



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 5. 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 5. časť – učebný text a
pracovný list

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Anna Kromková

ISBN 978-80-565-0926-5

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
9 Poranenie následkom fyzikálnych a chemických vplyvov.....	5
Riešenie pracovného listu	15
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.

9 Poranenie následkom fyzikálnych a chemických vplyvov

Ľudská koža je najväčší orgán ľudského tela. Jeho úlohou je chrániť organizmus pred vonkajšími vplyvmi.

V živote sa však stávajú situácie, kedy nastáva poškodenie kože vplyvom **vysokej** alebo **nízkej teploty**, pôsobením **silného slnečného žiarenia** alebo pôsobením **chemických látok**.

Popáleniny

Suché popáleniny vznikajú pôsobením suchého tepla na kožu, napríklad ohňom, žehličkou, horúcou nádobou, zásahom elektrického prúdu alebo silného slnečného žiarenia.

Mokrú popáleniny vznikajú pôsobením vriacej vody, horúceho oleja, horúceho lekváru, ale i pôsobením horúcej pary.

Rozlišujeme tri stupne popálení:

1. stupeň – začervenanie



Obr.56

1. stupeň – pľuzgiere



Obr. 57

2. stupeň – príškvaroky, zuhoľnatenie



Obr. 58

Poleptanie

Je spôsobené poliatím chemikáliou – kyselinou alebo lúhom.

Prvá pomoc pri popáleninách a pri poleptaní:

- 1. odstránime z postihnutej časti tela kovové ozdoby ((prstene, hodinky) a tesný odev pred vznikom opuchu**
- 2. chladíme popálenú oblasť studenou tečúcou vodou najmenej 10 až 20 minút**
- 3. odstránime odev poliaty vriacou tekutinou alebo chemikáliou**
- 4. postihnutú časť prekryjeme sterilným čistým obvazom**
- 5. zabezpečíme lekárske ošetrenie**

V žiadnom prípade:

- neodstraňujeme prilepené časti odevu**
- nedávame na popáleniny masť**
- neprepichujeme pľuzgiere**
- nedávame na ranu vatú**
- neprelepujeme popáleninu leukoplastom**

Pri popáleninách zo slnka položíme postihnutého do tieňa, podávame dostatok tekutín, použijeme špeciálne prostriedky a krémy.

Omrznutie

Je poškodenie kože dlhodobým pôsobením chladu. Spravidla sa týka úst, nosa, líc, prstov na rukách a na nohách. Spája sa s celkovým podchladením organizmu.

Prvá pomoc:

- 1. zabezpečíme raneného pred stratou tepla**
- 2. pomaly ohrievame omrznuté časti tela trením rúk, obalením do tkaniny alebo deky**
- 3. podávame postihnutému teplý sladký nápoj**
- 4. ak treba, zabezpečíme lekárske ošetrenie**

1. úloha

Vyber z daných obrázkov tie, ktoré by Ti poslúžili ako ochrana pred silným slnečným žiarením. Vedľa obrázka napíš, akú funkciu bude plniť pomôcka, pred čím Ťa ochráni.



.....

Obr. 59



.....

Obr. 60



.....

Obr. 61



.....

Obr. 62

2. úloha

Katka a Vierka si varili čaj. Pri nalievaní horúcej vody do šálky sa Katke pošmykla ruka a obliala sa. Čo sa jej mohlo stať? Ako jej má Vierka ošetriť zranenú ruku?

.....

.....

.....

.....

3. úloha

Prečiarkni vety, ktoré nie sú správne.

Polož malú popáleninu pod teplú vodu na 10 až 20 minút.

Odstráň všetky prstene, hodinky a tesný odev pred vznikom opuchu.

Polož čistý obvaz na popáleninu.

Namiesto obväzu môžeš použiť vatú.

Otravy

Otrava potravinami

Vzniká v dôsledku **nesprávneho skladovania** alebo prípravy potravín, viacnásobného **zmrazovania a rozmrazovania** potravín, konzumovania potravín **po uplynutí záručnej lehoty** alebo **nedostatok hygieny** (neumývanie rúk pred prípravou jedál). Otravu spôsobujú baktérie alebo ich výlučky – bakteriálne toxíny.

Príznaky: bolesti brucha, nevoľnosti, vracanie, hnačky, zvýšená teplota, niekedy aj šok.



Obr. 63

Otrava liekmi

U detí vzniká často tým, že farba liekov im pripomína tabletky. Dospelým sa to stáva, keď nedodržiavajú lekárom odporúčané dávkovania.

Príznaky: nevoľnosť a vracanie, bolesti brucha, zmodrenie okolo úst, rozšírené alebo zúžené zrenice, závraty hlavy, nadmerné potenie, porucha srdcového rytmu, kŕče, strata vedomia.



Obr. 64

Otrava hubami

Vzniká po náhodnom požití jedovatých sušených alebo čerstvých húb.

Príznaky sa prejavujú od 30 minút do 48 hodín po ich zjedení a bývajú to brušné ťažkosti, časté však býva poškodzovanie vnútorných orgánov, čo neraz spôsobuje smrť.

Rozdiel medzi jedovatou a jedlou hubou, ktoré sa často zamieňajú



Obr. 65

Otrava alkoholom

Je dôsledkom vypitia nadmerného množstva alkoholu.

Príznaky: zápach alkoholu z úst, omámenie, vracanie, hnačky, nevoľnosť, silné potenie a ospalivosť.



Obr. 66

Prvá pomoc pri otravách:

- 1. posúdime stav chorého**
- 2. zistíme jeho vitálne funkcie, ak nedýcha, spriechodníme mu dýchacie cesty a začneme s resuscitáciou**
- 3. ak je v bezvedomí, ale dýcha, uložíme ho do stabilizovanej polohy na boku**
- 4. prikryjeme ho, aby sme ho chránili pred stratou tepla**
- 5. ak je to možné, zaistíme stopy po otrave (lieky, škatuľky od liekov, fľaše od alkoholu, huby....)**
- 6. zavoláme záchrannú zdravotnú službu**

V žiadnom prípade:

- nedávame ranenému s bolesťami brucha nič na jedenie, ani na pitie
- nenechávame raneného osamote

1. úloha

Vyber z daných možností látky, ktoré by deti nemali užívať, napíš ich do riadka pod textom. Zdravé potraviny podčiarkni.

cukríky alkohol ovocie drogy zelenina cigarety lieky mlieko džús

Deti by nemali užívať.....

2. úloha

Navrhni, kde by si skladoval nasledovné druhy potravín.

surové mäso

ovocie

zelenina

vajíčka

čerstvé huby

3. úloha

Predstav si, že ideš do lesa zbierať huby. Ktoré huby položíš do košíka? Podľa čoho poznáš jedlé huby? Čo urobíš s tými, ktoré nie sú jedlé?

.....

.....

.....

.....

.....

4. úloha

V každej domácnosti sa nachádzajú lieky, ktoré ľudia v prípade potreby používajú . Kde by sa tieto lieky mali doma uložiť tak, aby nepredstavovali nebezpečenstvo pre deti? Ako sa majú správne likvidovať staré a nepotrebné lieky, ktorých sa chceme doma zbaviť?

.....

.....

.....

Riešenie pracovného listu

9 Poranenie následkom fyzikálnych a chemických vplyvov

1. úloha

Vyber z daných obrázkov tie, ktoré by Ti poslúžili ako ochrana pred silným slnečným žiarením v lete napoludnie. Vedľa obrázka napíš, akú funkciu bude plniť pomôcka, pred čím Ťa ochráni.



Obr. 59

slnečné okuliare nám chránia zrak pred silným UV žiarením



Obr. 60



plážový klobúk nám chráni hlavu pred úpalom zo slnka

Obr. 61



Obr. 62

2. úloha

Katka a Vierka si varili čaj. Pri nalievaní horúcej vody do šálky sa Katke pošmykla ruka a obliala sa. Čo sa jej mohlo stať? Ako jej má Vierka ošetriť zranenú ruku?

Katka si spôsobila mokrú popáleninu. Vierka by jej mala odstrániť prstene a hodinky, vložiť končatinu pod prúd studenej vody na 10 až 20 minút. Potom by ju mala sterilne prekryť obvazom a podľa potreby zabezpečiť lekárske ošetrovanie.

3. úloha

Prečiarkni vety, ktoré nie sú správne.

~~Polož malú popáleninu pod teplú vodu na 10 až 20 minút.~~

Odstráň všetky prstene, hodinky a tesný odev pred vznikom opuchu.

Polož čistý obvaz na popáleninu.

Namiesto obväzu môžeš použiť vatú.

Otravy

1. úloha

Vyber z daných možností látky, ktoré by deti nemali užívať, napíš ich do riadka pod textom.
Zdravé potraviny podčiarkni.

cukríky alkohol ovocie drogy zelenina cigarety lieky mlieko džús

Deti by nemali užívať **alkohol, drogy, cigarety**.

2. úloha

Navrhni, kde by si skladoval nasledovné druhy potravín.

surové mäso	1 deň pred použitím v chladničke, inak v mrazničke
ovocie	v chladničke
zelenina	v chladničke alebo v studenej pivnici
vajíčka	v chladničke
čerstvé huby	ihneď tepelne upraviť a konzumovať, inak sušiť, zavarit' alebo uložiť v mrazničke

3. úloha

Predstav si, že ideš do lesa zbierať huby. Ktoré huby položíš do košíka? Podľa čoho poznáš jedlé huby? Čo urobíš s tými, ktoré nie sú jedlé?

Do košíka položím len tie huby, ktoré bezpečne poznám. Pri poznávaní mi môže napomôcť aj atlas húb, nikdy ich však nebudem konzumovať pred tým, kým mi to, či sú jedlé alebo nie, nepotvrdí odborník - dospelý človek. Huby, ktoré sú nejedlé alebo jedovaté, nechám v prírode, kde patria, nekopem do nich a neničím ich.

4. úloha

V každej domácnosti sa nachádzajú lieky, ktoré ľudia v prípade potreby používajú . Kde by sa tieto lieky mali doma uložiť tak, aby nepredstavovali nebezpečenstvo pre deti? Ako sa majú správne likvidovať staré a nepotrebné lieky, ktorých sa chceme doma zbaviť.

Všetky lieky by mali byť uložené v označenej lekárničke a v takej výške, aby sa k nim nedostali deti, ktoré si ich môžu pomýliť s cukríkmi. Staré a nepotrebné lieky, ktorých sa doma chceme zbaviť, odnesieme naspäť do lekárne, odkiaľ ich posielajú na likvidáciu špeciálnym spôsobom. Nikdy lieky nevyhadzujeme do koša, môžu ich nájsť a konzumovať deti alebo zvieratá.

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 56 až 62 dostupné na internete:

<https://www.google.sk>