



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 KOMUNIT**

Ing. Anna Mikulová

Záujmová činnosť Prvá pomoc 6. časť – učebný text a pracovný list

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 6. časť – učebný text a
pracovný list

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Anna Kromková

ISBN 978-80-565-0927-2

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
10 Rany a ich ošetrovanie.....	5
Riešenie pracovných listov	20
Zoznam bibliografických odkazov	24

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.

10 Rany a ich ošetrovanie

Súčasťou každej domácnosti, zariadenia a školy sú lekárničky vybavené **zdravotníckym materiálom**, ktorý by mal byť v prípade potreby dostupný. V škole musia byť k dispozícii **školské lekárničky**. Obsah lekárničky tvorí základný zdravotnícky materiál potrebný na to, aby prvú pomoc mohli v škole podávať učitelia, ale aj žiaci:

- **liečivá** (paralen, ataralgin, octanová masť, septonex alebo iný dezinfekčný prostriedok)
- sterilné **gázové krycie štvorce**, **náplasti** rôznych veľkostí, sterilné **obväzy**, **elastické ovínadlá**, **trojrohé šatky**, **kvapkadlo**, **pinzeta**, lekárske **teplomer**, **dlahy**, **jednorazové rukavice** (na zabezpečenie sterilného ošetrovania rany), **tvárová rúška** (hygienické dýchanie z úst do úst), **spinky** a **zatváracie špendlíky** na obväzy, **nožnice** a **pinzety**, **izotermická fólia**

V žiadnom prípade:

- **nepodávame žiakom analgetiká (lieky proti bolesti), kým si neoveríme, či na ne nemajú alergickú reakciu.**

Je dobré, ak môže byť lekárnička umiestnená v **miestnosti prvej pomoci**. V škole sa nachádza veľa detí a úrazy sú tu častou záležitosťou. Súčasťou takejto miestnosti by mala byť **posteľ**, **prikrývka**, **umývadlo** a **plastové hrnčeky** na podávanie tekutín.

Obväzy



Obr. 67

Trojrohá šatka

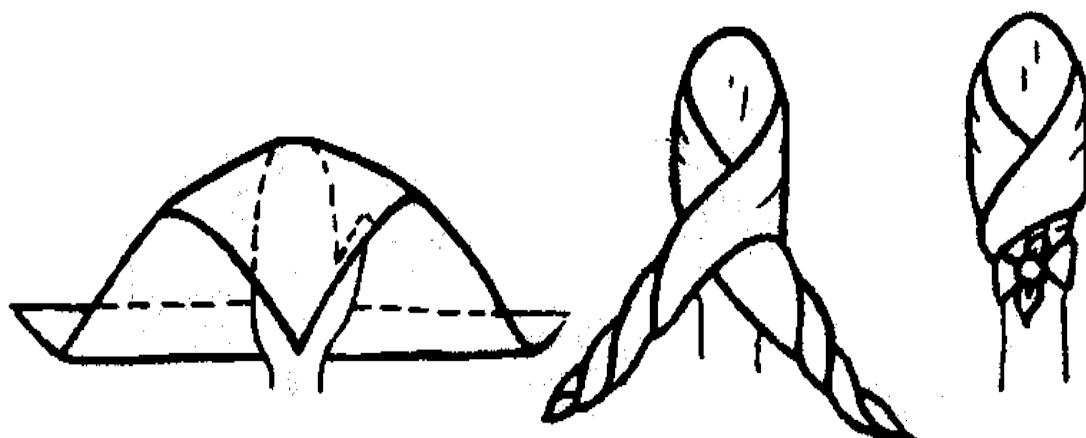


Obr. 68

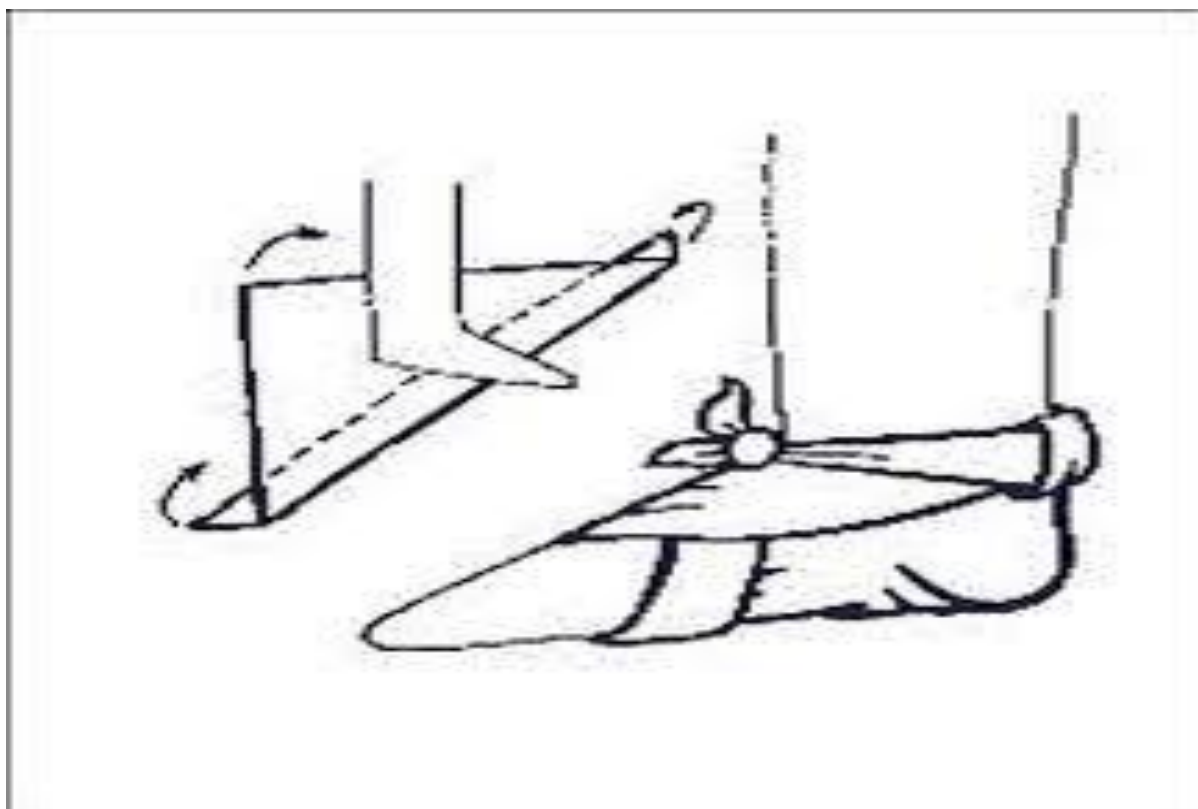
Zásady prikladania obväzov

- vrstvy, ktoré sa dotýkajú rany, musia byť sterilné a musia presahovať okraje rany
- obväz musí pevne držať na mieste, kde bol priložený, nesmie tlačiť alebo sa zarezávať do kože, ale nesmie byť ani priveľmi voľný

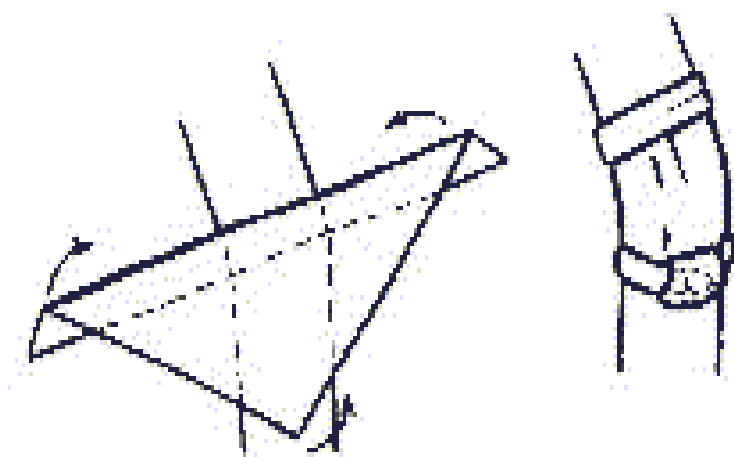
Šatkové obväzy



Obr. 69

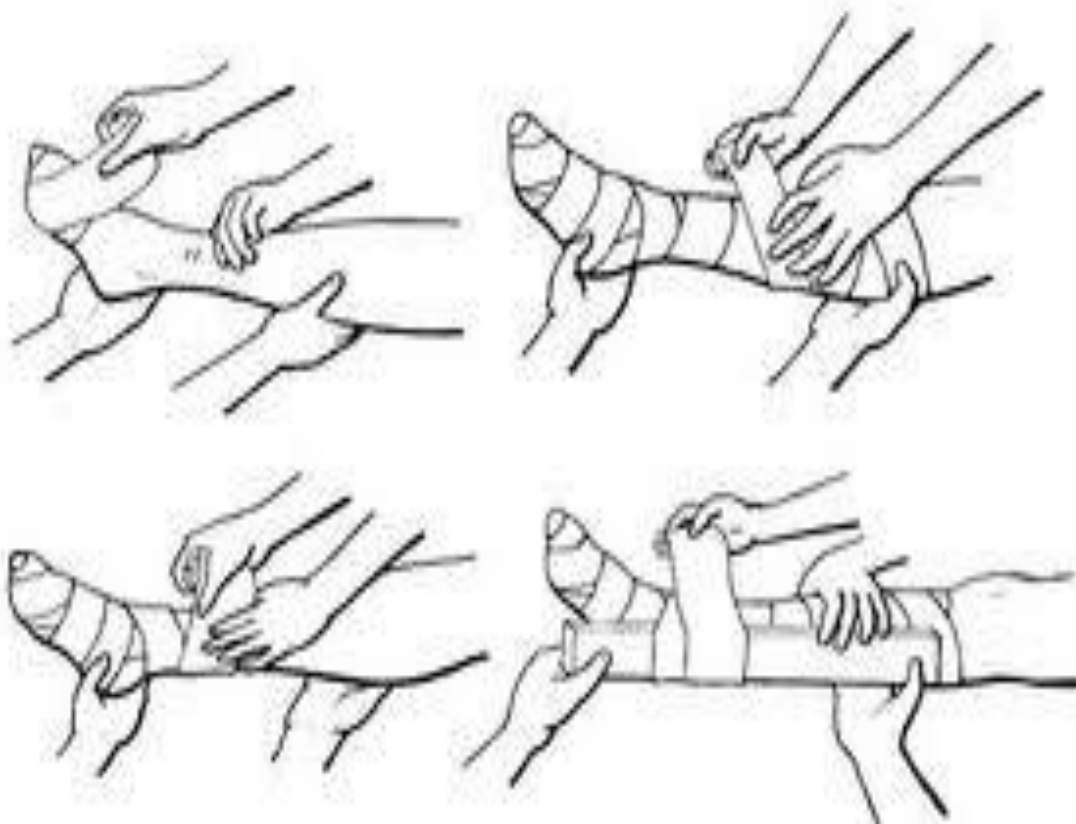


Obr. 70

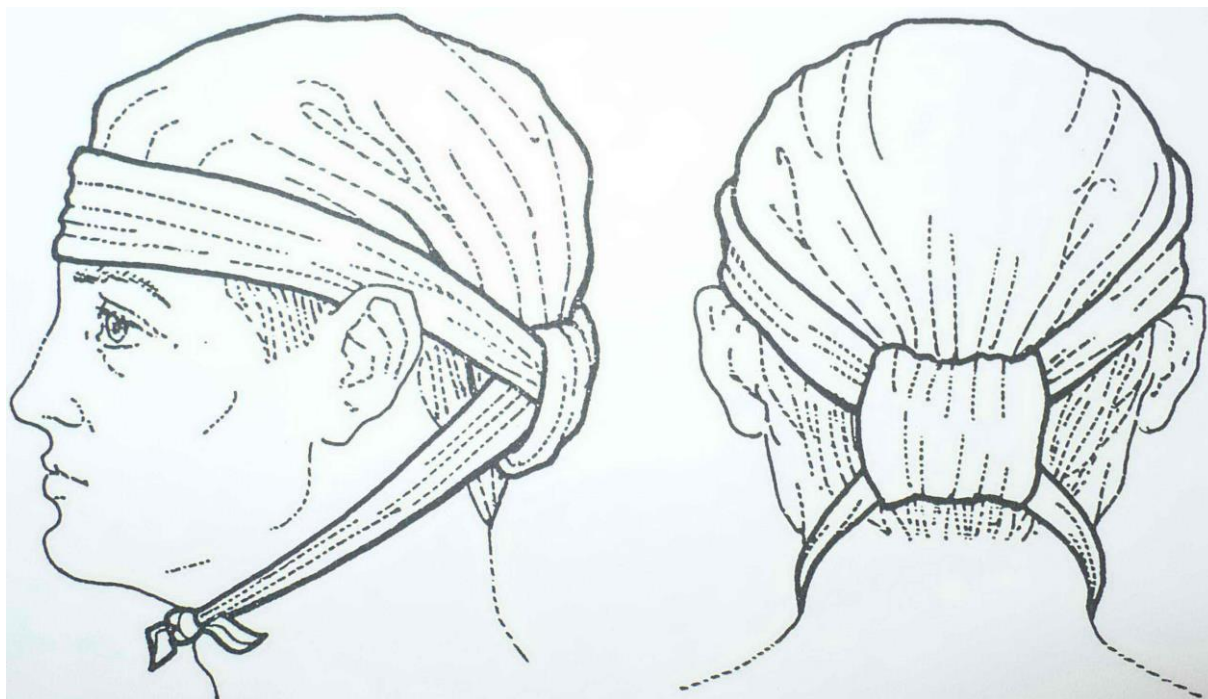


Obr. 71

Ovínadlové obvazy



Obr. 72



Obr. 73

Prakové obvazy



Obr. 74



Obr. 75

Náplasti



Obr. 76

Rany

Každá malá rana môže byť vstupom choroboplodných zárodkov do organizmu, preto musíme byť pri ošetrovaní opatrní a dodržiavať základnú hygienu.

Rany sa rozdeľujú podľa toho, **akým predmetom boli zapríčinené** a od **spôsobu, akým poranenie** vzniklo na:

rezné, tržné, odreniny, pomliaždeniny, bodné rany, strelné rany.

Rezná rana



Obr. 77

Tržná rana



Obr. 78

Odrenina



Obr. 79

Pomliaždenina



Obr. 80

Bodná rana



Obr. 81

Strelná rana



Obr. 82

Prvá pomoc pri ošetrovaní rán:

1. raneného uložíme do vhodnej polohy tak, aby sme predišli šoku
2. posúdime veľkosť krvácania a postupujeme ako pri zastavení krvácania
3. ak sa v rane nachádza cudzie teleso, priložíme na ranu z oboch strán cudzieho telesa sterilnú gázu a po bokoch teleso obložíme mäkkým materiálom tak, aby sme nevytvárali tlak na predmet v rane
4. voláme záchrannú zdravotnú službu

V žiadnom prípade:

- nevyberáme cudzie teleso (nôž, sklo....) z rany
- nedovolíme postihnutému jesť, piť alebo fajčiť

1. úloha

Vyrieš krížovku a doplň chýbajúce slovo, ktoré je riešením krížovky v rámečku, do vety v spodnej časti úlohy.

1.								
2.								
3.								
4.								

1. jednorazována zabezpečenie sterilného ošetrovania rany
2. meno ženy, meniny má 26. júla
3. zdravotnícky materiál na ošetrovanie rán
4. ochorenie, ktorého podstatou sú zmeny v mozgu, jeho prejavom sú záchvaty

Pred ošetrením rany najskôr zistíme, či sa v nenachádza cudzie teleso.

2. úloha

Pozri si obrázky, pomenuj jednotlivé druhy rán a napíš ich názvy do riadku vedľa obrázka.





3. úloha

Podčiarkni správnu odpoveď k jednotlivým tvrdeniam.

Pri krvácaní z veľkej rany môže nastať šok.

Áno

Nie

Pred ošetrovaním najskôr vyberiem z rany cudzie teleso.

Áno

Nie

Zrkadlo patrí medzi základné zdravotnícke pomôcky.

Áno

Nie

4. úloha

Vytvorte dvojice a ošetríte reznú ranu.

Pohryznutia a uštipnutia

Rany nám môžu spôsobiť aj živočíchy tým, že nás poštipu alebo pohryzú.

Bodnutie hmyzom

Môže ho spôsobiť **včela**, **osa** alebo **sršeň**, ktorých bodnutie nie je nebezpečné, pokiaľ nie je mnohopočetné. Veľmi nebezpečným sa stáva vtedy, keď ide o bodnutie na jazyku alebo v hrdle, pretože opuch môže zablokovat' dýchacie cesty.

Včela medonosná



Obr. 83

Prvá pomoc pri bodnutí hmyzom:

1. upokojujeme postihnutú osobu, ak to je možné, vyberieme žihadlo
2. na postihnutú časť priložíme vrečko s ľadom alebo studený obklad
3. ak pretrváva bolesť a opuch, zabezpečíme lekárske ošetrenie

Uštipnutie kliešťom

Kliešť prichytený na kožu človeka môže prenášať nebezpečné infekčné choroby, preto je nevyhnutné odstrániť ho čo najskôr.

Kliešť zabodnutý do kože človeka



Obr. 84

Prvá pomoc pri uštipnutí kliešťom:

1. uchopíme kliešť a tesne pri koži a kývavým pohybom ho vyberieme tak, aby neostala jeho hlavička v koži
2. postihnuté miesto vydezinfikujeme
3. niekoľko dní ranu sledujeme, pokiaľ sa zapáli, okamžite vyhľadáme lekára

Postihnuté zapálené miesto



Obr. 85

Uštipnutie hadom

V našich podmienkach sa v prírode vyskytuje jediný jedovatý had – **vretenica obyčajná**.
Poznáme ju podľa kľukatej čiary na chrbte.

Vretenica obyčajná



Obr. 86

Prvá pomoc pri uštipnutí hadom:

1. postihnutého uložíme, upokojujeme ho a zabezpečíme, aby sa nehýbal
2. ranu opatrne opláchneme, osušíme a prekryjeme
3. končatinu obviažeme nad ranou a zabezpečíme lekárske ošetrovanie

V žiadnom prípade:

- nepodväzujeme ranu škrtidlom, nevyrezávame ju nožom
- nevysávame ústami jed z rany

Pohryznutie zvieratami

Najčastejšie to býva pohryznutie **psom**. Ostrými zubami spôsobuje bodné rany, zároveň však hlboko do tkaniva zanáša choroboplodné zárodky. Najväčšou hrozbou je prenesenie **vírusu besnoty**, čo môže spôsobiť smrť.

Ostré zuby psa



Obr. 87

Prvá pomoc pri pohryznutí zvieratami:

1. ranu umyjeme mydlom a vodou, aby sme minimalizovali riziko infekcie
2. osušime ju a sterilne prekryjeme náplast'ou
3. overíme podľa možnosti očkovanie psa proti besnote
4. keď je rana veľká, zabezpečíme lekárske ošetrovanie

1. úloha

Poskladaj písmenká a utvor názvy živočíchov, ktoré nás môžu ohroziť.

SEP

LKIŠEŤ

VETREINAC

ČEVAL

2. úloha

Napiš ako by sa mal majiteľ, ktorý chová psa, oňho starať. Ako by ho mal zabezpečiť, aby nemohol ublížiť cudzím ľuďom.

.....

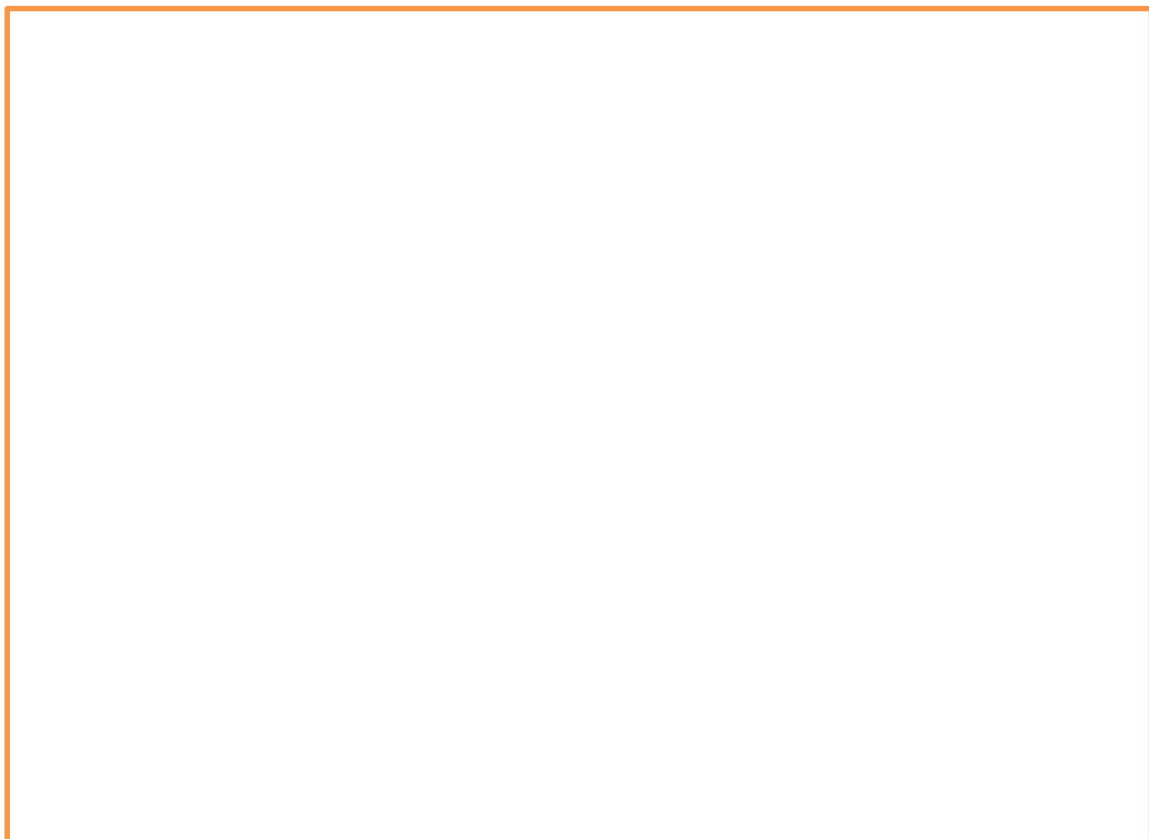
.....

.....

.....

3. úloha

Do znázorneného políčka nakresli obrázok vretenice obyčajnej a pomocou pasteliek ho vymaľuj.



Riešenie pracovného listu

1 Rany a ich ošetrovanie

1. úloha

Vyrieš krížovku a doplň chýbajúce slovo, ktoré je riešením krížovky v rámečku, do vety v spodnej časti úlohy.

1.	R	U	K	A	V	I	C	A	
2.	A	N	N	A					
3.	N	Á	P	L	A	S	T	I	
4.	E	P	I	L	E	P	S	I	A

5. jednorazována zabezpečenie sterilného ošetrovania rany
6. meno ženy, meniny má 26.júla
7. zdravotnícky materiál na ošetrovanie rán
8. ochorenie, ktorého podstatou sú zmeny v mozgu, jeho prejavom sú záchvaty

Pred ošetrením rany najskôr zistíme, či sa v **rane** nenachádza cudzie teleso.

2. úloha

Pozri si obrázky, pomenuj jednotlivé druhy rán a napíš ich názvy do riadku vedľa obrázka.



strelná rana



odrenina



rezná rana



pomliaždenina

3. úloha

Podčiarkni správnu odpoveď k jednotlivým tvrdeniam.

Pri krvácaní z veľkej rany môže nastať šok.

Áno

Nie

Pred ošetrením najskôr vyberiem z rany cudzie teleso.

Áno

Nie

Zrkadlo patrí medzi základné zdravotnícke pomôcky.

Áno

Nie

Trojrohá šatka patrí medzi základné zdravotnícke pomôcky.

Áno

Nie

Pohryznutia a uštipnutia

1. úloha

Poskladaj písmenká a utvor názvy živočíchov, ktoré nás môžu ohroziť.

SEP	pes
LKIŠEŤ	kliešť
VETREINAC	vretenica
ČEVAL	včela

2. úloha

Napiš ako by sa mal majiteľ, ktorý chová psa, oňho starať. Ako by ho mal zabezpečiť, aby pes nemohol ublížiť cudzím ľuďom.

Každý majiteľ by sa mal o svojho psa starať, pravidelne ho kŕmiť, čistiť, držať ho v uzatvorenom objekte. Nesmie ho týrať a dráždiť. Pri prechádzke na voľnom priestranstve by ho mal držať na vôdzke a zbierať do určeného vrečka jeho výkaly.

3. úloha

Do znázorneného políčka nakresli obrázok vretenice obyčajnej a pomocou pasteliek ho vymaluj.



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 67 až 87 dostupné na internete:

<https://www.google.sk>