



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

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



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 RÓMSKÝCH KOMUNÍT**

Ing. Anna Mikulová

**Záujmová činnosť Prvá pomoc 4. časť – súbor učebných textov
a pracovných listov**

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 4. časť – súbor učebných
úloh a pracovných listov

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Anna Kromková

ISBN 978-80-565-0681-3

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

Úvod	4
7 Poruchy vedomia.....	5
8 Šok.....	14
Riešenie pracovných listov	16
Zoznam bibliografických odkazov	19

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.

7 Poruchy vedomia

Vedomie je základnou vitálnou funkciou človeka. Najčastejšou **príčinou** narušeného vedomia sú zmeny v mozgu spôsobené nedostatkom kyslíka a živín, zranenia, ktoré poškodia mozog, nádor tlačiaci na mozog, otravy, či cukrovka. **Bezvedomie je život ohrozujúci stav bez ohľadu na vyvolávajúcu príčinu.**

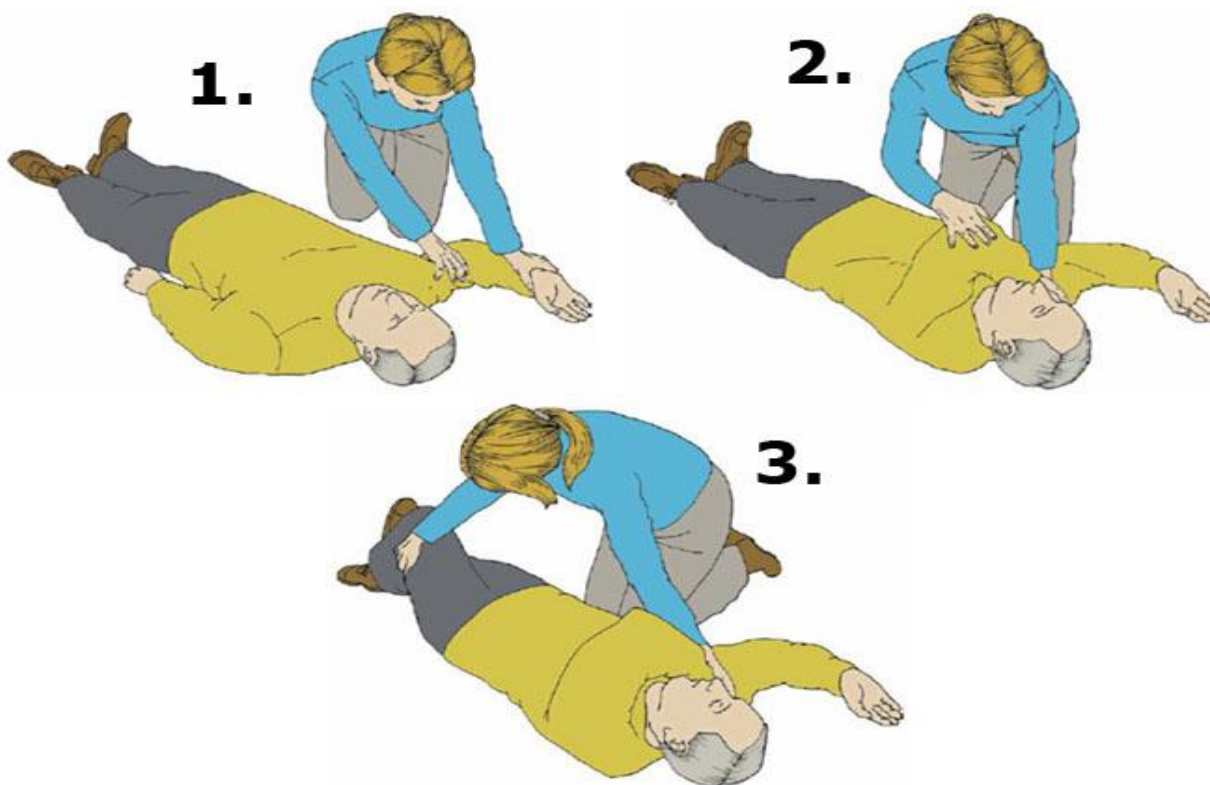
Strata vedomia je nebezpečná tým, že ranenému môže zapadnúť jazyk a upchať dýchacie cesty alebo sa môže zadusiť zvratkami.

Vedomie zistujeme u raneného tak, že ho **oslovíme, potrasíme, poštipeme**, čím ho provokujeme k reakcii na bolesť.. Ak na tieto vonkajšie podnety nereaguje, je v bezvedomí.

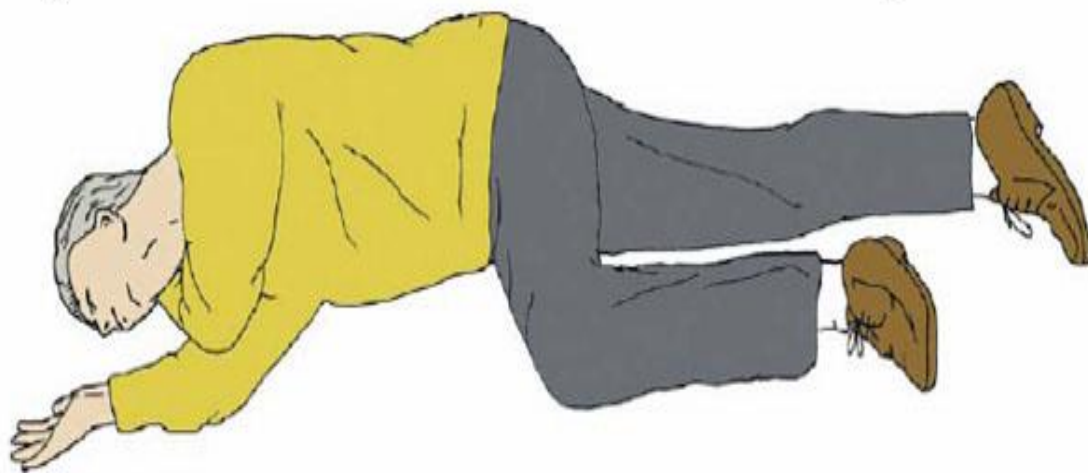
Postup prvej pomoci pri bezvedomí:

1. keď ranený dýcha a má pravidelný dych, uložíme ho do stabilizovanej polohy na boku

Postup ukladania raneného do stabilizovanej polohy na boku



Výsledná stabilizovaná poloha



Obr. 46

2. ak nedýcha, začneme s resuscitáciou (oživovaním) a opakujeme dovtedy, kým nezačne dýchať
3. zavoláme záchrannú zdravotnú službu

Náhle bezvedomie môže byť tiež príznakom **epilepsie**.

Predzvesťou epileptického záchvatu býva nepokoj, pocit strachu, trpnutie tváre, končatín, závraty, nevoľnosť.

Ďalšie príznaky sú náhle bezvedomie, napnutie tela s možným únikom moču, zmodrenie a po ustúpení kŕčov prichádza hlboký spánok.



Obr.47

Prvá pomoc pri epileptických záchvatoch:

1. stabilizujeme hlavu raneného, aby sa neporanil
2. uvoľníme mu oblečenie okolo krku a pozorujeme ho
3. po ustúpení kŕčového záchvatu ho uložíme do stabilizovanej polohy na boku (vid' obr. 46)
4. zavoláme záchrannú zdravotnú službu (ZZS)

1. úloha

Ku každému písmenu slova vedomie vymysli slovo, ktoré má súvis s poskytovaním prvej pomoci raneným a chorým ľuďom.

V

E

D

O

M

I

E

2. úloha

Vyber z daných možností tie, ktoré použiješ pri ošetrovaní raneného s poruchou vedomia a napíš ich do riadkov pod textom. Tie, ktoré považuješ za nevhodné alebo nebezpečné podčiarkni.

ranenému dám do úst kúsok chleba

raneného nechám samého

raneného oslovím, potrasím ním a poštipem ho

zavolám ZZS

uložím raneného do stabilizovanej polohy na boku

podložím pod raneného vankúš

sledujem, či ranený dýcha

vložím ranenému medzi zuby ceruzu

Pri poskytovaní prvej pomoci použijem tieto možnosti:

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

3. úloha

Vysvetli, ako môžeme ublížiť ranenému tými spôsobmi, ktoré si v predchádzajúcej úlohe podčiarkol.

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

Dusenie

Je strata priechodnosti dýchacích ciest.

Príčiny:

- **uzavretie dýchacích ciest cudzím predmetom zvnútra**, týka sa to najmä malých detí, ktoré si do úst často kladú rozličné predmety alebo pri jedení skáču (kúsok jedla, cukrík, minca, skladačky a podobne)
- **stlačenie mäkkých tkanív v krku tlakom na dýchacie cesty zvonka**, napríklad pri obesení, uškrtení, zahrúdšení
- **pôsobením jedovatého plynu alebo dymu** pri požiari, pri úniku plynu
- **zaliatím vodou** pri topení
- **vlastnými zvratkami** v bezvedomí
- **zabehnutím tekutiny** do dýchacích ciest pri pití

Nebezpečenstvo dusenia sa malých detí



Obr. 48

Dusenie sa pri utopení



Obr. 49

Príznaky:

- náhla dýchavičnosť, prudký kašeľ
- chytanie sa za hrdlo oboma rukami
- „smrť v očiach“, bezprostredný strach zo smrti
- upadnutie do bezvedomia

Prvá pomoc pri dusení:

- 1. ak je postihnutý pri vedomí, prinútime ho silne odkašľovať v zohnutej polohe**



Obr. 50

- 2. skontrolujeme mu ústa a ak je to možné, vyberieme mu cudzí predmet z ústnej dutiny**
- 3. ak sa to nedá, ohneme mu trup dopredu a vystretou rukou ho 5 krát udrieme medzi lopatky (ak ide o dieťa, oprieme si ho v sede o dolnú končatinu)**

Úder medzi lopatky u dieťaťa



Obr. 51

Úder medzi lopatky u dospelého pri vedomí



Obr. 52

Úder medzi lopatky u človeka v bezvedomí



Obr. 53

4. ak ani toto nepomohlo, použijeme tz. Heimlichov hmat (5 krát stlačenie bránice)



Obr. 54

5. ak ranený upadol do bezvedomia a nedýcha, zahájime oživovanie dýchaním a masážou srdca (KPR)

6. voláme záchrannú zdravotnú službu

1. úloha

Poprehadzovaním slabík utvor slová.

sedunie.....

chadýnie.....

dzícu metpred (2 slová)

nietope.....

2. úloha

Pospájaj pomocou ceruzy časti viet tak, aby si vytvoril správne tvrdenia.

Pri dusení raneného udrieme vystretou rukou

5 krát medzi lopatky.

1 krát medzi lopatky.

3 krát medzi lopatky.

Ak to nepomôže, použijeme

Rautekov hmat.

Heimlichov hmat.

Novákov hmat.

Keď upadne do bezvedomia,

oplachujeme ho vodou.

prikryjeme ho dekou.

zahájime KPR.

3. úloha

Na resuscitačnej bábike si vyskúšajte Heimlichov hmat.

8 Šok

Šok je život ohrozujúca situácia, pri ktorej sú životne dôležité orgány mozog a srdce nedostatočne zásobené kyslíkom.

Príčinou vzniku šoku môže byť silná bolesť pri zlomeninách, popáleninách, krvácanie, zásahu elektrickým prúdom, psychická trauma a podobne.

Príznaky šoku sú zrýchlený pulz, bledá, studená, vlhká koža a potenie.

Prvá pomoc pri šoku:

1. postihnutú osobu uložíme do polohy ležmo na prikrývku alebo na posteľ
2. zdvihneme jej dolné končatiny, aby sme zlepšili prívod krvi do životne dôležitých orgánov
3. uvoľníme odev
4. kvôli udržaniu telesnej teploty postihnutého prikryjeme termofóliou, dekou alebo kabátmi
5. voláme záchrannú zdravotnú službu

Protišoková poloha



Obr. 55

Protišokové opatrenia (tzv. 5 T): ticho, teplo, tekutiny, tíšenie bolesti, transport k lekárovi

1. úloha

Poskladaj slabiky v zvýraznených slovách tak, aby vzniknuté vety mali význam.

Šok je **vo** **ť** **z** **i** **z** **u** **o** **h** **r** **o** **c** **i** **j** **ú** stav.

Príčinou vzniku **ku** **šo** je aj silná bolesť.

Príznaky šoku sú **dá** **ble**, **ká** **v** **l** **h** a **de** **st** **u** **n** **á** koža.

2. úloha

Odpovedz písomne do pripravených riadkov na otázky:

Do akej polohy uložíme postihnutého s podozrením na vznik šoku?

.....

Prečo postihnutému dvíhame dolné končatiny?

.....

Kvôli čomu prikrývame postihnutú osobu?

.....

Riešenie pracovných listov

1 Poruchy vedomia

1. úloha

Ku každému písmenu slova vedomie vymysli slovo, ktoré má súvis s poskytovaním prvej pomoci raneným a chorým ľuďom.

V	napríklad: vydezinfikovanie, vitálne funkcie
E	epilepsia, elektrina
D	dusenie, dýchanie
O	oživovanie, obväz
M	modrenie, mumps
I	improvizované prostriedky, injekcia
E	energia,

2. úloha

Vyber z daných možností tie, ktoré použiješ pri ošetrovaní raneného s poruchou vedomia a napíš ich do riadkov pod textom. Tie, ktoré považuješ za nevhodné alebo nebezpečné podčiarkni.

ranenému dám do úst kúsok chleba

raneného nechám samého

raneného oslovím, potrasím ním a poštipem ho

zavolám ZZS

uložím raneného do stabilizovanej polohy na boku

podložím pod raneného vankúš

sledujem, či ranený dýcha

vložím ranenému medzi zuby ceruzu

Pri poskytovaní prvej pomoci použijem tieto možnosti:

raneného oslovím, potrasím ním a poštipem ho
uložím raneného do stabilizovanej polohy na boku
sledujem, či ranený dýcha
zavolám ZZS

3. úloha

Vysvetli ako môžeme ublížiť ranenému tými spôsobmi, ktoré si v predchádzajúcej úlohe podčiarkol.

<u>ranenému dám do úst kúsok chleba</u>	zadusil by sa, keď nie je pri vedomí
<u>raneného nechám samého</u>	bez pomoci by mohol zomrieť, udusiť sa zvratkami
<u>podložím pod raneného vankúš</u>	nemal by tak priechodné dýchacie cesty
<u>vložím ranenému medzi zuby ceruzu</u>	pri epileptickom záchvate by ju mohol rozhrýzť a zadusiť sa kúskami ceruzy

Dusenie

1. úloha

Poprehadzovaním slabík utvor slová.

Sedunie	dusenie
Chadýnie	dýchanie
dzícu metpred	cudzí predmet
nietope	topenie

2. úloha

Pospájaj pomocou ceruzy časti viet tak, aby si vytvoril správne tvrdenia.

Pri dusení raneného udrieme vystretou rukou _____ 5 krát medzi lopatky.
1 krát medzi lopatky.
3 krát medzi lopatky.

Ak to nepomôže, použijeme _____ Rautekov hmat.
Heimlichov hmat.
Novákov hmat.

Keď upadne do bezvedomia, _____ oplachujeme ho vodou.
prikryjeme ho dekou.
zahájime KPR.

2 Šok

1. úloha

Poskladaj slabiky v zvýraznených slovách tak, aby vzniknuté vety mali význam.

Šok je **život ohrozujúci** stav.

Príčinou vzniku **šoku** je aj silná bolesť.

Príznaky šoku sú **bledá, vlhká a studená** koža.

2. úloha

Odpovedz písomne do pripravených riadkov na otázky:

Do akej polohy uložíme postihnutého s podozrením na vznik šoku?

Postihnutého uložíme do protišokovej polohy.

Prečo postihnutému dvíhame dolné končatiny?

Aby sme mu prekrvili životne dôležité orgány – mozog, srdce a pľúca.

Kvôli čomu prikryvame postihnutú osobu?

Aby sme mu zachovali telesnú teplotu.

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 46 až 55 dostupné na internete:

<https://www.google.sk>