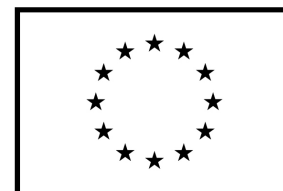




**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

**Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ**

Mgr. Ľuboslava Fedorová

# **Ochrana života a zdravia v primárnom vzdelávaní**

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov

2012

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,  
850 01 Bratislava

**Autor OPS/OSO:** Mgr. Ľuboslava Fedorová

**Kontakt na autora:** Základná škola s materskou školou Lemešany, Lemešany 154, 082 03  
Lemešany,  
[lusol@centrum.sk](mailto:lusol@centrum.sk)

**Názov OPS/OSO:** Ochrana života a zdravia v primárnom vzdelávaní

**Rok vytvorenia OPS/OSO:** 2012

**Odborné stanovisko vypracoval:** PaedDr. Anna Hricová, PhD.

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov. Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## **Kľúčové slová**

Ochrana života a zdravia, predlekárska pomoc, prvá pomoc, lekárnička, protišoková poloha, stabilizovaná poloha, resuscitácia, symbol Červeného kríža, ošetrovanie, obväzovanie, poranenie, zlomenina, transport.

## **Anotácia**

Prierezová téma „Ochrana života a zdravia“ predstavuje potrebu pripraviť každého jedinca na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Realizuje sa prostredníctvom vyučovacích predmetov štátneho vzdelávacieho programu a samostatných organizačných foriem vyučovania – didaktických hier.

Cieľom tejto osvedčenej pedagogickej skúsenosti bolo realizovať aktivity prvej pomoci, námety vyučovacích hodín a pracovných listov v primárnom vzdelávaní.

Vlastné aktivity prvej pomoci sme rozpracovali a prispôbili aj iným prierezovým témam, medzipredmetovým vzťahom, kľúčovým kompetenciám so zreteľom na učebné osnovy a štandardy tak, aby splnili vyučovacie ciele.

## OBSAH

Úvod .....	5
1 Opis OPS „Ochrana života a zdravia v primárnom vzdelávaní“ .....	6
1.1 Kontext a rámec .....	6
1.2 Špecifikácia cieľovej skupiny .....	6
1.3 Hlavné a čiastkové ciele OPS .....	6
1.4 Vymedzenie kompetencií .....	7
1.5 Prínos OPS .....	7
1.6 Metódy práce v OPS .....	7
1.7 Prierezové témy .....	9
1.8 Hodnotenie OPS .....	10
2 Využitie predlekárskej prvej pomoci v edukačnom procese.....	11
2.1 Predlekárska prvá pomoc .....	11
2.2 Poskytovanie prvej pomoci .....	12
2.3 Implementácia prvej pomoci do jednotlivých vzdelávacích oblastí.....	16
Záver .....	25
Zoznam bibliografických zdrojov .....	26
Zoznam príloh .....	27

## ÚVOD

Život a zdravie patria medzi najvyššie hodnoty človeka, preto je potrebné chrániť ich a byť schopný poskytnúť pomoc pri ohrození druhému človeku.

Vedieť poskytnúť prvú pomoc, dokáže veľmi málo ľudí. Základné zručnosti v poskytovaní pomoci by mal ovládať už každý žiak primárneho vzdelávania, aspoň na úrovni tzv. laickej prvej pomoci. Vo vysokej miere deti sú skupinou ohrozenou úrazmi, preto si musia dobre osvojiť teoretické vedomosti prvej pomoci a vedieť ich v prípade nutnosti aplikovať.

Osvedčená pedagogická skutočnosť (OPS) „Ochrana života a zdravia v primárnom vzdelávaní“ je zameraná na odbornú zložku učiva s obsahom zdravotná príprava – poskytnutie predlekárskej prvej pomoci, privolanie pomoci k zranenému, vybavenie lekárničky a jej využitie pri ošetrovaní úrazov, osvojenie si významu symbolu Červený kríž, jednoduché ošetrovanie a obväzovanie. OPS je vhodná pre učiteľov primárneho vzdelávania. Príklady interaktívnych prezentácií sú využiteľné vo vzdelávacích oblastiach matematika a práca s informáciami, príroda a spoločnosť, človek a hodnoty, človek a svet práce, zdravie a pohyb.

OPS pozostáva z dvoch kapitol. Prvá kapitola sa zaoberá problematikou opisu OPS, cieľovou skupinou, pre ktorú je určená. Druhá kapitola uvádza vypracované prezentácie, nápady na aktivity a námety vyučovacích hodín k poskytovaniu prvej pomoci v primárnom vzdelávaní. Prvá podkapitola má rozpracovanú prezentáciu „Predlekárska prvá pomoc“ vytvorenú v programe Microsoft Office PowerPoint. Druhá podkapitola uvádza nápady na aktivity poranení a ich ošetrovanie v mladšom školskom veku. Tretia podkapitola má viesť žiakov k improvizácii námětov poskytovania prvej pomoci. Zhrnutiu poznatkov o ochrane života a zdravia sa venuje prezentácia „Záchranár“ vytvorenej v programe Microsoft Office PowerPoint. V prípade, že nie sú k dispozícii počítače pre žiakov, je možnosť prezentáciu použiť ako printový materiál vypracovanú v programe Microsoft Office Word.

Vytvorená OPS s praktickými aktivitami a námetmi má pomôcť zatriktívniť vyučovací proces, zmotivovať žiakov, zlepšiť výchovno–vzdelávacie výsledky, vzbudiť záujem pedagógov zlepšiť edukačnú činnosť a zabezpečiť zníženie úrazov detí v škole a jej okolí so schopnosťou improvizácie.

# 1 OPIS OPS „OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA V PRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ“

Povinné učivo „Ochrana života a zdravia“, ktoré nie je samostatným predmetom je súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov. Cieľom spoločnosti je pripraviť žiakov na poskytovanie teoretických vedomostí, praktických poznatkov k problematike ochrany svojho zdravia a života, a tiež iných ľudí. Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty, ktoré žiak využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Obsah vzdelávania je spracovaný na kompetenčnom základe, čo znamená, že zdravotná príprava žiakom je prezentovaná s využitím viedť poskytnúť predlekársku prvú pomoc v primárnom vzdelávaní. V tejto práci sa venujeme konkrétnym témam z oblasti zdravotná príprava, a to privolanie pomoci k zranenému, význam symbolu Červený kríž, prvá pomoc pri uštipnutí hmyzom, ošetrovanie a obväzovanie ovínadlami.

## 1.1 Kontext a rámec

OPS „Ochrana života a zdravia v primárnom vzdelávaní“ je zaradená do:

**Typ školy:** základná škola, primárne vzdelávanie

**Východiská:** k zvládnutiu tejto OPS nepotrebujú učitelia žiadne mimoriadne schopnosti. Predpokladom úspešného zvládnutia OPS sú zručnosti ošetrovania a poskytovania prvej pomoci využívaním lekárničky, príručiek a počítača. Všetky interaktívne prezentácie je možné spustiť v osobnom počítači i na interaktívnej tabuli.

## 1.2 Špecifikácia cieľovej skupiny

OPS „Ochrana života a zdravia v primárnom vzdelávaní“ je určená pre:

**Kategória pedagogických zamestnancov:** učiteľ pre primárne vzdelávanie

**Vzdelávacia oblasť:** príroda a spoločnosť

**Ročník:** 1., 2., 3., 4.

**Vyučovaci predmet:** prírodoveda

**Tematický celok:** zdravotná príprava

## 1.3 Hlavné a čiastkové ciele OPS

Ochrana života a zdravia sa sústreďuje najmä na utváranie pozitívnych postojov k svojmu organizmu, k svojmu i k zdraviu iných a zachovanie zdravia v bežných i krízových situáciách. Prostredníctvom tejto prierezovej témy sa dieťa učí vnímať svoj stav zdravia i choroby, vyjadriť dospelému pocity z vlastného ochorenia ako aj na elementárnej úrovni pomôcť druhým pri úraze alebo ochorení, napr. privolaním dospeléj osoby. Ďalšou obsahovou náplňou tejto témy je utvárať a rozvíjať návyky správnej hygieny, zdravého životného štýlu, uskutočňovanie pravidelných pohybových aktivít vrátane pohybu vonku a v prírode (počnúc pohybovými hrami, zdravotnými cvikmi až po športové aktivity) atď. Snahou je pripraviť

dieťa na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Nezastupiteľnou súčasťou je budovanie adekvátnych reakcií detí na situácie ohrozujúce zdravie ako aj upozornenie na možné riziká pri vzniku živelných pohrôm a ekologických havárií. Potrebné je rozvíjať schopnosť sebaochrany v simulovaných, život ohrozujúcich situáciách a tým pripraviť dieťa na zvládnutie skutočných okamihoch, ktoré môže život priniesť.

#### **1.4 Vymedzenie kompetencií**

Považujeme za dôležité, aby žiak ovládal:

- základy poskytovania prvej pomoci,
- základy ošetrovania jednoduchých poranení,
- základné znalosti práce obväzovej techniky.

Na učiteľa sú kladené nasledovné požiadavky:

- dobré znalosti práce s internetom,
- základné znalosti práce s počítačom a dataprojektorom,
- základné znalosti poskytovania prvej pomoci.

#### **1.5 Prínos OPS**

Prínosy mojej osvedčenej pedagogickej skúsenosti vidíme v tom, že nástrahy života sú určené k tomu, aby poranenia žiaci primárneho vzdelávania vedeli improvizovať. Poskytovaním pomoci v prípade ohrozovania života a zdravia rozvíjame kľúčové kompetencie žiakov napr.:

- sociálne komunikačné (vyjadrovať sa, čítať s porozumením, pozorne počúvať, komunikovať veku primeraným spôsobom, vytvárať si dobré vzťahy, ...),
- uplatňovať základ matematického myslenia a základné schopnosti poznávať v oblasti vedy a techniky (riešiť praktické problémy v každodenných situáciách, ...),
- v oblasti informačných a komunikačných technológií (používať dataprojektor, notebook, interaktívnu tabuľu, ...),
- učiť sa učiť (učiť sa čítať s porozumením, učiť sa vyhľadávať informácie v texte,...),
- riešiť problémy (vnímať a sledovať problémové situácie, navrhovať riešenie problémov, ...),
- osobné, sociálne a občianske (využívať svoje možnosti, zvládať stres, poznávať svoje silné a slabé stránky, prijímať nápady iných, učiť sa spolupracovať v skupine, poznať dôležitosť ochrany zdravia, ...).

Prínosom je taktiež možnosť implementácie medzipredmetových vzťahov v rámci vzdelávacích oblastí. Najširšie možnosti ponúka rozoberať témy iných vzdelávacích oblastí (matematika a práca s informáciami, príroda a spoločnosť, človek a hodnoty, človek a svet práce, zdravie a pohyb).

#### **1.6 Metódy práce v OPS**

V edukačnom procese vyučujúci uplatňuje metódy:

- metódy priameho prenosu poznatkov (rozprávanie, rozhovor, vysvetľovanie, opis),
- metódy sprostredkovaného prenosu poznatkov (pozorovanie, demonštrácia, hry),
- metódy problémové (práca s knihou).

## **Metódy priameho prenosu poznatkov**

*Rozprávanie* – slovná metóda, ktorú učiteľ využíva, keď žiakov oboznamuje so skutočnosťou. Uplatňuje city, fantáziu, predstavy, vlastné zážitky žiakov primárneho vzdelávania i poznatky získané čítaním. Rozpráva príhodu z uštipnutia hmyzom (napr. o pozorovaní včely, komára), ktorej bol svedkom.

*Rozhovor* – významná metóda, ktorá udržiava aktivitu žiakov a vysvetľuje nejasné podrobnosti. Použiť ju môžeme na začiatku vyučovania, na priebežnú kontrolu počas hodiny i na upevnenie nových poznatkov. Prevládajú verbálne odpovede žiakov na otázky učiteľa, ktoré sú zreteľné, jasné, stručné, štylisticky správne formulované, nesmú byť nápomocné. Napr. Prečo bol vybraný znak červeného kríža v bielom poli ako symbol Červeného kríža?

*Vysvetľovanie* – obohacovanie slovnej zásoby o nové pojmy, postupy práce a ich využitie v praxi. Pri vysvetľovaní musí učiteľ dbať na viaceré požiadavky: vysvetľovať učivo v logickej nadväznosti, opierať sa o predchádzajúce vedomosti, sústrediť sa na hlavné a podstatné myšlienky, dopĺňať rôznymi príkladmi a nepoužívať cudzie slová. Na efektivitu vysvetľovania učiteľ používa pomôcky, obrazy, ukážky predmetov, pomocou ktorých ovplyvňuje ich záujmy. Napr. obrazy tela, prezentácie poskytovania prvej pomoci (stabilizovaná poloha, umelé dýchanie).

*Opis* - spojený s pozorovaním a využívané sú zmyslové orgány detí. Je to metóda, ktorou sú žiaci oboznamovaní s charakteristickými znakmi preberaného predmetu alebo javu. Pri opise učiteľ musí mať na zreteli plánovitý a systematický postup. Sústreďuje pozornosť na podstatné znaky predmetu alebo javu. Napr. transport, obväzovanie.

## **Metódy sprostredkovaného prenosu poznatkov**

*Pozorovanie* – úzko súvisí s demonštráciou. Vede žiakov k samostatnosti, uvedomelosti, vytrvalosti a zapája do činnosti rôzne zmysly. Pozorovanie má schopnosť rozvíjať vyjadrovacie schopnosti detí. Ďalej ich obohacuje o zdravotnícke termíny, pojmy, názvy, definície a vedie k pojmovej jasnosti. Napr. pozorujú vonkajšiu a vnútornú stavbu tela človeka (srdcovo – cievny systém).

*Demonštrácia* – rozvíja pozorovacie schopnosti, sprostredkúva poznanie skutočnosti, obohacuje predstavy, prehľbuje skúsenosti žiakov. Využitie demonštrácie si vyžaduje mať na zreteli vekové osobitosti žiakov, vhodné časové zaradenie a mať dostupnosť demonštrovaných predmetov pre všetkých jednotlivcov. Napr. balíček prvej pomoci (obväzy, trojrohá šatka, náplasti, dezinfekčné prostriedky).

## **Metódy problémové**

*Práca s knihou* – súčasť samostatného vzdelávania jednotlivca. Informácie získavajú deti z rôznych encyklopédií a príručiek prvej pomoci, ktoré majú svoje miesto vo všetkých etapách vyučovacieho procesu (pri motivácii, osvojovaní nového učiva, upevňovaní i prehľbovaní, spätnej väzbe a kontrole výsledkov). Napr. príručky prvej pomoci.

*Hry* – majú značný význam najmä v primárnom vzdelávaní. Prostredníctvom nich sú deti veľmi intenzívne zapojené do práce a dovedú ich k takej sústredenosti, k akej nedôjde pri žiadnej inej metóde. Nemali by byť samoučelné, ale vždy musia sledovať splnenie istého cieľa. Približujú a uľahčujú učebnú činnosť. Zábavným spôsobom rozvíjajú v deťoch samostatnosť, emocionálnu aktivitu, vynachádzavosť a tvorivosť v konaní a myslení. Bezprostredne pôsobia na ich vnímanie, navodzujú ich citový vzťah k novým poznatkom



a vedomostiam. Účinnosť hier sa znásobuje, ak sa využívajú rôzne hračky a materiály. V edukačnom procese je možné využívať situačné a inscenačné hry, a tak práca pre deti je prirodzenejšia a zaujímavejšia.

*Situačné hry* – spočívajú v tom, že žiaci obdržia opis istej situácie alebo prípadu. Opis situácie obsahuje niekoľko úloh, ktoré majú jednotlivcov motivovať na riešenie problému. Riešením sa žiaci učia. Na navodenie môžu používať otázky typu: zhodnotiť, zdôvodniť, doplniť, rozhodnúť a pod. Napr. pri úraze elektrickým prúdom a následné poskytnutie prvej pomoci.

*Inscenačné hry* – autormi hier sú samotné deti, ktoré inscenujú určité roly, poranenia a nehody. Potom sa pokúsia nájsť východisko zo situácie, t.j. nájsť riešenie problému. Výhodou tejto hry, okrem jej dynamickosti, je aj emocionálne zaangažovanie vzdelávaných. Napr. prenos raneného, simulácia nehôd a poranení.

## 1.7 Prierezové témy

OPS je súčasťou obsahu vzdelávania prierezových tém, ktoré sa prelínajú cez vzdelávacie oblasti.

- Dopravná výchova – rozoznať základné vedomosti zamerané na bezpečné správanie sa v rôznych dopravných situáciách, pripraviť deti na samostatný pohyb v cestnej premávke, uplatňovať zásady cestnej premávky podľa všeobecne záväzných právnych predpisov.
- Osobnostný a sociálny rozvoj – rozvíjať sebareflexiu, spoznávať sám seba, svoje dobré aj slabé stránky, rozvíjať sebaúctu a sebadôveru, uplatňovať vzdelávanie k ľudským právam aj rodinnej výchove, aplikovať prevenciu sociálno – patologických javov.
- Environmentálna výchova – chápať vzťahy medzi človekom a jeho životným prostredím vo svojom okolí, pomáhať životnému prostrediu jednoduchými činnosťami.
- Multikultúrna výchova – rešpektovať jednotlivé kultúry ako rovnocenné, viesť žiakov k vnímaniu vlastných emocionálnych a sociálnych väzieb na kultúru blízkeho i vzdialenejšieho okolia, dokázať s ich príslušníkmi konštruktívne komunikovať a spolupracovať.
- Ochrana života a zdravia – pripraviť jednotlivca na život v prostredí, spojiť pohyb a pobyt v prírode s nepredvídanými skutočnosťami, osvojiť vedomosti a zručnosti v sebaochrane a poskytovaní pomoci, formovať vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života.
- Tvorba projektu a prezentačné zručnosti – naučiť prezentovať svoju prácu, poznať sám seba a svoje schopnosti, spolupracovať v skupine, prezentovať prácu v skupine vytvoriť nejaký produkt, rozvíjať u žiakov – komunikovať, argumentovať, používať informácie, riešiť problémy a pracovať s nimi, prezentovať svoju prácu písomne aj verbálne s použitím informačných a komunikačných technológií.
- Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra – zaoberá sa živým a hodnotným hmotným a nehmotným kultúrnym dedičstvom Slovenskej republiky, realizovať odporúčania na ochranu tradičnej kultúry a folklóru, začleniť formy projektov, exkurzií do voliteľných vyučovacích predmetov.
- Mediálna výchova – porozumieť pravidlám fungovania mediálneho sveta a primerane veku sa v ňom orientovať, dokázať posudzovať mediálne šírené posolstvá, objavovať v nich to hodnotné, uvedomiť si negatívne mediálne vplyvy

na svoju osobnosť a snažiť sa ich zodpovedným prístupom eliminovať, vedieť tvoriť mediálne produkty.

## **1.8 Hodnotenie OPS**

Pedagógom, ktorí chcú uplatniť OPS v pedagogickej praxi odporúčame, aby zhodnotili technické vybavenie školy, plánovanie vyučovacej hodiny, prihliadali na vedomosti a zručnosti žiakov a premysleli si obsahové zameranie vyučovacej hodiny.

Predložené námety OPS možno aplikovať v edukačnom procese, je možnosť rozdeliť na menšie časové jednotky, realizovať ich formou projektového vyučovania na rôznych vyučovacích predmetoch a prierezových témach.

Hodnotenie žiackych prejavov má prevažne motivačnú funkciu, preto je potrebné vyzdvihnúť všetky kladné stránky. Kvalitu určitej činnosti komentuje učiteľ prostredníctvom použitia verbálnych a neverbálnych prostriedkov, nie známku. Hodnotiť môže to čo so žiakmi dôkladne prebral a upevnil. Hodnotíme pri každej vhodnej príležitosti, najčastejšie slovne. Slová volíme tak, aby výkon práce pri ošetrovaní bol odmenený pochvalou „pomohol si zranenému“.

## 2 VYUŽITIE PREDLEKÁRSKEJ PRVEJ POMOCI V EDUKAČNOM PROCESE

OPS „Ochrana života a zdravia v primárnom vzdelávaní“ pozostáva z dvoch interaktívnych prezentácií vytvorených v aplikačnom programe Microsoft Office PowerPoint, z nápadov na aktivity a námety vyučovacích hodín k poskytovaniu prvej pomoci v primárnom vzdelávaní.

### Program Microsoft Office PowerPoint

V súčasnej dobe takmer každý učiteľ zvláda prácu v rôznych softvéroch a má základné zručnosti potrebné na vytvorenie prezentácie. K najrozšírenejším a najvyužívanejším spôsobom modernizácie vyučovacieho procesu patrí elektronická prezentácia vytvorená v programe Microsoft Office PowerPoint.

Pri tvorbe prezentácií sa zameriavame hlavne na *obsah* (texty, obrázky, tabuľky, iné objekty s informačným charakterom), ktorý zvýrazníme a zatriktívime vhodnou *formou* (vhodný typ a veľkosť písma, pôsobivé pozadie, vhodné obrázky, animačné a zvukové efekty). Dej zameriavame na priamy vstup žiaka do programu a usmerňovaniu sledu snímok na základe odpovedí žiaka. Pri tejto tvorbe je dominujúce využitie postupných animácií a rýchlej spätnej väzby pre žiaka. S prezentáciou účastník rieši interaktívne cvičenia, učí sa a pritom celá trieda sleduje a usmerňuje postupnosť krokov.

V pedagogickej praxi najčastejšie využívame interaktívne prezentácie v programe Microsoft Office PowerPoint, kde hravosť je prirodzenou súčasťou vývoja detí. Prezentácie sú pre žiakov oživením, spestrením vyučovacej hodiny. Úmerne narastá ich motivačný faktor k vlastnému učeniu.

Aplikovanie interaktívnej prezentácie na vyučovaciu hodinu si musíme dostatočne premyslieť. Skladbu snímok skompletizujeme logicky, jednoducho a názorne. Vytvorenú prezentáciu môžeme predviesť: *ručne* (sami určujeme, kedy prejdeme z jednej snímky prezentácie na druhú) alebo *automaticky* (vopred zdefinujeme čas zobrazenia jednotlivých snímok).

Elektronická prezentácia má pôsobiť na žiaka s radosťou, zlepšiť pracovnú klímu v triede a motiváciu žiakov učiť sa.

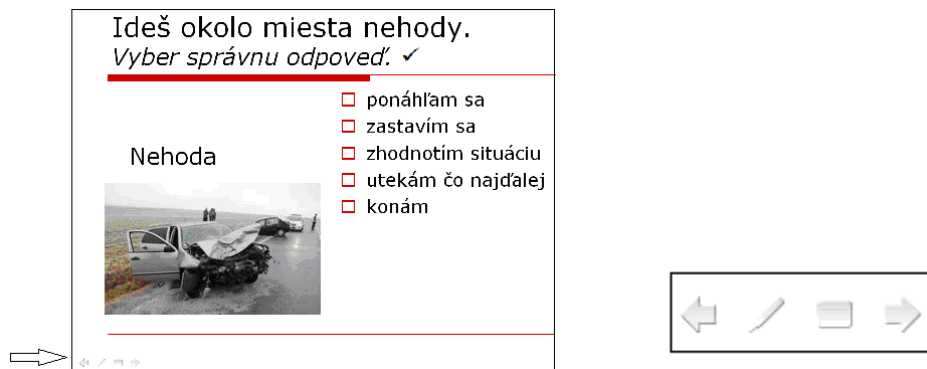
### 2.1 Predlekárska prvá pomoc

Prvá pomoc je dôležitá pre záchranu života. Človek v ohrození života potrebuje poskytnutie prvej pomoci do štyroch minút od úrazu. Záchranca je často v situácii, ktorá si vyžaduje orientáciu a schopnosť improvizácie. Laický záchranár musí vedieť poskytnúť prvú pomoc bez pomôcok, a to ústami, rukami, prípadne pomôckami, ktoré má v tom čase pri sebe. Poskytnutá prvá pomoc si vyžaduje účelnosť, rýchlosť a rozhodnosť. Praktické skúsenosti, utvrdzovanie vedomostí a poznatky z tejto oblasti sú zapracované do učebných osnov povinných predmetov (telesná výchova, vlastiveda, prírodoveda) a sú ich integrálnou súčasťou. Je prirodzenou povinnosťou každého jedinca, aby podľa možností poskytol prvú pomoc bez rozdielu každému. Poskytnutie prvej pomoci vyplýva zo starostlivosti o zdravie ľudí. Prvá pomoc sa musí poskytovať pri všetkých úrazoch, otravách a ochoreniach.

Prezentácia „Predlekárska prvá pomoc“ (Príloha 1) sa zameriava na súbor úkonov, ktoré musí žiak urobiť na záchranu života, ošetrovanie zranení a na pomoc chorým ľuďom.

Text v snímkach nezobrazujeme celý naraz so zobrazením snímky, ale postupne pomocou efektov, po odstavcoch, pre postupné zostavovanie textu. Tým upútame pozornosť žiakov na svoj výklad a nerozptyľujú sa čítaním textu, o ktorom budeme rozprávať neskôr.

Pri predvádzaní snímok 8 a 9 pohneme myšou. V ľavom dolnom rohu obrazovky sa zobrazia riadiace tlačidlá predvádzania prezentácie (Obrázok 1).



**Obrázok 1: Riadiace tlačidlá predvádzania prezentácie**

Klikneme na druhé tlačidlo zľava a zmeníme ukazovateľ kurzora na pero. Ak držíme stlačené ľavé tlačidlo myši, môžeme pohybom myši písať po zobrazovanej snímke. Napísané slová, čiary a iné objekty sa neuložia do snímky, iba sa zobrazujú pri predvádzaní snímky. Ak prejdeme na ďalšiu snímku a vrátime sa naspäť, čiary napísané perom sa už nezobrazia.

### **Odporúčania pre prácu:**

Prezentáciu „Predlekárska prvá pomoc“ v programe Microsoft Office PowerPoint môžeme využiť pri uskutočňovaní didaktických hier zdravotnej prípravy.

Túto prezentáciu môžeme rozoberať vo vzdelávacích oblastiach primárneho vzdelávania (matematika a práca s informáciami, príroda a spoločnosť, človek a hodnoty, človek a svet práce, zdravie a pohyb) a aj v nižšom sekundárnom vzdelávaní.

## **2.2 Poskytovanie prvej pomoci**

Neoddeliteľnou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu na všetkých školách by mala byť aj problematika poskytovania prvej pomoci. Avšak rôznorodosť vyučovacích predmetov na školách neumožňuje venovať sa poskytovaniu prvej pomoci. Učivo k tejto problematike čerpáme z príručiek prvej pomoci.

Všeobecnú pozornosť treba venovať príprave žiakov tak, aby boli schopní najčastejšie poranenia ošetriť samostatne. Z týchto príčin vyberáme niektoré konkrétne poranenia, s ktorými sa žiaci mladšieho školského veku stretávajú. Popisujeme vznik poranenia a postup záchrancu pri ošetrovaní postihnutého. Snažíme sa viesť žiakov k tomu, aby poranenia vedeli zimprovizovať, nepreťažovali svoje sily, neohrozovali samého seba a nehýbali s postihnutým viac, ako je nevyhnutné. Následne uvádzame nápady na aktivity poskytovania prvej pomoci.

## Nápady na aktivity:

<b>Aktivita 1:</b>	<i>Bodnutie hmyzom.</i>
<b>Pomôcky:</b>	Uterák, voda, pinzeta, sterilné rukavice.
<b>Opis aktivity:</b>	Popoludní boli deti zo školského klubu na prechádzke v lese. Adam behal, skákal a čosi ho v tráve uštiplo.
<b>Vznik poranenia:</b>	Bodnutie hmyzom (včelou, sršňom a osou) je skôr bolestivé, než nebezpečné. Bolesť vystrieda opuch, sčervenanie s pobolievaním miesta vpichu.
<b>Postup:</b>	Postihnutú osobu upokojíme. Ak vidíme žihadlo, zoškrabneme ho nechťom, alebo ho chytíme čo najbližšie pri koži a vytiahneme na postihnuté miesto, priložíme studený obklad alebo skorocel.
<b>Riešenie situácie:</b>	Bodnutie v ústnej dutine zapríčiní upchatie dýchacích ciest, osobe preto podávame piť studenú vodu po dúškoch.
<b>Aktivita 2:</b>	<i>Cudzie teleso v rane.</i>
<b>Pomôcky:</b>	Pinzeta, rýchl obvaz, obvaz, mydlo, dezinfekčný prípravok, uterák, sterilné rukavice.
<b>Opis aktivity:</b>	Matúš si chcel skrátiť cestu do parku. Rozhodol sa preliezť plot a pritom pocítil nesmiernu bolesť v ruke.
<b>Vznik poranenia:</b>	Cudzie telesá v rane (triesky, malé úlomky z dreva, kov a sklo) sa dajú vytiahnuť pomocou sterilnej pinzety.
<b>Postup:</b>	Miesto okolo triesky opatrne očistíme mydlom a vodou. Uchopíme triesku sterilnou pinzetou, čo najbližšie ku koži, a vytiahneme ju v smere, v ktorom sa zapichla. Miesto rany dôkladne stlačíme, aby začala mierne krváčať, očistíme, vysušíme a prelepíme rýchl obvazom, aby sa zabránilo infekcii.
<b>Riešenie situácie:</b>	Ak je sklo, kov zabodnutý hlbšie v koži, obložíme ho dostatočne vysoko obvazmi, následne ich stiahneme ďalším obvazom. Zariadíme prevoz do nemocnice.
<b>Aktivita 3:</b>	<i>Krvácanie z nosa.</i>
<b>Pomôcky:</b>	Uterák, voda, miska, sterilné rukavice.
<b>Opis aktivity:</b>	Tomáš sa hral s kamarátmi futbal. Spoluhrač mu chcel prihrať loptu, no nešťastnou náhodou ho trafil priamo do tváre.
<b>Vznik poranenia:</b>	Krvácanie z nosa vzniká pri prasknutí drobných ciev v nosovej dutine, ktoré môže byť spôsobené úderom do nosa, môže vzniknúť pri kýchaní, pri čistení nosa a pri zvýšenom krvnom tlaku.

- Postup:** Postihnutú osobu posadíme s predklonenou hlavou. Takto môže krv voľne vytekať z nosa. Stlačíme mäkkú časť nosa a osoba dýcha otvorenými ústami. Nesmie rozprávať, prehádzať, kašľať, smrkať, odplávať, pretože tým by si narušila tvoriace sa zrazeniny krvi v nose. Postihnutému dáme čistú látku alebo utierku na zachytávanie odkvapkávajúcej krvi. Po 10 minútach sa postihnutej osobe uvoľní tlak v nose. Ak sa krvácanie nezastavilo, stlačíme nos dvakrát po sebe zakaždým na 5–10 minút. V prípade potreby priložíme na záhlavie studený obklad. Po zastavení krvácania necháme osobu stále v predklone a okolie nosa očistíme vlažnou vodou. Ak krvácanie pokračuje, do 5–10 minútach treba vyhľadať odbornú lekársku pomoc.
- Riešenie situácie:** Dieťa upokojujeme a dáme mu miskú na vypľúvanie alebo na odkvapkávanie krvi.

**Aktivita 4:**

*Mdloba*

**Pomôcky:**

Pohár, voda, sterilné rukavice.

**Opis aktivity:**

Martin bol v lese s kamarátmi, keď z húšťa vybehol oproti diviak.

**Vznik poranenia:**

Mdloba je krátka strata vedomia, ktorá vzniká v dôsledku veľkého strachu alebo preľaknutia. V takom momente odtečie z mozgu do tela priveľa krvi a mozog má málo kyslíka. Mdloba, čiže kolaps, trvá krátko, len niekoľko sekúnd, prejaví sa chvíľkovou stratou vedomia. Predchádza jej zblednutie, zívanie, vystúpenie studeného potu na čelo, zrýchlenie dýchania alebo nevoľnosť.

**Postup:**

Postihnutého musíme na niekoľko minút položiť, aj keď rýchlo nadobudne vedomie, vynesieme ho na čerstvý vzduch. Po návrate vedomia mu dáme vypiť trochu vody.

**Riešenie situácie:**

Ak by niekto zamdlel v miestnosti otvoríme okná alebo dvere. Postihnutému držíme zdvihnuté nohy, tak skôr nadobudne vedomie.

**Aktivita 5:**

*Pohryznutie.*

**Pomôcky:**

Mydlo, voda, obväz, sterilné rukavice

**Opis aktivity:**

Danka má veľmi rada psov. Strela čierneho psíka, vrčal na ňu, ceril zuby, no ona sa s ním chcela skamarátiť a pohľadila ho.

**Vznik poranenia:**

Pohryznutie zvierat'om poruší celistvosť kože, čo je veľmi nebezpečné, pretože v ústach divých aj domácich zvierat žijú zárodky mikroorganizmov.

**Postup:**

Postihnutému pomôžeme ľahnúť alebo sadnúť. Upokojujeme

a povzbudzujeme ho. Postihnutú časť zdvihneme. Ak rana silno krváca, ihneď krvácanie zastavíme, ranu sterilne prekryjeme. Keď miesto pohryznutia nekrváca, starostlivo ho umyjeme mydlom a vodou (5 minút), osušíme a previažeme čistým obvazom. Vždy postihnutá osoba musí vyhľadať lekárske ošetrovanie.

**Riešenie situácie:** Lekár ošetrí ranu, zamedzí vzniku infekcie a zaočkuje postihnutú osobu proti besnote.

**Aktivita 6:**

*Popáleniny.*

**Pomôcky:**

Sterilná tkanina, voda, sterilné rukavice

**Opis aktivity:**

Janko pri varení čaju sa oblihal vriacou vodou.

**Vznik poranenia:**

Popáleniny (z extrémneho tepla, chladu, elektrickej energie, radiácie alebo chemikálií) vznikajú v dôsledku umiestnenia, rozsahu, hĺbky a príčiny. Rozdeľujú sa podľa závažnosti na stupne:

1. stupeň – začervenanie, bolesť, hoja sa niekoľko dní,
2. stupeň – tvoria sa pľuzgierky, hoja sa niekoľko týždňov,
3. stupeň – kombinácia pľuzgierov a zuhoľnatie tkaniva,
4. stupeň – tkanivo úplne zuhoľnatie.

Popáleniny spôsobené horúcou kvapalinou napr. parou sa nazývajú obareniny.

**Postup:**

Najprv odstránime vyvolávajúcu príčinu a zaistíme bezpečnosť postihnutému i sebe. Ak odev ešte horí, horiace časti odevu zahasíme. Popálenú plochu ihneď chladíme prúdom čistej studenej vody (15–20 minút) a skontrolujeme dýchanie. Popálenú plochu zakryjeme sterilnou tkaninou. Pľuzgierky ani odev nestrhávame, neprepichujeme. Pred začatím chladenia odstránime náramky, prstene, hodinky a pod. Privoláme odbornú pomoc alebo zabezpečíme prevoz do nemocnice v polohe zodpovedajúcej lokalizácii postihnutia.

**Riešenie situácie:**

Popáleninu nezalievame olejom, masťou či kyslým mliekom. Pri popálenine väčšej ako dlaň, zariadíme prevoz na ošetrovanie.

**Aktivita 7:**

*Pľuzgier.*

**Pomôcky:**

Uterák, voda, miska, sterilné rukavice.

**Opis aktivity:**

Veronika sa rýchlo ponáhľala za kamarátkami. Po čase zistila, že jej nové topánky ju otláčili.

**Vznik poranenia:**

Pľuzgier je ohraničené zhrubnutie kože, najčastejšie na malíčku nohy. Vzniká pri nosení úzkej a tvrdej obuvi. Zvyčajne tlačí na niektorý z nervov, čo vyvoláva ostrú bolesť.

**Postup:** Ak sme na výlete, treba aspoň uvoľniť topánku, bolestivé miesta mätko podložiť (vatou). Doma si nohy odmočíme v teplej vode a ponecháme ich voľne na vzduchu (vo zvýšenej polohe).

**Riešenie situácie:** Pichať nožničkami alebo nožikom do otlaku je nielen veľmi bolestivé, ale aj nebezpečné, lebo pľuzgier sa môže zapáliť.

**Aktivita 8:** *Úraz elektrickým prúdom*

**Pomôcky:** Suché sterilné rukavice.

**Opis aktivity:** Dušanovi sa pokazil počítač. Myslel si, že bude problém v počítačovej skrinke. Pri odpojovaní všetkých káblov si neuvedomil, že napájacie káble sú vložené v elektrickej zásuvke.

**Vznik poranenia:** Úraz elektrickým prúdom môže vyvolať kŕče svalov, straty vedomia, zastavenia dýchania, zastavenia činnosti srdca a spôsobiť ťažké popáleniny, šok, poranenia vnútorných orgánov a úrazy po páde z výšky.

**Postup:** Vyslobodenie postihnutého z dosahu prúdu (vytiahnutím elektrickej šnúry, vypnutím poistiek alebo odtiahnutím elektrického vodiča pomocou nevodivej palice). Ruky si chránime suchými sterilnými rukavicami. Po odtiahnutí je potrebné skontrolovať základné životné funkcie ako dýchanie a činnosť srdca. Dýchanie skontrolujeme pohľadom (zarosenie zrkadielka), sluchom a hmatom. Činnosť srdca zistíme nahmataním pulzu, najlepšie na krčnej tepne. Prípady, ktoré môžu nastať: Postihnutý dýcha a je pri vedomí, uvoľníme mu odev, neprevážame ho, nepodávame tekutiny, udržiavame teplo, uložíme ho do stabilizovanej polohy a počkáme na odbornú pomoc. V prípade, že postihnutý nedýcha, okamžite začneme s neodkladnou resuscitáciou.

**Riešenie situácie:** Nikdy nechytáme elektrické prístroje a vodiče vlhkými rukami, nevkladáme do nich kovové predmety! Nezdržiavame sa miestnym ošetrením popálenín!

**Aktivita 9:** *Slnčný úpal.*

**Pomôcky:** Uterák, chladený nápoj, prípravok po opaľovaní, sterilné rukvice.

**Opis aktivity:** Počas letných prázdnin sa Marta so svojimi kamarátkami hrala na detskom ihrisku. Doma si zabudla šiltovku.

**Vznik poranenia:** Slnčný úpal je druh popálenia, vzniká pri dlhodobom pobyte na slnku, v soláriu a vo vysokých nadmorských výškach.

**Postup:** Postihnutého uložíme do tieňa, zakryjeme ľahkým odevom alebo uterákom. Schladzujeme pokožku oplachovaním



studenou vodou. Ak je pri vedomí, dávame mu chladený nápoj po dúškoch. Ak je úpal mierny, pokožku natrieme prípravkami po opaľovaní. Pri bolestiach hlavy chladíme ju mokrým obkladom.

**Riešenie situácie:** Pri veľkom množstve pľuzgierov alebo inom poškodení kože vyhladáme lekára.

**Aktivita 10:** *Vracanie a hnačka.*

**Pomôcky:** Tekutiny, uterák, sterilné rukavice.

**Opis aktivity:** Dominik sa vrátil domov zo spolužiakových osláv.

**Vznik poranenia:** Vracanie a hnačka je spôsobená podráždením tráviacej sústavy alebo môže byť vyvolaná strachom alebo preľaknutím. Príčinou môže byť nezvyčajné jedlo alebo priveľa potravy. Vracanie a hnačka sa môžu vyskytovať súčasne. Pri oboch stavoch, organizmus stráca tekutiny a minerály, čo vedie k dehydratácii.

**Postup:** Postihnutú osobu upokojujeme. Pri vracaní postihnutému pomôžeme tým, že ho jednou rukou objímame a dlaň mu položíme na čelo. Podávame mu dostatok tekutín veľmi často po dúškoch a vlhkou utierkou mu utierame tvár. Ak sa vráti chuť do jedla, dávame postihnutej osobe ľahko stráviteľné jedlá bez korenín.

**Riešenie situácie:** Väčšinou podávame nesýtené nápoje. Každé vracanie treba ohlásiť lekárovi a potom sa riadiť jeho radami. Ak máme pochybnosti o zdravotnom stave postihnutej osoby, zabezpečíme návštevu u lekára.

### **Odporúčania na prácu:**

Formovať vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života je potrebné poskytnúť žiakom teoretické vedomosti a praktické aktivity vychádzajúce z nehôd, úrazov, s ktorými sa žiaci stretávajú v škole a v jej blízkom okolí.

Dané aktivity OPS môžu žiaci aplikovať a improvizovať v situačných a inscenačných hrách na vyučovacích hodinách, kurzoch a záujmových činnostiach.

## **2.3 Implementácia prvej pomoci do jednotlivých vzdelávacích oblastí**

### **Námet vyučovacej hodiny – Stabilizovaná poloha**

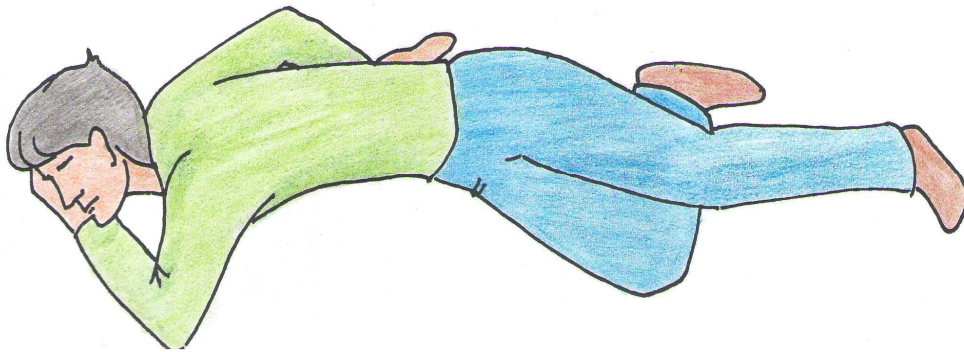
Postihnutý dýcha, ale neodpovedá na otázky bije mu srdce, ukladáme ho do stabilizovanej polohy na boku. V tejto polohe udržiavame voľné dýchacie cesty, pretože jazyk nesmie zapadnúť. Hlava a krk ostávajú vo vzpriamenej polohe, takže cesty na prechod vzduchu sú rozšírené a zvratky, či iné tekutiny môžu voľne vytekať z úst postihnutého.

**Štandardy:** Uvedomiť si, že dýchanie je nevyhnutné pre zachovanie života. Naučiť sa uvoľniť dýchacie cesty a uložiť postihnutého do stabilizovanej polohy.

**Pomôcky:** deka, koberec, sterilné rukavice, obrazy stabilizovanej polohy, príručka prvej pomoci, nádoba s vodou, handrička, vata, osoba predstavujúca zraneného.

**Motivácia:** Žiaci sedia v kruhu na koberci. Učiteľ číta rozprávku „Rozprávka o červenom papieri“ (Príloha 2), žiaci sú pozorní, aby po prečítaní vedeli odpovedať na tieto otázky: Aký bol Stano? Čo sa vypytovala Kvapôčka? Liečil červený papier Stana? Kde všade ho používal?

**Postup:** Osoba predstavujúca postihnutého leží na koberci. Ako záchranár (učiteľ) si kľakneme k postihnutému, jeho hlavu opatrne obrátíme smerom k sebe a mierne ju zakloníme. Ruku postihnutého, ktorá je bližšie k nám, vystrieme a položíme pozdĺž jeho tela. Nadvihňeme zadok a túto ruku s vystretými prstami vložíme pod neho. Druhú hornú končatinu položíme cez hrudník. Zdvihneme a zohneme bližšiu dolnú končatinu v kolene. Uchopíme jednou rukou vzdialenejšiu nohu nad kolenom a vzdialenejšiu ruku nad lakťovým kĺbom a ťaháme k sebe. Otočíme ho okolo pozdĺžnej osi. Ruka a noha by mali podopierať postihnutého zohnuté v pravom uhle. Zakloníme ranenému hlavu a rukou voľnej končatiny mu podložíme hlavu. Opatrne vytiahneme druhú ruku spod tela postihnutého a položíme ju rovnobežne s telom poza chrbát, aby sa postihnutý nemohol prevrátiť (Obrázok 2).



**Obrázok 2: Stabilizovaná poloha**

**Vlastná činnosť:** Postup stabilizovanej polohy predvádzame súbežne s krokmi, ktoré majú pripravené na tabuli. Ku každému kroku pripíšu správne písmeno, ktoré zodpovedá obsahu príslušného kroku pri stabilizovanej polohe.

- Krok A: Zakloň ranenému hlavu a rukou voľnej hornej končatiny mu podlož hlavu.
- Krok B: Druhú hornú končatinu polož cez hrudník. Zdvihni a zohni bližšiu dolnú končatinu v kolene.
- Krok C: Skontroluj, či je táto poloha naozaj stabilizovaná a či postihnutý dýcha.
- Krok D: Bližšiu hornú končatinu daj pod chrbát.
- Krok E: Otoč hlavu raneného smerom k sebe.
- Krok F: Pritiahni raneného k sebe, aby sa otočil okolo pozdĺžnej osi.

Tento postup na tabuli zhodnotia všetci, podľa daných správnych krokov nacvičujú techniku.

**Záver:** Rekonštrukcia obrazu

Obraz rozstriháme na toľko častí, koľko je hráčov. Hráčovi dáme jeden diel z jeho obrazu určenej farby. Všetky ostatné časti sa zmiešajú a rozsypú po stole. Po štarte si hráč môže vziať len jeden diel svojej farby a pokiaľ sa nehodí k jeho obrazu, hneď ho vráti a otočí späť. Zvíťazí ten hráč, ktorý zloží svoj obraz ako prvý a oznámi krok stabilizovanej polohy. Hráči

zložené obrazy uložia podľa správneho postupu stabilizovanej polohy. Zoraďovanie kontroluje celá skupina na magnetickej tabuli.

### Námet vyučovacej hodiny – Ošetrovanie zlomeniny a prenos raneného

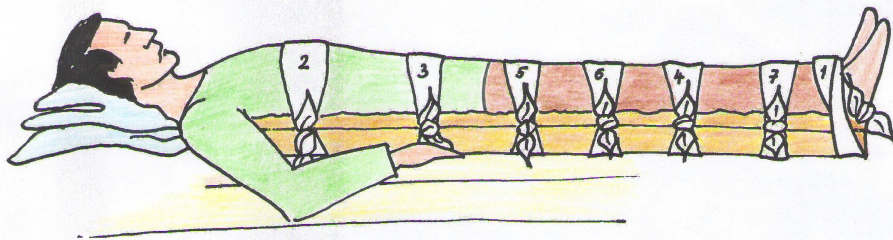
Zlomená kosť môže prasknúť, alebo sa dá nahmatať. Na kosti môžeme zistiť medzeru. Postihnutý cíti bolesť. Oblasť zlomeniny je citlivá na dotyk. Nastáva zmena tvaru, pohyblivosti a opuch. Kosť môže prejsť cez kožu von, je to otvorená zlomenina. So zlomenou končatinou by sa malo hýbať čo najmenej. Niekedy môže byť obtiažne určiť, či ide o zlomeninu.

**Štandardy:** Poskytovať základnú prvú pomoc. Naučiť sa rozlišovať zlomeniny od podvrtnutia. Precvičiť si základné spôsoby ošetrovania a transportu.

**Pomôcky:** trojrohé šatky, obvazy, sterilné rukavice, dlahy, tepláky.

**Motivácia:** Tvoj spolužiak Ferko bol nedisciplinovaný. Bezhlava sa bicykloval pred svojou bytovkou, zoskakoval na bicykli zo schodov. Odrazu spadol a podvrchol si členok. Azda si zlomil nohu? Ako by ste ho ošetrili a zorganizovali jeho prenos? Je to úloha pre kamarátov.

**Postup:** Do príchodu lekára Ferkovi nohu podložíme, členkom nesmie hýbať. Členok znehybníme v takej polohe, ako sme ho našli. Na členok dávame studený obklad, aby neopúchal. Postihnutého vyzujeme len vtedy, ak má sandále alebo cvičky. Ferko musí ísť k lekárovi, ktorý zistí, či kĺb nie je vykĺbený, alebo či nie sú zlomené kosti. Pri zlomeninách dlhých kostí sa snažíme zafixovať končatinu v oboch jej priľahlých kĺboch. Používame materiály, ktoré máme po ruke. Pri otvorených zlomeninách kosti nikdy nenaprávame! Vyčnievajúce časti môžeme zakryť čistou sterilnou gázou, obvinúť pevným ovínadlom a tlakom sa snažíme zastaviť krvácanie. Pri fixáciách horných a dolných končatín postupujeme podľa nákresov (Obrázok 3, 4).

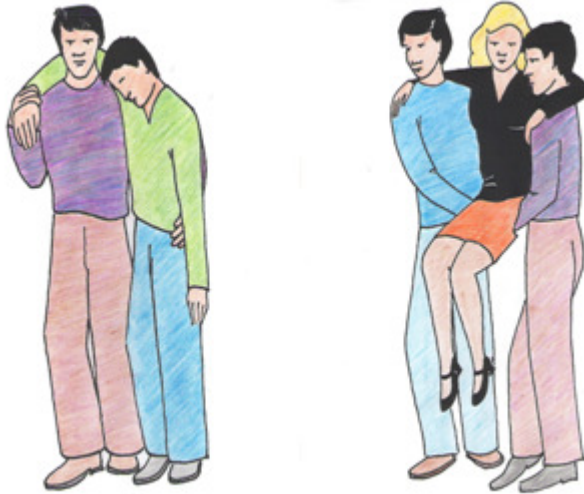


Obrázok 3: Znehybnenie dolnej končatiny



Obrázok 4: Znehybnenie hornej končatiny

**Vlastná činnosť:** Postihnutého spolužiaka upokojujeme a podoprieme mu ranenú dolnú časť končatiny. Ošetríme raneného na poranenom mieste, aby mu nehrozilo ďalšie nebezpečenstvo. Položíme prikrývku, tepláky pod tú časť, ktorú držíme a postihnutú končatinu znehybníme. Predchádzame šoku tým, že s postihnutým sa stále rozprávame a ovlažujeme mu pery. Ak je možné snažíme sa o prepravu raneného. Môže nás chytiť okolo ramien, my ho chytíme okolo pása. Ak nemôže ranený chodiť, je pri vedomí, uskutočňujeme prenos dvoma záchrancami. Prenášanie by malo prebiehať synchronizovane (Obrázok 5).

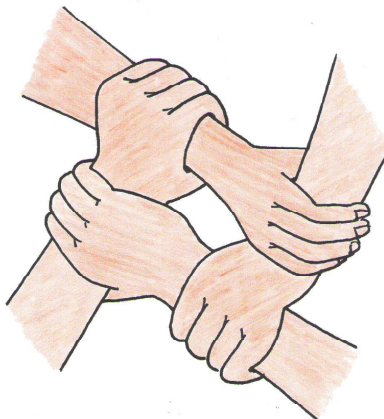


**Obrázok 5: Prenos raneného**

#### **Záver: Záchranári**

Jeden z hráčov je ranený, dvaja ho improvizovane ošetrujú a prepravujú. Na určenom mieste má každá skupina obálku a v nej zadanú situáciu, ktorú má splniť. Dané úlohy napr.: Klára spadla z múra a zdá sa jej, že má zlomenú nohu. Paľo spadol z bicykla a narazil si ruku. Karol pri hokeji si udrel predkolenie. Nie je schopný hýbať nohou, ani chodiť.

Záchranári urobia ošetrovanie, znehybnenie končatiny improvizovanými materiálmi a prenos raneného stoličkou (Obrázok 6).



**Obrázok 6: Stolička**

Žiaci prichádzajú po skupinách, čo znižuje nároky na množstvo materiálu a zlepšuje udržanie disciplíny.

## Námet vyučovacej hodiny – Protišoková poloha

Šok vzniká v dôsledku zlyhania krvného obehu, ktorý zabezpečuje distribúciu kyslíka do tkanív a odsun odpadových látok. To má za následok, že životne dôležité orgány, ako mozog a srdce, sú nedostatočne zásobené kyslíkom. Charakteristické znaky šoku sú zimnica, bledosť, spotené čelo, duševná neprítomnosť, niekedy nevoľnosť. Stav si vyžaduje okamžitú liečbu, aby sa zabránilo trvalému poškodeniu a smrti. Najčastejšou príčinou šoku je závažná strata krvi, ktorá vzniká pri poraneniach, napr. príčinou môže byť aj skryté krvácanie z vnútorných orgánov, zatvorené zlomeniny alebo unikajúca krv z poškodených ciev. Straty iných telesných tekutín môžu tiež spôsobiť šok, napr. hnačka, zvracanie, nepriechodnosť čriev a ťažké popáleniny.

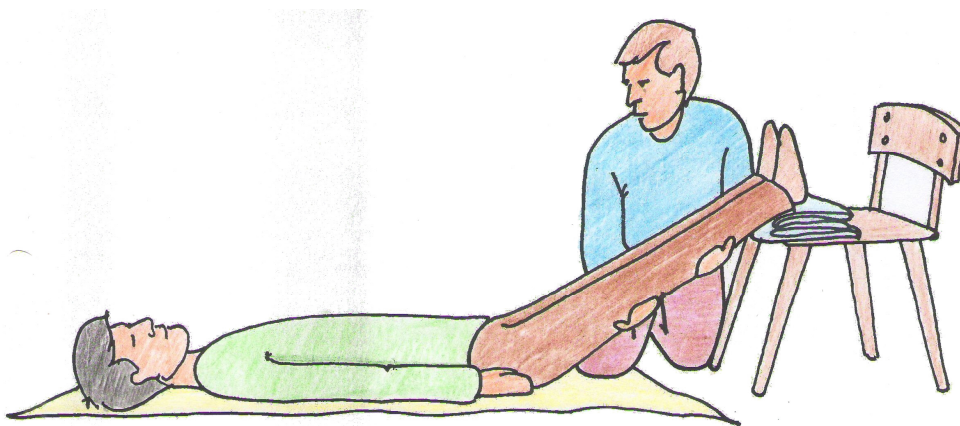
**Štandardy:** Rozpoznať príčiny šoku. Uložiť postihnutého do protišokovej polohy a vedieť sa postarať o postihnutú osobu až po jej transport.

**Pomôcky:** stolička, deka, vata, sterilné rukavice, handrička, nádoba s vodou, vankúš, obraz ľudského tela, príručka prvej pomoci, osoba predstavujúca zraneného.

**Motivácia:** *Privolanie rýchlej zdravotnej pomoci*

Každý záchranca si vyskúša privolanie rýchlej zdravotnej pomoci. Voláme na číslo 155 alebo na 112. Ohlásime sa menom, uvedieme, čo a kde sa stalo, koľko je ranených a aká bola nami podaná prvá pomoc. Hovoríme zreteľne, jasne, rýchlo a vecne. Nikdy neukončíme hovor ako prví. Jednotlivcov (záchrancov) hodnotí celá skupina.

**Postup:** Keď je postihnutý vážne zranený alebo veľmi prešaknutý zabezpečíme mu hneď 5 T (ticho, teplo, tekutiny, tíšenie bolesti, transport). Postihnutú osobu upokojujeme, okolostojacich ľudí pošleme preč, tým zabezpečíme ticho a pokoj zranenému. Udržujeme postihnutého v teple, prikryjeme ho dekou, tým zabránime podchladeniu, ktoré môže nastať aj pri 25°C. Ranenému nepodávame piť, len mu ovlažujeme pery. Bolesť tíšime zdvihnutím a podoprením dolných končatín - vyššie ako je srdce (Obrázok 7). Zariadime okamžitý transport do nemocnice.



**Obrázok 7: Protišoková poloha**

**Vlastná činnosť:** Uloženie postihnutého do protišokovej polohy precvičujeme v miestnosti s kobercom, resp. na karimatke, použijeme stoličku, deku a vankúš. Uloženie predvedie najprv vyučujúci, potom techniku precvičujú žiaci.

**Záver:** Žiaci uložia postihnutého do protišokovej polohy. Dodržiavajú improvizované zvládnutie 5 T. Spoločne zhodnotíme jednotlivcov, ako zvládli nacvičovanú protišokovú polohu.

### **Námet vyučovacej hodiny –Ošetrovania obväzovou technikou**

Rany sa nedotýkame prstami, neležeme do nej vodu, nevymývame, ale ju obnažíme, zastavíme krvácanie a obviažeme obväzom. Poranená osoba je preľaknutá, bledá, má pocit zvracania. Môže mať poškodené šľachy, väzivo alebo porezané cievy. Možno bude potrebovať aj injekciu proti tetanu. Počas transportu do nemocnice musíme dbať, aby postihnutý držal ruku vo zvýšenej polohe.

**Štandardy:** Naučiť sa ošetriť rany a zastaviť krvácanie. Ukázať si praktické používanie základných typov obväzov a získať potrebnú zručnosť pri obväzovej technike.

**Pomôcky:** nádoba s vodou, vreckovka, mydlo, sterilná gáza, trojrohá šatka, obväzy, gázový štvorec, tampón, rýchloobväz, sterilné rukavice.

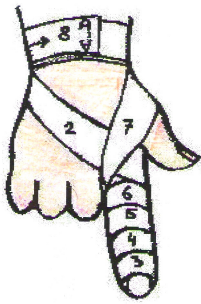
**Motivácia:** Žiaci sedia rovno, ruky majú položené na kolenách. Pomaly a zreteľne čítame rozprávku „Kvapôčka“ (Príloha 3). V riadenom rozhovore poukážeme na neporiadneho Petra. Vo vrecku má niekoľko vecí navyše: prázdnu nábojnicu, zubaté koliesko, tenký kliniec. Aké poranenia môže spôsobiť neposlušný Peter?

**Postup:** Pred ošetrením si musíme najskôr dôkladne umyť ruky a použiť sterilné rukavice. Podľa možnosti si ošetrujúci natiahne rukavice. Pri ošetrení prsta - zľahka umyjeme ranu pod studenou tečúcou vodou. Očistíme okolie pomocou vody a mydla. Použijeme čistú vreckovku (tampón), ošetrovanie robíme od okraja rany smerom von a zakaždým zoberieme nový čistý kúsok vreckovky. Skontrolujeme povrch a osušíme okolie rany. Ak je rana na prste malá prelepíme ju rýchloobväzom. Ak je väčšia, prekryjeme ju sterilne a obviažeme obväzom. Postihnutú časť hornej končatiny necháme v pokoji a dáme ju do závesu. Takým istým spôsobom postupujeme pri ošetrení kolena.

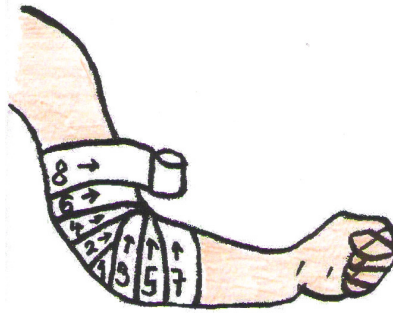
**Vlastná činnosť:** Žiaci sú rozdelení po troch v skupine. Jeden je ranený a ostatní záchrancovia ošetrujú a praktizujú činnosť.

1. Raneného posadia, upokojujú, stále sa s ním rozprávajú, pridržia poranenému hornú končatinu, ranu ošetrujú správnym postupom a postupujú pri obväzovaní prsta.
2. Raneného posadia, upokojujú, stále sa s ním rozprávajú, pridržia poranenému hornú končatinu a postupujú pri obväzovaní lakt'a.
3. Raneného posadia, upokojujú, stále sa s ním rozprávajú, pridržia poranenému dolnú končatinu a postupujú pri obväzovaní kolena.

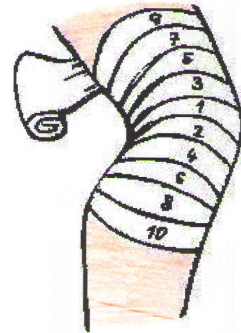
Techniku obväzovania robia ovínadlovými obväzmi  
(prst – 2,5 cm,  
lakeť – 7,5-10 cm,  
koleno – 10-15 cm) a podľa nákresov (Obrázok 8, 9, 10).



Obrázok 8  
Obväzovanie prsta

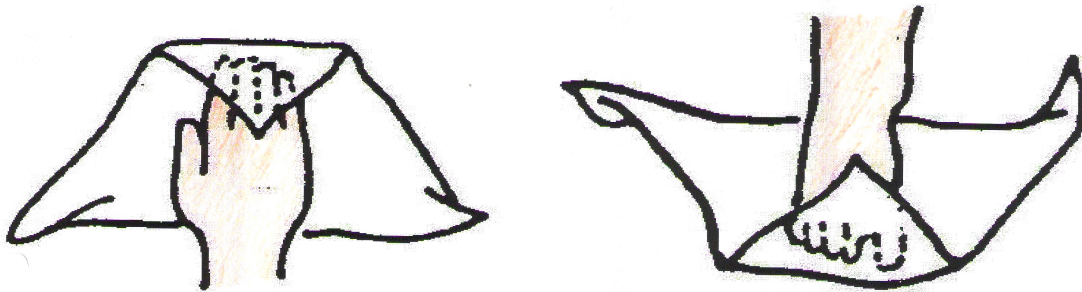


Obrázok 9  
Obväzovanie lakt'a



Obrázok 10  
Obväzovanie kolena

Môžeme upozorniť i na šatkové obväzovanie (Obrázok 11).



Obrázok 11: Šatkové obväzy – ruka, noha

**Záver:** Každá skupina vykonáva praktickú činnosť ošetrovania a obväzovania. Učiteľ hodnotí prácu skupín. Upozorňuje na obväzovú činnosť tak, aby obväz netlačil, nezarezával sa do kože, nesmie byť priveľmi voľný. Učiteľ kontroluje krvný obeh po obviazaní rany tak, že prudko stlačí necht alebo kožu, až kým nezbledne, potom tlak uvoľní. Ak sa farba nevráti, alebo sa vracia pomaly, znamená to, že obväz je príliš tesný. Ošetrujúci musí uvoľniť obväz a opakovať prácu.

### Námet vyučovacej hodiny – Záchranca

Zisťovanie kvantity a kvality vedomostí a zručností žiakov vykonávame testom. Obsahuje určitý počet úloh navrhovaných tak, aby odpovede na ne boli časovo nenáročné. Tieto úlohy môžu riešiť všetci žiaci naraz.

**Štandardy:** Osvojiť si teoretické vedomostí o prvej pomoci. Zhodnotiť a zdôvodniť správnosť odpovedí.

**Pomôcky:** pero, test.

**Motivácia:** Žiakov sa opýtame: Chceš sa stať človekom – záchrancom? Musíš sa vedieť rýchlo zorientovať v danej situácii a popasovať sa s danými úlohami, ktoré si už teoreticky a prakticky spoznal. Po niekoľkých stretnutiach vypracovanie daných úloh bude pre teba nenáročné.

**Postup:** Žiaci zistili, že praktická činnosť nadväzuje na teoretické vedomosti o prvej pomoci, ktoré majú vyriešiť správnym vypracovaním úloh. Test ponúka 3 možnosti odpovedí, správnu odpoveď vyznačí zakrúžkovaním, správnym očíslovaním poradia, vpísaním písmen a vylúštením tajničky. Predpokladáme, že deti už budú na niektoré otázky vedieť odpovedať okamžite na základe prebraného učiva. Test žiaci riešia v interaktívnej prezentácii vytvorenej v aplikačnom programe Microsoft Office PowerPoint. V prípade, že nie sú k dispozícii počítače pre všetkých žiakov, je možnosť tento test použiť ako printový materiál.

**Vlastná činnosť:** Žiaci v počítačovej učebni majú otvorenú prezentáciu, v ktorej riešia zadané úlohy na snímkach, vpisovaním písmen do okienok, krúžkovaním správnej odpovede. Test v printovej podobe je nenáročný. Odhadový čas riešenia je 25 minút.

**Záver:** Práca s interaktívnou prezentáciou vzbudila hrvosť žiakov. Prefotená podoba testu spôsobila väčšie napätie z vypracovania daných úloh.



## ZÁVER

Dieťa je v škole, doma, v prírode i na ihrisku ako živé striebro. Svojou zvedavosťou, neposednosťou i šantivosťou sa často vystavuje rôznym nebezpečenstvám. Dostáva sa do situácie, ktorá si vyžaduje ošetrovanie, či už vlastnými silami alebo zdravotníkom – profesionálom.

Táto OPS by mala slúžiť v súčasnom období predovšetkým učiteľom primárneho vzdelávania ako potreba využitia zdravotnej prípravy.

Správne poskytnutá prvá pomoc je v dnešnej dobe nenahraditeľná a jej správne a včasné poskytnutie pred príchodom lekára je pre ďalší osud postihnutého často rozhodujúca.

Veríme, že predložené aktivity a námety poskytovania prvej pomoci zmotivovali moderných učiteľov, aby praktickými ukážkami prehĺbovali vedomosti žiakov o ochrane života a zdravia. Praktická prvá pomoc si vyžaduje tvorivý prístup a logické uvažovanie pri nehodách a úrazoch.

Predkladanú OPS odporúčame ako implementačný zdroj na oboznámenie sa s ochranou života a zdravia v edukačnom procese primárneho vzdelávania. Súčasťou sú prezentácie a test, ktoré môžu aj učitelia nižšieho sekundárneho vzdelávania využívať vo vzdelávacích oblastiach.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. Bezecná, I. 2002. Príručka Slovenského Červeného kríža. Prvé slovenské vydanie. Príroda, Bratislava. 2002. ISBN: 80-88778-49-2
2. Ďurechová, E. 2003. Príručka prvej pomoci. Prvé vydanie. Perfekt, Bratislava. 2003. ISBN: 80-8046-223-2
3. Elektronická prezentácia [online]. Dostupné na: [http://www.unipo.sk/udk/pdf/ikt3\\_ep.pdf](http://www.unipo.sk/udk/pdf/ikt3_ep.pdf) [cit. 2012-10-20]
4. Pavlovič, J. 1991. Kvapôčka. Prvé vydanie. Slovenský výbor ČSČK, Bratislava. 1991. ISBN: 80-85511-01-0
5. Petlák, E. 1997. Všeobecná didaktika. Prvé vydanie. IRIS, Bratislava. 1997. ISBN: 80-88778-49-2
6. Štátny vzdelávací program pre 1. stupeň základných škôl (ISCED 1). Vzdelávacie oblasti a prierezové témy [online]. Dostupné na: <http://www.statpedu.sk/sk/Statny-vzdelavaci-program/Statny-vzdelavaci-program-pre-1-stupen-zakladnych-skol-ISCED-1/Prierezove-temy.alej> [cit. 2012-10-20]
7. Zdroje obrázkov 2-11: súkromný archív autora
8. Zdroje obrázkov v prezentáciách: <http://www.google.sk/imghp?hl=sk&tab=wi>

## **ZOZNAM PRÍLOH**

**Príloha 1** Prezentácia „Predlekárska prvá pomoc”

**Príloha 2** Rozprávka „Rozprávka o červenom papieri“

**Príloha 3** Rozprávka „Kvapôčka“

**Príloha 4** Prezentácia „Záchranca“

**Príloha 5** Pracovný list k interaktívnej prezentácii „Záchranca“

**Príloha 6** CD – médium – OPS v elektronickej podobe,  
prezentácie v elektronickej podobe

## Príloha 1: Prezentácia „Predlekárska prvá pomoc”

### Čo je prvá pomoc?

- ❑ Pomoc poskytnutá pred príchodom lekára.



### Prečo treba poskytnúť prvú pomoc?

- ❑ aby sme človeku zachránili život,
- ❑ aby sa postihnutý človek cítil lepšie,
- ❑ aby sa zranený rýchlo uzdravil.



### Tiesňové linky:



- ❑ 112 – jednotné európske číslo,
- ❑ 150 – hasičská záchranná služba,
- ❑ 155 – záchranná zdravotná služba,
- ❑ 158 – polícia.

### Ako volať na linku tiesňového volania?

- ❑ zrozumiteľne nahlásiť svoje meno, telefónne číslo,
- ❑ určiť miesto nehody – mesto, ulica a poznávacie znamenie,
- ❑ povedať, čo sa stalo,
- ❑ počet, pohlavie, vek ranených,
- ❑ opis stavu ranených,
- ❑ operátorovi odpovedať na otázky,
- ❑ hovor vždy končí operátor.



### Ako poskytovať prvú pomoc?

- ❑ zastaviť životu ohrozujúce krvácanie,
- ❑ zaistiť voľnosť dýchacích ciest,
- ❑ pri zástave dýchania poskytnúť umelé dýchanie,
- ❑ pri zástave srdca poskytnúť nepriamu masáž srdca,
- ❑ venovať pozornosť protišokovým opatreniam.

### Najdôležitejšie výkony pri úrazoch:

- ❑ zabezpečenie priechodnosti dýchacích ciest,
- ❑ zastavenie krvácania,
- ❑ predchádzanie a liečba šoku,
- ❑ ošetrovanie rán,
- ❑ fixácia poranených častí,
- ❑ zabezpečenie polohy,
- ❑ prevoz raneného.

Ideš okolo miesta nehody.  
Vyber správnu odpoveď.

Nehoda



- ponáhlam sa
- zastavím sa
- zhodnotím situáciu
- utekám čo najďalej
- konám



Ideš okolo miesta nehody.  
Vyber správnu odpoveď.

Nehoda



- ponáhlam sa
- zastavím sa
- zhodnotím situáciu
- utekám čo najďalej
- konám



Už si niekedy telefonoval?  
Spoj telefónne čísla s dopravnými  
prostriedkami.



150

155

158



112



Už si niekedy telefonoval?  
Spoj telefónne čísla s dopravnými  
prostriedkami.



150

155

158



112



## Príloha 2: Rozprávka „Rozprávka o červenom papieri“

### Rozprávka o červenom papieri

Náhle onemocnel Stano. Bol bledý ako stena. Keď vošla Kvapôčka dnu, spočiatku ho nevidela, celkom splýval s bielou stenou v pozadí. Keď ho konečne zbadala, hneď jej bolo jasné, že s jeho zdravím nie je niečo v poriadku.

Začala sa ho vypytovať:

„Máš niekoho doma?“

„Nemám.“

„Máte lekárničku?“

„Nie.“

„Máte telefón?“

„Nemáme.“

Niečo však predsa doma mali: Kúsok priehľadného červeného papiera. Kvapôčka teda rozhodla, že pomocou papierovej červene sa pokúsi vyliečiť pacientovu bledosť.

Vzala do jednej ruky tmavú pastelku a do druhej oranžovú a napísala do písanky paličkovým písmom takéto vety:

UJOVI VI SELA NA KRKU KRAVATA. BICYKEL JE DOPRAVNÝ PROSTRIEDOK.  
NA HRIADKE VYRÁSTOL MAJORÁN. CUKRÍKY MI MIMORIADNE CHUTIA. VILA  
VYLAKAL V LESE MEDVEĎ. LIESKOVCE RASTÚ NA STROMOCH. MUZIKANT  
NIESOL V PUZDRE HUSLE. MARŠÁL POCHODOVAL KRAJINOU. MAKAR SA TEŠÍ  
NA KARNEVAL. MAŠKRTY SÚ MOJE OBLÚBENÉ JEDLO.

„Tieto vety si ihneď prečítaš, ak chceš byť zdravý,“ rozkáže Kvapôčka bledému Stanovi.

Pacient urobil, ako mu kázala, a potom riekol:

„Nechápem, čo má byť na tých vetách liečivého.“

Kvapôčka mu však na to neodpovedala, ale rozkázala znovu:

„Teraz si ich prečítaj cez červený papier!“

Položil teda Stano papier na vety a číta ich poznové. Neprečíta už KRAVATA, ale KRAVA, nie BICYKEL, ale KEL, nie MAJORÁN, ale MAJOR a tak ďalej, a tak ďalej... To sa ale za každou vetou nasmial, až mu slzy tiekli. Tie slzy neboli zbytočné. Vyplavili z pacienta všetku bledosť, jeho líca opäť nadobudli zdravú červenú farbu.

„Ďakujem ti, Kvapôčka, za skoré vyliečenie!“ riekol.

„Ja som ťa nevylicila, ale smiech. Nadarmo sa nevraví, že smiech je najlepší lekár,“ povedala, keď mu podávala rúčku na rozlúčku.

Ten červený papier Stano nezhodil, ale si ho starostlivo odložil. A veru dobre urobil, lebo papier mu ešte neraz poslúžil. Napríklad raz mal v kôlni pocit, že tam máta. Stačilo sa podívať cez papier a bolo po mátohe.

Ak sa mu na ktoromsi krku znepáčila neporiadna strapatá hlava, nemusel odbiehať po nožnice. Stačilo siahnuť po červenom papieri a spomínaná hlavička žiarila ako slniečko.

Ak sa mu v kozube nepozdával oheň divý ako peklo, namiesto polena naň priložil červený papier a kozub zaraz skrotol ako ovečka.

Nemohol sa pozerat' na obraz, lebo bol málo vitamínový? Ľahká pomoc, zastrel červeným papierom a na stene visel obraz nový.

Ani pri zbere pomarančov sa nenadrel ako predtým. Na plný strom sa pozrel cez červený papier a nebolo na ňom ani jedného oranžového plodu.

Keď sa jesenný vietor ulieval a nemal kto z jarkov a parkov odstrániť lístie, raz dva ho zamietla Stanova červená papierová metla.

Ba keď sa raz ocitol znenazdajky pred slonom a myslel si, že to je jeho koniec, stačilo sa mu naň pozrieť cez červené papierové okuliare a jeho veličenstvo bolo takéto maličké.

Teda ako sme sa práve presvedčili, niekedy dokáže robiť zázračné kúsky aj obyčajný kúsok papiera.

### Príloha 3 Rozprávka „Kvapôčka“

#### Kvapôčka

Bol raz jeden neporiadny Peter: vlasy strapaté, kolená deravé, na kabáte ani jeden gombík. Zato má však vo vrecku niekoľko vecí navyše: prázdnu nábojnicu, zubaté koliesko, skrutku s matkou, klinec tenký ako špendlík.

Peter sedí sám v poslednej lavici, netrpezlivo čaká na koniec vyučovania. Z dlhej chvíle loví rukou vo vrecku.

„Jaj!“ vyletelo z neho, pretože sa pichol do palca.

„Jaj!“ ozvalo sa z vrecka. Nebola to však ozvena, ale červená kvapka. A keďže to vrecko bolo v rožku trošku deravé, Kvapôčka z neho vypadla.

„Čo tam po nej, s ňou alebo bez nej,“ povedal Peter, vidiac Kvapôčku na podlahe.

A čo riekla Kvapôčka? Nič. Tak sa chuderka udrela, až sa jej hlas zasekol.

„Už mi zvonía,“ pomyslela si. To však iba zazvonilo na koniec vyučovania.

Peter, ktorý bol v učení posledný, bol vonku prvý.

Kvapôčka sa pozbierala zo zeme a odkrивkala tiež.

„Počkaj ma, som tvoja Kvapôčka!“ volá za ním.

Ten iba hodil rukou a ani sa neobzrel.

Ide Peter cestou – necestnou, Kvapôčka za ním nestačí. Zrazu zastal. Tašku hodil na zem a sadol si na ňu.

„Predsa sa rozhodol, že ma počká,“ potešila sa Kvapôčka a očividne pridala do kroku.

Lenže Peter zastal pre niečo iné. Z druhého vrecka si vytiahol cigaretu a zapálil si ju. Začalo sa z neho dymiť ako z komína. Kvapôčku pochytil kašeľ, začala sa dusiť. Pozerá sa celá nešťastná na mračno dymu, od ktorého musí utekať, ak jej je život milý.

Keď sa po chvíli obzrela, Petra už vôbec nevidela. Ten veľký dymový mrak ho prehltol ako drak.



## Príloha 4 Prezentácia „Záchranca“

1. Ako sa volá volanie, keď nastane problém?  
Zakrúžkuj správnu odpoveď.

- TIEŇOVÉ
- TIESŇOVÉ
- TIELKOVÉ



2. Keď sa stane nešťastie, je potrebné zavolať pomoc.

Očísluj poradie ako budeš postupovať.

- Čo sa stalo.
- Svoje meno a priezvisko.
- Kde sa nehoda stala.
- Popíš, aké sú zranenia.
- Koľko ľudí je zranených.
- Rozhovor ukonč, až keď ho zložil volaný.



3. Pomenuj dopravné značky.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



4. Čo je znakom Červeného kríža?

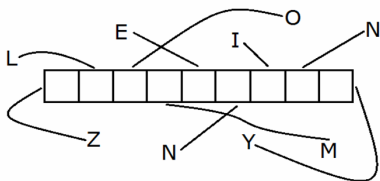
Krížikom označ správnu odpoveď.

- červený kríž v bielom poli
- modrý kríž v bielom poli
- zelený kríž v bielom poli



5. Ak sú ľudia nepozorní alebo podcenia riziko, často vzniká úraz.

Vieš, ako sa volajú úrazy, pri ktorých sa poruší kosť?



6. Ktoré poranenie ošetrujeme studeným obkladom?

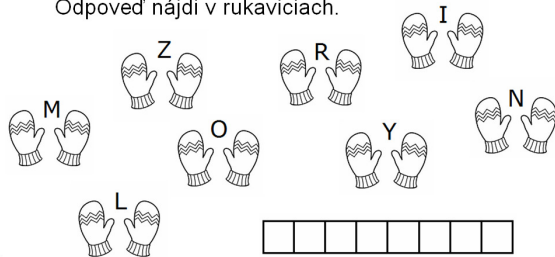
Vyznač správnu odpoveď.

- odreté koleno
- pohryznutie zvierateľom
- krvácanie z nosa



7. Ako sa volajú úrazy, ktoré spôsobí chlad?

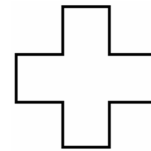
Odpoveď nájdi v rukavičiach.



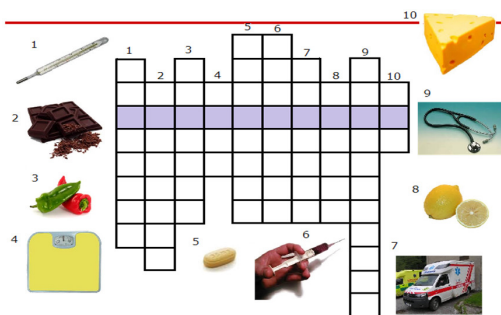
8. Z koľkých štvorcov sa skladá znak Červeného kríža?

Zakrúžkuj správnu odpoveď.

- 4
- 5
- 6



9. Ako sa volajú úrazy, ktoré vzniknú pôsobením niečoho horúceho? Odpoveď nájdi v doplnovačke.



10. Poznáš domácu lekárničku?

Prečiarkni predmety, ktoré do nej nepatria.

- rýchloobväz      kľúče      ovínadlo s vankúšikom
- ovínadlové obvazy      jablko
- sterilná gáza      obvazová vata      počítač
- trojrohá šatka      topánka
- nožnice      pinzeta      tenisová raketa
- zapínacie špendlíky      nanuk



## Príloha 5 Pracovný list k interaktívnej prezentácii „Záchranca“

Meno a priezvisko: \_\_\_\_\_

1. Ako sa volá volanie, keď nastane problém? Zakrúžkuj správnu odpoveď.

- tieňové
- tiesňové
- tielkové



2. Keď sa stane nešťastie, je potrebné zavolať pomoc. Očísluj poradie ako budeš postupovať.

- \_\_\_ Čo sa stalo.
- \_\_\_ Svoje meno a priezvisko.
- \_\_\_ Kde sa nehoda stala.
- \_\_\_ Popíš, aké sú zranenia.
- \_\_\_ Koľko ľudí je zranených.
- \_\_\_ Rozhovor ukonč, až keď ho zložil volaný.

3. Pomenuj dopravné značky.



\_\_\_\_\_

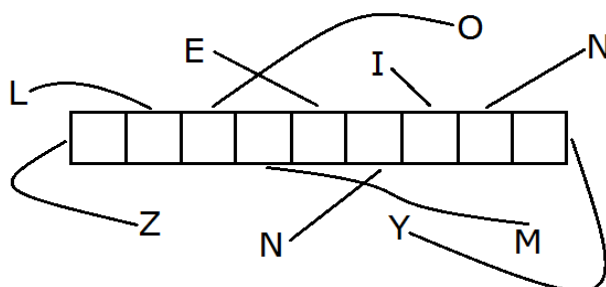


\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Čo je znakom Červeného kríža? Krížikom označ správnu odpoveď.

- červený kríž v bielom poli
- modrý kríž v bielom poli
- zelený kríž v bielom poli

5. Ak sú ľudia nepozorní alebo podcenia riziko, často vzniká úraz. Vieš, ako sa volajú úrazy, pri ktorých sa poruší kosť?

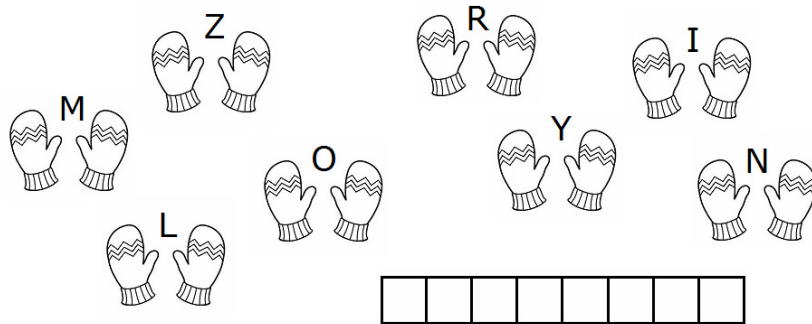


6. Ktoré poranenie ošetrujeme studeným obkladom? Vyznač správnu odpoveď.

- odreté koleno
- pohryznutie zvierat'om
- krvácanie z nosa

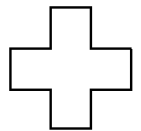


7. Ako sa volajú úrazy, ktoré spôsobí chlad? Odpoveď nájdi v rukavičiacich.



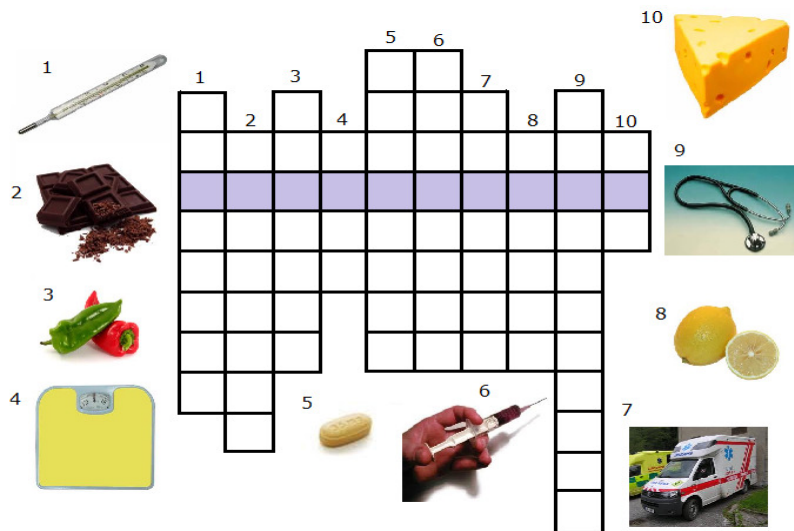
8. Z koľkých štvorcov sa skladá znak Červeného kríža? Zakrúžkuj správnu odpoveď.

- 4                      5                      6



9. Ako sa volajú úrazy, ktoré vzniknú pôsobením niečoho horúceho?

Odpoveď nájdi v doplňovačke.



10. Poznáš domácu lekárničku? Prečiarkni predmety, ktoré do nej nepatria.

- |                   |                 |                       |               |
|-------------------|-----------------|-----------------------|---------------|
| rýchloobväz       | klúče           | ovínadlo s vankúšikom |               |
| ovínadlové obvazy | jablko          | sterilná gáza         | obväzová vata |
| počítač           | trojrohá šatka  | topánka               | nožnice       |
| pinzeta           | tenisová raketa | zapínacie špendlíky   | nanuk         |