



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



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

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

**Metodicko – pedagogické centrum**

**Národný projekt**

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV  
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

**Ing. Anna Mikulová**

**Zaujmová činnosť Prvá pomoc 3. časť – učebný text  
a pracovný list**

2014

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

**Autor UZ:** Ing. Anna Mikulová

**Kontakt na autora UZ:** Spojená škola, Štúrova 231/123, org. zložka ZŠ, Spišská  
Stará Ves, 061 01

**Názov:** Záujmová činnosť Prvá pomoc 3. časť – učebný text  
a pracovný list

**Rok vytvorenia:** 2014

**Oponentský posudok vypracoval:** Mgr. Anna Kromková

**ISBN** 978-80-565-0680-6

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

## **Obsah**

<b>Úvod .....</b>	<b>4</b>
<b>6 Vonkajšie krvácanie.....</b>	<b>5</b>
<b>Riešenie pracovného listu .....</b>	<b>17</b>
<b>Zoznam bibliografických odkazov .....</b>	<b>21</b>

## Úvod

Cieľom tvorby predložených učebných textov a pracovných listov bolo vytvorenie učebného zdroja na záujmovú činnosť krúžku s názvom Prvá pomoc. Jeho úlohou bude pomôcť žiakom zo sociálne znevýhodneného prostredia a žiakom z marginalizovaných rómskych komunít osvojiť si spôsoby poskytovania prvej pomoci a aplikovať tieto vedomosti v praktickom živote. Je prirodzenou povinnosťou každého občana, aby podľa svojich možností poskytol prvú pomoc bez rozdielu každému, koho postihol úraz alebo náhle ochorenie. Poskytnutie prvej pomoci je nielen prirodzenou (morálnou) povinnosťou každého občana, ale aj povinnosťou, ktorá vyplýva zo zákona o starostlivosti o zdravie ľudí. Je nutné, aby vedomosti a zručnosti v tejto oblasti získali už žiaci na základnej škole, lebo ich budú potrebovať po celý svoj život. Túto úlohu plní v škole prostredníctvom krúžku s názvom Prvá pomoc, ale je možné Prvú pomoc zaviesť v škole aj ako nepovinný predmet. Učebný zdroj tiež môže poslúžiť učiteľom ako pomôcka na hodinách biológie v 7. ročníku základnej školy, obsahom ktorých je anatómia ľudského tela, správna životospráva a poskytovanie prvej pomoci pri úrazoch a ochoreniach.

V úvode jednotlivých tém učebného zdroja sú krátke a zrozumiteľné učebné texty, ktoré žiakom poslúžia na čítanie s porozumením a zároveň z nich budú vychádzať pri riešení úloh v pracovných listoch. Ku každej téme sú vypracované rôzne typy úloh a to teoretické aj praktické. Prostredníctvom nich si žiaci osvojujú vedomosti a vytvárajú zručnosti, pre učiteľa predstavujú spätnú väzbu toho, ako si žiaci osvojili dané učivo. Záver učebného zdroja obsahuje správne odpovede na zadané úlohy.

## 6 Vonkajšie krvácanie

**Krv** preteká **cievami** ako rieka. Roznáša kyslík a živiny do všetkých častí tela, každej bunke. Je to nenahraditeľná telesná tekutina červenej farby, zložená z:

**krvnej plazmy** (bezfarebná tekutina)

**červených krviniek** (obsahujú červené farbivo hemoglobín, ktoré na seba viaže kyslík)

**bielych krviniek** (likvidujú v tele choroboplodné zárodky a podporujú imunitu organizmu)

**krvných doštičiek** (zabezpečujú zrážanlivosť krvi)

Existujú **4 krvné skupiny** – **A, B, AB a 0**. Prevod krvi do tela nazývame **transfúzia** krvi.



**Obr. 31**

**Krvácanie** je dôsledkom poškodenia ciev pri rôznych úrazoch.

Okysličenú krv v tele vedú **tepny**. Pri ich poškodení **z nich strieka jasnočervená krv**, lebo je pod tlakom srdca.

Odkysličenú krv v tele vedú **žily**. Pri ich poškodení **z nich vyteká tmavočervená krv**, ktorú v žile poháňa činnosť svalov, je teda pod menším tlakom.

Tepny so žilami spája sieť drobných ciev, ktoré voláme **vlásočnice**.

Poškodením vlások vzniká **malé krvácanie**, krvácanie z tepny a žily považujeme za **veľké krvácanie**.

**Malé krvácanie** – spôsobuje ho malé porezanie alebo odrenina spôsobená zakopnutím, pádom z bicykla, pádom na kolieskových korčuliach a podobne.

#### **Odrenina korčuliara**



**Obr. 31**

#### **Odrenina po páde**



**Obr. 32**

Prvá pomoc pri malom krvácaní:

1. ranu zľahka omyjeme pod studenou tečúcou vodou
2. osušíme a vydezinfikujeme okolie rany, nie stred rany
3. ak je rana malá, prelepíme ju rýchloobväzom (náplast'ou) alebo kúskom gázy



**Obr. 33**



Obr. 34

**4. ak je rana väčšia, sterilne ju prekryjeme a pripevníme obvázom**

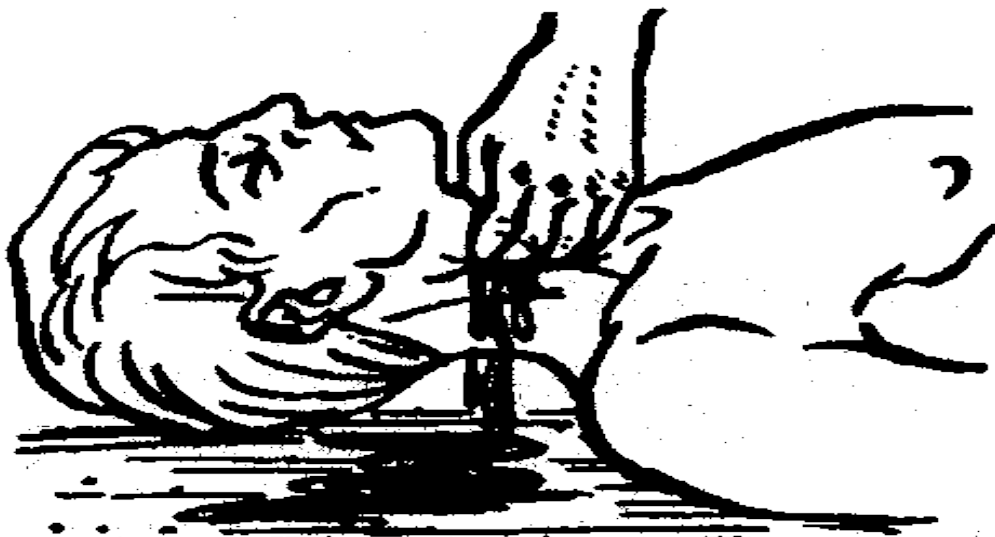


Obr. 35



Prvá pomoc pri veľkom krvácaní:

1. stlačíme silno ranu palcom alebo celou rukou a vytvoríme tak priamy tlak v rane



Obr. 36

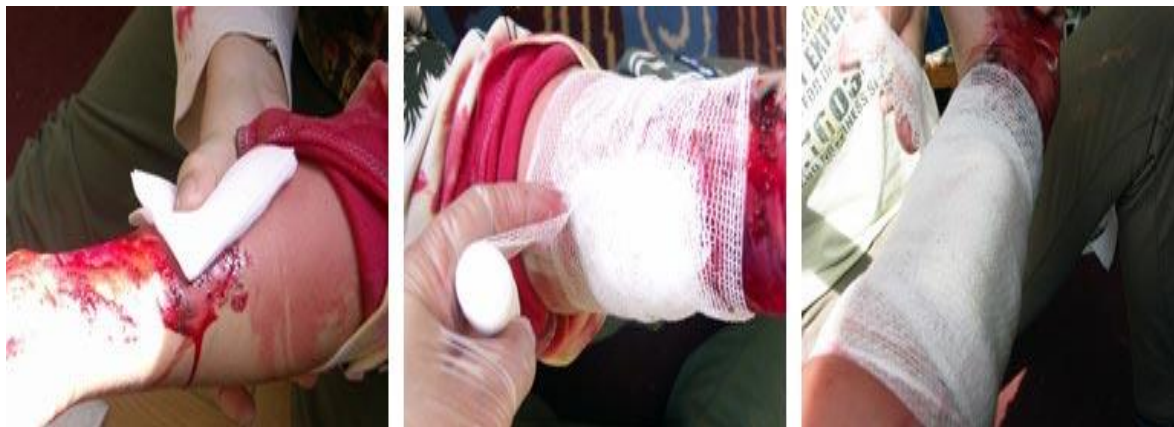
2. raneného posadíme alebo ho uložíme do polohy ležmo, aby sme predišli kolapsu
3. ak je to možné, zdvihneme postihnutú časť nad úroveň srdca, čím zmiernime tlak a tým pádom aj krvácanie z rany



Obr. 37



4. ranu sterilne prekryjeme a obviažeme obväzom (ak je v rane cudzí predmet, nikdy ho nevyberáme, zväčšili by sme tým krvácanie)



Obr. 38

5. ak krv presakuje cez ovínadlo, použijeme tlakový obväz



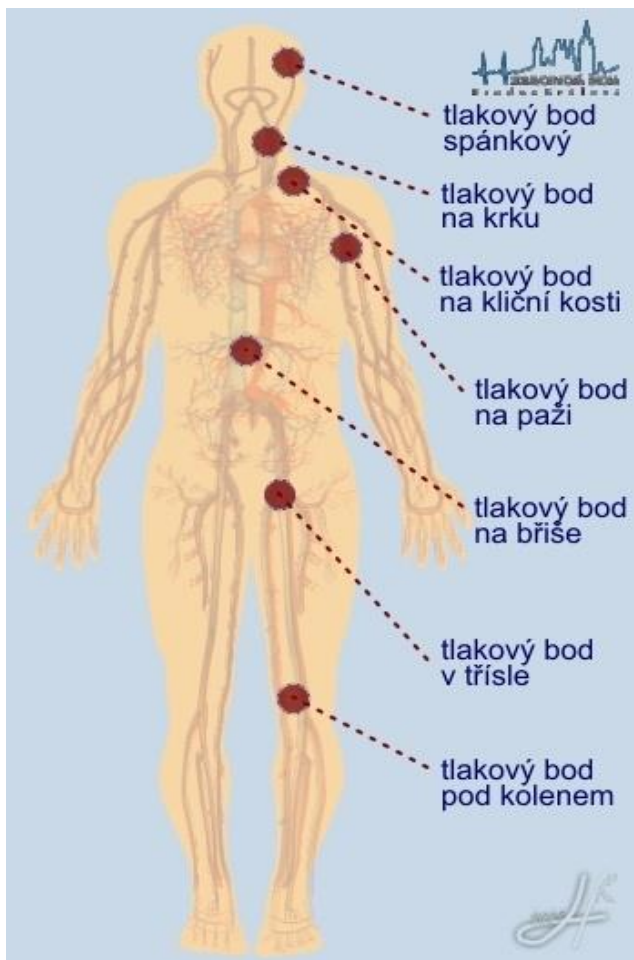
Obr. 39

Úlohou tlakového obväzu je stlačiť poranenú tepnu medzi tlakovým obväzom a kosťou v tele.



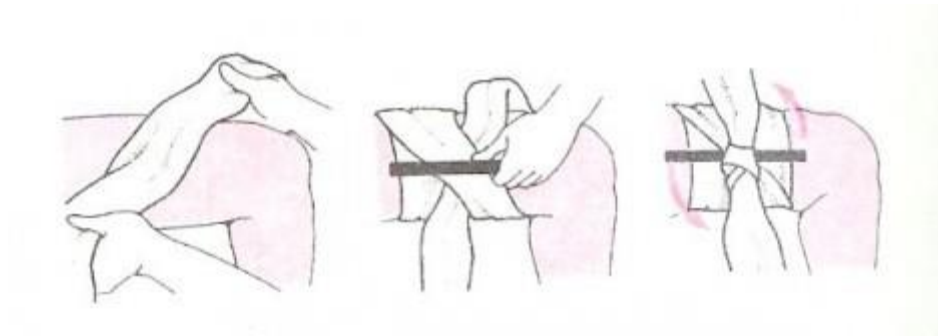
Obr. 40

Pomocným riešením je aj použitie **tlakových bodov**, čo sú miesta na tele, kadiaľ vedú hlavné tepny od srdca do všetkých častí tela.



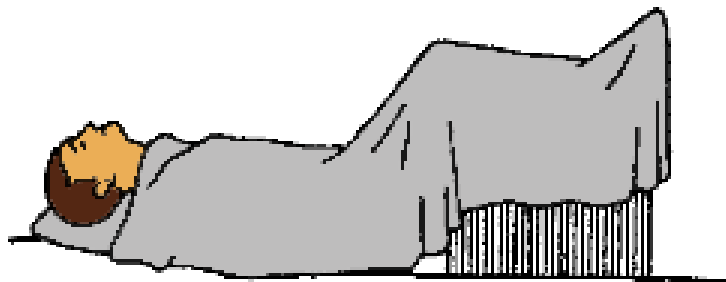
Obr. 41

V krajnej núdzi (hlavne v prípade **amputácie**) je tiež možné použiť **škrtidlo**.



Obr. 42

6. aby sme predišli šoku, uložíme raneného do protišokovej polohy (na chrbte, vyvýšené dolné končatiny, prikryť dekou kvôli ochrane telesnej teploty)



## Protišoková poloha

Obr. 41

7. vyhľadáme lekárske ošetrovanie

Veľmi často sa v praxi stretávame s **krvácaním z telesných otvorov** (nos, ucho, ústa). Aj v takejto situácii musíme vedieť poskytnúť pomoc sebe, spolužiakom alebo rodinným

príslušníkom, i cudzím ľuďom. Každá strata krvi z tela totiž znamená nebezpečenstvo pre organizmus.

### **Krvácanie z nosa**

Môže ho spôsobiť úraz, vírusová infekcia, vysoký krvný tlak alebo porucha zrážanlivosti krvi.

Prvá pomoc pri krvácaní z nosa:

- 1. raneného posadíme a nakloníme dopredu**
- 2. opatrne mu stlačíme nosné dierky (môže si ich držať sám) tak, aby dýchal ústami**
- 3. na krk alebo na koreň nosa mu priložíme studený obklad**
- 4. po 10 minútach skontrolujeme, či krvácanie prestalo, ak nie, postup zopakujeme, ak krváca príliš dlho, voláme záchrannú zdravotnú službu**

### **PP pri krvácaní z nosa**



**Obr. 42**

## **Krvácanie z úst**

Môžeme si ho spôsobiť úrazom alebo zahryznutím do jazyka pri jedle.

Prvá pomoc pri krvácaní z úst:

- 1. raneného posadíme a nakloníme dopredu**
- 2. ak je to možné, stlačíme mu okraje rany, ak nie, použijeme menší tampón, ktorý podľa sily krvácania meníme**
- 3. vyhýbame sa prehltaniu krvi, aby sa nedostala do žalúdka, pretože by to spôsobilo zvracanie**

## **Krvácanie z ucha**

Vzniká pri prasknutí ušného bubienka spôsobeného cudzím telesom v uchu alebo pri údere do hlavy.

Prvá pomoc pri krvácaní z ucha:

- 1. raneného posadíme alebo ho dáme do polosedu s hlavou naklonenou na poranenú stranu, aby mohla krv odtekať**
- 2. na poranené ucho priložíme sterilný vankúšik alebo iný savý**
- 3. materiál**
- 4. zabezpečíme lekárske ošetrenie**

### **1. úloha**

*V slovách poprekładaj písmená tak, aby si našiel 5 predmetov, ktoré by si použil na prvú pomoc pre spolužiaka, ktorý má odreté koleno.*

DOLYM.....

ZÁGA.....

KENAMIKY.....

KROVAKEVC.....

DUVESTOADÁN..... (dve slová)

SEPUKOLLAT.....

Jedno zo slov označuje niečo, čo si musíš všimnúť pri čistení malej rany. Je to slovo.....

## 2. úloha

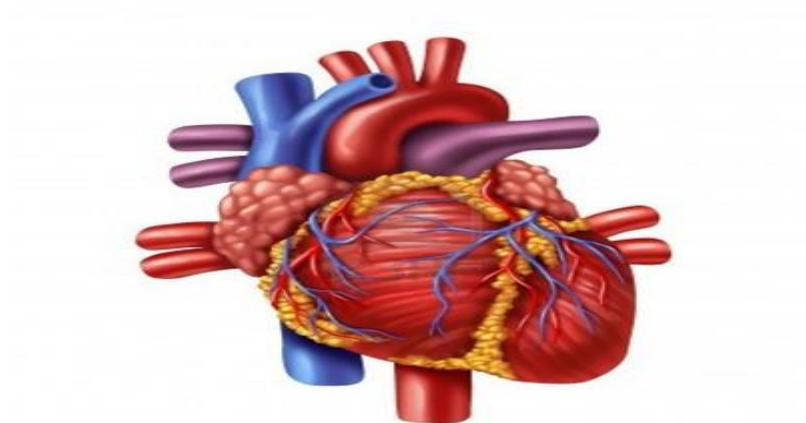
*Ako podľa Teba vyzerá červená krvinka? Nakresli obrázok.*



## 3. úloha

*Napiš do riadkov pod obrázky akú úlohu plnia v tele jednotlivé zložky obehovej sústavy.*

### Srdce



**Obr. 43**

Srdce.....



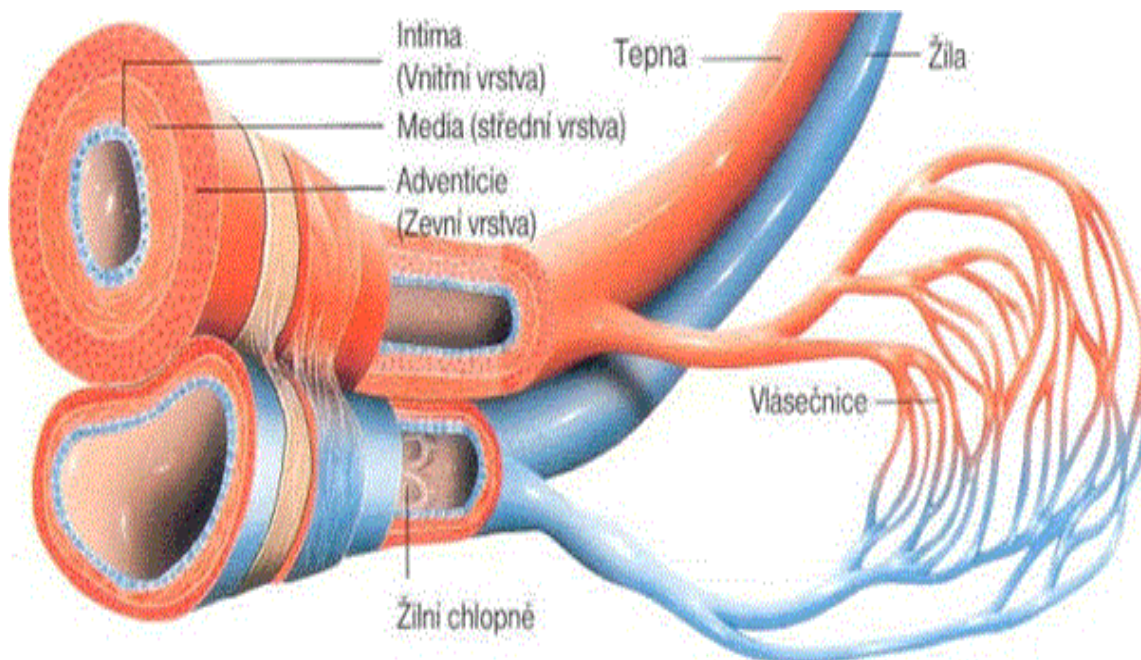
## Krv



Obr. 44

Krv.....

## Cievy (tepny, žily, vlásočnice)



Obr. 45

Cievy.....



#### 4. úloha

*Napiš zoznam všetkého vo vašej triede, čo by mohlo byť príčinou poranenia spojeného s krvácaním.*

.....  
.....  
.....  
.....

*Ako by sa dalo týmto úrazom predísť? Navrhni riešenie.*

.....  
.....

#### 5. úloha

*Doplň do textu chýbajúce slová tak, aby si vytvoril vety so správnymi tvrdeniami. Vyberaj si z možností v zátvorke pod textom.*

Pri ošetrovaní veľkého krvácania použijeme ..... Vytvoríme si ho z roliek obväzov alebo iného predmetu, ktorým vytvoríme tlak na ranu. Ak je v rane ....., nikdy ho nevyberáme, zväčšili by sme tým krvácanie. Pri ..... raneného predkloníme a stlačíme mu nosné dierky. Krvácanie z ucha môže byť dôsledkom .....

(prasknutého ušného bubienka, cudzí predmet, tlakový obväz, krvácaní z nosa)

#### 6. úloha

*Vytvorte trojčlenné skupiny a s pozitívom zdravotníckeho materiálu predved'te ukážku ošetrovania malého krvácania a zastavenia veľkého krvácania.*

## Riešenie pracovného listu

### 1 Vonkajšie krvácanie

#### 1. úloha

*V slovách poprekladaj písmená tak, aby si našiel 5 predmetov, ktoré by si použil na prvú pomoc pre spolužiaka, ktorý má odreté koleno.*

DOLYM	<b>mydlo</b>
ZÁGA	<b>gáza</b>
KENAMIKY	<b>kamienky</b>
KROVAKEVC	<b>vreckovka</b>
DUVESTOADÁN	<b>studená voda</b>
SEPUKOLLAT	<b>leukoplast</b>

Jedno zo slov označuje niečo, čo si musíš všimnúť pri čistení malej rany. Je to slovo..... **kamienky**.....

#### 2. úloha

*Ako podľa Teba vyzerá červená krvinka? Nakresli obrázok.*

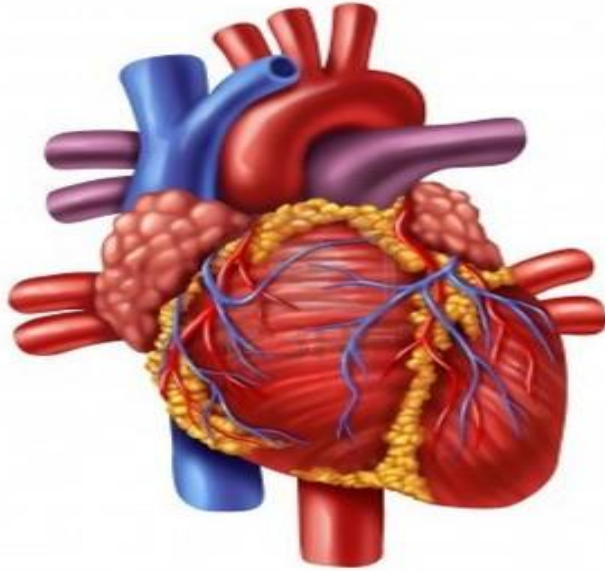
**Obrázok červenej krvinky**



### 3. úloha

*Napiš do riadkov pod obrázky, akú úlohu plnia v tele jednotlivé zložky obehovej sústavy.*

#### **Srdce**



**Obr. 43**

**Srdce pracuje ako pumpa, poháňa v cievach krv.**

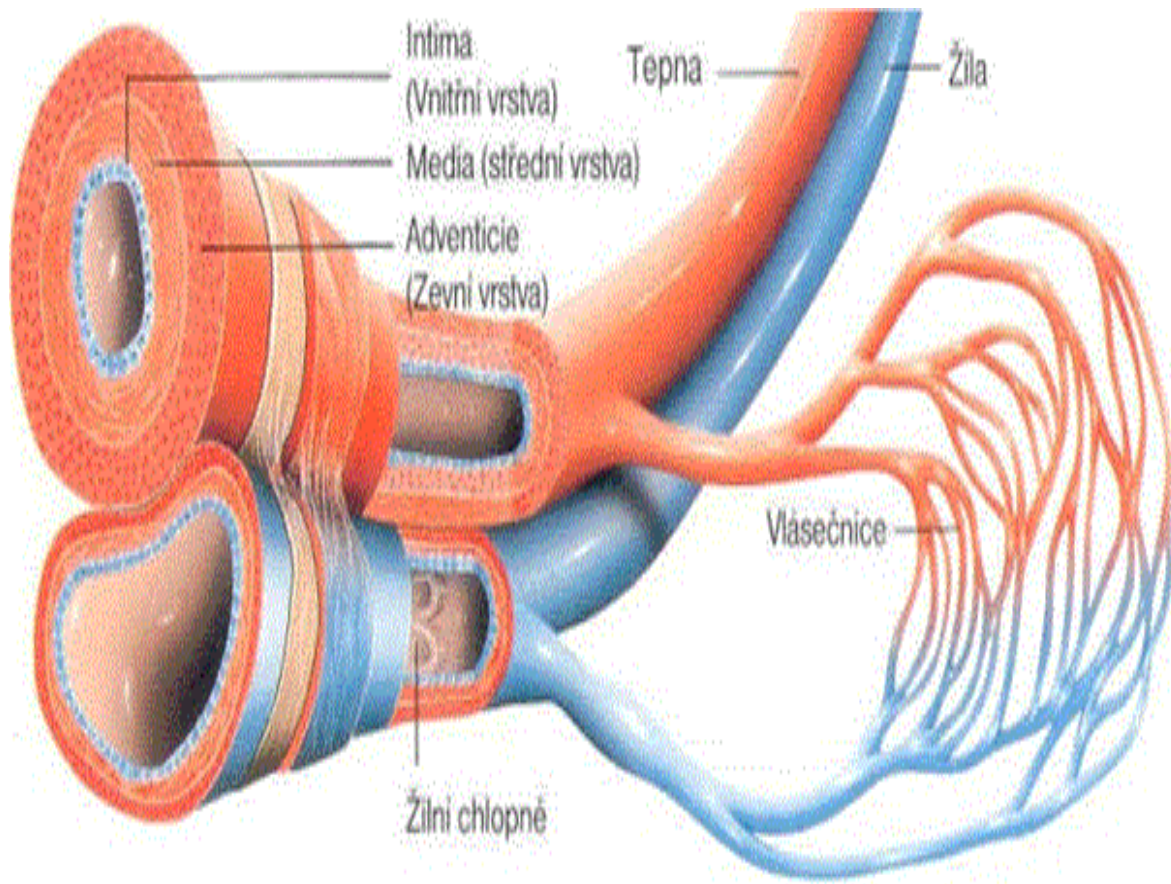
#### **Krv**



**Obr. 44**

**Krv prináša všetkým bunkám v tele kyslík a živiny.**

## Cievy (tepny, žily, vlásoknice)



Obr. 45

Cievy vedú v tele krv (tepny okysličenú, žily odkysličenú, vlásoknice spájajú tepny so žilami, majú tenké steny, cez ktoré prechádzajú látky).

### 4. úloha

*Napiš zoznam všetkého vo vašej triede, čo by mohlo byť príčinou poranenia spojeného s krvácaním.*

**radiátor, stolička, písacie potreby, nožničky na výtvarnej výchove, kružidlo, päste spolužiaka.....**

*Ako by sa dalo týmto úrazom predísť? Navrhni riešenie.*

**dodržiavanie školského poriadku, pokojné a ohľaduplné správanie.....**

## **5. úloha**

*Doplň do textu chýbajúce slová tak, aby si vytvoril vety so správnymi tvrdeniami. Vyberaj si z možností v zátvorke pod textom.*

Pri ošetrovaní veľkého krvácania použijeme **tlakový obväz**. Vytvoríme si ho z roliek obväzov alebo iného predmetu, ktorým vytvoríme tlak na ranu. Ak je v rane **cudzí predmet**, nikdy ho nevyberáme, zväčšili by sme tým krvácanie. Pri **krvácaní z nosa** raneného predkloníme a stlačíme mu nosné dierky. Krvácanie z ucha môže byť dôsledkom **prasknutého ušného bubienka**.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. ĎURECHOVÁ, E. 2003. *Príručka prvej pomoci*. Bratislava: Perfekt, a. s., 2003. ISBN 80-8046-223-2.
2. HRUŠKOVIČ, S. 2010. *Mladý záchranár. Učebné štandardy preventívneho voliteľného predmetu* Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2010.
3. KOS, P. 1992. *Mladý zdravotník I. Bratislava: USV ČSČK, 1992. ISBN 80-85690-01-2.*
4. Kos, P. 1994. *Mladý zdravotník II*. Bratislava: SČK, 1994.
5. MIKOLAJCZAK, A. 2010. *Prvá pomoc - ilustrovaná príručka*. Bratislava: Ediposs, 2010. ISBN 978-80-89420-16-2.
6. *Prvá pomoc. Učebné osnovy pre základné školy*.1996. Bratislava: MŠ SR . 2750/1996 - 15, 1996.

**Obrázky 31 až 45 dostupné na internete:**

<https://www.google.sk>