



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 KOMUNIT**

Eva Novacká

POSKYTNUTIE PRVEJ POMOCI

2014

Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava
Autor UZ:	Mgr. Eva Novacká
Kontakt na autora UZ:	ZŠ Važecká 11, 080 01 Prešov, evanovacka@gmail.com
Názov:	Poskytnutie prvej pomoci Záujmový útvar Správny chlapec- správne dievča
Rok vytvorenia:	2014
Oponentský posudok vypracoval:	PaedDr. Magdaléna Šafránová
ISBN 978-80-565-1027-8	

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

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah:

Úvod	4
1. Čo je prvá pomoc?	5
1.1. Prečo treba poskytnúť prvú pomoc?	5
1.2. Ako poskytovať prvú pomoc?	5
2. Tiesňové linky:	6
2.1. Ako volať na linku tiesňového volania?	7
3. Ako poskytovať prvú pomoc?	10
3.1. Lekárnička	10
3.2. Základné vybavenie lekárničky:	12
4. Ako treba ošetriť poranenia?	14
4.1. Zásady ošetrovania rán	15
5. Zásady obväzovania.....	16
5.1. Aké funkcie plní obväz?	16
5.2. Ako postupovať pri nakladaní obväzu?	16
5.3. Ako obviažeme jednotlivé časti tela?	17
6. Popáleniny.....	19
7. Krvácanie z nosa a úst	20
8. Krvácanie z hlavy	21
9. Poranenie hlavy	23
10. Vyskúšaj sa.....	25
11. ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV	30

Úvod

Jožko má rád nielen svojho kamaráta Dežka, ktorého už aj zachránil oživovaním, ale aj všetkých vás. Preto sa rozhodol, že so všetkými svojimi vedomosťami a zručnosťami z prvej pomoci sa postupne s vami podelí.



Ste šikovní žiaci a takto si budete vedieť aj vy dávať na seba lepši pozor, a budete si vedieť navzájom pomôcť aj v prípade zranenia. Život máme len jeden, preto si ho musíme chrániť. Mali by sme však vedieť pomôcť aj iným. Získaním vedomostí a zručností z prvej pomoci to môžeme dokázať.



Čo je prvá pomoc?

Prvá pomoc je taká súvislá činnosť, ktorú musíme urobiť na zachránenie života, ošetrovanie zranení a na pomoc chorým ľuďom.



Prečo treba poskytnúť prvú pomoc?

- aby sme postihnutému človeku zachránili život
- aby sme zabezpečili, aby sa postihnutý človek cítil lepšie
- aby sa zranený človek rýchlo uzdravil.



Ako poskytovať prvú pomoc?

- dbaj na svoju bezpečnosť, a preto sa vždy najskôr pozri okolo seba, či ti nehrozí nejaké nebezpečenstvo. Napríklad, ak niekto spadne na ceste z bicykla, nesmieš sa k nemu rozbehnúť len tak! Musíš sa pozorne pozrieť dvakrát vľavo a vpravo, či sa k nemu môžeš dostať bezpečne. Ak pôjde auto, neriskuj a počkaj! Si záchranca a nesmie sa ti nič stať
- zachovaj pokoj a rozvahu
- opýtaj sa zranenej osoby alebo ľudí okolo, čo sa stalo a ako sa to stalo
- ak treba, zavolaj na tiesňovú linku 112.

Tiesňové linky:



jednotné európske číslo tiesňovej linky je **112**



- hasičov voláme na telefónnom čísle **150**



- záchrannú zdravotnícku službu voláme na telefónnom čísle **155**



- políciu voláme na telefónnom čísle **158**



Ako volať na linku tiesňového volania?

- najskôr sa predstav, povedz svoje meno a priezvisko a koľko máš rokov
- hovor pomaly a zrozumiteľne
- povedz obec/mesto odkiaľ voláš
- povedz adresu miesta, kde sa nachádzaš, prípadne nejaké poznávacie znamenie - záchytný bod (napríklad základná škola, obchodný dom, športová hala)
- povedz, čo sa stalo
- povedz, koľko je zranených
- operátor tiesňovej linky sa ťa bude pýtať na informácie, ktoré potrebuje, aby mohol zabezpečiť správnu pomoc. Preto mu čo možno najpresnejšie odpovedaj na jeho otázky, takto mu veľmi pomôžeš
- dobre si zapamätaj, že hovor vždy ukončí operátor, nie ty! Operátor sa ti poďakuje za telefonát a ukončí hovor.



Úloha: Prezri si obrázok a porozprávaj čo urobil „frajer“.



Tiesňová linka 112 slúži na záchranu života, zdravia, majetku a životného prostredia. Preto si pamätaj, že okamžité privolanie pomoci je dôležité.

Až 80% hovorov na linku tiesňového volania 112 je falošných. Zneužívanie linky tiesňového volania, napríklad deťmi, môže spôsobiť, že bude obsadená. Ak v takomto okamihu bude potrebovať pomoc tvoja mama, otec, sestra, brat, tvoj kamarát alebo niekto iný, tak volajúci sa k záchranárom nedovolá. Napríklad pri dusení môže dôjsť k trvalému poškodeniu mozgu postihnutého už po troch minútach!

Zneužitie linky tiesňového volania je zakázané a môže byť pokutované až do výšky 1 659 Eur. Za zneužitie linky tiesňového volania sa považuje úmyselné vyžiadanie poskytnutia pomoci, ktorá nebola potrebná, alebo jej úmyselné blokovanie.

Všetky hovory na tiesňovú linku sa zaznamenávajú a archivujú a operátori vedia, z akého telefónneho čísla a miesta prichádza hovor. Takto je možné uložiť pokutu alebo podať trestné oznámenie na každého, kto zneužitím linky tiesňového volania porušuje zákon.

Ak niekto na linku tiesňového volania oznámi poplašnú správu, ktorá nie je pravdivá a spôsobí tak nebezpečenstvo vážneho znepokojenia, dopúšťa sa trestného činu šírenia poplašnej správy a hrozí mu trest odňatia slobody na jeden až päť rokov.

Úloha:

Koľkokrát nájdeš slovo POMOC?

O	P	M	C	O	M	O	P
P	O	M	O	C	P	C	O
O	M	C	M	O	P	O	M
P	O	M	O	C	O	M	O
O	C	O	P	O	M	O	C
M	O	C	O	M	O	P	M
O	P	O	M	O	C	M	O
C	O	M	O	P	M	O	P

Slovo POMOC som našiel ____ krát.

Ako poskytovať prvú pomoc?

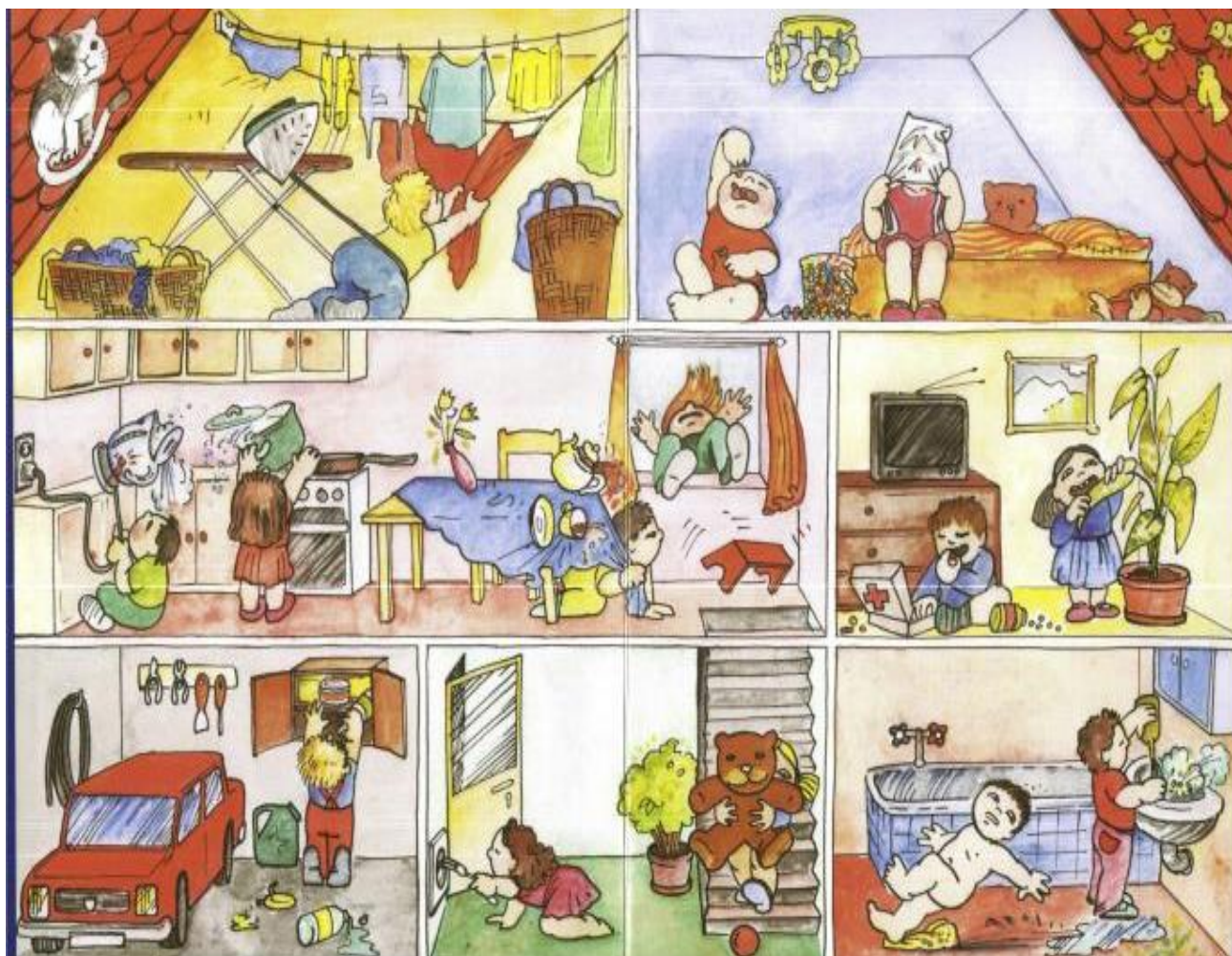


Lekárnička

Deti sa svojou zvedavosťou vystavujú celému radu neznámych nebezpečenstiev. Spoznávajú svet okolo seba a nástrahy, ktoré nás ohrozujú. Ani dospelí nedokážu všetkým úrazom zabrániť. Ale premyslenými opatreniami a správnym konaním môžeme mnohým úrazom predísť.

Úloha

Prezri si obrázok a porozprávaj aké nebezpečenstvá, úrazy a nehody hrozia doma.



Kde všade má byť lekárnička?



v aute



v autobuse



vo vlaku



v škole



v podnikoch



doma

Aj vaša pani učiteľka si berie so sebou lekárničku, keď ide s vami do prírody alebo školský výlet. Lekárnička býva označená červeným krížom.

Na ošetrovanie poranení je potrebné mať pomôcky.

Základné vybavenie lekárničky:



obväzy



leukoplast



rýchloobväz



trojrohá šatka



dezinfekčný roztok



jednorazové rukavice



malé nožničky



pinzeta



tlakový obväz



zapínacie špendlíky



balíček sterilnej gázy



Ak budeš ošetrovať nejaké rany, vždy si natiahni jednorazové rukavice. Používanie takýchto rukavíc slúži na ochranu pred infekčnými chorobami, ktorými by si sa mohol nakaziť od zranenej osoby.

Ak pôjdeš na výlet do prírody, pribal si do svojho ruksaku aspoň:

dve elastické ovínadlá,



leukoplast



rýchloobväz,



Budeš mať svoju lekárničku a budeš môcť pomôcť nielen sebe, ale aj iným pri ľahšom úraze.

Úloha 1

Poprehadzuj písmená v mriežke tak, aby si zistil čím môžeš ošetriť ranu, keď nemáš pri sebe obväz.

K	O	V
C	A	K
E	R	V

Je to: _____

Ako treba ošetriť poranenia?

1.



Máš ranu, ktorú treba ošetriť a nemáš čím?

Môžeš použiť napríklad čistú **vreckovku**.

2.



Ak máš poranenú napríklad ruku, vreckovku si poskladaj tak, aby si ju mohol priložiť na ranu a obviazať ruku. Ak je poranená noha a vreckovka je malá, stačí, keď ju priložíš na ranu. Poskladaj vreckovku tak, aby prekryla celú ranu a potom ju môžeš prilepiť leukoplastom.

3.



Výhodné je, ak máš ovínadlo (obväz). Ovínadlom môžeš obviazať ktorúkoľvek ranu kdekoľvek na tele.

Zásady ošetrovania rán

Prečo musíme rany ošetriť a ako?

Ošetrením rán sa usilujeme zmenšiť nepriaznivé následky, ktoré môžu nastať, ak ranu neošetríme. Čo sa môže stať?



Ak rana **krváca**, treba zastaviť krvácanie. Prečo? Krv roznáša v ľudskom tele kyslík, ktorý potrebuje každá bunka nášho tela, aby mohla správne fungovať. Krv roznáša aj teplo do všetkých orgánov a do celého tela. Aby srdce mohlo dobre fungovať, potrebuje mať dostatok krvi. Pri krvácaní sa nám krv z krvného obehu stráca. Preto musíme zabrániť krvácaniu, aby zranená osoba nestratila veľa krvi.

Pri každej rane je poškodená koža a ľahko do nej vniknú nečistoty. Preto musíme ranu vždy najskôr vyčistiť. Pod tečúcou vodou umyjeme ranu a vysušíme ju sterilným gázovým štvorcem. Potom musíme ranu ešte vymyť dezinfekčným roztokom. Prečo ranu musíme **dezinfikovať**? Dezinfekciou zničíme bacily, ktoré vyvolávajú infekciu. Tieto bacily by spôsobili zápal v rane, rana by hnisala, vlhla a dlho by sa hojila.



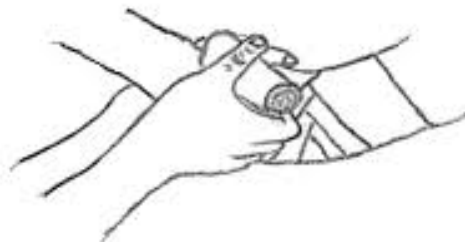
Potom ranu **prekryjeme** sterilným štvorcem a obviažeme obvazom. Ak je rana veľká a hlboká, treba ísť k lekárovi na chirurgické ošetrenie.

Drobné rezné a bodné rany a odreniny, ktoré sa stali v domácnosti, umyjeme a vydezinfikujeme. Rany prelepíme vankúšikovým rýchloobväzom.

Drobné rany na tvári vydezinfikujeme. Pri dezinfekcii rany na tvári treba dať pozor na oči, aby sa dezinfekčný roztok nedostal do nich. Dezinfekčný roztok by v oku veľmi štípal a oko zostane červené. Ak sa dezinfekčný roztok náhodou predsa len dostane do oka, postihnuté oko vymyjeme prúdom čistej vody.

Podarilo sa ti privrieť prsty do dverí? Ak sa ti to niekedy stane, prilož si na ranu studený obklad a potom tlakový obväz.

Zásady obväzovania



Aké funkcie plní obväz?

Obväz musí plniť svoju funkciu, napríklad: musí zakryť ranu, zastaviť krvácanie alebo znehybniť končatinu.

Ako postupovať pri nakladaní obväzu?

Obväz prikladáme postihnutej osobe, ktorá sedí alebo leží. Postojacky môžeme prikladať obväz výnimočne, iba ak je osoba zranená ľahko.

Postihnutého zbytočne nevyzliekame. Oblečenie vyhrnieme, alebo opatrne rozstrihneme. Vždy, ak je to možné, ranu sterilne prekryjeme, alebo použijeme najčistejšiu látku (napríklad vreckovku), ktorú máme.

POZOR! Otvorené rany nikdy neprekrývame obyčajnou vatou! V rane by z nej mohli zostať vlákna, ktoré by potom mohli hnisieť.

Obväz prikladáme tak, aby sme na postihnutého videli. Treba sa s ním rozprávať a pri obväzovaní ho stále sledovať.

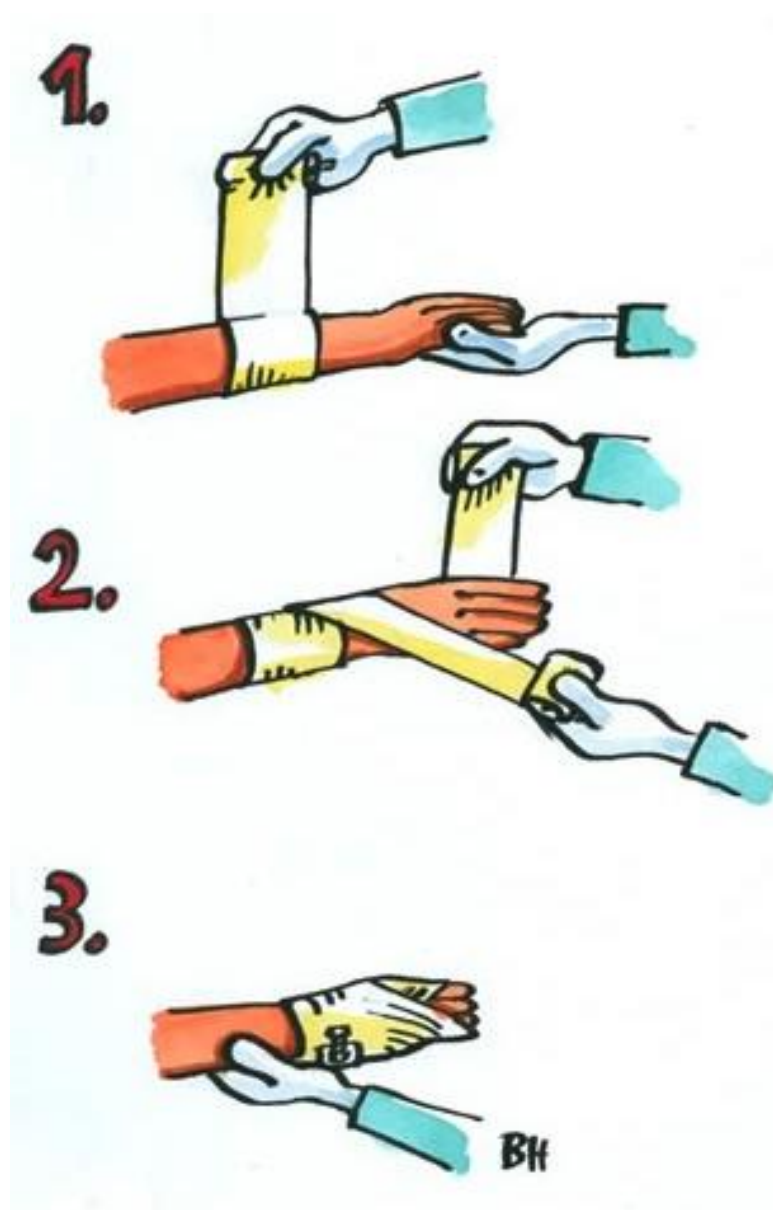
Obväz si pri prikladaní pevne pridržiavame, aby sa nám nezošmykol a neposúval. Ak obväz pretečie krvou, priložíme naň nové krytie a obviažeme. Obväz pevne ukončíme uzlom, leukoplastom alebo spinkami, ktoré sú zabalené v obväze.

Každý priložený obväz kontrolujeme, či nepresakuje cez neho krv, či sa neposunul, alebo či neškrť končatinu.

Ako obviažeme jednotlivé časti tela?

Dlaň:

môžeme si vziať trojrohú šatku, ktorú poskladáme do kravaty:
na ranu polož sterilný vankúšik, na ktorý prilož stred šatky a pridrž ho
šatku prekladaj striedavo do kríža, otáčaj okolo ruky a zaviaž na zápästí na uzel
ak obväzuješ ovínadlom, ovínanie začínaj nad ranou dvoma otáčkami na seba
potom postupuj na ranu, ktorú musíš predtým sterilne zakryť (pozri nasledujúci obrázok)
obväz ukonči na zápästí uviazaním uzlíka, alebo zalep leukoplastom, ak máš spinky, môžeš
ich použiť na ukončenie.



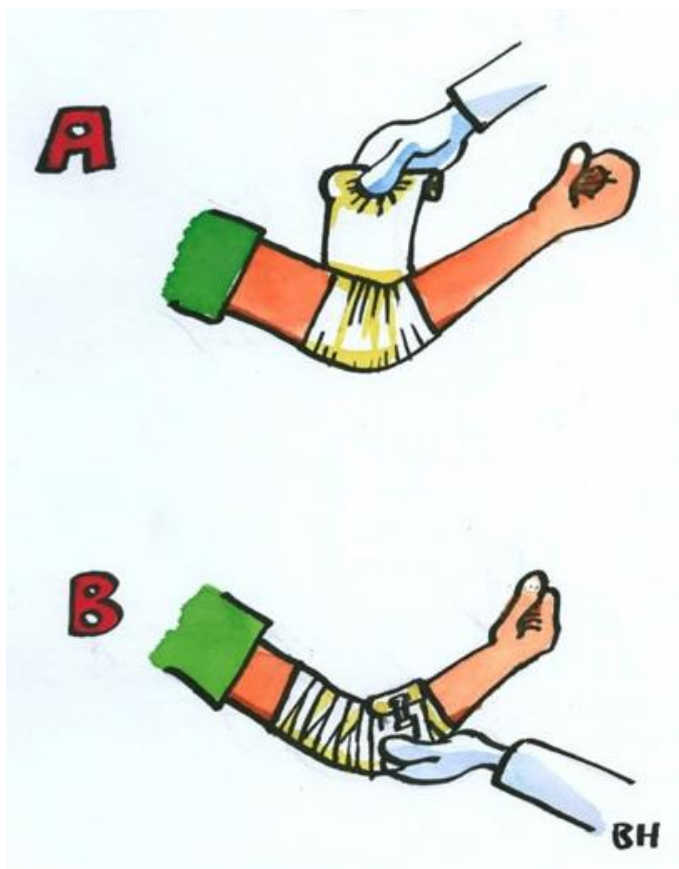
Chodidlo:

- môžeš si vziať trojrohú šatku, ktorú poskladáš do kravaty
- na ranu polož sterilný vankúšik, na ktorý priložíš stred šatky, čím ho pridržíš
- šatku prekladaj striedavo do kríža, otáčaj okolo nohy a zaviaž nad pätou na uzol
- ak obväzuješ ovínadlom, ovíňanie začínaj nad pätou, dvoma otáčkami na seba
- potom postupuj na ranu, ktorú musíš predtým sterilne zakryť
- obväz ukonči nad pätou uviazaním uzlíka, alebo zalepením leukoplastom. Ak máš spinky, môžeš ich použiť na ukončenie.



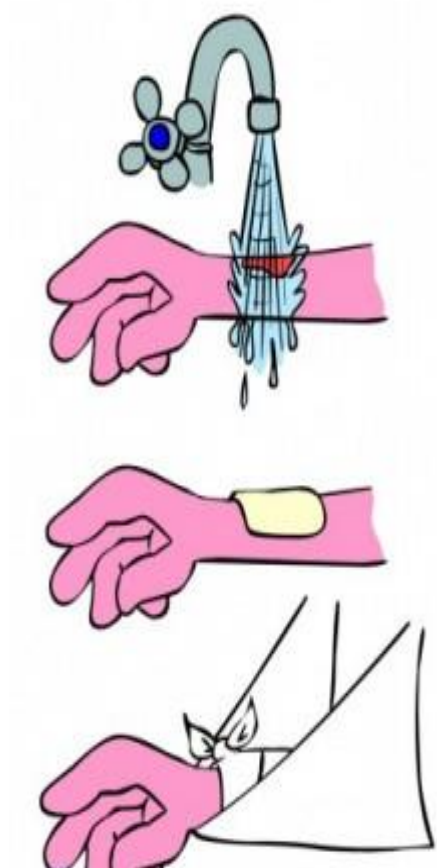
Lakteť:

- obväzuj skrčený do pravého uhla (pozri nasledujúci obrázok):
- vezmi si ovínadlo, ovíňanie začínaj na lakti, dvoma otáčkami na seba
- potom postupuj striedavo hore, potom dole, znovu hore a dole
- takto postupuj pokiaľ lakeť nemáš obviazaný celý
- obväz ukonči pod lakt'om uviazaním uzlíka, alebo zalepením leukoplastom, ak máš spinky, môžeš ich použiť na ukončenie.



Popáleniny

Popálené miesto vsunieme pod čistú tečúcu studenú vodu a takto chladíme 10 až 15 minút. Chladiť môžeme aj prikladaním vlhkých studených obkladov, ktoré často meníme. Popálené miesto potom jemne osušíme priložením sterilného štvorca, pozri nasledujúci obrázok. Na záver popálené miesto prekryjeme a jemne obviažeme neprilnavým mulovým (gázovým) ovínadlom, čistou tkaninou, potravinárskou fóliou alebo mikroténovým vrecúškom.



POZOR!

Netrieme ani nešúchame popálené miesto. Nikdy nechladíme ľadom. Nepoužívame PVC vrecká. Nezasypávame práškom !



Krvácanie z nosa a úst

Hádky a "na oko" nevinné roztržky medzi spolužiakmi a kamarátmi často končia bitkou. Úderom do nosa alebo "držky" môžeš spôsobiť úraz alebo drobné poranenia. Niekedy aj po slabom údere sa z nosa alebo úst spustí krvácanie.



Prvá pomoc – čo treba urobiť?

- sadni si, predkloň hlavu mierne dopredu a nechaj krv vytekať von
- potom zatlač mäkkú časť nosa najmenej na 10 minút, zatiaľ dýčaj ústami
- nikdy nezakláňaj hlavu dozadu, lebo by si prehltal krv, čo by vyvolalo nevoľnosť
- po zastavení krvácania nesmrkaj, nekašli
- zostaň v klude
- ak krvácanie neprestane do 10 minút treba zabezpečiť lekárske odborné ošetrenie
- v škole informuj o úraze svojho učiteľa, mimo školy svojho rodiča
- pri krvácaní z úst, krv vyplúvaj do umývadla alebo do vreckovky
- ústa si vypláchni studenou vodou.

Prevencia – ako predísť riziku?

K spolužiakom sa správaj priateľsky. Buď opatrný aj pri nevinných hrách. Sotiť alebo podtnúť kamaráta "len tak" môže skončiť aj zlomenou rukou. Čas sa nedá vrátiť, a keď ublížiš kamarátovi, nevrátiš to späť a bude ťa to dlho mrziť a trápiť. Spory so spolužiakmi rieš bez použitia fyzickej sily a radšej sa s nimi dohodni.

Bitkou si autoritu nezískaš. Úderom päste môžeš kamarátovi vybiť zub, alebo poraniť oko. Preto ruky nedávaj v päste. Rukami treba pomáhať – robiť dobro a nie sa biť.

Krvácanie z hlavy

Chlapci sa radi hrávajú s pištoľami, puškami, mečmi, lukmi a prakmi. Takéto hračky môžu byť nebezpečné, najmä prak. Prak nie je vhodná hračka pre deti, pretože pri neodbornom použití, môže byť "zbraňou". Preto prak nepatrí do rúk deťom bez dozoru zodpovednej dospelšej osoby. Vystrelený kameň z praku môže spôsobiť vážne, ale aj smrteľné zranenie. Môže spôsobiť aj vážny úraz oka, a to aj s trvalými následkami. Zrak je najdôležitejším zmyslovým orgánom, pomocou ktorého vidíme všetko okolo nás. Poranenie oka, môže spôsobiť aj stratu videnia.

Nebezpečné na hranie sú aj pištole, ktoré strieľajú guľičky. Rovnako môžu spôsobiť vážny úraz oka, preto sa s takýmito hračkami radšej nehrajte.



Prvá pomoc – čo treba urobiť?

- ranu na hlave alebo na čele vyčisti dezinfekčným prostriedkom
- ranu zakry sterilným gázovým vankúšikom a obviaž obvazom
- postihnutého ulož do polohy na chrbát a podlož mu hlavu
- priebežne kontroluj obvaz, či krv nepresakuje na povrch
- rozprávaj sa s postihnutým
- povedz rodičovi alebo dospelaj osobe o úraze
- ak je rana väčšia ako 1 cm, prípadne rana je hlboká a špinavá, ranu musí ošetriť lekár.

Prevencia – ako predísť riziku?

Pri hraní buď opatrný a nehraj sa s hračkami, o ktorých vieš, že by mohli ublížiť tebe alebo kamarátom okolo teba. Ak chceš strieľať z praku, vždy to rob za dozoru dospelaj zodpovednej osoby.

Kedy volať záchranárov?

- keď postihnutý na chvíľu nebol pri vedomí
- keď je postihnutému nevoľno, krúti sa mu hlava, zvracia
- keď sa nepreberá k vedomiu, nekomunikuje
- keď rana veľmi krváca.

Úloha 2

Podčiarkni, pri ktorých činnostiach musíš dávať pozor, aby si nezranil seba alebo iného:

otváranie konzervy, vešanie prádla, krájanie chleba, otváranie dverí, práca so šraubovákom, strihanie, lepenie, rúbanie dreva, skákanie do vody, hra s guľčkovou pištoľou., hra s lietajúcim tanierom, hádzanie s kameňmi.

Úloha 3

Podčiarkni, kde ti hrozí zranenie :

pri zapnutom sporáku, čítaní knihy, hrnček s horúcou kávou na okraji stola, sledovanie televízie, na mokrej podlahe, pri naháňačke v triede, pri písaní úloh, pri rozhovore s rodičmi, nakláňanie z okna, narábanie so zápalkami, hra s cudzími zvieratami, pri nakupovaní, skákanie zo schodov, hojdanie sa na stoličke.

Poranenie hlavy

Úraz hlavy si môžeš spôsobiť pádom z výšky, napríklad zo stromu, strechy, spadnúť môžeš pri behaní po opustenom alebo neoplozenom stavenisku. Pri športe si úraz hlavy môžeš spôsobiť napríklad pádom z bicykla, pádom z kolieskových korčúl, pádom z koňa, pri lyžovaní, úderom hokejky do hlavy, nárazom do mantinelu a podobne. Ale aj pri hre: pádom z hojdačky, pri naháňačke sa môžete zraziť hlavami, trafi ťa kameň z praku alebo hodený rukou. K poraneniu hlavy dochádza aj pri dopravných nehodách, napríklad, ak sedíš v aute nepripútaný bezpečnostnými pásmi, pri svojej neopatrnosti môžeš podbehnúť pod auto, alebo pri bicyklovaní ťa môže zraziť auto. Pri všetkých týchto činnostiach môže dôjsť k poraneniu hlavy, často aj k otrasu mozgu. Dávaj preto na seba pozor.



Prvá pomoc – čo treba urobiť?

- zisti, či zranený reaguje na oslovenie
- zisti, či dýcha
- zavolaj na číslo 112 alebo 155
- ak nedýcha, treba čím skôr začať s oživovaním dýchaním z úst do úst a s nepriamou masážou srdca
- zisti, či nekrváca hlava, ucho, ak áno, prilož sterilný obväz a hlavu obviaž
- do príchodu lekárskej pomoci zraneného sleduj, udržuj ho v teple a pokoji.

Prevencia – ako predísť riziku?

Venuj pozornosť prechádzaniu cez cestu. Mal by si vedieť, kde sa môžeš bezpečne hrať a bicyklovať. Pri jazde na bicykli, skateboarde alebo kolieskových korčuliach, pri lyžovaní, pri jazde na koni používaj ochranné pomôcky, ako prilbu na hlavu, prípadne chrániče na kolená a lakty, rukavice. Na stromy vyliezaj len pod dohľadom dospeléj zodpovednej osoby. Nebehaj po staveniskách, je to veľmi nebezpečné! V aute používaj bezpečnostné pásy.

Kedy volať záchranárov?

- vždy, pri strate vedomia
- vždy, keď postihnutý nedýcha
- pri bolesti hlavy, zvracaní, rozmazanom videní, dezorientácii
- po každom úraze hlavy, treba ísť do nemocnice na odborné vyšetrenie a ošetrenie.

Úloha 4

Podčiarkni, čo treba povedať, keď voláš na linku tiesňového volania:

kto volá, z akého telefónneho čísla, aké má číslo topánok, čo sa stalo, či je vonku pekne alebo chladno, kde sa to stalo, koľko je zranených, čo majú oblečené, koľko majú asi rokov, odkiaľ voláš, adresu miesta kde sa nachádzaš, nado mnou letí vrtuľník, záchytný bod v blízkosti nehody, koľko máš rokov, nech rýchlo prídu a zložíš telefón, práve okolo prechádza modré auto

Vyskúšaj sa

Zakrúžkuj správne odpovede

Čo sú čísla tiesňového volania?

- A) sú čísla pomocou, ktorých privolám pomoc
- B) sú čísla, pomocou ktorých zistím informácie

Na ktorej linke sa dovoláš akejkolvek pomoci ?

- A) 111
- B) 112

Čo je prvá pomoc?

- A) činnosť, ktorú musíme urobiť, keď sme ako prví prišli k miestu zranenia.
- B) činnosť, ktorú musíme urobiť na zachránenie života, ošetrovanie zranení a na pomoc chorým ľuďom.

Prečo treba poskytnúť prvú pomoc?

- A) Aby som bol pochválený
- B) Aby sa zranený človek rýchlo uzdravil

Čo sú čísla tiesňového volania?

- A) sú čísla pomocou, ktorých privolám pomoc
- B) sú čísla, ktoré volám pri niečom tesnom

Číslo 155 je určené k hláseniu

- A) vážnych zdravotných problémov, nehôd a úrazov
- B) problémov v škole

Číslo 158 je určené k hláseniu

- A) požiarov
- B) trestnej činnosti, dopravných nehôd a rušenia verejného poriadku

Číslo 150 je určené k hláseniu

- A) požiarov, živelných pohrôm a havárií
- B) blížiacej sa chrípky

Za zneužitie linky tiesňového volania 112 hrozí

- A) napomenutie
- B) pokuta alebo súd

Pri poskytnutí prvej pomoci

- A) zachováam pokoj a rozvahu
- B) začnem kričať a ponáhľam sa zachraňovať

Na ošetrovanie poranení je potrebné mať

- A) pomôcky
- B) knihu prvej pomoci

Lekárnička býva označená:

- A) červeným pásom
- B) červeným krížom

Ak máš ranu, ktorú treba ošetriť a nemáš čím, použiješ

- A) vreckovku
- B) ponožku

Ranu je najlepšie ošetriť

- A) vatou
- B) obvázom

Aby srdce mohlo dobre fungovať, potrebuje mať:

- A) dostatok vody
- B) dostatok krvi

Ranu musíme vždy najprv :

- A) pofúkať
- B) umyť pod tečúcou vodou

Ranu musíme dezinfikovať/ ošetriť roztokom/

- A) aby bacily nespôsobili zapálenie rany
- B) aby nás rana nebolela

Drobné rany ošetríme

- A) doma
- B) len u lekára

Ak je rana veľká a hlboká

- A) treba ju dlhšie držať pod vodou
- B) treba ísť k lekárovi na chirurgické ošetrenie

Popálené miesto

- A) okamžite zasypem púdrom
- B) okamžite chladím prúdom studenej vody

Ked' si privrieš prsty do dverí, dáš si ich

- A) pod teplú vodu
- B) pod studenú vodu

Na otvorené rany obyčajnú vatú

- A) môžeme dávať
- B) nikdy nedávame

Pri obväzovaní postihnutého

- A) ho nesledujeme, dávame pozor ako obväzujeme
- B) sledujeme ho a rozprávame s ním

Pri poskytovaní prvej pomoci

A) dbám predovšetkým na svoju bezpečnosť

B) dbám predovšetkým na bezpečnosť svojich kamarátov

Čo urobíš, keď sa stane v tvojej blízkosti dopravná nehoda, pri ktorej je zranený človek?

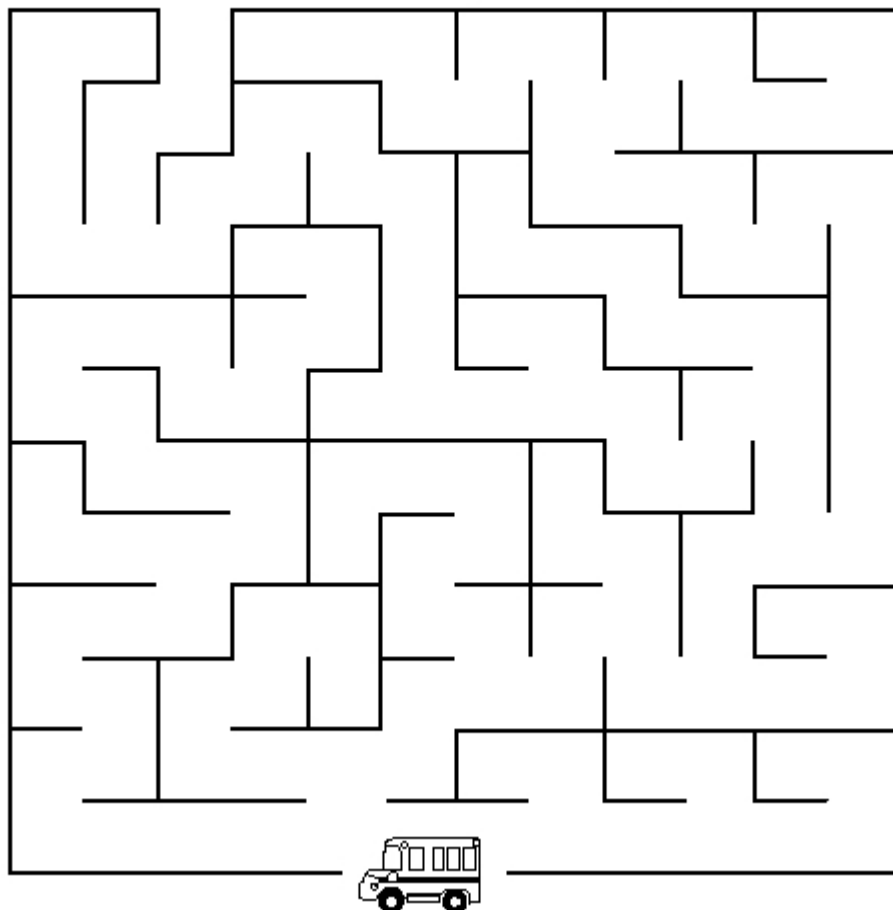
A) Zavolám známemu a poviem mu, čo sa stalo

B) Zavolám na číslo 112 alebo 155

Úloha 5



**Pomôž deťom nájsť
cestu k autobusu**



Úloha 6

Pomenuj pomôcky prvej pomoci, ktoré by mali byť v lekárničke.



Úloha 7

Tajná správa

Nájdí Dežkov tajný odkaz. Začni na tmavom políčku a hľadaj cestičku písmenami tak, aby tvorili dohromady slová. Môžeš ísť hore, dole, doľava a doprava, ale nie šikmo.

začiatok



N	A	U	Č	F	Q	H	Ó	K	Š	R	U
F	U	N	S	Z	Y	M	T	W	B	I	P
S	O	G	A	E	T	N	E	S	X	G	I
I	N	M	P	O	S	K	Y	T	N	Ú	Ť
Z	H	C	O	Q	H	D	F	G	K	I	P
W	R	Y	U	O	Ú	L	J	H	F	S	R
K	J	H	F	Ť	É	M	B	C	Ž	Á	V
L'	Á	B	T	J	Í	K	G	R	T	M	Ú
Š	I	J	T	S	R	H	C	O	M	O	P



koniec

Tu napíš správu:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

Úloha 8

Doplň vynechané písmená:

Ž _ v _ t máme len jeden, preto si ho musíme ch _ á _ _ ť.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. ŠANTA, M. 2006. Prvá pomoc. Martin: Osveta, 2006. ISBN 8080632073

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. www.zachranny-kruh.cz
2. <http://www.winfo.sk/cd/index.html>

ZOZNAM OBRÁZKOV

1. <http://www.zachranny-kruh.cz/kluk-s-brasnou-a-lekarnickou.html>
2. <http://inforoznava.sk/wp-content/uploads/2007/10/cvicenie-tesco-3.JPG>
3. <http://www.infovek.sk/predmety/biologia/seminar/obrazky/pp2f.gif>
4. <http://www.zachranny-kruh.cz/dwn.php?idx=278563>
5. http://detskechoroby.rodinka.sk/uploads/pics/ozivovanie1_01.jpg
6. http://www.prvapomoc.sk/images/up/34_co-by-mal-kazdy-vediet_1361394765.png
7. <http://detskechoroby.rodinka.sk/uploads/pics/porezanie-prst.jpg>
8. <http://rebeca.sk/wp-content/uploads/2013/09/obr4fa0ffd7536711-620x330.jpg> -112
9. <http://www.webnoviny.sk/fotografia/702702/velka/hasici.jpg> -150
10. <http://img.sk.prg.cmestatic.com/media/images/large/Jun2011/2230931.jpg> -155
11. http://a.static.noviny.sk/uploads/tx_media_files/thumbs-new/390x220-out/2012/04/27/policia1.jpg 158
12. <http://www.zachranari.sk/imgcont/krimi/krimi2/20.jpg>
13. <http://www.smetrendy.sk/main/TrendyImages/akutol3.jpg>
14. http://www.policie.cz/SCRIPT/ViewImage.aspx?physid=176427&docname=neplecho_v.jpg –
15. <http://smartercharger.com/wp-content/uploads/2013/03/auto-dealer-1.jpg>
16. <http://ipravda.sk/res/2013/05/02/thumbs/autobus-zlty-autobus-dovolenka-clanok.jpg>