



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

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

Mgr. Martin Majling

Zážitkové učenie poskytovania prvej pomoci v škole v prírode

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Banská Bystrica
2014

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

Autor OPS/OSO: Mgr. Martin Majling

Kontakt na autora: Základná škola, Spojová 14, Banská Bystrica
mato.majling@gmail.com

Názov OPS/OSO: Zážitkové učenie poskytovania prvej pomoci v škole v prírode

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2014
IX. kolo výzvy

Odborné stanovisko vypracoval: Tatiana Dolinská, Mgr.

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 národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Prvá pomoc, škola v prírode, úraz, modelová situácia, turistika, program, súťaž.

Anotácia

Istotne sa každému učiteľovi z času na čas stane, že nechá deti – žiakov v triede na pár minút samé. Za pár minút sa však môže v jednej triede stať čokoľvek. Vedieť poskytnúť prvú pomoc nie je vedomosťou len pre dospelých. Už dieťa má mať základy v tom, čo robiť, keď sa niečo nepekné udeje jeho rovesníkovi, súrodencovi, či dokonca rodičom. Ako však efektívne vytvoriť modelové situácie, na ktoré si deti v kritických momentoch spomenú je len a len na fantázii učiteľa. A práve škola v prírode ponúka nekonečné množstvo prírodných improvizovaných prostriedkov, ktoré deťom uľahčia zapamätať si to dôležité z prvej pomoci.

Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania

Prevenca úrazov v edukačnom procese telesnej a športovej výchovy	149/2010-KV
Projekt ako nástroj aktívneho učenia sa žiakov v oblastiach - človek a príroda, príroda a spoločnosť	109/2010-KV
Výchova k prosociálnemu správaniu vo výchove mimo vyučovania žiakov primárneho vzdelávania	454/2012-KV

OBSAH

ÚVOD	5
1 PRVÁ POMOC	7
1.1 Všeobecné informácie o poskytovaní prvej pomoci	7
1.2 Najčastejšie detské úrazy	8
1.3 Zásady prvej pomoci pri úrazoch detí	9
2 ŠKOLA V PRÍRODE	13
2.1 Kam do školy v prírode	13
2.2 Aktivity a turistika s deťmi	13
2.3 Dobré tipy a rady	15
3 MODELOVÉ SITUÁCIE ÚRAZOV V PRÍRODE	17
3.1 Zdravotník v škole v prírode	17
3.2 Modelové situácie prvej pomoci pre deti	17
3.3 Lekárnička	22
3.4 Súťaž o najlepšieho mladého záchranára v škole v prírode	22
ZÁVER	24

ÚVOD

Možnosti, ktoré majú súčasné deti, sa s možnosťami, ktoré sme mali my, alebo naši rodičia, nedajú ani zďaleka porovnať. Prístup k informáciám, ich rôznorodosť, pestrosť a predovšetkým ich množstvo je neoddeliteľnou súčasťou dnešnej modernej doby. Spracovanie toľkého množstva myšlienok, zážitkov potrebuje aj primeranú dávku pokoja. Niektorí rodičia hľadajú po náročnej práci oddych v podobe športu, či prechádzky v prírode. Sú to rodičia, ktorí sa snažia ukázať, že aj aktívny odpočinok dokáže zregenerovať sily. Samozrejme, sú aj takí, ktorým viac vyhovuje oddych pred televíziou, prípadne turistika v obchodných centrách.

Aj deti sú počas školského týždňa vyťažené a cez víkend potrebujú zregenerovať sily, aby sa mohli opäť pustiť do nového pracovného týždňa. Je už na rodičoch, ako deti vedú k obnoveniu síl, či im vyhovuje nákupný, alebo prírodný štýl. Všetci dobre vieme, aký náročný je ale školský rok. Deti to dávajú najavo vlastnými pocitmi, ako sú únava, nevôľa do ďalšej práce. Náročnosť vieme najlepšie posúdiť my – pedagógovia, keď čakáme na rozdávanie záverečného vysvedčenia a myslú už pomaly plánujeme letné výlety s vlastnou rodinou. Akákoľvek možnosť byť mimo školského priestoru je nielen pre učiteľa, ale i pre dieťa obrovským prínosom. Učitelia si v mesiaci jún plánujú viac výletov do okolia, rôzne exkurzie, opekačky. Počasie je už spravidla ustálenejšie, dni sú najdlhšie a preto akýkoľvek druh učenia sa mimo školy je pre deti i pre učiteľa veľkým prínosom. Nehovorím však o učení z učebníc, ale o učení hrou, teda zážitkovom učení, ktoré je pre deti omnoho efektívnejšie.

Na akékoľvek výlety je potrebné mať dostatočný prehľad o navštívenom mieste. Najideálnejšie je vybrať si miesto, ktoré sa nám osvedčilo, teda sme ho už navštívili. Medzi jednoduchým výletom a školou v prírode je veľa rozdielneho. Vieme, koľko organizácie máme okolo jednoduchého výletu – počnúc zabezpečením autobusu, vstupeniek, programu počas dňa, končiac pri oznamovaní rodičom o tom, čo sa bude diať, čo majú deti mať so sebou, kde majú čakať, a kam si pre ne môžu prísť. Nehovorím však o papierovej práci, ktorá mnohokrát učiteľov odrádza od akéhokolvek nadšenia absolvovať s deťmi nejaký výlet.

V slnečnom júnovom počasí sa nám už len ťažko darí udržať pozornosť detí, ktoré už tiež hlavou lietajú na bicykli, kolobežke, či kolieskových korčuľiach. So športom a celkovo s hrou vonku súvisí aj prevencia úrazov a informovanosť o prvej pomoci.

Koľko si o prvej pomoci pamätáte zo školy, koľko z autoškoly, koľko z televízie, či z rozprávania iných? A koľko z toho všetkého by ste aj dokázali správne uplatniť v pravej chvíli? Dennodenne sa stretávame s drobnými poraneniami, odretím, pichnutím, či rozbitým kolenom. Počas školského roka nám cez ruky prejde niekoľko náplastí, obväzov, či sterilných štvorcov s dezinfekčným prostriedkom. Nie vždy však musíme byť záchranármi len my - dospelí. Aj deti by mali vedieť, čo robiť v krízových situáciách. Ved' prvú pomoc môžu potrebovať aj ich súrodenci, či rovesníci, keď práve nie sme s nimi. Záchrana ľudského života závisí často od zlomkov sekundy. Prírodoveda, či dopravná výchova vo svojom obsahu zahŕňa len zanedbateľné množstvo informácií o prvej pomoci. Preto je dôležité venovať sa tejto téme aspoň na miestach, kde je predpoklad vyššej úrazovosti – v prírode. V osnovách pre primárne vzdelávanie sa len

okrajovo spomínajú rôzne druhy úrazov a ich riešenie. V učebniciach sa najčastejšie opierajú o volanie na tiesňovú linku, vďaka ktorej získajú deti informácie, čo majú so zraneným robiť.

Rozprávať o poskytovaní prvej pomoci môžeme robiť kedykoľvek a kdekoľvek. Stačí načrtnúť situáciu a v hlave si premyslieť, ako by človek konal. Už v detskom veku je vhodné začať riešiť niektoré situácie a pomáhať tak dieťaťu, aby za daných okolností celú situáciu zvládlo. Je to náročná práca ale v prípade ľudského života neoceniteľná pomoc. Stačí si pozrieť zoznamy ocenených detí v rôznych kategóriách Detský čin roka, ktoré dokázali správnym prístupom zachrániť ne jeden ľudský život. Ved' čo ak to raz bude práve ten náš

1 PRVÁ POMOC

Znalosť prvej pomoci môže byť v mnohých prípadoch užitočná, dokonca nevyhnutná. Núdzové situácie si vyžadujú okamžitú akciu a neskúsený pomocník sa môže ľahko dostať do rozpakov, čo má robiť. Bez zreteľa na to, či ide o drobné poranenia, alebo naliehavé prípady, bežná znalosť prvej pomoci môže obmedziť následky zranení, ktoré postihnutá osoba utrpela, a v niektorých prípadoch aj zachrániť život.

1.1 Všeobecné informácie o poskytovaní prvej pomoci

Skôr ako začneme niekoho učiť, ako poskytnúť prvú pomoc, mali by sme ju vedieť poskytnúť bez problémov sami. Prvá pomoc nie je len o materiálnom zabezpečení, ale aj o psychickom zvládnutí danej situácie. Veľký prínos pre psychiku raneného je práve náš psychický stav.

Je vhodné poznať priority prvej pomoci:

- rýchlo a pokojne zhodnoťte situáciu;
- chráňte seba aj postihnutého pred nebezpečenstvom – nikdy neriskujte;
- zabráňte vlastnému infikovaniu od postihnutého;
- zhodnoťte stav postihnutého a podľa možnosti identifikujte charakter zranenia alebo ťažkostí;
- poskytnite neodkladnú prvú pomoc a najprv ošetríte najzávažnejšie – život ohrozujúce – zranenie;
- zabezpečte odbornú pomoc, v prípade závažného zranenia alebo ochorenia zavolajte rýchlu zdravotnícku pomoc na 112, odveďte postihnutého do nemocnice, alebo zabezpečte jeho odvoz
- zostaňte pri postihnutom, kým nedorazí pomoc.

Pri poskytovaní prvej pomoci si treba uvedomiť emocionálne ale aj fyzické potreby všetkých zúčastnených, vrátane seba. Mali by ste dbať aj na osobné duševné zdravie a byť schopní rozoznať nástup stresu. Základným predpokladom na efektívne získanie alebo poskytnutie informácií postihnutému alebo svedkom udalosti je pokoj a rozvaha, ktoré upevňujú pocit dôvery a rešpektu. Súčasťou toho je uvedomovanie si a ovládanie vlastného prežívania, aby ste sa mohli plne sústrediť na zhodnotenie stavu postihnutého. Ak sa mu prihovoríte vládym, pokojným, ale pevným hlasom, upevníte v ňom dôveru a istotu vo vás. Ak bude postihnutý cítiť neistotu, môže v rozrušení zatajiť dôležitú okolnosť, poranenie, či symptóm.

Na poskytovanie prvej pomoci je kľúčové:

- zostať pokojný;
- uvedomovať si mieru možného rizika;
- vybudovať a udržiavať dôveru;
- poskytnúť neodkladné ošetrovanie;
- zavolať náležitú pomoc;
- myslieť na vlastné potreby.

Je veľmi dôležité zostať pokojný, vedieť zhodnotiť náročnosť situácie a postup. Aby ste v iných vzbudili dôveru a istotu, musíte ovládať vlastné emócie a reakcie. Vo vypätých situáciách telo vylučuje hormóny, ktoré môžu vyvolať tri druhy reakcií: človek buď začne bojovať, alebo utečie, alebo skamenie (nie je schopný akejkoľvek reakcie). Srdce bije rýchlejšie, dýchanie sa zrýchľuje a zintenzívni sa aj potenie. Človek môže pociťovať vyššiu mieru ostražitosti, má „zajačie úmysly“, alebo zostane ako „prikovaný“. Myšlienky sú spojené so správaním a pociťovaním. Ak sa dokážete upokojiť, lepšie zvládnete vlastnú nervozitu, a teda sa lepšie postaráte o postihnutého.

1.2 Najčastejšie detské úrazy

Postup pri prvej pomoci dieťaťu má trochu špeciálny charakter. Pri komunikácii s dieťaťom používame jednoduché a krátke vety. Ak je to možné, pri dieťati by mal byť niekto, komu dôveruje, koho pozná – najlepšie rodič, učiteľ, niekto z rodiny. Je potrebné, aby sme deti zapájali do všetkého, čo robíme. Ich dôvera je veľmi dôležitá, aby sme mohli pokračovať v ošetrovaní. Keď rodič, opatrovatel' dôveruje poskytovateľovi prvej pomoci, dieťa sa bude cítiť bezpečnejšie a jeho vnútorná pohoda sa prejaví na rýchlejšom a efektívnejšom ošetrení.

Každý z nás zažil v živote situácie, na ktoré nerád spomína. Medzi ne určite patrí aj úraz dieťaťa. Podľa štatistiky postihne úraz každé piate až šieste dieťa. Paradoxom je, že najčastejším miestom zranení malých detí je domov, teda miesto, ktoré by malo byť útočiskom pred nebezpečenstvami okolitého sveta. Zranenia detí pri dopravných nehodách sú až na druhom mieste.

Pre vznik úrazu má dôležitý význam vek dieťaťa, pohlavie, sociálne prostredie, odolnosť, fyzické, emocionálne a intelektuálne vlastnosti dieťaťa.

Deti ženie zvedavosť, potrebujú pohyb, šantia, takže pred nimi nič nie je isté. Ich reakcie sú nevypočítateľné. Počet úrazov má s vekom stúpajúcu tendenciu. Malé deti sa porania častejšie v domácnosti, väčšie - skôr vonku.

Príčinami úrazov sú neopatrnosť a nedostatočná skúsenosť detí, no i nedostatočný dozor a nedbanlivosť dospelých. Rodičia alebo osoby, ktoré sa o dieťa starajú, nemôžu nechať dieťa bez dozoru alebo pod dozorom starších detí. Keď sa stane nešťastie, obyčajne sa starší súrodeneц zľakne a ujde. Miesto toho, aby poskytol prvú pomoc alebo privolať dospelého, nechá postihnuté dieťa samo, čo môže mať tragické následky.

K najčastejším úrazom u detí do 1 roka veku možno zaradiť pridusenie vankúšom, prikrývkou, zvratkami, vdýchnutie drobných predmetov /korálky, hrach, gombíky a pod./, popálenie horúcou fľašou, pád z postieľky alebo zo stola.

Batoliatka a deti predškolského veku sú už pohyblivejšie, majú o všetko záujem, sú zvedavé, no neskúsené. V tejto vekovej skupine sú najčastejšími úrazmi obarenie horúcou vodou, pád z výšky pri lezení na stôl, stoličku, na okno, utopenie dieťaťa pri páde do nádrže s vodou, pričom dieťa sa môže utopiť aj v malom množstve vody. Zlým zlozvykom dospelých je nechávať lieky na rôznych, deťom prístupných miestach. Pestrofarebné tabletky, ktoré pripomínajú cukríky, priamo vyzývajú dieťa, aby ich ochutnalo. Preto treba lieky uložiť tak, aby k nim dieťa nemalo prístup. To isté platí pre chemikálie a čistiace prostriedky.

Staršie deti, ktoré trávajú väčšinu svojho voľného času vonku sa často porania pri hre – pádom na schodoch, zo stromu, z bicykla, na kolieskových korčuliach a podobne. Obzvlášť nebezpečné sú deťmi doma vyrábané výbušniny z bežne dostupných chemikálií, ktoré nezriedka vedú k ťažkým až znetvorujúcim poraneniam prstov rúk, tváre, očí i ďalších častí tela. Nebezpečné hry so zápalkami a otvoreným ohňom netreba snáď ani spomínať.

Všetky vekové skupiny detí ohrozujú dopravné úrazy, ktoré neraz končia smrťou. Najčastejšou príčinou je neopatrnosť, hravosť, neskúsenosť, neschopnosť správne sa orientovať v cestovnom ruchu, neschopnosť doceniť nebezpečenstvo cestnej premávky. Štatistiky ukazujú, že až v 90% prípadov si dopravný úraz zavinili samotné deti.

V predchádzaní úrazov u detí nie je našou úlohou obmedzovať dieťa v prirodzenom pohybe. Nemôžeme dieťaťu zakázať behať, skákať, šplhať sa na strom, bicyklovať sa, hrať sa. Našou úlohou je chrániť dieťa pred nebezpečenstvom úrazu, rozvíjať v ňom prirodzené pohybové a duševné schopnosti, cvičiť ho v postrehu, obratnosti a zručnosti. Musíme ho naučiť aj predvídať nebezpečenstvo, čeliť možnému ohrozeniu zdravia a života, konať umne a rozvážne.

Neoddeliteľnou súčasťou prevencie proti úrazom by malo byť aj zmysluplné organizovanie voľného času detí, vytváranie bezpečného prostredia pre hry a pohyb.

1.3 Zásady prvej pomoci pri úrazoch detí

- Zachovajte rozvahu a zistite, čo sa presne stalo.
- Nebojte sa privolať záchranú zdravotnícku službu aj pri ľahších úrazoch, hlavne ak si nie ste celkom istí, že ich dokážete stopercentne ošetriť aj sami. Nečakajte, kým sa to nejako „vyvrbí“ a neodkladajte lekárske ošetrenie na zajtra, keď ordinuje váš lekár. Platí to predovšetkým pri úrazoch hlavy či problémoch s dýchaním.
- Ťažko ranené dieťa a dieťa v bezvedomí uložte do stabilizovanej polohy. Čo možno najrýchlejšie zastavte krvácanie. Skontrolujte mu dych a krvný obeh. Pri autonehode vypnite motor vozidla.
- Dieťaťu nevysvetľujte všetky možné dôsledky jeho zranenia, aby samo nepodľahlo panickému strachu. V takýchto momentoch tiež nie je čas na výchovné pôsobenie slovami typu: „ved som ti vravela, že sa ti niečo stane...“ Skúste mu skôr povedať, že mu pomôžete a že ste tu len pre neho. Pokúste sa ostať pokojný a upokojte aj dieťa. Rozprávajte mu o hre, ktorú sa budete hrať, kam spolu pôjdete, čo si prečítate.
- Dieťa prikryte, je dôležité, aby bolo v teple.
- Až do príchodu lekára kontrolujte dieťaťu tep, dych a stav vedomia – či je bdelé, reaguje, vracia alebo upadlo do bezvedomia. Nenechávajte ho samé.

Dieťa otrávené liekmi

Keď pristihnete svoje dieťa, že zhltno nejaké pilulky namiesto lentiliiek, alebo máte podozrenie, že by mohlo ísť o otravu liekmi, musíte konať rýchlo.

- V prvom rade zachovajte rozvahu, hystériou nič nevyriešite;

- Strčte dieťaťu prst do hrdla a dráždite mu zadnú časť jazyka dovtedy, kým dieťa nezačne vracať.
- V nijakom prípade mu nedávajte piť mlieko! Domnienka, že mlieko môže pomôcť pri všetkých otravách je nesprávna, naopak, môže stav ešte zhoršiť!
- Bezodkladne privolajte lekársku pomoc. V prípade otravy liekmi hrozí dieťaťu smrteľné nebezpečenstvo! Zachrániť ho môže jedine rýchly lekársky zásah.
- Predložte lekárovi obal lieku, ktorý zjedlo, alebo návod na použitie, kde je uvedené jeho zloženie, aby lekár ihneď vedel, aké látky otravu spôsobili. Táto informácia môže dieťaťu zachrániť život.

Dieťa a elektrický prúd

- Ak má dieťa ešte kontakt so zdrojom prúdu, v prvom rade vypnite prívod elektriny (ak nevíete, kde je, snažte sa dieťa od elektriny odsunúť nejakým nevodivým predmetom, napr. drevom, metlou, drevenou alebo plastovou stoličkou). V nijakom prípade sa skôr dieťaťa nedotýkajte, sami by ste mohli dostať úder elektrickým prúdom, čo znamená, že by ste nemohli nič podniknúť na záchranu dieťaťa.
- Ihneď privolajte lekársku pomoc.
- Ak dieťa nedýcha, ihneď začnite s dýchaním z úst do úst a pokračujte v ňom až do príchodu zdravotníkov.
- Ak je dieťa v bezvedomí, ale dýcha, uložte ho do stabilizovanej polohy, aby malo voľné dýchacie cesty.
- Popáleniny do príchodu lekára ošetrte studenou vodou, nenatierajte ich žiadnymi krémami.
- Dieťa prikryte, aby bolo v teple a snažte sa ho upokojiť.

Krvácanie a ošetrovanie rán u detí

Drobné ranky stačí prelepiť leukoplastom so sterilným vankúšikom alebo obviazať sterilným obvazom či gázou. Nemusíte ich umývať ani dezinfikovať. Nedávajte na rany dezinfekčné prostriedky, ani púder, mastičky či spreje.

Okolie rany opatrne prečistite antiseptickou tekutinou alebo 3-percentným peroxidom vodíka. Na takto ošetrenú ranu prilepte sterilnú gázu, prelepte ju leukoplastom alebo obviažte.

Vzhľadom na zvýšené nebezpečenstvo infekcie treba rany, ktoré vznikli uhryznutím či poškriabaním zvierat alebo človeka, v každom prípade opláchnuť trojpercentným roztokom peroxidu vodíka a potom opláchnuť vodou. Ak ho nemáte po ruke, použite jemnú mydlovú vodu, potom ranu opláchnite čistou vodou. Keďže pri poraneniach zvierat hrozí tetanus, besnota alebo infekčná nákaza, treba v každom prípade vyhľadať lekára!

Pri bodných ranách je nebezpečenstvo nákazy pravdepodobnejšie než pri ostatných poraneniach: predmety, ktorými sa človek takto poranil, napríklad klinec či drôt, sú často hrdzavé a špinavé, ranu preto treba dobre ošetriť.

Lekára by ste mali navštíviť, ak:

- poranenie spôsobilo zviera, tobôž túlavé,
- v rane sa nachádzajú úlomky, cudzie predmety, ktoré sa nedajú jednoducho vybrať pinzetou,
- rezná rana je väčšia ako 1 cm, takže ju treba zašit'

- väčšia rana silno krváca,
- poranený má teplotu, zimomriavky, je mu zima, je unavený, bledý a slabý.

Prvá pomoc pri prehriatí dieťaťa

Úpal, tepelný šok, dehydratácia - to všetko môže vášmu dieťaťu hroziť pri dlhom pobyte na horúcom slnku a nedostatku tekutín. Keď organizmus pri nadmerne vysokých teplotách prestane vylučovať pot, dochádza k prehriatiu organizmu a v dôsledku toho k tepelnému šoku.

Príliš dlhý pobyt na silnom slnku s nechránenou hlavou môže v prvom rade spôsobiť úpal. Osobitne ohrozené sú deti a ľudia, čo majú málo vlasov. Medzi prvotné príznaky prehriatia dieťaťa patrí: červená a horúca koža na tvári a hlave, pričom ostatná pokožka je chladná: bolesti hlavy, nevoľnosť a prípadné vracanie. V takomto prípade je postup nasledovný:

- dieťa ihneď uložte do chládku,
- vysoko mu podložte hlavu, aby horná časť tela bola vyššie položená,
- prikladajte mu na hlavu chladivé vlhké obklady, vhodný je jemný vánok,
- pri krátkodobej strate vedomia alebo vysokej horúčke ihneď privolajte lekára.

Prvá pomoc dieťaťu pri poranení hlavy

Pri nevinnej detskej bitke, páde alebo nárazoch môže dôjsť k vážnemu poraneniu hlavy, ktoré navonok nemusí byť viditeľné. V prípade takýchto úrazov treba neodkladne volať záchrannú službu alebo navštíviť lekársku pohotovosť. Predtým môžeme pomôcť nasledovne:

- uložte zranené dieťa do stabilnej bočnej polohy;
- kontrolujte jeho dych: ak sa dýchanie zastaví, ihneď začnite s dýchaním úst do úst.

Dieťa v bezvedomí

Bezvedomie vzniká dôsledkom prechodného nedostatočného zásobenia mozgu kyslíkom. Môže ho spôsobiť pobyt v uzatvorenej miestnosti s nedostatočným prívodom vzduchu, porucha srdcovo-cievneho obehu, úraz, otrava, dlhodobý pobyt v horúčave alebo v nadmernom chlade. Za bezvedomie sa považuje strata vedomia na dlhší čas ako jedna minúta.

- dieťa uložte do stabilizovanej polohy, nohy musia byť podstatne vyššie ako hlava,
- kontrolujte tep dieťaťa, sledujte, či dýcha, kontrolujte, či mu nezapadol jazyk,
- zabezpečte prívod čerstvého vzduchu,
- zavolajte lekára.

Popálené alebo obarené dieťa

- Ihneď začnite polievať popálenú časť kože studenou vodou, až kým bolesť neustúpi, prípadne prikladajte na popálené miesto mokré obklady a neustále ich vymieňajte.
- Ošetrovanie studenou vodou by malo trvať asi 20 minút, potom by ste mali popálené miesta prekryť sterilnými šatkami na popálenie.
- Ak dieťa leží na studenej zemi alebo má príznaky šoku, prikryte ho teplou prikrývkou.
- Pri obareninách (popálenie horúcou vodou, parou či olejom) odstráňte mokré šatstvo, avšak látku, ktorá sa prilepila na kožu, nikdy nestrhávajte.

- Pri popáleninách všetkého druhu NIKDY nenanášajte na otvorené popáleniny oleje, masti, múku či iné tzv. domáce prostriedky.
- Pri veľkoplošných popáleninách ihneď volajte lekára.

Dusiace sa dieťa

Dusenie spôsobuje upchatie dýchacích ciest. Môže sa prihodiť pri zlom prehltnutí jedla alebo pri vdýchnutí žuvačky či cukríku. Ak sa mu neulaví, môže zmodrať v tvári a žily na tvári a krku sa zvýrazňujú. Pokiaľ sa nepodarí prekážku odstrániť, dieťa môže stratiť vedomie.

V takom prípade je nevyhnutný nasledovný postup:

- pýtajte sa dieťaťa, či môže kašľať, ak áno, nech sa pokúsi predmet vykašľať a vy nezasahujte,
- ak nemôže kašľať, udríte ho rázne štyrikrát zápästím medzi lopatky,
- keď nepomôžu údery na chrbát sediacemu či stojacemu dieťaťu, pomôžte mu predkloniť sa tak, aby jeho hlava bola nižšie ako hrudník a znovu ho štyrikrát udríte.

Pre vypudenie cudzieho predmetu z úst môžete použiť Heimlichov manéver:

- postavte sa poza chrbát dieťaťa a palcovú stranu pästí položte pod hrudník, do stredu pod rebrami. Prudko párkrát stlačte,
- ak je dieťa v bezvedomí, položte ho na chrbát a z boku tlačte zápästiami oboch rúk do oblasti nadbruška smerom k hlave,
- ak sa dusí malé dieťa, teda dojča alebo batola položte ho cez svoje stehná (sadniťe si) tvárou dolu pod úroveň hrudník a štyrikrát ho rýchlo buchnite medzi ramená. Všetko však robte s menšou silou,
- ak dieťa stráca vedomie, uvoľnite a vyčistite dýchacie cesty a zahajte dýchanie z úst do úst.

2 ŠKOLA V PRÍRODE

Ešte pred vysvedčením si len veľmi ťažko viem predstaviť záver školského roka bez malej „dovolenky“ so svojou triedou – bez školy v prírode. Áno, pre mnohých známych, ktorí sa nepohybujú v školskom svete je to prirodzene – dovolenka. Pre nás, učiteľov, ktorí si na pleciah berieme zodpovednosť za celú triedu, je to týždeň, po ktorom často prideme viac zničení, ako po 10 mesiacoch v triede. Ale zážitky a radosť detí za tú námahu stoja. Aj keď sa človek na týždeň hrá na mamu, otca, policajta, detektíva, upratovačku, ...

Každý, kto už niekedy zažil školu v prírode s deťmi, musí vedieť, koľko energie človek vynaloží na zorganizovanie a samozrejme príjemné prežitie celého pobytu. Ak to má človek ako koníček, tak sa do toho pustí s ešte väčším nasadením, pretože ho láka zažiť s deťmi nové dobrodružstvá, na ktoré budú možno raz i v dospelosti spomínať. Všetko, čo píšem je prevažne orientované na deti v treťom a štvrtom ročníku.

2.1 Kam do školy v prírode

Každý pedagóg, ktorý sa prvý raz chystá do školy v prírode, by mal zvážiť viac aspektov, ktoré na výber pobytu ovplyvňujú. Sú to predovšetkým:

- počet detí v skupine – od toho do istej miery závisí, ako sa budeme presúvať na výlety, či aktivity, tiež od toho závisí počet osôb, ktoré majú byť ako pedagogický dozor,
- vzdialenosť medzi pobytom a miestom, kde žiaci bývajú – istotne neodporúčam vyberať prostredie v tesnej blízkosti domova,
- možnosti výletov, areál na hry, priestory v prípade nežiaduceho počasia – vyberáme taký pobyt, aby deti mohli zažiť čo najviac nových dobrodružstiev a priniesli si veľa zážitkov,
- vlastné orientačné schopnosti v novom prostredí – každý učiteľ musí mať o oblasti, do ktorej prichádza so skupinou detí, niekoľko informácií, aby sa vedel ľahko orientovať na turistických chodníkoch, či presunoch za určitými pamiatkami.

Moderná doba prináša zmeny aj do pobytov v škole v prírode. Mnohí pedagógovia stále častejšie vyhľadávajú pobyt školy v prírode podľa vybavenosti izieb na hoteli. Tiež si vyberajú pobyt, kde miesto nich tvoria deťom program animátori a oni sú len pedagogickým dozorom. Značná časť prípravy aktivít a celového programu tak prechádza z pliec učiteľa na ťarchu určených ľudí.

Mne sa najviac osvedčil výber pobytu orientovaný na prostredie, v ktorom sa dá celý týždeň chodiť na turistiku. A hotel? Jednoznačne bez televízie na izbách. Ubytovanie pre deti si vyhľadávam sám. V súčasnosti najčastejšie využívam staré typy škôl v prírode, predovšetkým vo Vysokých Tatrách, ktoré boli stavané pre deti pred pár desiatkami rokov. Ich starobylé čaro pre deti spočíva hlavne v tom, že na izbách nie sú ako v bežnom hoteli po dve, max. tri deti, ale naopak, po 4 aj 6 detí. Spoločné toalety a kúpeľne – s tým sa tiež málokto v dnešnej dobe stretne, a predsa sú to pre deti neopakovateľné zážitky. Rodinný charakter týchto priestorov má vplyv aj na to, ako sa deti počas týždňa budú cítiť.

2.2 Aktivity a turistika s deťmi

Výber aktivít závisí od možností prostredia, v ktorom sa nachádzame a tiež od kreativity pedagógov. V neposlednom rade k celému programu prispieva počasie. Preto musíme mať za každých okolností nachystaný „suchý“ i „mokrý“ variant. Aktivity prispôbujem podľa veku detí a počas týždňa zohľadňujem ich koncentráciu a únavu.

Vyhláška ministerstva školstva upresňuje, koľko má trvať počas pobytu vyučovacia hodina pre deti primárneho vzdelávania a tiež koľko hodín denne sa majú žiaci učiť. Podľa vyhlášky sú to štyri vyučovacie hodiny, kde každá trvá 40 minút. Výchovy by sa mali učiť zásadne vonku v prírode.

Kedysi sa chodilo do školy v prírode na dva týždne. Práve toľko boli deti bez rodičov. A práve toľko rodičia bez detí. V dnešnej dobe nepredstaviteľné. Každoročne sa stretávam s rodičmi, ktorí svoje dieťa jednoducho do školy v prírode nepustia. Boja sa o jeho bezpečnosť a tiež si nevedia predstaviť dlhé odlúčenie. Poznám deti, ktoré ako desaťročné prvý raz odchádzali na noc od rodičov. Pre dieťa i rodičov je to v takýchto prípadoch veľmi náročné, v každom prípade sa samostatnosť dieťaťa posúva na vyššie stupne, čo dieťaťu len prospieva.

Tento týždenný rozvrh sa mi počas absolvovaní škôl v prírode naozaj osvedčil.
Je spracovaný pre variant priaznivého počasia.

	Doobeda	Poobede	Večer
Pondelok	príchod, ubytovanie	prechádzka po okolí, spoznávanie prostredia	súťaže
Utorok	turistika		návšteva plavárne, alebo iného športového zariadenia
Streda	orientačná hra	krátka turistika	opekanie, súťaže
Štvrtok	dlhšia turistika	súťaž – Mladý záchranár	izba baví izbu
Piatok	balenie a príchod domov		

V týždennom pláne samozrejme prihliadam na schopnosti detí a tiež na ich kondíciu. Podľa toho vyberám aj turistické trasy, ich dĺžku a predovšetkým náročnosť. Po každej turistike musí nasledovať odpočinok.

Keďže deti vedia energiu dobiť v priebehu niekoľkých minút, práve preto sa mi osvedčil aktívny odpočinok. Počas turistiky deťom rozprávam rôzne informácie, ktoré si majú pamätať, alebo si ich môžu zapisovať. Sú to informácie napr. o názvoch vrcholov, vodopádov, potokov, ktoré vidíme, tiež nemôžu chýbať informácie o prvej pomoci. Počas odpočinku po turistike zadám deťom úlohu, ktorá sa týkala turistiky a deti ju v skupinách vypracúvajú.

Sú to napríklad takéto typy úloh:

- vymysli tajničku, kde použiješ názvy vrchov, ktoré sme videli....
- nakresli aspoň 5 rastlín, ktoré sme cestou videli...
- vypíšte aspoň 10 štvorslabičných slov, ktoré súvisia s dnešným výletom...
- nakreslite, čo by ste si za dnešný náročný výlet zaslúžili...

V prípade variantu nepriaznivého počasia sa zameriavam na tvorbu úloh, ktoré súvisia s prostredím, v ktorom sa nachádzame, a teda na prácu s mapou, buzolou, tvorím modelové situácie k prvej pomoci v interiéri, tvoríme projekty o živočíchoch, rastlinách, mestách, pohoriach v blízkom okolí. Deti bývajú celkom dobre vybavené aj do daždivého počasia, preto nás na turistike neprekvapí ani menšia prehánka.

2.3 Dobré rady

Skúsenosť mi pomohla zozbierať niekoľko dobrých a osvedčených rád, ktoré odporúčam každému, kto má chuť absolvovať dobrodružstvo v škole v prírode s deťmi.

Turistické topánky pre deti – vždy odporúčam rodičom, aby pri nástupe do školy v prírode mali deti topánky už rozchodené. V opačnom prípade, teda, že by boli ešte „teplé“ z obchodu, viem, že dieťa bude mať celý týždeň veľký problém s otlakmi. Turistické topánky sú spravidla ťažšie, pevnejšie, preto ich treba pred náročnejšou, dlhšou trasou, mať pohodlne rozchodené.

Bez mobilov – vždy si budem stáť za tým, že strávenie týždňa bez mobilu má na deti mimoriadne dobrý vplyv. Rodičia poznajú moje číslo a v rámci dohody vedia, že keď potrebujú s dieťaťom rozprávať, môžu mi v určený čas zavolať a ja dieťa vyhladáam. Tým, že deti prichádzajú bez mobilov, predchádzam večerným plačom za rodičmi a tiež tomu, že akékoľvek negatíva netelefonujú domov, ale spolu sa o nich rozprávame a všetky problémy riešime kolektívne alebo individuálne.

List alebo pohľadnica od rodičov – rodičom vždy odporúčam, aby svojim deťom napísali a poslali na adresu školy v prírode, ktorú im vopred poskytnem, krátky list, alebo pohľadnicu, ktorá bude dieťaťu pripomínať, že na neho rodina myslí. Deti sa tak v priebehu týždňa tešia na prekvapenie od rodičov. List, či pohľadnica je vďačnou pomôckou na prekonanie odlúčenia od rodičov.

Denník – všetky deti dostanú malý slovníček, do ktorého si počas celého týždňa zaznamenávajú akékoľvek informácie. Už počas cesty vlakom či autobusom rozprávam deťom, kadiaľ prechádzame, čo sa nachádza okolo nás, v akom meste sa práve nachádzame, čo je v ňom výnimočné. To isté platí aj na turistike. Samozrejme, že počas túry nie je možné, aby si deti zapisovali, musia si tak zapamätať čo sa dá a počas oddychovej prestávky si spraviť pár poznámok. Do denníka si samozrejme majú možnosť zapisovať akékoľvek zážitky, dobrodružstvá, pozitívne i negatívne myšlienky. Denník si strážia počas celého týždňa, je to ich osobná vec. Informácie, ktoré im poskytujem ja alebo iný dospelý, používajú deti napr. počas vedomostných súťaží.

Služba dňa – v priebehu týždňa má vždy jedna izba službu. Deti z tejto izby zvolávajú ostatných na raňajky, obed, večeru, alebo idú do každej izby oznámiť, čo a kedy sa bude diať, prípadne, čo si majú vziať so sebou. Deti, vymenované za službu dňa sa spravidla

tešia na akúsi zodpovednosť, pretože v danom dni sú autoritou voči ostatným. Čo oznámi služba dňa, to je jednoducho dôležité.

Izba baví izbu – táto jednoduchá hra sa mi osvedčila ako najideálnejší spôsob riešenia záverečného večera v škole v prírode. Už prvý deň, keď sa deti ubytujú do izieb im oznámim, že si počas voľných chvíľ majú chystať nejaký program na záverečný večer, ktorý sa bude niesť v duchu – izba baví izbu. Vždy im poviem pravidlá – na programe sa musia zúčastniť všetci z izby, musí to byť niečo nezvyčajné, môže to byť samozrejme smiešne, ale nie vulgárne a malo by to trvať maximálne 10 minút. Deti sú úžasne tvorivé a vždy je záverečný program zaujímavý, veselý a naozaj veľmi pestrý. Deti vymýšľajú vtipné scény, básničky o výletoch a zážitkoch, rozprávajú vtipy, alebo vymyslia súťaž, ktorú si sami vyhodnotia, dokonca myslia aj na odmeny pre víťazov. Večer pred odchodom je tak plný zábavy a detskej radosti. Rozmanitosť programu by som sám bez detí len ťažko dosiahol. V tento záverečný večer, samozrejme vyhodnocujem, absolvovanie všetkých výletov a oceňujem deti za rôzne celotýždenné súťaže (napr. najkrajšia izba, najlepší pomocník,...)

Arizona – možno niekomu známa rýmovačka, možno ju niekto ani raz nepočul. Preto ju radšej zaradujem medzi dobré rady, pretože jej jednoduchosť sa mi mimoriadne osvedčila. Keď počas turistiky deti prestanú vládnuť – väčšinou je to už pri spiatocnej ceste, keď je trochu dlhšia, pre deti občas nekonečná, rovná dolina, spustíme túto rýmovačku a nech verí kto chce, vďaka nej sa deti bez „šomrania“ dostanú až do cieľa. Rýmovačka znie: *A raz, a dva, a tri, a štyri, a päť, a šesť, a sedem, a osem, a deväť, a desať a klobúk a vôl, chlebík a stôl a a-ri-zo-na, dopredu, dozadu, nabok a späť*. Deti kráčajú a každý druhý krok robia s rýmovačkou. Posledné kroky idú podľa slabík: *a-ri-zo-na*. Potom sa zastavia a jednou nohou ukážu: dopredu, dozadu, nabok a späť. Hneď potom začína rýmovačka nanovo. Je to možno neveriteľné, ale keď sa s rýmovačkou začne, deti ju dokážu hrať a rozprávať aj 30 – 40x za sebou. Občas si povieme, že robíme žirafie kroky, občas skáčeme ako zajace, alebo robíme myšacie krôčiky. Záver turistiky predsa nemusí byť vždy len o vyčerpanosti a únave.

Smútok za rodičmi – nie je hanbou, keď sa vám dieťa zdôverí, že mu je smutno za rodinou. Pri deťoch je to prirodzená vec. Na všetko treba ísť citlivo a v žiadnom prípade sa dieťaťu nemôžeme smiať, alebo ho dávať na výsmech ostatným deťom. Vďaka aktivitám a pestrosti programu dieťa nemá počas dňa kedy rozmýšľať nad rodičmi. Moment smútku prichádza hlavne večer, keď je dieťa unavené a oddychuje. Osvedčili sa mi dve možnosti, ako potlačiť najväčší smútok: slzový vankúš – beriem so sebou vankúš s pestrou, veselou, detskou obliečkou, ktorú dám smutnému dieťaťu so slovami: „vyplač sa, koľko ti treba, ráno odvážime vankúš, koľko slz si naplakal.“ Dieťa sa vždy začne smiať a s radosťou spí s týmto vankúšom. A druhá možnosť – tzv. placebo efekt – do pripravenej škatulky dám obyčajné menšie odbalené cukríky. Na škatulke je napísané: Lieky proti clivote za rodičmi. Takýto „liek“, samozrejme, príde dieťaťu naordinovať zdravotník a dieťa je šťastné, že našlo pomoc.

3 HRÁME SA NA ZÁCHRANÁROV

Deti sú nesmierne vnímavé. Preto sa s nimi počas akejkoľvek turistiky alebo prechádzky rozprávam o rôznych veciach. Samozrejme, rozprávame sa aj o rodine, vzťahoch medzi deťmi, o škole. Často však tento priestor na turistike využívam na doplnenie ich vedomostí o okolitej prírode, o prostredí, v ktorom sa práve nachádzame a samozrejme o prvej pomoci. Tiež im nechávam priestor na to, aby sa pýtali na všetko, čo ich zaujíma. Z detí sa tak stávajú akísi malí záchranári, ktorí premýšľajú o načrtnutej situácii a spoločne sa ju snažíme čo najlepšie vyriešiť. K efektívnejšiemu pôsobeniu na deti mi samozrejme prispieva dobrý zdravotník, ktorý s nami prichádza do školy v prírode, modelové situácie a tiež opakovanie toho, čo sa deti naučili.

3.1 Zdravotník v škole v prírode

Počet členov pedagogického dozoru v škole v prírode závisí od počtu detí. Štandardne chodí s jednou triedou jeden učiteľ, jeden vychovávateľ a jeden zdravotník. Takéto riešenie na počet detí do 25 je vhodný hlavne vtedy, ak chcete navštíviť plaváreň, pretože počet detí na plavárni na jeden pedagogický dozor je max. 10 detí. Traja dospelí sú tiež mimoriadne vhodní, pretože ak ochorie niektoré dieťa a nemôže sa zúčastniť výletu, jeden dospelý s ním ostáva a dvaja môžu výlet bez problémov absolvovať. Jeden dospelý je spravidla počas turistiky úplne na konci a jeden zvyčajne na začiatku s najrýchlejšími deťmi.

Pri výbere zdravotníka do školy v prírode sa mi osvedčili tieto kritéria:

- mal by to byť človek, ktorý má kladný vzťah k deťom;
- mal by mať vzťah k prírode, turistike;
- mal by byť otvorený a spoločenský, aby sme ho mohli zapájať spolu s nami do rôznych súťaží.

Zatiaľ sa mi vždy podarilo nájsť takého zdravotníka, ktorý túto prácu počas celého týždňa bral mimoriadne zodpovedne a pre ktorého bol pobyt s deťmi tiež jedným veľkým zážitkom. Viem, že zákon vymedzuje, aký druh praxe by mal mať takýto zdravotník, zdá sa mi však, že učiteľ má pri výbere tohto človeka priam zviazané ruky. V dnešnej dobe je zvlášť náročné zohnať tak multifunkčného človeka, ktorý má aj vzťah k deťom, aj zdravotnícku prax s deťmi, aj pozitívny vzťah k turistike, ba dokonca bez problému na týždeň odíde zo svojej ambulancie a od svojej rodiny k cudzím deťom. Ktorýkoľvek nedostatok z týchto faktorov u zdravotníka sa môže prejaviť na celom priebehu absolvovania školy v prírode.

3.2 Modelové situácie prvej pomoci pre deti

Ako som už spomínal na začiatku tejto kapitoly, počas turistiky či prechádzky sa snažím s deťmi rozprávať predovšetkým o prvej pomoci. Tak ako si sám pre seba v autobuse, v obchode ale i bežne na ulici kladiem otázku „čo by som robil, keby...“ tak isto ju kladiem počas výletu deťom. Rozprávame sa o tom, aké improvizované prostriedky nám ponúka samotná príroda v prípade, že nemáme so sebou lekárničku, ako sa dostať čo najskôr pre pomoc, jednoducho, čo robiť v krízových situáciách. Deti si toho veľa pamätajú práve vďaka prostrediu, v ktorom som im situáciu rozprával, pretože v prípade potreby si vybavujú určitú udalosť alebo príbeh a pomoc tak vedú ľahšie aplikovať.

Ako najefektívnejší spôsob učenia prvej pomoci pri deťoch sa mi osvedčilo rozprávanie príbehov a ich následné zahratie ako modelovej situácie. Deťom rozprávam príbeh podľa toho, v akom teréne sa práve pohybujeme. Vždy im hovorím, koľko je tam ľudí, čo majú so sebou, kde sú, aké je počasie, atď. V rámci prestávky si situáciu s deťmi zahráme. Deti majú tieto modelové situácie veľmi radi. Podaktorí sa do role zraneného vedia tak autenticky vcítiť, že aj okoloidúci sa pýtajú, či nám netreba pomôcť. Ich ochotu samozrejme pred deťmi vždy vysoko ocením a s deťmi sa im srdečne poďakujeme.

Často nechávam deťom priestor pre ich fantáziu a modelovú situáciu vymýšľajú sami. Upozorňujem ich, aby tvorili situácie v prírode, alebo v tom prostredí, v ktorom sa momentálne nachádzame.

Tu je niekoľko námetov na modelové situácie k prvej pomoci, ktoré si s deťmi počas turistiky vymýšľame a následne ich rozoberáme a riešime. Všetky sú písané opisom situácie a tiež opisom, ako ich môžu deti vyriešiť pomocou predmetov, ktoré majú so sebou, alebo ktoré sú v prírode k dispozícii. Fantázii sa medze nekladú. Príbeh prikrášľujem podľa veku detí a hlavne tak, aby ich upútal. Často ma k ich vymýšľaniu dovedie samotné konanie detí. V podstate oni sú tvorcami toho, na čom môžem uviesť prirodzený príklad úrazu a následne prvej pomoci. Deťom sa príbehy veľmi páčia, pretože im to vždy rozprávam tak, že sa to naozaj stalo. K tomu samozrejme musím vždy povedať správny postup, ako to vyriešili tí, čo boli v príbehu spomenutí. Deti sa nad príbehom vedia naozaj pozastaviť a premýšľať, čo by v tých momentoch sami spravili, ako by dokázali pomôcť. Vždy som pripravený na rôzne druhy reakcií. Viem, že keď spomeniem slová ako krv, zvracanie, budú dievky ohŕňať nos a ich slovná reakcia bude: „fúj, blé.“ Chlapci si niektoré príbehy samozrejme vedia prikrášliť vlastnou fantáziou, a tak občas moje príbehy okorenia netradičným záverom. No najčastejšie sa deti pýtajú otázky typu: „A čo by sa stalo, keby tam nikto nebol? A čo by sa stalo, keby to bolo vážnejšie? A čo by sa stalo, keby ho nikto nenašiel? A čo by sa stalo, keby nemali pri sebe vodu?“ Aj tieto otázky ma presviedčajú o tom, že deti nad situáciou rozmýšľajú a vedia sa do nej vcítiť.

Zuzka tol'ko skákala po pňoch, až si vytkla členok

„Moja sesternica Zuzka tu skoro pred 20 rokmi skákala presne tak ako ty po týchto odpílených pňoch! Len raz si nedala pozor a zle doskočila na nohy. Vyvrtla si členok a riadne jej opuchol. Zuzka tu bola na výlete sama so starkým. Chudák starký, bol veľmi vylakaný, lebo Zuzka mu začala nariekať od bolesti. Ale starký sa rýchlo spamätal a spravil všetko, čo spraviť mohol. So sebou mal v batohu náhradné oblečenie pre Zuzku – pančuchy a tepláky, samozrejme vodu a jedlo.“

Správny postup prvej pomoci:

Starký si zachoval duchapřítomnosť a rýchlo dal Zuzke zranenú nohu do horskej bystriny, aby zmenšil opuch, ktorý začal vznikať po úraze. Čím viac by noha opuchla, tým viac by bolela. Keď bola noha schladená, použil Zuzkine pančuchy na obviazanie zranenej končatiny. Tým, že pančušky sú z elastického materiálu, zabezpečil, aby sa hematóm (opuch) nezväčšoval a krv do zranenej nohy mohla ďalej prúdiť. Poprosil okoloidúceho turistu, aby mu pomohol Zuzku podopierať na ceste k autu, ktorým ho previezol do nemocnice na lekárske vyšetrenie.

Miška trafila smreková haluz do oka

„Keď mal môj brat Miško toľko rokov čo vy, šli sme s rodičmi tiež podobným úzkym chodníkom. Moja mama zabudla, že je brat hneď za ňou a nepodržala vetvičku, kým prejde. Pustila ju a malého Miška trafila rovno do oka. Boli sme tam len my štyria. Otec hneď zareagoval na bratov plač.“

Správny postup prvej pomoci:

Ocino prezrel Miškovi oko a keď zistil, že tam má nečistoty z konára, naklonil mu hlavu na stranu, kde mal zranené oko. Telo sa snaží brániť tým, že začne vylučovať väčšie množstvo slz, aby dostalo nečistoty preč z oka. Ocko tomu pomohol ešte čistou vodou z fľaše, ktorú mal v batohu. Miškovi sa po čase oko upokojilo a mohli pokračovať v túre. Ak by sa v oku nachádzal cudzí predmet, ktorý sa nedá vybrať, ocino by oko prekryl sterilným štvorcem a s Miškom išiel na urgentný príjem do nemocnice.

Jožko nechcel šiltovku a dostal úpal

„Ak si myslíš, že ti bude lepšie v tejto páľave bez šiltovky, tak si ju nedávaj. Len si zapamätaj, že poznám jedného Jožka, ktorý na týchto kameňoch, v tomto teple behal bez šiltovky a ostalo mu také teplo, že z ničoho nič odpadol. Vtedy tu bol Jožko na túre s deťmi z tábora. Nezobral si so sebou žiadny batoh, aby sa mu vraj išlo ľahšie. Každý mu vrel, aby si vzal aspoň vodu a niečo na hlavu, ale on mal svoj rozum.“

Správny postup prvej pomoci:

Jožko dostal úpal, následkom čoho nachvíľu stratil vedomie. Pani vedúca v tábore našťastie vedela čo robiť. Zistila, že Jožko reaguje na jej hlas, tak ho premiestnila do tieňa, aby ho slnko ďalej nezohrievalo. Začala ho ochladzovať. Nemala pri sebe nič studené, tak použila tričká, ktoré namočila do vody v potoku a priložila ich Joškovi pod pazuchy, medzi nohy, na brucho a za krk. Tým Joškovi znížila teplotu tela. Ak by Jožko znovu upadol do bezvedomia, bolo by treba zavolať rýchlu záchrannú službu.

Katka sa potkla o koreň stromu a rozbila si nos

„Katka, skús si ten batoh dať nazad na chrbát, lebo keď ho máš takto opačne na bruchu, nevidíš si pod nohy. Nezbadáš tak korene stromov, čo trčia zo zeme a ľahko môžeš prísť o nos, ako naša suseda Katka, keď mala toľko rokov, čo ty. Boli sme s jej rodičmi tiež na takejto turistike hlboko v lese. Dala si presne takto isto batoh dopredu, noha sa jej zachytila o koreň stromu, čo trčal zo zeme a dopadla rovno na nos. Keď sa postavila, z nosa sa jej valila krv a hneď jej opuchol.“

Správny postup prvej pomoci:

Tým, že sa jej v nose porušili tenučké cievy, začala Katke z nosa vytekať krv. Jeden spolužiak to už zažil, tak vedel čo rýchlo robiť. V prvom rade Katke povedal, aby si sadla a nezakláňala hlavu. Keď by zaklonila hlavu, krv by jej už nevytekala nosom, ale stekala do nosohltanu a ona by si myslela, že už je to vyriešené. Ale tak to nie je. Keď bude mať hlavu v predklone, krv prestane po čase vytekať sama. Ak sa tak nestane, treba spraviť z gázy malý tampón, ktorý sa zavedie do nosnej dierky, z ktorej tečie krv. Tým, že sa tampón napije krvou, stlačí krvácajúce cievy a zastaví krvácanie.

Adamko bol po túre taký hladný, že sa začal dusiť piškótami

„Adamko, tie tyčinky ti nikto nevezme. Všetci máme čo jesť. Skús si ich nepchať po dvadsať do úst. Jeden Adamko si takto napchal piškóty, len aby sa nemusel rozdeliť so súrodencom a začal sa dusiť. Oddychoval s rodičmi a bratom pri smerovníku, aby mohli pokračovať v ceste, keď sa zrazu Adamko začal dusiť. Mama ho skúšala pobúchať po chrbte, ale nič nepomáhalo. Ešte dobre, že otec nestratil duchaprítomnosť a Adamkovi pomohol.“

Správny postup prvej pomoci:

Adamovi zabehla piškóta a dostala sa na miesto kde nepatrí – do priedušnice. To, ako reagovala maminka, bolo tiež správne. Pobúchanie postihnutého medzi lopatky sa volá Gordonov manéver a vo väčšine prípadov pomôže pri duseaní sa. Keď otec videl že to nepomáha, vedel, že treba pristúpiť k inému manévru. Volá sa Heimlichov hmat. Ocino najprv Adamovi vyčistil ústa prstom, potom ho chytil zozadu obidvoma rukami tesne pod hrudnou kosťou a ruky spojil v päšť. Potom prudko mykol rukami smerom hore a vzad. Tým Adamovi silno podráždil bránicu, ktorá sa stiahla a prinútila pľúca rýchlo vydýchnuť. Vydychovaný vzduch v tej rýchlosti zobral so sebou aj kus zapadnutej piškóty.

Janko chcel „zamachrovať“ a odhrýzol si z neznámej huby

„Tak si deti predstavte, že jeden Janko bol tak ako vy v škole v prírode na turistike v tomto lesíku. Vidíte tamtie krásne muchotrávky? Janko síce muchotrávku poznal, ale spravil veľkú hlúposť. Chcel pred svojimi spolužiačkami veľmi „zamachrovať“, že aký je on odvážny, odtrhol nejaký hrieb a len tak ho začal obhrýzať a prehĺtať. Najprv mali z toho všetci veľkú zábavu, no po pár minútach začalo byť Jankovi veľmi zle od žalúdka. Hneď to vyrozprávali pani učiteľke a tá spravila to, čo bolo treba.“

Správny postup prvej pomoci:

Jankovi pani učiteľka pomohla tak, že rýchlo zavolala 155- ku a povedala im všetko potrebné. Kým prišli záchranári, sledovala Jankov stav – vitálne funkcie (stav vedomia, dýchanie a činnosť srdca).

Lenku niečo poštipalo

„Minule sme sedeli tamto na druhej strane s našimi kamarátmi a ich dcéru Lenku čosi poštipalo. Lenka skríkla, ale mysleli sme si, že to bol možno len mravec. Štípanec jej však začal riadne červenať, opúchať a tvrdnúť. Mal som pri sebe svoju lekárničku. Ako som postupoval?“

Správny postup prvej pomoci:

Lenku uštipla včela. Zistil som to podľa toho, že jej na poštipanom mieste zostalo žihadlo. Z lekárničky som vybral pinzetu a opatrne som žihadlo vytiahol a dal si pri tom pozor, aby som ho nestlačil, lebo by som zvyšok jedu vytlačil do rany. Po vybratí žihadla je dôležité postihnuté miesto chladiť aspoň 10 minút a postihnutú končatinu zdvihnúť. Ak by bolesť pretrvávala, alebo sa prejavovali príznaky anafylaktického šoku, treba rýchlo volať 155.

Danka trhala počas prechádzky kvety a stratila sa

„Danka, isto ti bude treba toľko šišiek? Keď budeš takto za nami zaostávať, tak sa nám stratíš ako moja sesternica Danka, keď na tamtej lúke trhala kvety. Stále sme ju mali na očiach a dohovárali sme jej, aby išla trochu rýchlejšie, že tie kvety ju tu na spiatočnej ceste isto počkajú. Všetci sme sa zarozprávali a vošli sme do lesa. Zrazu sme sa obzreli a Danku sme nevideli. Rýchlo sme utekali na lúku, kde sme ju videli naposledy, ale lúka bola prázdna. Začali sme kričať, ale Danka neodpovedala. Boli sme na turistike štyria dospelí a tri deti. S deťmi jeden ostal a ostatní traja sme ju šli hľadať. Našli sme ju až po pol hodine, pretože padla do akejsi jamy a udrela si hlavu. Bola v bezvedomí. Ešteže sme vedeli, ako máme rýchlo konať.“

Správny postup prvej pomoci:

S Dankou sme nehýbali, lebo nevieme aké iné zranenia mohla mať. Kým jeden z dospelých volal záchrannú službu, ďalší zistil, či Danka neprichádza k vedomiu, či dýcha a ako veľmi krváca. Danka dýchala sama, to znamená, že jej aj bilo srdiečko. Ale stále nereagovala na hlas ani naše uštipnutie. Ujo Miro jej opatrne zastavil krvácanie na hlave čistou vreckovkou a šatkou. Kým prídu záchranári, ujo Miro stále sleduje Dankine vitálne funkcie. Ak by sa zastavilo dýchanie, musel by začať s nepriamou masážou srdca.

Maťko sa pošmykol na skalách a na ruke má hlbokú krvácajúcu ranu

„Deti, tu si dávajte pozor. Skaly sú trochu mokré a teda aj klzké. Jeden Maťko tu v takomto počasí šiel s rodičmi a spadol na vyčnievajúcu hranu kameňa. Aby sa neudrel do tváre, zachytil sa rukami, ale na celom predlaktí sa porezal a spravil si veľmi škaredú a silno krvácajúcu ranu. Aj keď to bol taký chlapec ako vy, začal od bolesti plakať. Jeho otec niesol batoh, v ktorom mal vodu, jedlo, a náhradné bundy pre všetkých troch v prípade chladnejšieho počasia. Maťko ani jeho mama batohy nemali.“

Správny postup prvej pomoci:

Keďže rana silno krvácala, bolo potrebné rýchlo zastaviť krvácanie. Otec si vyzliekol tričko, ktoré zroloval do rolky a priložil ho na krvácajúcu ranu. Mamina to rýchlo omotala náhradnou bundou, aby na ranu rolku z trička pritlačili. Maťkovi povedali, že ak si cestou k autu bude držať ruku zodvihnutú hore bude mu menej krvácať. Ocino s maminou pozorne sledovali Maťka, či mu nie je zle, netočí sa hlava a kontrolovali ruku, či tričko nepresakuje krvou. Autom zašli do najbližšej nemocnice, kde mu museli ruku zašit.

Tomáš dopadol na koleno a nemôže hýbať nohou

„Po tomto moste chodte pomaly, držte sa radšej zábradlia. Všimnite si, že je trochu naklonený!“ Keď bol môj bratranec Tomáš taký ako vy, chcel prebehnúť cez most. Toto zábradlie tam ešte nebolo, zato bol rovnako nahnutý ako dnes. Utekal, potkol sa a padol na kamene v potoku. Voda v potoku bola rovnako vysoká a istotne i rovnako ľadová ako dnes. Tomáš dopadol kolonom tak nešťastne na kamene v potoku, že nohou nemohol ani pohnúť. Ujo za ním hneď skočil a vytiahol ho. Tomáš mal opuchnuté koleno, veľké bolesti a obaja boli riadne premočení zo studenej vody. Jeho mama a malý brat prešli k Tomášovi. Ich rodičia mali v batohoch nejaké oblečenie, ale nemali žiadnu lekárničku. Ako si poradili, aby Tomášovi poskytli prvú pomoc?“

Správny postup prvej pomoci:

Tomášovi je potrebné nohu znehybniť. Keďže so sebou nemáme záchranárske vybavenie, musíme improvizovať. V prvom rade ho uložíme na rovný povrch a zabezpečíme, aby mu nebola zima. Ujo za ten čas v lese pohľadal dva rovné konáre, ktoré použil ako improvizovanú dlahu. Priviazal ich k nohe pomocou oblečenia. Medzi kolená mu vložil poskladanú bundu, aby mohol d'alšou bundou zviazať obidve nohy dokopy. Tým zabezpečil, že nezranená noha fixuje tú zranenú. Ku svojmu autu to mali poriadny kus cesty, preto sa rozhodli, že zavolajú záchranárov, ktorí im pomôžu Tomáša transportovať do nemocnice. Kým prišli, starali sa, aby mal pokoj a teplo.

S týmito situáciami sa dá robiť mnoho variant. Stačí v príbehu pomeniť, čo mal kto so sebou v batohu, koľko ľudí tam bolo, dokonca často prikrášľujem situáciu rozmarmi počasia. Modelové situácie si podrobne rozoberáme počas kráčania na turistických chodníkoch a neskôr počas prestávky na túre priamo v prírode, kde si deti môžu samé vyskúšať, čo by robili. Deti sa dokážu samé rozdeliť do dvoch, či troch skupín, kde si samé určia, kto je kto a spoločnými silami skúšajú pomocou predmetov, ktoré majú k dispozícii vyriešiť danú situáciu. Všetko vždy vyhodnotím a zdôrazním správny postup.

Keďže všetky tieto informácie sú pre deti náročné, nikdy počas turistiky nedávam deťom viac ako tri modelové situácie.

3.3 Lekárnička

Nielen v aute, ale hlavne v každej domácnosti či triede by nemala chýbať lekárnička. Jej vybavenie kontrolujem pred každým výletom a tiež z času na čas pozriem, či sa v nej nenachádzajú predmety po skončení záruky. Ide predovšetkým o dezinfekčné prostriedky, ktoré dávame priamo na ranu. Domáca lekárnička obsahuje veľmi veľa rôznych druhov liekov, ktoré sa nám nazbierajú počas roka. Medzi nimi nájdeme i lieky na tlámenie bolesti. V žiadnom prípade nesmieme poranenému dávať lieky, ktoré nepoznáme, aj keby sme si o nich priamo na mieste prečítali v priloženom letáku. Všetko, čo použijeme pri úraze, je potrebné čo najskôr doplniť. Keď raz odložíme lekárničku a zabudneme, čo sme z nej použili, ľahko sa nám môže stať, že v prípade potreby nám daná vec bude chýbať. Výbavu do lekárničky v škole v prírode zabezpečuje zdravotník. Nachádzajú sa v nej okrem predmetov na prvú pomoc k úrazom aj lieky, používané pri hnačkách alebo pri zvracaní. Na výlet potom berie len tie predmety, ktoré bude potrebovať. Ja si osobne nosím aj svoju vlastnú lekárničku, na ktorú sa môžem spoľahnúť. Výbavu lekárničky vždy ukážem aj deťom. Pomenúvame spoločne jednotlivé predmety, rozprávame sa o tom, čo sa na čo používa. Všetky predmety si pre lepšiu predstavivosť môžu vziať do rúk.

3.4 Súťaž o najlepšieho mladého záchranára v škole v prírode

Dobre viem, že niektoré vedomosti, ktoré človek počas života získava, začne pomaly zabúdať, ak si ich neobnovuje, alebo ak ich prestane používať. Je to tak aj s informáciami o prvej pomoci. Okrem toho, že človek rýchlo zabúda, pokrok a veda ide vpred ešte rýchlejšie, a preto aj v oblasti prvej pomoci k nám prichádzajú často dôležité a vynovené objavy a informácie.

Aby som tieto informácie čo najdlhšie udržal v pamäti detí, snažím sa pripomínať im niektoré situácie a opakovať to, čo sa sami naučili prostredníctvom vlastnej skúsenosti.

Jedným milým spôsobom, ako vyskúšať ich zručnosť, je súťaž o najlepšieho mladého záchranára v škole v prírode. Keďže počas celého týždňa získavajú veľa poznatkov o prvej pomoci, majú možnosť zaznamenávať si tieto poznatky do svojich denníkov. Tie im potom slúžia ako výborná pomôcka v súťaži o najlepšieho mladého záchranára.

Deti rozdelím do skupín (max. 4 deti v skupine). Pripravím im aspoň 6 stanovišť s úlohami, ktoré sa týkajú prvej pomoci. Každá skupina musí prejsť všetkými stanovišťami. Každá skupina dostane papier s tabuľkou, do ktorej bude zaznamenávať odpovede, prípadne popis prvej pomoci. Keď všetky skupiny prejdú všetkými stanovišťami, tabuľku odovzdávajú a spolu so zdravotníkom a pani vychovávateľkou ich odpovede kontrolujeme a vyhodnocujeme príslušnými bodmi. Víťazi samozrejme skupina, ktorá má najviac bodov. Pre prípad, že by získali viaceré skupiny rovnaký počet bodov, mám vždy v zálohe niekoľko modelových situácií, pri ktorých sa spravidla o víťazoch vždy rozhodne. Víťazi získavajú pripravenú odmenu. Odmenené sú vždy aj ostatné deti, pretože počas súťaže si všímam, ako pracujú a tiež si pamätám, kto sa ako zapájal do aktivít počas turistiky. Mám skúsenosť, že deti sa vždy púšťajú do súťaží s veľkou aktivitou a akákoľvek odmena (či už papierová medaila alebo keksík za víťazstvo) je pre nich veľká motivácia k úspechu.

Jednotlivé stanovišťa majú rôzne druhy aktivít. Osvedčili sa mi tieto druhy úloh:

- Vypíš predmety, ktoré nepatria do lekárničky (Na papieri je min. 25 slov, z ktorých aspoň 5 nepatrí do lekárničky. Snažím sa dávať také predmety, nad ktorými musia premýšľať – napr. lano, kovová lyžička, skladací hrnček, ...).
- Zorad' správne postup, ako poskytnieš svojmu mladšiemu súrodencovi prvú pomoc, keby dostal úpal. Znaký napíš v správnom poradí. (Na piatich kartičkách je napísaných 5 viet. Pri každej vete je malá značka – napr. hviezdička, krúžok atď. Deti majú kartičky usporiadať podľa správneho poradia, ako treba poskytnúť prvú pomoc pri úpale. Keď kartičky zoradia, zapíšu poradie značiek, ktoré sú pri jednotlivých vetách.) Takúto úlohu môžeme zaradiť aj na dve – tri stanovišťa vždy s iným úrazom – napr. poštípanie, pl'uzgiere a pod.
- Ktorý obrázok správne znázorňuje stabilizovanú polohu? (Deti majú napr. 5 obrázkov, na ktorých sú osoby v rôznych polohách. Pri každom obrázku je značka. Deti si zapíšu značku, ktorá je pri obrázku so stabilizovanou polohou.)
- napíšte aspoň 3 predmety, ktoré môžeme počas výletu použiť na znehybnenie končatiny.
- Napíšte názvy aspoň troch rastlín alebo živočíchov, ktoré nám môžu spôsobiť smrteľné následky tým, že ich zjeme (rastliny), alebo tým, že nás uhryznú (živočíchy).
- Vypíšte všetky 4 čísla záchranných liniek a pripíšte, ktoré k čomu patria.
- Jedna úloha je vždy tvorivá, napr.: nakreslite sanitku, ktorá sa dokáže premeniť na vrtuľník aj záchranársky čln. Popíšte jednotlivé časti. (tieto úlohy majú deti veľmi radi, pretože sa môžu prejaviť aj tí, ktorí možno v skupine až toľko počas ostatných úloh nedokázali pomôcť.)

Jednotlivé úlohy prispôbujem veku detí a hlavne poznatkom, ktoré počas týždňa nadobudli. Vyhodnotenie robím spravidla hneď po súťaži. Vyhlásenie výsledkov však robím až potom, ako si povieme odpovede na jednotlivé úlohy. Tvorivú úlohu hodnotím zväčša rovnako, pretože každá skupina si s nákresom dá mimoriadne záležať.

ZÁVER

Pred nástupom do školy v prírode si stanovujem niekoľko cieľov, ktoré sa snažím počas pobytu dosiahnuť. Predovšetkým je to absolvovanie a prechod niekoľkými turistickými chodníkmi a odovzdanie deťom čo najviac vedomostí a informácií a následne zistenie, čo všetko si z toho zapamätali. Stanovené ciele môžem považovať za splnené jedine v tom prípade, keď na tvárach detí vidieť radosť či nadšenie z absolvovania rôznych výletov a samozrejme zapálenie a plné nasadenie pri hrách a súťažiach. Len vtedy môžem byť spokojný s celým týždňom, keď sú spokojné samotné deti. Oni sú totiž zrkadlom toho, čo sa počas týždňa deje.

Je mi ľúto, že čím ďalej, tým viac upadá nadšenie zo strany učiteľov z absolvovania školy v prírode. Môže za to sčasti zbytočná byrokratická papierová práca, nespočetné množstvo papierov, ktoré musíte odovzdávať, ale sčasti za to môžu aj dnešné moderné výchovné rodičovské metódy, ktoré občas prestávajú myslieť na jednoduché a prosté hodnoty ako sú skromnosť či ochota pomáhať bez nároku na odmenu. Ved' nielen škola v prírode ale i letné detské tábory sa nemusia zákonite uskutočňovať v 4-hviezdičkových hoteloch s luxusným vybavením izieb a preplneným programom plným drahých vecných odmien. Jednoduchý program, ako napríklad aktivity spojené s tréňovaním prvej pomoci sú finančne nenáročné a podľa môjho názoru aj efektívne vzhľadom na to, že deti sú v autentickom prostredí. Turistikou a výletmi do prírody nadobúdajú deti vzťah nielen k prírode ale i k športu a aktívnemu pohybu, ktorý už dnešným deťom chýba.

Verím, že aj vďaka tejto práci sa niektorí učitelia začnú na organizovanie školy v prírode pozerat' s viac pozitívnymi myšlienkami. Teší ma, že v našej škole sa stále nájde dosť nadšených priaznivcov, ktorí školu v prírode absolvujú každý rok. Aj napriek nesmiernej byrokratickej práci, sa s radosťou púšťajú do prípravy a tvorby zaujímavého programu pre deti. Nielen byrokratizácia demotivuje učiteľa, často sú to i názory dospelých, ktorí neraz hlásajú, že učiteľ ide na dovolenku za peniaze detí. Ak sa vám to niekedy dostane do uší, alebo sa vám to nebodaj už dostalo, nič si z toho nerobte, každému povedzte jednu vetu: „nech sa páči, máte možnosť si to vyskúšať.“

V súčasnosti do učebných plánov jednotlivých predmetov na primárnom ale i sekundárnom vzdelávaní stále viac a viac preniká finančná gramotnosť. Spomíname ju nielen na matematike, ale začína sa dostávať i do slovenského jazyka, či vlastivedy. Tvorcovia týchto predkladaných návrhov by sa podľa môjho názoru mali čo najskôr zamyslieť na tým, či sa nedopúšťajú chyby, ak zvyšujú vedomosti o financiách nad vedomosti o záchrane ľudského života.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. AUSTIN, M. 2013. Prvá pomoc. Praktický sprievodca nevyhnutnou prvou pomocou v každej situácii. 1. vydanie. Príroda, Bratislava. ISBN: 978-80-07-02153-2
2. ZAJAC, A. 1979. Turistika v rodine. 1. vydanie. Šport, Slovenské telovýchovné nakladateľstvo, Bratislava
3. ŽIŠKAY, J. 1981. Turistika pre všetkých. 1. vydanie. Šport, Slovenské telovýchovné nakladateľstvo, Bratislava

Internetové zdroje

4. <http://www.minedu.sk/data/att/672.pdf>
5. <http://www.zakonypreludi.sk/zz/2008-305>