

# První pomoc

## Zpracovali:

Lenka Ďaďanová  
Veronika Kantoráková  
Pavla Havlíková  
Martina Jedličková

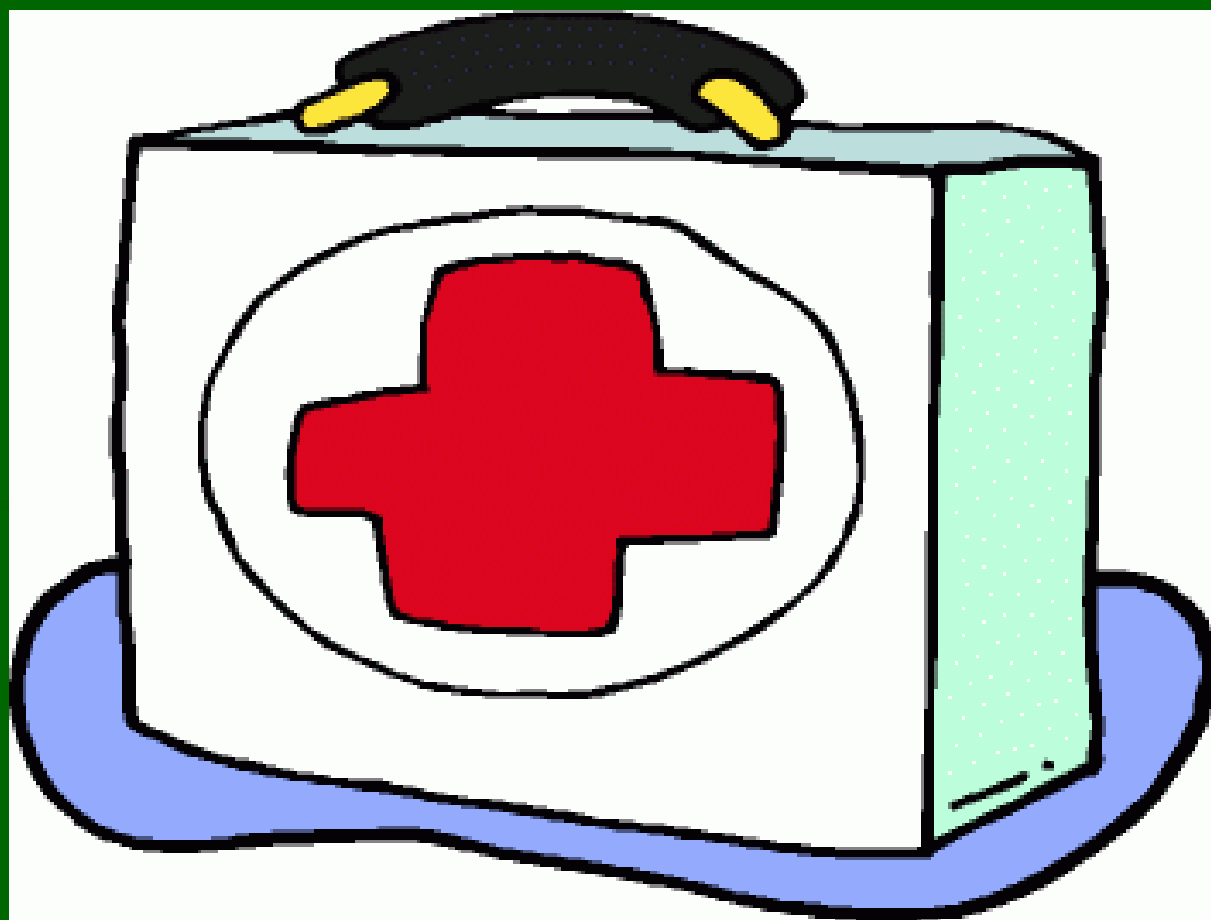


**Organizační forma:** individuální,  
hromadná, skupinová

**Metody:** diskuze, práce  
s pracovním listem, nácvik, práce s  
interaktivním programem,  
didaktická hra

**Pomůcky:** pracovní listy,  
vybavená lékárníčka, model,  
počítač (interaktivní tabule), telefon

# Vybavení lékárničky



# Žáci dostanou pracovním list, na kterém v prvním úkolu:

- a) kroužkují předměty červeně, které jsou v lékárně nutné
- b) kroužkují předměty zeleně, které jsou v lékárně doporučené
- c) škrtnou předměty, které do lékárně nepatří

# 1. Co by měla obsahovat každá lékárníčka?

To, co je nutné, zakroužkuj **červeně**.

To, co je doporučené, zakroužkuj **zeleně**.

To, co tam nepatří, přeškrtni.



**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.**



## 2. V druhé části pracovního listu žáci napíší, k čemu slouží určité věci a léky z lékárničky.

Napiš, k čemu slouží:

- trojčipý šátek- \_\_\_\_\_
- škrticí obinadlo- \_\_\_\_\_
- resuscitační rouška- \_\_\_\_\_
- Paralen- \_\_\_\_\_
- Ibalgin- \_\_\_\_\_
- Mucosolvan- \_\_\_\_\_
- Jodisol- \_\_\_\_\_
- ochranné rukavice- \_\_\_\_\_

3. Ve třetí části pracovního listu žáci přiřazují druhy lékárníček k osobám, kterým patří.





# 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?  
(8 – pouta, 5 – vozíček, 0 – kapka vody)

# Telefon

- Na pergamen papíru, případně přímo na zem nakreslíme telefonní přístroj a vyplníme číselník jako na skutečném telefonu. Úkolem žáka je snožmo přeskakovat z čísla na číslo podle toho, který údaj (policie, záchranná služba, hasiči) právě vedoucí skupiny čte (pokud je žák méně obratný, ponecháme způsob přeskakování 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.



# 1. pomoc – modelové situace



# Průběh hodiny:

1. Společně s dětmi se posadíme do kruhu a přečteme si pravidla pro poskytování 1. Pomoci. Děti se pokusí vysvětlit všechna pravidla – jak jim rozumí.
2. 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 uměleém dýchání.
3. Děti se rozdělí do skupin, ve kterých vytvářely plakáty s tísňovými linkami 1.pomoci. V těchto skupinách poté budou řešit modelové situace 1. pomoci.
4. Děti si naposledy zopakují, co si zapamatovaly – do každé skupinky dostanou test s 5 otázkami a úkolem.





# Pravidla poskytování 1.pomoci

- Setkáš-li se s nějakou akutní příhodou, použijev 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



# Modelové situace 1.pomoci

- Kamarád se začne dusit
- Mdloby
- Pokousání psem
- Bodnutí včelou, vosou
- Astmatický záchvat
- Opakování –tísňové linky



- Děti dostanou kartičky se situacemi a jejich řešením
- Skupinky předvedou scénku – společně se potom bavíme o tom, co se stalo, jak vyřešily děti situaci, stalo někomu něco podobného? Apod.
- Skupinky, které dostanou situace – mdloby a astmatický záchvat – dostanou ještě kartičky se situací a jejím řešením pomocí linky tísňového volání

# TEST

V závěru hodiny děti vyplní ve skupinách test s otázkami, které se týkají modelových situací, které děti předváděli



## 1. Co uděláš, páchne-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 telefonní číslo a symbol (policie, záchranné služby a hasičů)



# Kardiopulmonální resuscitace

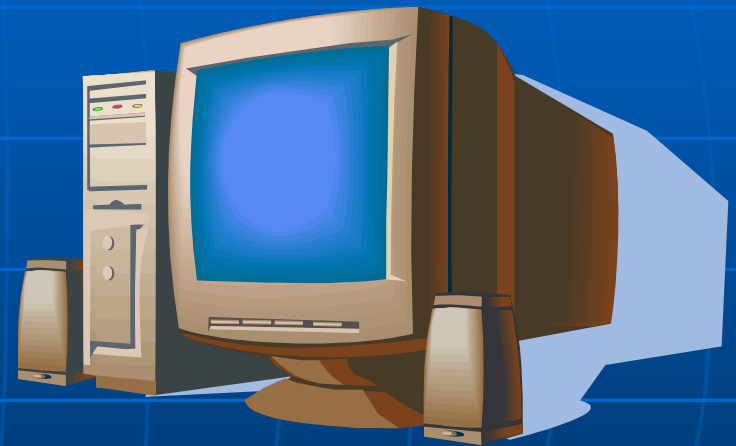


# Seznámení s kardiopulmonální resuscitací

- 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
- 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

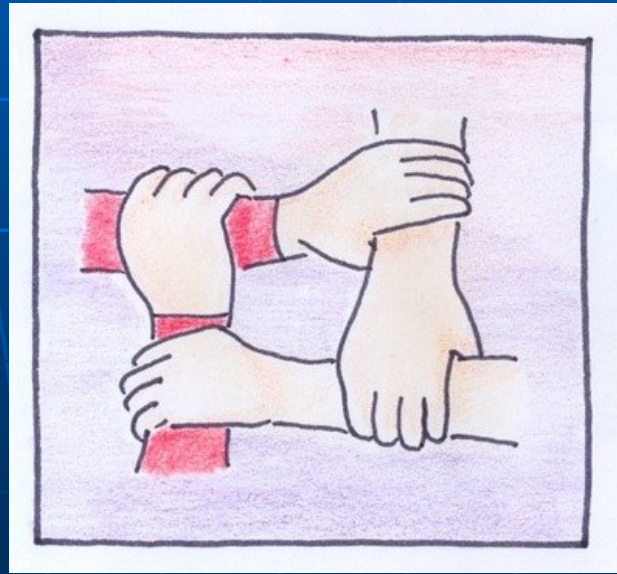
- Pokud je ve škole (nebo v jiné instituci) k zapůjčení model na resuscitaci, je to výborná možnost, aby si žáci vyzkoušeli opravdové dýchání z úst do úst
- Pokud tento model k dispozici není, je možné jej vyrobit z vycpaného svetru (trička) a místo hlavy dát krabici s otvorem (do které ještě můžeme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

Model si mohou děti vyrobit samy.



# Zkouška přenesení zraněného kamaráda

- Dva žáci se pokusí přenést třetího pomocí pojených rukou (žáci udělají skupinky po třech)



Konec