jodisol-

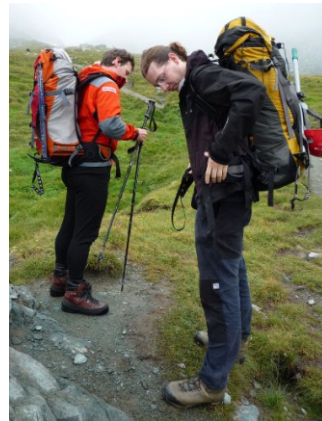
---

ochranné rukavice-

---

### 3. Druhy lékárniček

Zkuste uhodnout, ke komu patří. Přiřaďte.



## 2.Vyučovací hodina - Telefonní čísla

### 🌀 Diskuse

- Ptáme se dětí, jestli zažili někdy závažný úraz, nebo někdo z jejich blízkých.
- Děti úraz nakreslí a necháme je obrázek popsat.
- Kam můžeme zavolat v případě nebezpečí?  
(Tísňová volání: **112** jednotné evropské číslo tísňového volání, **150** Hasičský záchranný sbor ČR, **155** Zdravotnická záchranná služba, **158** Policie ČR)
- Podle čeho si můžeme zapamatovat důležitá čísla?  
– pouta, 5 – vozíček, 0 – kapka vody/rybníček)



### 🌀 Telefon

Na pergamen papíru, případně přímo na zem nakreslíme telefonní přístroj a vyplníme číselník jako na skutečném telefonu. Úkolem žáka je snožmo přeskokovat z čísla na číslo podle toho, který údaj (policie, záchranná služba, hasiči) právě vedoucí skupiny čte (pokud je žák méně obratný, ponecháme způsob přeskokování pouze na něm). Okolo telefonu je natažené švihadlo, pokud žák správně odpoví, může za odměnu přejít (přeběhnout) po celé telefonní šňůře. Žáci pracují ve skupinkách.





### ☉ Tísňová volání

- Pokud voláte některé z tísňových čísel, dispečer se Vám ohlásí: "**TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ**" a uvede název složky, podle čísla, které jste volali (HASIČI, ZÁCHRANNÁ SLUŽBA, POLICIE).
- Záchranná služba má v celé ČR **jednotné číslo 155**, které se vytáčí z jakéhokoliv telefonu veřejné telefonní sítě (včetně mobilních sítí) **bez předvolby** a volání je **bezplatné**.
- Dispečerce Záchranné služby musíte sdělit:

- ➡ **KAM** má pomoc přijet: obec, ulice, číslo domu
- ➡ **KE KOMU**
- ➡ **KOLIK JE ZRANĚNÝCH**
- ➡ **ÚDAJ O NEMOCI, NEBO ÚRAZU**

### ☉ Na zdravotníky

Na kartičky z tvrdého papíru si učitel připraví popis různých poranění (např. vymknutý kotník, zlomená ruka, řezná rána,...). Vybereme si jednoho žáka, který si vylosuje kartičku a s dětským telefonem nám předvede jak by zavolał záchrannou službu. Učitel představuje dispečera.

### ☉ Namaluj plakát

Děti dostanou ve skupinách papír A3, vylosují si kartičku s popsáním poranění a na plakát poranění namalují, napíší správné číslo tísňového volání a nejdůležitější informace.

## 3. Vyučovací hodina - 1. pomoc – modelové situace:

- ☉ Společně s dětmi se posadíme do kruhu a přečteme si **pravidla pro poskytování 1. Pomoci**. Děti se pokusí vysvětlit všechna pravidla – jak jim rozumí.
- ☉ Poté se děti zeptám, co si představují pod pojmem 1. pomoc? Následující aktivita bude zaměřena na pomoc při běžných situacích, které mohou děti potkat- chci aby děti viděli, že první pomoc není pouze o resuscitaci a umělém dýchání.
- ☉ Děti se **rozdělí do skupin**, ve kterých vytvářely plakáty s tísňovými linkami 1.pomoci.
  - Každá skupinka si vylosuje 1. kartičku, na které bude popsána situace s nějakým zraněním, úrazem, včetně jeho řešení. Úkolem dětí bude ostatním skupinkám sehrát scénku – aby ostatní poznali – co se stalo? Jakým způsobem zajistily děti ve skupině 1.pomoc postiženému? Popřípadě dětem v ostatních skupinách okomentovaly, co je těžké scénkou předvést – (kopřivka, zarudnutí pokožky, Heimlichův manévr,...)
  - Scének je celkem sedm – dvě na telefonní čísla, tyto jsou pouze doplňkové pro ty skupinky, které si vylosují – bodnutí hmyzem a astmatický záchvat

- Děti mají k dispozici lékárníčku – pro případné rekvizity
- Po každé scéně – si s diváky i účinkujícími zopakujeme – co viděli, zda se děti chovaly správně, jestli se jim něco podobného přihodilo apod.
- ⊗ Děti si naposledy zopakují, co si zapamatovaly – do každé skupinky dostanou testík s pěti otázkami a úkolem.

# Pravidla první pomoci



Setkáš-li se s nějakou akutní příhodou, používej zdravého rozumu, uvědom si hranice vlastních možností a nepokoušej se udělat více než na co stačíš.

Při poskytování 1. pomoci dbej na svou bezpečnost, zejména:

- Při dopravní nehodě
- Při záchraně tonoucího
- Při úrazu elektrickým proudem
- Při otravě (únikem nebezpečných látek)
- Při požáru apod.

Jednej rozhodně, rychle a účelně.  
Nauč se správně přivolat pomoc





## Řešení situace s poskytnutím 1.pomoci



### 1. Kamarád svačí, ty ho něčím rozesměješ a jemu zaskočí kousek svačiny. Kamarád se začne dusit, co uděláš?

- ➡ Není- li předmět moc hluboko, mělo by stačit postiženého **3–5x udeřit** otevřenou dlaní mezi lopatky (postižený je mírně předkloněn)
- ➡ Jestliže předchozí postup nezabírá, zkus tzv. **Heimlichův manévr**. Postižený je v mírném předklonu, ty k němu přistup zezadu a jednu ruku sevřenou skoro v pěst přilož postiženému kousek pod hrudní kost a svou druhou ruku přilož na ni. Nyní tak 3-5x stlač směrem k sobě a nahoru.



### 2. Kamarádka z ničeho nic upadne – omdlí. Jak jí zajistíš 1.pomoc?

- ➡ Uložení do tzv. **protišokové polohy** – postižený musí ležet na zádech, pak mu zvedneš nohy tak 20- 30 cm nad zem, to aby se krev tlačila více do míst kde je potřeba – (mozek,..)

### 3. Příběhne za tebou kamarád, že ho pokousal pes, co uděláš?

- ➡ Nejprve **vydesinfikujte** ránu jodem nebo septonexem
- ➡ Poté přikryj postižené místo kouskem čisté látky a **vyhledejte lékaře** (rychlé ošetření rány lékařem může ušetřit pozdější komplikace, proto nenechávej ošetření lékařem až na druhý den!)
- ➡ Pokuste se zjistit totožnost majitele psa, aby mohl předložit **očkovací průkaz** zvířete, nebo nechal psa na pozorování u veterináře. Jinak se bude muset kamarád podrobit očkování proti vzteklině.
- ➡ U vážnějších poranění volej **lékařskou pomoc na čísle 15\_?**





#### 4. Kamaráda bodla včela nebo vosu, jak mu pomůžeš?

- ➔ Pokud se objeví **místní příznaky** (bolestivost v místě bodnutí, otok, zarudnutí, někdy svědění) – stačí vytáhnout žihadlo pinzetou, pokud zůstalo v ráně



??? Který hmyz zanechává žihadlo – včela nebo vosu ???

Poté je vhodné okolí bodnutí ledovat (přikládat led) nebo alespoň přikládat studené obklad

- ➔ Jestliže se objeví **celkové příznaky** (je-li kamarád alergický na bodnutí, zarudne pokožka na celém těle, objeví se kopřivka, svědí ho celé tělo, obtížně sípavě dýchá nebo i v těžších případech upadne do šoku)  
- Volej rychlou lékařskou pomoc 155. Do příjezdu pomoci, ledovat nebo přikládat studené obklady, je-li v dosahu dospělí a má k dispozici lék s protialergickým účinkem, je vhodné tento lék podat (Zirtec, Zovirac,..)

#### 5. Kamarád má astmatický záchvat, jak mu pomůžeš?

- ➔ U postiženého narůstá pocit nedostatku vzduchu, začne se potit, projevuje se strach a neklid. Dochází ke dráždění, ke kašli. Pískoty a syčení jsou slyšitelné na dálku. – Postižený si zpravidla najde polohu, při které se mu uleví. Pokud svou chorobu již zná – měl by u sebe mít léky. Ty se především postarej o to, aby měl přívod čerstvého, chladného vzduchu, uvolni mu těsnící oděv a pomoz mu s přípravou léků. Ihned přivolej zdravotnickou pomoc na lince 155.



#### 6. Kterou tísňovou linku zavolaš v případě:

- ➔ Požáru, živelné pohromy, havárií a nehod, které vyžadují hašení, likvidaci nebezpečných látek, nebo vyprošťování

#### 7. Kterou tísňovou linku voláš v případě:

- ➔ Neobvyklého tlaku či bolesti na prsou, dušnosti nebo jiných potížích s dechem, vážného úrazu, otravě léky, houbami nebo jinými látkami, při poruchách vědomí

## Test:

### 1. Co uděláš, píchne-li vosa člověka do pusy?

- a) Ihned budeš místo chladit a přivoláš pomoc na lince 156
- b) Ihned podáš teplý čaj a přivoláš pomoc
- c) Ihned budeš místo chladit a přivoláš pomoc na lince 155.
- d) Ihned budeš hledat, která vosa to byla

### 2. Co uděláš, dojde-li k pokousání zvířetem?

- a) Kousanec přikryješ sterilním krytím a vyhledáš odbornou pomoc
- b) Vezmeš si prášek na bolest a půjdeš si ránu omýt do řeky
- c) Ihned začneš zvíře honit
- d) Kousanec přikryješ kusem látky a půjdeš si lehnout

### 3. Kdy zavoláš na linku 112 ?

- a) Potřebuješ zjistit, kdy jede autobus
- b) Potřebuješ- li dobít kredit
- c) Budeš- li chtít objednat pizzu
- d) Nevíš, na jakou tísňovou linku máš přesně zavolat a potřebuješ pomoc

### 4. Jak pomůžeš, když se bude někdo dusit?

- a) Pokusíš se odstranit příčinu dušení a zajistit přívod čerstvého vzduchu
- b) Budeš s postiženým běhat, aby to rozdýchal
- c) Neuděláš nic, on či ona se z toho dostanou sami
- d) Položíš jej na záda a přikryješ ho dekou

### 5. Co uděláš při astmatickém záchvatu?

- a) V případě možnosti podáš pacientovi potřebné léky pro astmatiky, otevřeš okna a zajistíš studeného vzduchu a ihned přivoláš pomoc
- b) Ihned podáš pacientovi teplý čaj a zavoláš pomoc
- c) Ihned zavoláš známému
- d) Ihned pacienta položíš na záda a zavřeš okna

Spoj správné telefoní číslo a symbol (policie, záchranné služby a hasičů)



## 4.Vyučovací hodina - Kardiopulmonální resuscitace

### Metody

■ Audiovizuální – program na počítači  
Forma - hromadná výuka

- Návčik – ve dvojicích
- Návčik – po jednotlivcích (nebo po dvojicích) na modelu

### Ⓢ Seznámení s kardiopulmonální resuscitací

- Pomocí interaktivního programu na :

[http://www.zachranny-kruh.cz/1\\_pomoc/interaktivni\\_prirucka\\_1\\_pomoci.html](http://www.zachranny-kruh.cz/1_pomoc/interaktivni_prirucka_1_pomoci.html)

A to pomocí počítače s internetem (stačí jeden pro třídu) nebo ještě lépe pomocí interaktivní tabule. Na tomto webu se děti s bernardýnem seznámí se základy první pomoci při zástavě dechu a krevního oběhu. (Program však nabízí seznámení se všemi částmi PP) .



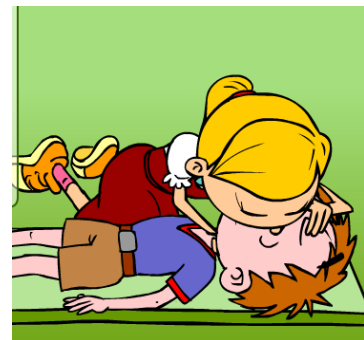
### Ⓢ Ověřování životních funkcí

- Zopakujeme si, co jsme slyšeli v programu
- Ve dvojicích si děti vyzkouší, jak zjistíme, jestli člověk dýchá, jestli má tep, změříme si tep.



## ☉ Resuscitace

- Dále si děti ve chvíli kdy člověk nedýchá vyzkouší záklon hlavy – a tím zajistí prevenci zapadnutí jazyka
- Děti by si měly pamatovat – že když uděláme záklon hlavy , znovu zkontrolujeme životní funkce (někdy stačí záklon a člověk začne samovolně dýchat)
- Uděláme trojice – vždy jeden je na zemi a simuluje zraněného ostatní dva se snaží o umělé dýchání a masáž srdce – nejde o opravdový nácvik.. Spíše o to, aby se děti dokázaly zkoordinovat
- To samé si děti mohou zkusit ve dvojicích (poměr 2:30 musí zvládnout jeden člověk)



## ☉ Resuscitace na modelu

- Pokud je ve škole (nebo v jiné instituci) k zapůjčení model na resuscitaci, je to výborná možnost ,jak si žáci mohou vyzkoušet opravdové dýchání z úst do úst
- Pokud tento model k dispozici není, je možné jej vyrobit z vycpaného svetru (trika) a místo hlavy dát krabici s otvorem (do které ještě můžeme dát resuscitační roušku) dobré je na krabici vymodelovat i nos (např. z kuličky papíru)
- Model si mohou děti vyrobit samy.

