



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**

PaedDr. Štefánia Zahoranská

Mladý záchranár – 3. ročník ZŠ

voliteľný predmet

2013

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

Autor UZ: PaedDr. Štefánia Zahoranská

Kontakt na autora UZ: ZŠ Zimná 190,04925 Dobšina
zahoranska.s@gmail.com

Názov: **Mladý záchranár 3. ročník ZŠ**

Rok vytvorenia: 2013

**Oponentský posudok
vypracoval:** Mgr. Jaroslav Hutník

ISBN 978-80-565-0857-2

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

1 MLADÝ ZÁCHRANÁR

1.1 Kto je záchranár

1.2 Pracovná náplň- povinnosti MZ

1.3 Oblečenie a vybavenie záchranára

1.4 Čo sme sa naučili

2 ĽUDSKÉ TELO

2.1 Poznávame ľudské telo

2.2 Kostra ľudského tela, svalstvo a pohybové ústrojenstvo

2.3 Nervový systém a mozog

2.4 Krvný obeh a cievy

2.5 Čo sme sa naučili

3 ÚSTROJENSTVÁ A ORGÁNY

3.1 Tráviace ústrojenstvo a orgány

3.2 Dýchacie ústrojenstvo a orgány

3.3 Močová a vylučovacia sústava

3.4 Čo sme sa naučili

4 ZDRAVIE A JEHO OCHRANA

4.1 Hlavné zásady ochrany zdravia

4.2 Osobná hygiena a hygienické prostredie

4.3 Význam správnej výživy

4.4 Čo sme sa naučili

5 PORUCHY ZDRAVIA

5.1 Choroba, rôzne choroby, ich príznaky

5.2 Nákazlivé choroby

5.3 Náhle poruchy zdravia

- 5.4 Úrazy vzniknuté v školskom prostredí
- 5.5 Čo sme sa naučili
- 6 ÚRAZY
- 6.1 Prvá pomoc pri krvácaní zo žily
- 6.2 Prvá pomoc pri krvácaní z tepny
- 6.3 Maskovanie krvácajúcich rán
- 6.4 Čo sme sa naučili
- 7 ÚRAZY
- 7.1 Zlomeniny
- 7.2 Zlomenina hornej a dolnej končatiny
- 7.3 Bežné rany a poranenia vzniknuté v škole
- 7.4 Obvázová technika
- 7.5 Čo sme sa naučili
- 8 NÁHLE PORUCHY ZDRAVIA
- 8.1 Bezvedomie
- 8.2 Bezvedomie- stabilizovaná poloha
- 8.3 Účinky extrémnych teplôt
- 8.4 Čo sme sa naučili
- 9 POPÁLENINY
- 9.1 Popáleniny
- 9.2 Šok a proti šokové opatrenia
- 9.3 Čo sme sa naučili
- 10 LIEČIVÉ RASTLINY
- 10.1 Zber liečivých rastlín
- 10.2 Čo sme sa naučili

Úvod

Cieľom pracovných listov je naučiť vás žiaci predchádzať zbytočným úrazom, naučiť sa vážiť a chrániť si svoje zdravie. Budeme sa snažiť pestovať empatiu, vzájomnú pomoc a úctu k sebe aj svojim najbližším. Prostredníctvom riešenia úloh v pracovných listoch sa zamerať hlavne na prepojenie vedomostí z predmetu do reálneho života.

Spojiť učenie s hrou- to je najlepšia cesta k tomu, aby ste vedomosti získané v škole vedeli aplikovať v bežnom živote.

Deti, sa podľa J.A. Komenského budú : do školy ponáhľať ako ku hre a nikdy nevymeškajú, vyučovanie vtedy, keď pri výchove najmenších začnú dospelí využívať správne metódy a dôsledne využívať zásady postupnosti, primeranosti, sústavnosti.“

Práve to by som chcela - aby sa deti tešili do školy a nevymeškávali...

1.MLADÝ ZÁCHRANÁR

1.1.Kto je záchránár ?

Keby každý chcel pomôcť druhému, pomohlo by sa všetkým...

Integrovaný záchranný systém- Úlohou integrovaného záchranného systému je poskytnúť postihnutému subjektu pri ohrození života, zdravia alebo majetku nevyhnutnú pomoc neodkladne a bez omeškania. Pomoc poskytujú rôzne záchranné zložky v závislosti od situácie.

1. Spoj zložku integrovaného záchranného systému s obrázkom- zapíš číslom

Zložky integrovaného záchranného systému[

1 Hasičský a záchranný zbor

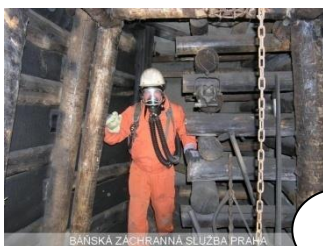
..... 2 ...Záchranná zdravotná služba

..... 3 ...Policajný zbor

..... 4 ...Kontrolné chemické laboratóriá civilnej ochrany

..... 5 ...Banská záchranná služba

6Horská záchranná služba



Podarilo sa Ti rozoznať jednotlivé zložky integrovaného záchranného systému ? SUPER !

Pokračujeme ďalej ...

1.2. Pracovná náplň- povinnosti zdravotníckeho záchranára

Pomáhame tým, ktorý to potrebujú...

A ešte trošku odborne... Záchranná zdravotná služba sa skladá z týchto dôležitých členov:

1. Lekár záchrannej zdravotnej služby
2. Zdravotnícky záchranár záchrannej zdravotnej služby
3. Vodič záchrannej zdravotnej služby

Medzi najdôležitejšie povinnosti zdravotníckeho záchranára patria:

- poskytovať bez meškania prvú pomoc každej osobe, ak by bez takejto pomoci bol ohrozený jej život alebo zdravie,
- sústavne sa vzdelávať,
- vykonávať svoje zdravotnícke povolanie odborne,
- zachovávať mlčanlivosť o skutočnostiach, ktoré sa dozvedel pri výkone svojho povolania,
- vykonávať prvotné ošetrovanie.

Samozrejme je mnoho ďalších veľmi dôležitých povinností, ktoré musia záchranári plniť, hlavne si treba uvedomiť, že **nejde o povolanie , ale POSLANIE**. Záchranár nesie zodpovednosť za ľudské životy a preto je to veľmi zodpovedná a náročná práca či už na psychickú alebo fyzickú stránku človeka.

1. Dôležité telefónne čísla: spoj čiarou

LINKA TIESŇOVÉHO VOLANIA

HASIČI



ZDRAVOTNÍCI

POLÍCIA

1.3. Oblečenie a vybavenie záchranára

Nielen šaty robia človeka....

1. Popíš jednotlivé obrázky, pomenuj načo slúžia záchranárom, kde sa využívajú



2. Nakresli niektoré druhy vybavenia alebo oblečenia



1.4. Čo sme sa naučili/ testík/

Opakovanie je matka múdrosti...

1. Ktoré zložky patria do integrovaného záchranného systému? Vymenuj aspoň 3 zložky/

.....

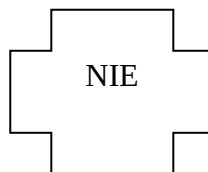
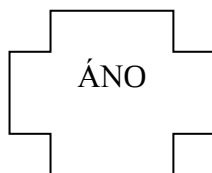
.....

2. Kto nepatrí medzi dôležitých členov záchrannej zdravotnej služby ?/ preškrtni/

LEKÁR	SEKRETÁRKA	VODIČ
ZDRAVOTNÍCKY ZÁCHRANÁR	ŽIAK ZÁKLADNEJ ŠKOLY	FUTBALISTA

3. Obsahuje oblečenie záchránárov bezpečnostné- reflexné prvky ?

Vymaľuj červenou farbičkou.



☎ 112

4. Číslo - je

- A) polícia
- B) linka tiesňového volania
- C) hasiči

5. Vymaľuj si obrázok

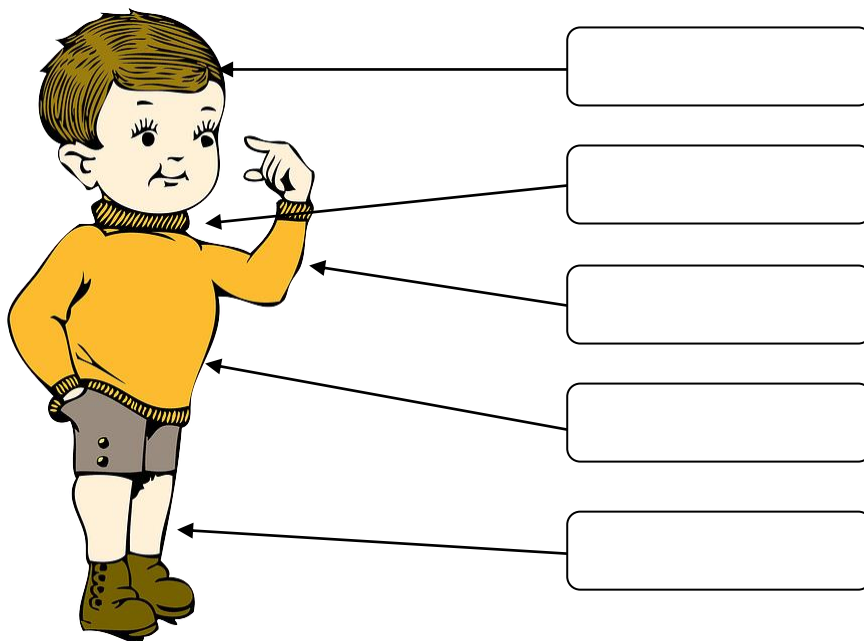


2. ĽUDSKÉ TELO

2.1. Poznávame ľudské telo

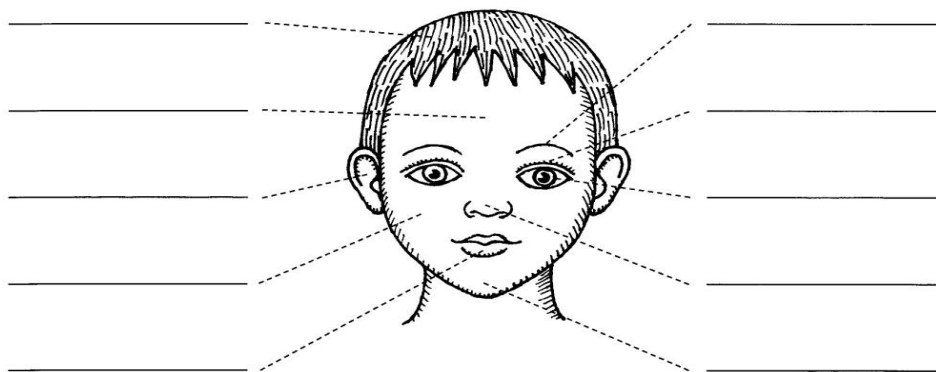
V zdravom tele, žiť je skvelé...

1. Pomenuj hlavné časti ľudského tela- dopíš do rámcikov.



Potrebuješ aj pomôcku ? / hlava, krk, trup, horné končatiny, dolné končatiny/

2. Nezabudni ani na hlavné časti tváre- spoj čiarou.



Opäť je tu pomôcka. Možno ju ani nebudeš potrebovať. Vyskúšaj sa !

/ vlasy, obočie, čelo, mihalnice, ucho, oko, líce, nos, ústa, brada/

Staraj sa o svoje zdravie- zdravo sa stravuj, dodržuj hygienu svojho tela aj okolia, pohybuj sa na čerstvom vzduchu, veľa športuj- bicykluj, behaj, plávaj.

2.2.Kostra ľudského tela, svalstvo a pohybové ústrojenstvo

Kto má zdravie, pokoj, chleba, ten má všetko, čo mu treba...

Kostra človeka plní dve dôležité úlohy- tvorí oporu ľudského tela a chráni vnútorné orgány.

Kostru človeka tvorí viac ako 200 kostí.

1. Pomenuj hlavné časti kostry človeka



KOSTRA HLAVY- LEBKA

KOSTRA TRUPU-
CHRBTICA A HRUDNÍK

KOSTRA HORNÝCH
KONČATÍN

KOSTRA DOLNÝCH
KONČATÍN

Pohybové ústrojenstvo tvoria svaly, ktoré sa upínajú na kosti. Poznáme rôzne druhy svalov - svaly tváre, svaly trupu, svaly horných a dolných končatín . Najdôležitejším svalom v ľudskom tele je srdcový sval.

2.V štvorsmerovke nájdí 10 slov, ktoré sa spomínali v texte.. Vypíš ich do riadkov.

K	CH	X	H	X	H	X	Y	L	A	V	S
O	X	R	X	L	X	R	S	X	X	X	D
S	X	X	B	X	A	R	U	X	X	X	O
T	X	X	X	T	D	V	X	D	R	X	L
R	X	X	X	C	I	X	A	Á	N	X	N
A	K	B	E	L	X	C	V	X	X	Í	Á
X	X	X	A	N	I	T	A	Č	N	O	K

.....

.....

.....

.....

.....

.....

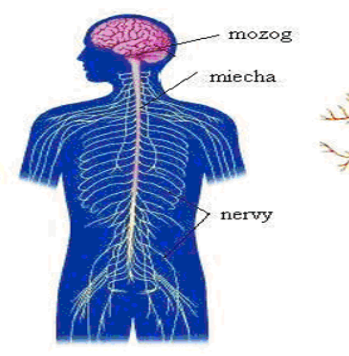
.....

2.3. Nervový systém a mozog

V zdravom tele, zdravý duch...

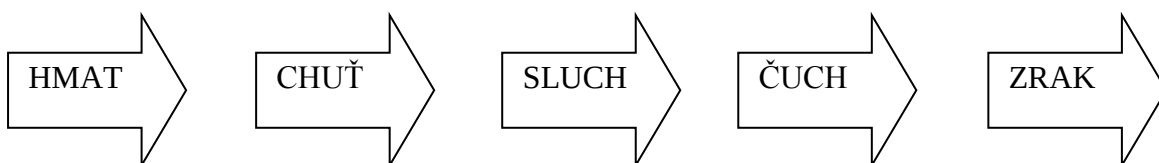
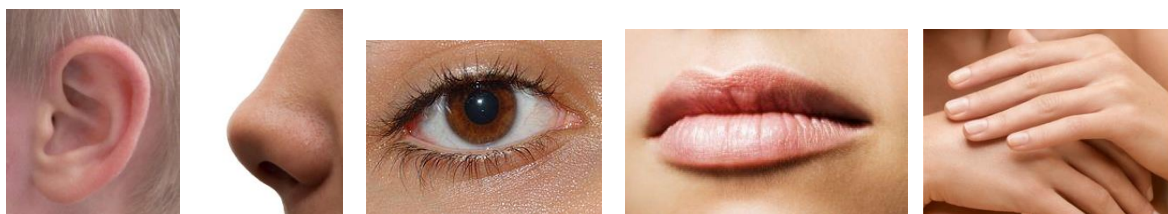
Každý pohyb od najmenšieho žmurknutia po chôdzu a iné činnosti nášho tela – má na svedomí **nervová sústava**. V každom momente nášho života prenášajú **nervy** stovky impulzov, ktoré smerujú do nášho mozgu alebo z neho. Nervová sústava riadi všetky činnosti, ktoré naše telo vykonáva. Tvorí ju **mozog**- uložený v lebke, **miecha**- uložená v chrbtici a **nervy**, ktoré sa nachádzajú v každej časti nášho tela.

1. Vypíš hlavné časti mozgu podľa obrázka



Človek má 5 zmyslov, ktoré tiež riadi mozog. Zmyslové orgány slúžia človeku na spoznávanie vonkajšieho prostredia, v ktorom žije.

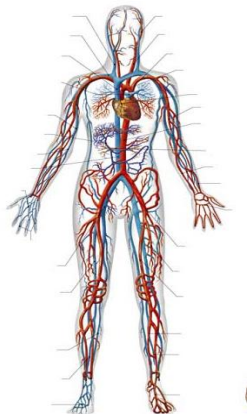
2. Usporiadaj – spoj čiarami



2.4. Krvný obeh, cievy

Veselá myseľ a pokojné srdce sú najlepším liekom na zdravie...

Obehová sústava – tvorí ju srdce, cievy(tepny, žily, vlásoknice) a krv. Krv prúdi v tepnách a žilách. Obehová sústava vďaka krvi zabezpečuje: • prúdenie krvi, • rozvádza kyslík a živiny, • udržiava telesnú teplotu, • odvádza z tela škodlivé látky, • má obrannú funkciu- chráni telo pred vírusmi a baktériami. Srdce je uložené v hrudníku, chránia ho rebrá.



- **ŽILY**- prúdi nimi krv bez kyslíka do srdca.
- **TEPNY**- prúdi nimi okysličená krv zo srdca do pľúc a potom do celého tela.

1. Skúška Tvojej pozornosti. Zopakuj si dôležité informácie o obehovej sústave. Ak máš problémy, pomôže Ti začiatok tohto pracovného listu.

Obehovú sústavu tvorí srdce, _____ a _____. **SRDCE** je uložené v _____, chránia ho _____. Obehová sústava zabezpečuje _____ krvi, rozvádza po tele _____ a živiny, udržiava _____ teplotu, odvádza z tela škodlivé _____, chráni telo pred _____ a baktériami- má _____ funkciu.

Podarilo sa Ti? Ak áno, potom Ti **BLAHOŽELÁM**, Tvoja pamäť je úžasná.

Darovanie krvi je už mnoho rokov oceňované plakitou Jana Janského. Bol to významný český neurológ a psychiater, ktorý sa zaoberal skúmaním krvi a ako jeden z prvých opísal delenie krvi na 4 skupiny- A, B, AB, 0/ nula/.

2. Využi svoje šikovné rúčky...Srdce , pre svoju dôležitú úlohu v našom tele, sa stalo symbolom lásky, života. Vymaľuj si niekoľko obrázkov a skús ich niekomu venovať...



2.5. Čo sme sa naučili/ testík/

Opakovanie je matka múdrosti....

1.Spoj slová a slovné spojenia, ktoré k sebe patria, vymaľuj rovnakou farbou...

SRDCE	rozvádza kyslík a živiny.
KRV	tvorí ju viac ako 200 kostí.
LEBKA	zabezpečuje obeh krvi.
KOSTRA	riadi všetky činnosti tela.
MOZOG	je kostra hlavy.

2.Medzi hlavné časti ľudského tela patrí:

.....,

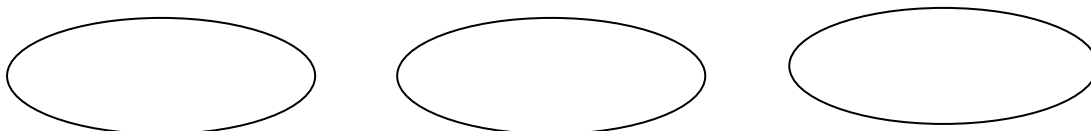
.....

3.Vymenuj zmysly človeka, kde sa nachádzajú ?

Vzor. Zrak → oči

→	→
.....	
→	→
.....	

4.Čo tvorí obehovú sústavu ?



5.Doplň.

Srdce je uložené v, chráni ho

Krv prúdi v a

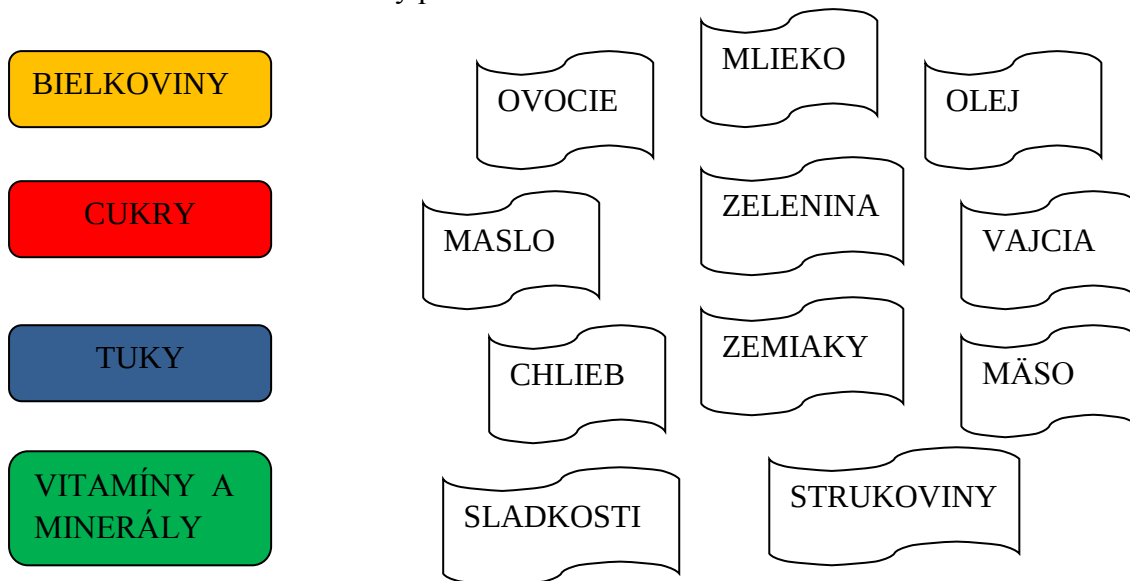
3. ÚSTROJENSTVÁ A ORGÁNY

3.1. Tráviace ústrojenstvo a orgány

Láska ide cez žalúdok...

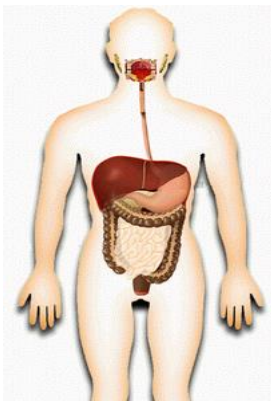
Potravu človek potrebuje pre rast, vývin aj činnosť jednotlivých orgánov. V každom veku potrebuje naše telo iné látky. Potrava dodáva nášmu telu potrebné živiny. Medzi základné živiny patria: BIELKOVINY, CUKRY, TUKY.

1. Rozdeľ základné živiny podľa farieb.



Potrava, ktorú prijímame, sa v našom tele rozkladá na jednoduchšie látky. Rozloženie potravy v tele sa volá **trávenie**. Trávenie zabezpečujú **tráviace ústroje**. Medzi tráviace ústroje patria: ústna dutina, hltan, pažerák, žalúdok, pečeň, podžalúdková žľaza, tenké črevo, hrubé črevo, konečník.

Pracuj s internetom, použi encyklopédiu . Pomenuj tráviace ústroje- pomôž si nástennými tabuľami, Pracuj s internetom, použi encyklopédiu . Použi tieto slová: **ústna dutina, hltan, pažerák, žalúdok, pečeň, podžalúdková žľaza, tenké črevo, hrubé črevo, konečník.**

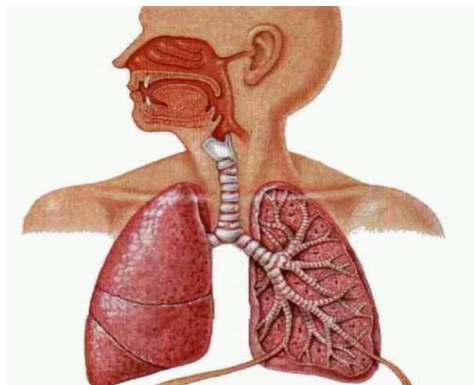


3.2. Dýchacie ústrojenstvo a orgány

Ako dobre dýchaš, tak dlho si živý...

Dýchanie je samovoľný proces, ktorý riadi dýchacie centrum v mozgu. Nádych sa pravidelne strieda s výdychom. Nádychom prichádza kyslík do pľúc, odtiaľ do krvi. Krv zabezpečuje, aby sa kyslík dostal do všetkých častí tela. Zároveň zbiera oxid uhličitý a privádza ho do pľúc. Výdychom sa dostáva von z tela.

1. Pokús sa prekresliť obrázok s hlavnými časťami dýchacej sústavy.



Hlavné časti dýchacej sústavy: NOSOVÁ DUTINA, ÚSTNA DUTINA, HRTAN, PRIEDUŠNICA, PRIEDUŠKY, PLÚCA.

2. Zaujímavosti o dýchaní...

- * za minútu vdýchneme a vydýchneme podľa veku – dieťa- 25- 30 krát, dospelý 16-20 krát
- * bez dýchania človek neprežije dlhšie ako 5 minút
- * správne dýchanie je nosom
- * výdych trvá dvakrát dlhšie ako nádych

3. Škodlivé účinky na dýchanie



3.3. Močové a vylučovacie ústrojenstvo

Kto pažravo je a pije, ten sa veľa nedožije...

Úlohou močovej sústavy je **vylučovanie odpadových látok** z tela von. Tvorí ju:

Obličky – filtrujú krv, zbavujú ju prebytočnej vody a soli, tvorí sa v nich moč

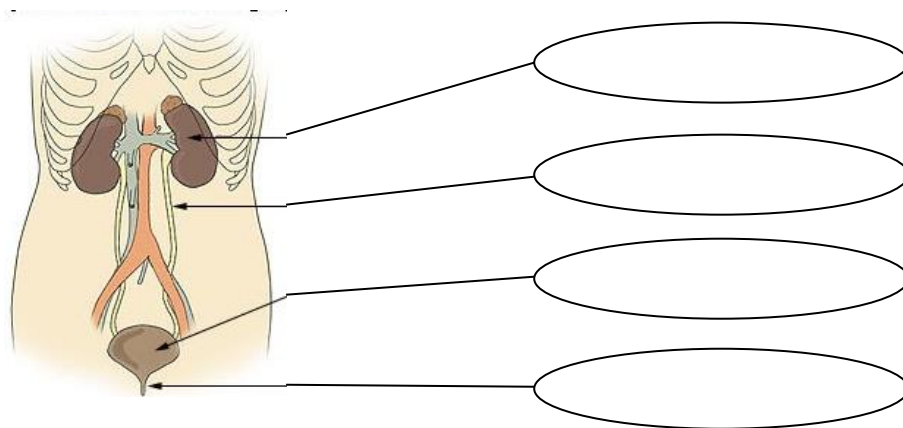
Močovody – cez ne moč preteká.

Močový mechúr – hromadenie moču.

Močová rúra – cez ňu vychádza moč z tela von.

Telo sa škodlivých látok zbavuje aj cez kožu (potením).

1. Pomenuj jednotlivé orgány močovej sústavy pomocou encyklopédie, nástenných obrazov alebo pracuj s internetom.



Odpadové látky vylučujeme z tela rôznymi spôsobmi:

TRÁVENIE- na konci trávenia vylúčime konečníkom nestrávené zvyšky potravy

DÝCHANIE- výdychom sa zbavujeme oxidu uhličitého

POTENIE- kožou vylučujeme vodu a iné látky v podobe potu

MOČENIE- vylučujeme moč močovou sústavou.

Zaujímavosti o vylučovaní...

* denne vypotíme 250- 500 ml potu, počas horúčav až 2 litre

* strata vody močením- 500 ml

* 10. Marec – Svetový deň obličiek- obličky prefiltrujú denne 30 krát krv, ktorá putuje celým našim telom

3.4. Čo sme sa naučili/ testík/

Opakovanie je matka múdrosti...

1.Tráviacu sústavu tvorí:/ zakrúžkuj správnu odpoveď/

- a) mozog, srdce, cievy, črevá
- b) ústna dutina, hltan, pažerák, žalúdok, pečeň, tenké črevo, hrubé črevo, konečník
- c) obličky, svaly, kosti

2.Ktorý orgán v našom tele slúži ako filter?

- a) pľúca
- b) obličky
- c)močovod

3.Čo patrí medzi základné živiny?

- a) cukríky, zelenina, ovocie
- b) cukry, tuky, bielkoviny, vitamíny a minerálne látky
- c) vajcia, med, jahody

4.Najdôležitejším orgánom dýchacej sústavy sú:

- a)svaly
- b)obličky
- c)pľúca

5. Čo vdychujeme ?

- a)oxid uhličitý
- b)parfém
- c)kyslík

6.Ako vylučujeme odpadové látky z tela?

- a)trávenie, dýchanie, potenie, močenie
- b)surfovanie, písanie, hľadanie
- c)nijako

4.ZDRAVIE A JEHO OCHRANA

4.1.Hlavné zásady ochrany zdravia

Zdravie je ako perla v mori, ktorú si treba chrániť,

lebo ak sme zdraví, nechýba nám nič ku šťastiu...

Zdravie je harmonicky vyvážený telesný a duševný stav človeka sprevádzaný pocitom spokojnosti. V zdravej spoločnosti sa môže vyvíjať zdravý jedinec a zdraví jedinci tvoria zdravú spoločnosť. Každý človek je sám priamo zodpovedný za svoj zdravotný stav a je povinný si svoje zdravie chrániť. Svoje zdravie môže každý z nás podporiť:

SPRÁVNYM STRAVOVANÍM



DODRŽIAVANÍM HYGIENICKÝCH NÁVYKOV U SEBA A OKOLIA



POBYTOM NA ČERSTVOM VZDUCHU



STAROSTLIVOSŤOU O SVOJE ZDRAVIE



4.2. Osobná hygiena a hygienické prostredie

Čistota pol života...

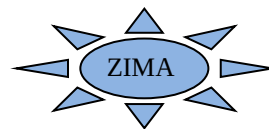
Starostlivosť o svoje zdravie, jeho hygiena. Verím, že to čo si zopakujeme na tejto strane je pre Teba známa vec a robíš to každý deň, aj niekoľkokrát.

1. Pomenuj hygienické a čistiace potreby a spoj čiarou podľa toho, na ktorú časť tela ich používaš.



2.

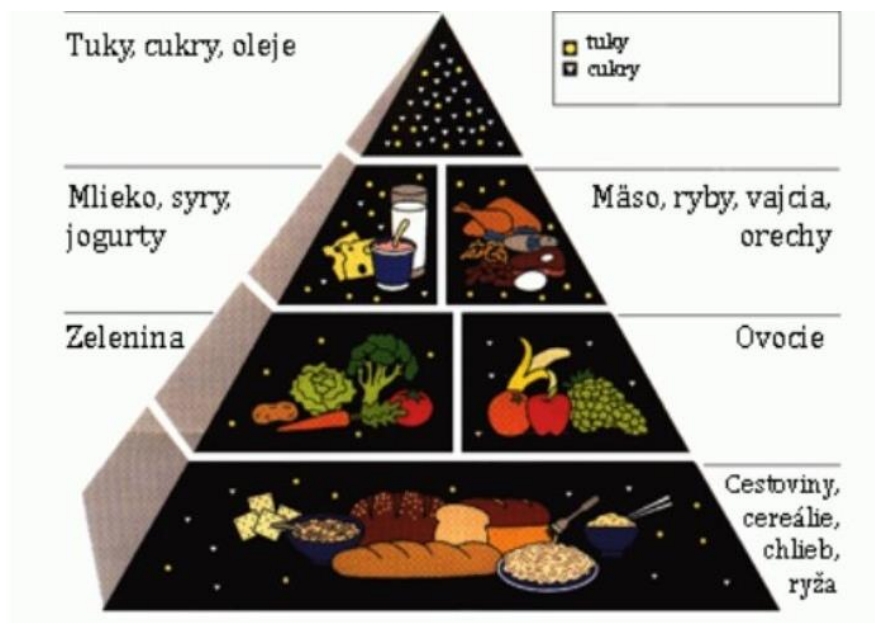
Svoje zdravie ochránime aj vhodným oblečením, ktoré musí byť hlavne čisté. Rozdeľ oblečenie podľa ročných období. Obrázky si vymaľuj!



4.3. Význam zdravej výživy a správna životospráva

Zachovaj si zdravie, lebo bez neho urobíme málo...

Potravinová alebo výživová pyramída nám ukazuje správne zložky potravy a aké množstvo by sme mali zjesť denne. Spolu s rodičmi si pozri, čo je pre teba zdravé.



Prízemie tejto pyramídy tvoria obilniny, celozrnné výrobky, ryža, zemiaky. V našej strave by mali mať najväčšie zastúpenie.

1.poschodie tvorí ovocie a zelenina, ktoré obsahujú veľa vlákniny a menšie množstvo cukru.

2.poschodie tvorí mlieko, mliečne výrobky, hydina a iné- obsahujú bielkoviny.

3.poschodie sú tu potraviny, ktoré obsahujú cukry- ako sladkosti, údeniny, mäso- mali by sme ich jesť čo najmenej.

1. Vymaľuj si svoju potravinovú pyramídu.



ZDRAVÁ STRAVA-
ZÁKLAD ZDRAVIA...

4.4.Čo sme sa naučili/testík/

Zdá sa Ti, že sa opakujem ? To preto, lebo ...

Opakovanie je matka múdrosti...

1.Čo **nepatrí** k zásadám ochrany zdravia?

- A)správne stravovanie
- B)pitie alkoholu a fajčenie
- C)dodržiavanie hygieny

2.Ako často by sme mali denne jesť?

- A)1 krát
- B) 3 krát
- C) 5 krát

3.Ktoré jedlá by mali byť na našom jedálnom lístku?

- A)raňajky a večera
- B)obed
- C)raňajky, desiata, obed, olovrant, večera

4. Potraviny na najvyššom poschodí potravinovej pyramídy by sme mali jesť:

- A) vo veľkom množstve
- B) často
- C)zriedkavo

5. Aká by mala byť naša strava?

- A) pestrá a zdravá
- B) nepravidelná
- C) jesť iba ovocie a zeleninu

6. K pohybovým činnostiam zaradíme:

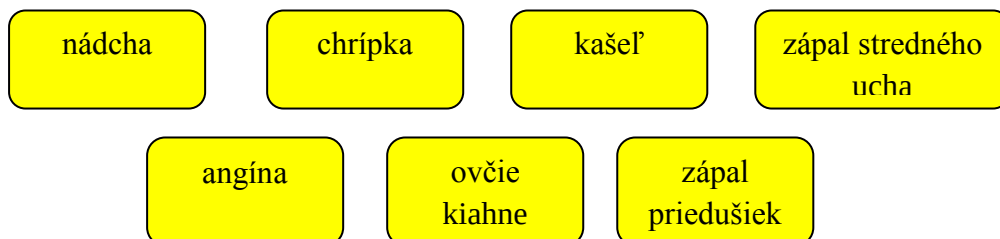
- A) korčuľovanie, futbal, plávanie, prechádzka
- B) pozeranie televízie
- C) surfovanie na internete

5.PORUCHY ZDRAVIA

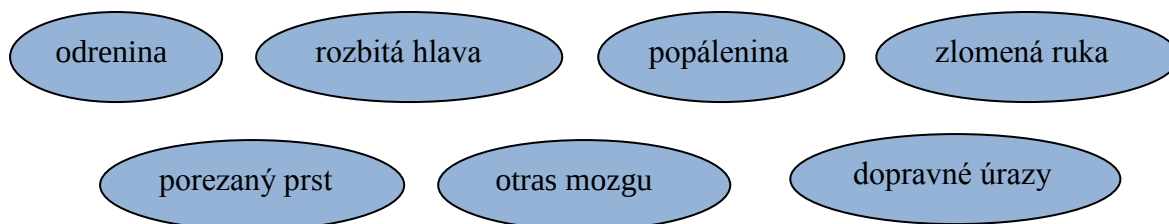
5.1.Choroba, rôzne choroby, ich príznaky

Dobré zdravie stojí viac ako najväčšie bohatstvo...

Choroba alebo ochorenie vzniká najčastejšie, keď je oslabený náš organizmus. Každá choroba má svoje príznaky a prejavy. Medzi príznaky chorôb patria: zvýšená teplota alebo horúčka, únava, bolesť hlavy, bolesť brucha, bolesť hrdla, kýchanie, kašľanie, hnačka, zvracanie, potenie a mnohé iné. Najčastejšie detské choroby sú:



Dôležitým príznakom detských chorôb je zvýšená teplota. Teplotu tela meriame teplomerom. **Úraz** je náhle, nečakané poškodenie nášho organizmu. Všetky úrazy sú bolestivé. Niektoré úrazy môžu zapríčiniť smrť alebo zanechať následky na celý život. Niektoré úrazy detí:



1. Veľmi ľahká úloha. Podľa farieb vymaľuj rámčeky s chorobami a úrazmi.

	CHOROBA	ÚRAZ
NÁDCHA		
CHRÍPKA		
POPÁLENINA		
ANGÍNA		
ROZBITÁ HLAVA		
OVČIE KIAHNE		
OTRAS MOZGU		
ZÁPÁL PRIEDUŠIEK		

5.2.Nákazlivé choroby

Kto má zdravie, má všetko...

Významným medzníkom v liečbe infekčných chorôb bol **objav penicilínu**. Objavil ho škótsky biológ a farmakológ Alexander Fleming. Objavenie bolo náhodné. Jeho vznik vystihuje vlastný výrok: „Človek niekedy nájde to, čo nehľadá.“

Medzi najčastejšie nákazlivé choroby detí patria:

•**Chrípka** Je jedno z najčastejších a najprenosnejších infekčných ochorení ľudstva šíriacich sa vzduchom. Po krátkej inkubačnej dobe náhle prepukne pocit mrazenia, zimnica, vysoká horúčka, úporné bolesti hlavy, svalov, chrčtice, očí a hrdla a extrémna únava, sprevádzaná suchým kašľom a často celkovou vyčerpanosťou.

•**Zápaly horných dýchacích ciest**

Sú tiež častým nákazlivým ochorením. Prejavuje sa bolesťami hlavy, zvýšenou teplotou, veľkou únavou organizmu. Dieťa ťažko dýcha a má nádchu.

•**Ovčie kiahne**

Nákaza sa šíri vzdušnou cestou. Prejavujú sa drobnými červenými pľuzgierikmi, ktoré sú naplnené tekutinou. Inkubačná doba je okolo 2- 3 týždňov. Vyrážky sprevádza zvýšená teplota a nechutenstvo.

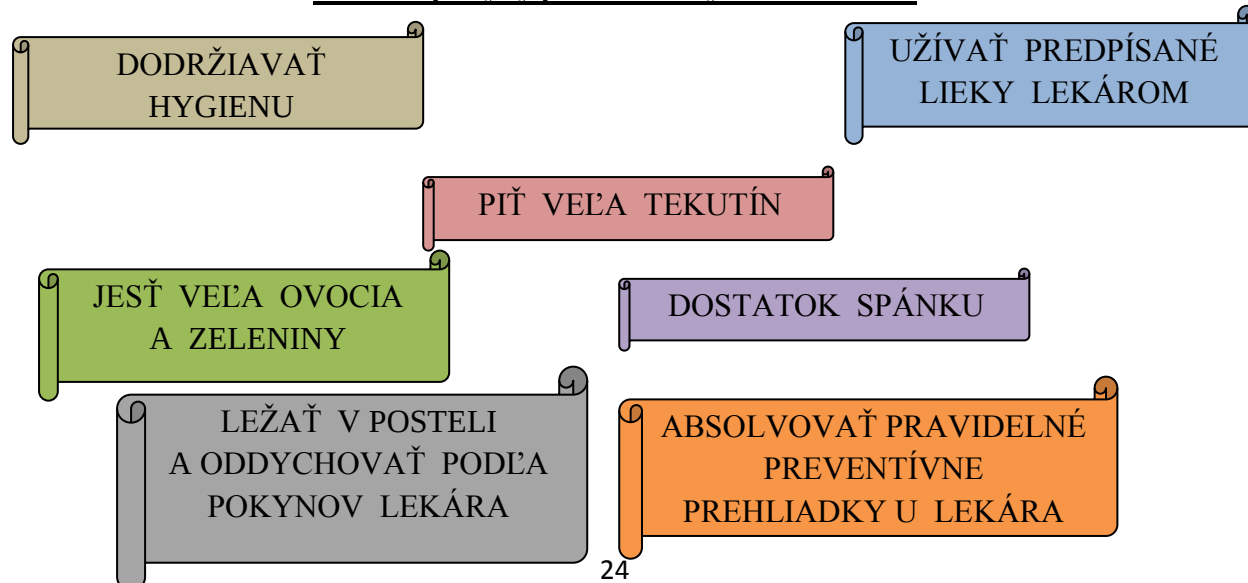
•**Osýpky**

Nákaza sa šíri vzdušnou cestou - kvapôčkami. Typickým nálezom sú červené škvrny na mäkkom i tvrdom podnebí a drobné belavé škvrny na ústnej sliznici, neskôr na celom tele.

•**Žltáčka**

.Je to **choroba tzv. „špinavých rúk“**, ktorá sa ľahko prenáša v detských kolektívoch.

Dôležité pokyny pri nákazlivých chorobách:



5.3.Náhle poruchy zdravia

Priateľov a zdravia nikdy nemáme dosť...

ZÁSADY POSKYTOVANIA PRVEJ POMOCI

1. Zisti čo sa stalo!
2. Dbaj na vlastnú bezpečnosť!
3. Zavolaj pomoc- číslo  **112**

1. Náhle poruchy zdravia

A)Krvácanie

B)Bezvedomie

C)Zlomeniny

D)Popáleniny

E)Poranenie hlavy

F)Úraz elektrickým prúdom

G)Poranenie chrbtice

2. Nájdi poruchu a prečítaj si k nej dôležité informácie

- A)Ranu zakry sterilnou gázou, končatinu nadvihni
- B)Zisti či dýcha alebo nedýcha, uvoľni dýchacie cesty
- C)Končatinou nehýb ani nenapravaj, otvorenú zlomeninu zakry sterilnou gázou
- D)Popálených miest sa nedotýkaj, prikry sterilnou gázou, prilepené šaty neodstraňuj
- E)Znehybni hlavu, pri krvácaní z nosa a úst daj hlavu do polohy na boku
- F)Vypni hlavný zdroj elektrického prúdu
- G)Raneným nehýb, nechaj ho v polohe ako si ho našiel

3. Vymaľuj krúžok pri obrázku rovnakou farbou ako úrazy v úlohe 1.



5.4.Úrazy vzniknuté v školskom prostredí

Zdravie máš len jedno, preto si ho chráň...

Určite nie je potrebné, aby sme si pozerali obrázky s úrazmi, ktoré sa môžu stať v školskom prostredí. Všetci budeme veľmi radi, keď k takýmto úrazom nedôjde. Zameriame sa na základné pravidlá ako predchádzať úrazom v škole.

ÚRAZOM MÔŽEŠ PREDCHÁDZAŤ OPATRNOSŤOU !

Z Á K L A D N É P R A V I D L Á O P A T R N O S T I

Nepoužívaj pri hre ostré a špicaté predmety!

S nožom, nožnicami a inými nástrojmi zaobchádzaj podľa pokynov dospelých, aby si neporanil iných alebo seba!

Nedotýkaj sa drôtov elektrického vedenia !

Mokrou rukou sa nedotýkaj elektrických spotrebičov!

Nedvíhaj ťažké predmety !

Nehraj sa so zbraňami, nepatria deťom do rúk!

Dodržiavaj pravidlá cestnej premávky!

Pri bicyklovaní používaj ochrannú prilbu!

Buď pozorný pri zimných a letných športoch!



5.5.Čo sme sa naučili?/ testík/

Opakovanie je matka múdrosti...

1. Vyhľadaj v dvojsmerovke **úrazy** / **vymaľuj zelenou**/ a **choroby**/vymaľuj červenou/.

O	N	Á	D	CH	A	O	O	O	O	O
O	O	E	I	N	A	C	Á	V	R	K
O	O	O	Y	K	P	Ý	S	O	O	O
O	O	O	O	CH	R	Í	P	K	A	O
E	N	H	A	I	K	E	I	Č	V	O
O	A	N	I	N	E	L	Á	P	O	P
Z	Á	P	A	L	P	Ľ	Ú	C	O	O
O	A	N	Í	G	N	A	O	O	O	O
O	A	N	I	N	E	M	O	L	Z	O
B	E	Z	V	E	D	O	M	I	E	O

2. Aké telefónne číslo voláme pri vážnych úrazoch?

A)333

B)111

C)112

3. Čo **nepatrí** medzi nákazlivé choroby?

A) žltáčka

B) ovčie kiahne

C) úraz elektrickým prúdom

4. Čo **patrí** medzi nákazlivé choroby?

A)ovčie kiahne, žltáčka

B)zlomená ruka, popálenina

C)bezvedomie, krvácanie

5.Úraz je...

A)náhle, nečakané poškodenie nášho organizmu

B)vzniká, keď je oslabený organizmus

C)choroba

6.ÚRAZY

6.1. Prvá pomoc pri krvácaní zo žily

Ked' zdravie chýba, všetko chýba...

Krvácanie vzniká následkom poranenia ciev pri úrazoch. Krvácanie je jedným z hlavných príznakov každej rany.

1.

1. Typy krvácania- spoj čiarou, ktoré typy patria k sebe s popisom krvácania

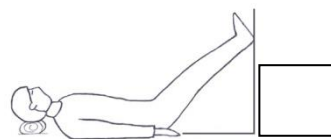
TEPNOVÉ	Vzniká pri povrchových ranách, krv presakuje po kvapkách
ŽILOVÉ	Krv tečie prúdom a je tmavej farby.
VLÁSOČNICOVÉ	Krv strieka a má svetlejšiu farbu.

Nie je dôležité rozoznať typ krvácania. Dôležité je krvácanie čo najrýchlejšie zastaviť.

Prvá pomoc pri krvácaní zo žily .

- A)Krvácanie zastavíme tlakom ruky priamo v rane
- B)Na ranu priložíme tlakový obväz
- C)Postihnutú končatinu držíme nad úrovňou srdca
- D)Poskytujeme protišokové opatrenia / 5 T/

2. Doplní podľa textu Prvá pomoc pri krvácaní zo žily písmená A, B, C, D k obrázkom



**5 T - TICHŮ, TEPLO, TEKUTINY, TÍŠENIE
BOLESTI, TRANSPORT**



**ZÁSADY PRVEJ POMOCI SÚ TAKÉ JEDNODUCHÉ, ŽE ĽUDIA SI ŠKODIA NIE
TÝM, ŽE POSKYTNÚ PRVÚ POMOC NEVHODNE,
ALE ŽE JU NEPOSKYTNÚ VÔBEC!**

6.2.Prvá pomoc pri krvácaní z tepny

Vedieť poskytnúť prvú pomoc znamená byť pripravený zachrániť život svojim najbližším...

Veľká strata krvi nastáva pri krvácaní z tepien pri ťažkých úrazoch, pri dopravných nehodách, ale aj v bežnom živote. Veľká strata krvi, ku ktorej môže dôjsť už za pár minút, predstavuje smrteľné nebezpečenstvo.

Každý človek by mal vedieť aspoň základné pravidlá poskytovania prvej pomoci.

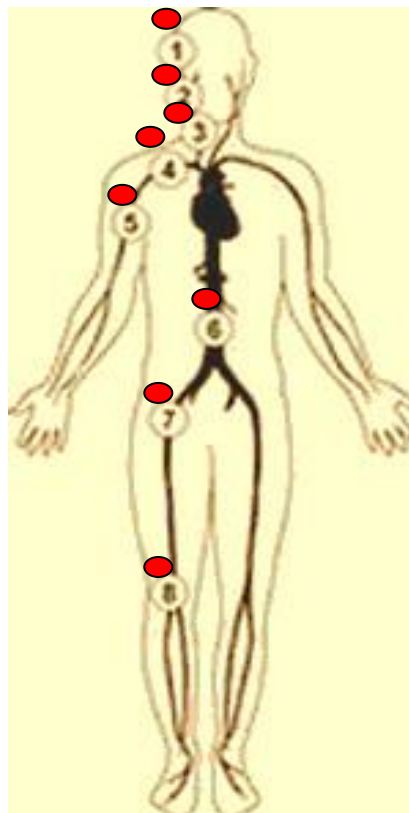
Prvá pomoc

- A)Priloženie tlakového obväzu na ranu, alebo stlačiť krvácajúcu tepnu v rane.
- B)Ak presakuje krv, priložíme na ranu ďalší obväz a stiahneme.
- C)Ak presakuje krv ďalej- stlačíme tlakový bod.
- D)Končatinu nad ranou stiahneme gumovým škrtidlom alebo šatkou s uzlom.
- E)Urychlené dopravenie do nemocnice- privolanie rýchlej zdravotníckej pomoci

1. Spoj čiarou tlakové body na tele s popisom

Najdôležitejšie tlakové body pri zastavení krvácania

- SPÁNKOVÝ
- LÍCOVÝ
- KRČNÝ
- PODKLEÚČNY
- RAMENNÝ
- BRUŠNÝ
- STEHENNÝ
- PODKOLENNÝ



6.3.Maskovanie krvácajúcich rán

Nie je všetko tak, ako to vyzerá...

Maskovanie rán je znázornenie ľubovoľného poranenia na figurantovi. Realisticky maskované poranenia sa vyskytujú na súťažiach v poskytovaní prvej pomoci. Laici i profesionálni zdravotníci si precvičujú rôzne druhy rán a poranení, s ktorými sa môžu stretnúť v bežnom živote, kedy zasahujú a zachraňujú ľudské životy.

Maskovanie rán na súťažiach je veľmi podobné maskovaniu hercov vo filme alebo v divadle.

Všetky modelárske hmoty si maskéri vyrábajú z potravinárskych surovín a farbív.

Najčastejšou surovinou je múka a soľ. Zaujímavosť- kosti, ktoré trčia z rany figuranta sú varené- kuracie.

1.Ukážky niektorých namaskovaných rán na figurantoch.

SÚ NAOZAJ AKO SKUTOČNÉ! Je to práca profesionálnych maskérov.



2.Najčastejšie úrazy v škole a poskytnutie prvej pomoci

A)**Poranený prst**- obviazať obvazom.

B)**Krv z nosa**- predkloniť, vlhký obklad na zátylok. NIKDY NEZAKLÁŇAME HLAVU!

C)**Vyvrtnutý členok**- nohou nehýbeme, prikkladáme studený obklad, končatina v kľude .

D)**Zlomená ruka**- ak je otvorená zlomenina- prikryjeme sterilnou gázou, ruku zavesíme , aby sa nehýbala, vyhl'adáme lekára. NENAPRÁVAME ZLOMENINU!

E)**Bodnutie včelou**- žihadlo vytiahneme, priložíme studený obklad. Ak včela bodne do úst- dáme napiť studenú vodu, vyhl'adáme lekársku pomoc. PRI BODNUTÍ KOMÁROM SA NEŠKRIABEME!

F)**Porezaná ruka**- ruku zdvihujeme, aby sa spomalilo krvácanie, prikryjeme sterilnou gázou, previažeme alebo dáme náplast'.

G)**Popálenina**- dáme pod tečúcu vodu, prikryjeme sterilnou gázou, podávame studené nápoje. PLUZGIERE NEPREPICHUJEME! NEDÁVAME MASTE ANI OLEJE!

H)**Úpal**- červená – horúca tvár, je na zvracanie. Prenesieme do tieňa, priložíme studený

obklad, podávame nápoje.

CHRÁNIME SA PRED HORÚCIM SLNKOM KLOBÚKOM A OKULIRMI !

I)**Udretá hlava**- ak zranený ostane ležať- otočíme ho do STABILIZOVANEJ POLOHY, aby sa neudusil, zavoláme rýchlu zdravotnícku pomoc.

Stabilizovaná poloha



J)**Cudzí predmet v rane**- priložíme sterilný obväz, privoláme pomoc. CUDZÍ PREDMET Z RANY NEVYBERAME!

K)**Krvácanie z ucha**- priložíme krycí obväz, hlavu nakloníme na postihnutú stranu, aby mohla krv voľne odtekať, privoláme pomoc.

3.Vyskúšajte si vo dvojiciach stabilizovanú polohu.

4.Niekoľko pravidiel pri kúpaní sa.

PRAVIDLÁ PRI KÚPANÍ NA PRÍRODNÝCH KÚPALISKÁCH

- Nevstupuj do neznámej vody!
- Rešpektuj značenie o zákaze kúpania!
- Neskáč do neznámej vody!
- Do vody vstupuj opatrne, nie odrazu!
- Neplávaj ďaleko!
- Nechod' do vody hneď po jedle!
- Nekúp sa vo vode, kde je premnožené vodné vtáctvo!

6.4.Čo sme sa naučili/testík/

Opakovanie je matka múdrosti...

1.Ked' sa popálím...

- A) ranu dám pod tečúcu vodu
- B) ranu natriem olejom
- C) ranu natriem masťou

2.Ked' mi z nosa tečie krv...

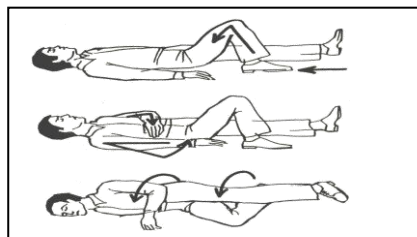
- A)hlavu predkloním, dám na záhlavie obklad
- B)hlavu zakloním
- C)hlavu predkloním

3.Medzi proti šokové opatrenia 5T patrí...

- A)ticho, teplo, tráva, topenie, tepláky
- B)ticho, teplo, tekutiny, tíšenie bolesti, transport
- C)ticho, teplo, tréning, trampky, tuš

4.Na obrázku je...

- A)človek na lúke
- B)človek sa kotúľa
- C)človek v stabilizovanej polohe



5.Žilové krvácanie ...

- A)z rany strieka krv jasnej farby
- B)z rany tečie prúdom tmavá krv
- C)z rany presakuje krv po kvapkách

6.Čo urobíš, keď nájdeš zraneného človeka...

- A)začneš kričať a utekáš preč
- B)rýchlo ho začneš ošetrovať
- C)ak sa dá, zistíš čo sa stalo a aké má poranenia

7. Najdôležitejšie telefónne číslo...

- A)112
- B)113
- C)114

7.ÚRAZY

7.1.Zlomeniny

Zdravie nadovšetko...

Zlomenina- fraktúra kosti je zlomená alebo prasknutá kosť. Vzniká pôsobením **priamej sily**- ako je náraz, úder, alebo pôsobením **nepriamej sily**- pád na tvrdý povrch. Rozlišujem dva základné druhy zlomenín: OTVORENÉ a ZATVORENÉ.

1. Otvorená zlomenina- koža nad miestom zlomenej kosti je roztrhnutá, kosti sú viditeľné- hrozí nebezpečenstvo infekcie.

NIKDY SA NEDOTÝKAME KOSTÍ V OTVORENEJ ZLOMENINE!

2. Zatvorená zlomenina- nie je porušená koža na mieste nad zlomenou kosťou. Môžu však byť vážne poškodené svaly a cievy, v dôsledku čoho vzniká opuch, ktorého príčinou je vnútorné krvácanie.

Definitívne potvrdenie zlomeniny podá až röntgenové vyšetrenie / RTG /.



Prvá pomoc pri zlomeninách

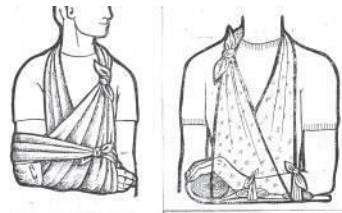
- 1.Zlomeninu znehybníme a zabezpečíme prevoz do nemocnice.
- 2.Ošetrovanie prevádzame veľmi šetrne, pretože zranenému by sme mohli spôsobiť veľké bolesti, úlomky kostí by sa mohli ešte viac poškodiť, vnútorné krvácanie by sa zväčšilo.
- 3.Ošetrovanie zlomenín vykonávame na mieste úrazu.
- 4.Na znehybnenie použijeme dlahy- aj improvizované- palice, haluze- tvrdé materiály omotáme látkou, aby netlačili postihnutého
- 5.Ak musíme postihnutého odsunúť, v prípade, že hrozí nebezpečenstvo- zlomeninu dostatočne podoprieme a premiestňujeme veľmi opatrne.
- 6.Nepodávame tekutiny a jedlo, v prípade, že bude nutná operácia, aby bol postihnutý pripravený.
- 7.Pri poranení chrbtice nepodkladáme hlavu- hýbame so zraneným čo najmenej.

7.2.Zlomenina hornej a dolnej končatiny

Zdravie je predpokladom všetkého...

Zlomenina hornej končatiny sa týka všetkých kostí, od kľúčnej kosti až po končeky prstov. Ktorúkoľvek zlomenú kosť na hornej končatine znehybníme pomocou dvoch trojrohých šatiek:

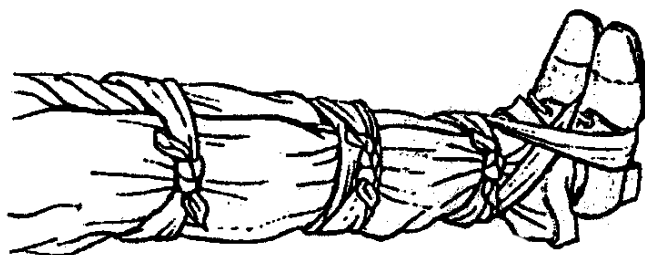
- * jednu trojrohú šatku dáme okolo krku tak, aby mal postihnutý končatinu v závese
- * druhú trojrohú šatku dáme tak, aby pritlačila končatinu k hrudníku



Zlomenina dolnej končatiny. Sú to kosti od panvy, cez stehennú kosť, koleno, až po prsty na nohách. Otvorenú zlomeninu ošetríme najprv ako ranu-, to znamená, že ju sterilne prikryjeme. Až potom končatinu znehybníme. Znehybnenie urobíme tak, že zdravú končatinu prichytíme pomocou trojrohých šatiek k postihnutej končatine, ktorá jej vytvára oporu. Potrebujeme 3 trojrohé šatky:

- * jednu trojrohú šatku dáme pod miesto zlomeniny
- * druhú trojrohú šatku dáme nad miesto zlomeniny
- * tretou trojrohú šatkou zviažeme chodidlá spolu

Pri znehybňovaní pristupujeme zo strany zdravej končatiny, aj uzlíky na trojrohej šatke robíme na strane zdravej nohy. Zároveň so znehybnením ukladujeme postihnutého a po znehybnení zariadime prevoz do zdravotníckeho zariadenia.



Poskytnutie prvej pomoci pri dolnej končatine je ešte dôležitejšia ako pri zlomenine hornej končatiny. Ide tu o väčšie kosti, väčšiu bolesť aj trvalé následky a komplikácie môžu byť vážnejšie.

1. Precvičte si vo dvojiciach postup pri zlomeninách hornej a dolnej končatiny.

7.3.Bežné rany a poranenia vzniknuté v škole

Škola – náš druhý domov...

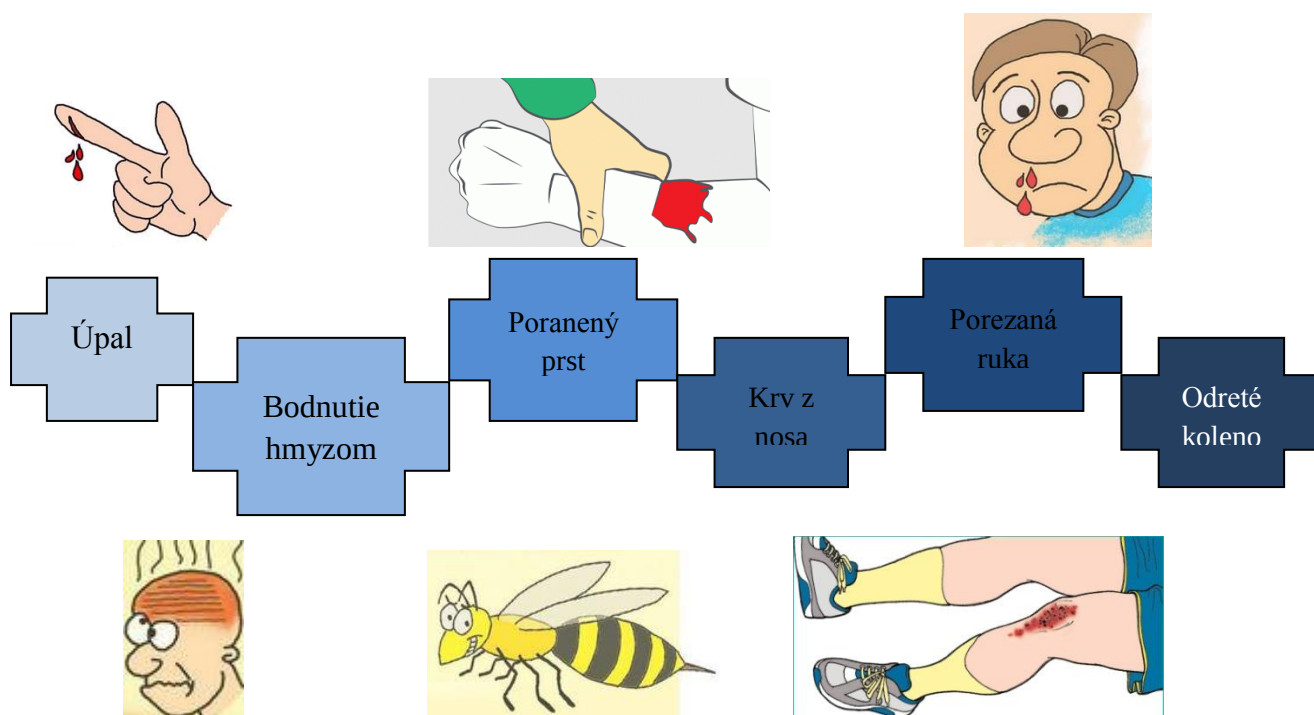
Najviac úrazov a rôznych poranení sa stáva v domácom prostredí a v škole, pretože na týchto dvoch miestach trávime najviac času. Už sme spomínali najčastejšie rany a poranenia, no teraz si ukážeme ako ich máme ošetrovať.

Rany rozdeľujeme na povrchové a hlboké. Podľa spôsobu vzniku sa rany delia na:

- rezné- spôsobuje ich ostrý predmet, najmä nôž, sklo
- sečné- vznikajú dopadom nástroja s ostrou hranou, podobajú sa rezným ranám, ale sú hlbšie
- bodné- sú úzke a hlboké, sú spôsobené nožom, klincom alebo iným ostrým predmetom
- zmliaždené- vznikajú tlakom alebo úderom tupého predmetu, pádom alebo nárazom
- tržné- vznikajú puknutím kože, sú bolestivé
- hryzné- často býva do nich zanesená nákaza slinami
- strelné- spôsobené nábojmi alebo črepinami

Ošetrovanie rany – rany ošetrujeme umytými rukami, samotnej rany sa nedotýkame, nesmieme ju vyplachovať vodou ani do nej sypať prášok, či vtierať masť. Ranu prikryjeme sterilným obväzom. V prípade, že nemáme sterilný obväz môžeme použiť čistú, vypratú vreckovku, utierku alebo plachtu.

1. Pomocou obrázkov si precvičuj ošetrovanie rôznych častí tela.
2. Spoj obrázok so správnym poranením alebo ranou.



7.4.Obvázová technika a jej druhy

Zdravie sa nikde nedá kúpiť...

Dôležitou súčasťou prvej pomoci je aj **obvázová technika**. Cieľom obväzovania je :

* zastaviť krvácanie * sterilne prikryť ranu * znehybniť končatinu v určitej polohe

Rozdelenie obväzov :

1. Náplast'ové

2. Ovinadlové

3. Šatkové

/náplaste, leukoplasty/

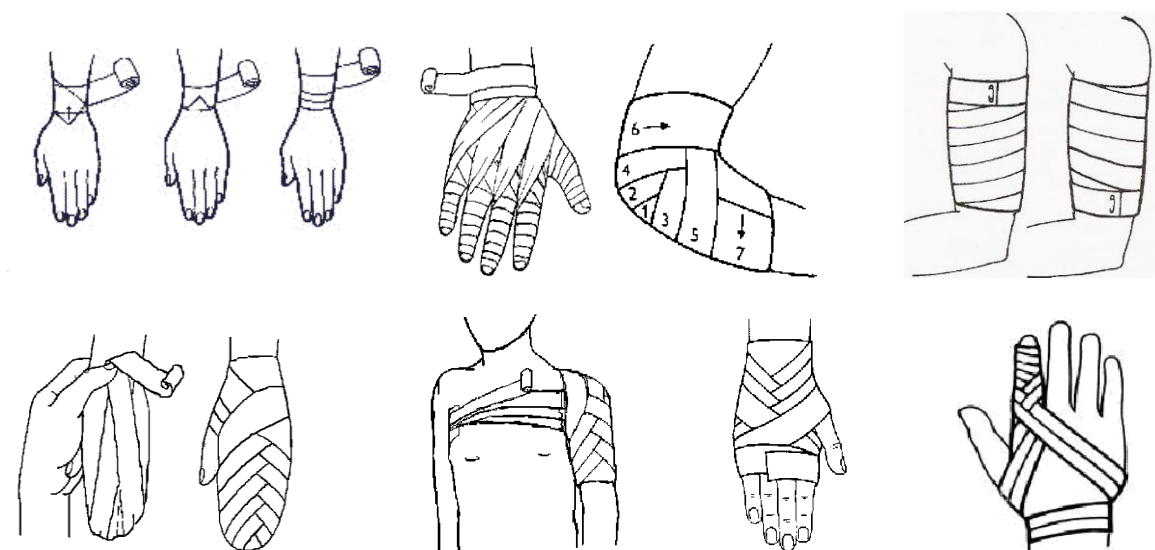
/ obväzy rôznej šírky/

/ trojrohé šatky/



1. Pomocou obrázkov precvičuj obvázovú techniku

Obvázovanie hornej končatiny



2. Urob si súťaž v obvázovaní hornej končatiny. Pracuj vo dvojiciach.

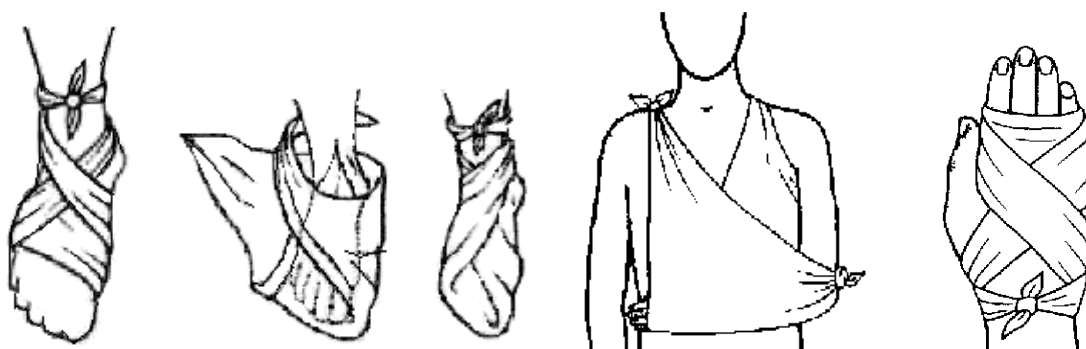
Po precvičení obväzovania dolnej končatiny a hlavy skús súťaž v obväzovaní celého tela.

Určte si pravidlá, ktoré časti tela budete obväzovať a v skupinách si zasútžite. Dobrú zábavu!

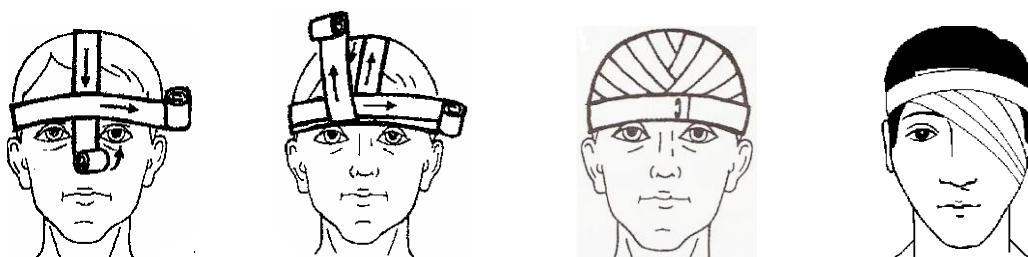
Obvázovanie dolnej končatiny



Precvičovanie pomocou trojrohej šatky



Obvázovanie hlavy



Dúfam, že sa Ti darilo a obvázovanie Ti ide výborne. Súťaž dopadla dobre ?

7.5.Čo sme sa naučili/ testík/

Opakovanie je matka múdrosti....

1.Aké druhy zlomenín poznáme?

A)malé a veľké

B)otvorené a zatvorené

C)bolestivé a bezbolestné

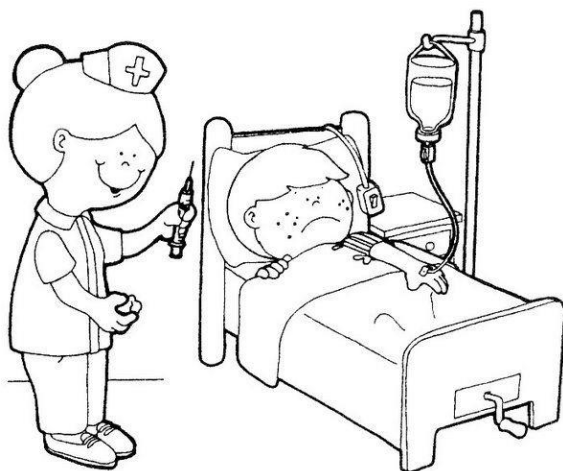
2.Vymenuj aspoň 3 najčastejšie úrazy v škole...

1.....

2.....

3.....

3.Popíš situácie na omaľovánkach - čo sa mohlo stať? Vymaľuj !



8.NÁHLE PORUCHY ZDRAVIA

8.1.Bezvedomie- poskytnutie prvej pomoci

Akákoľvek prvá pomoc je lepšia ako žiadna...

ČO JE PRVÁ POMOC ? Prvá pomoc je bezprostredná pomoc poskytnutá zranenej alebo chorej osobe. Prvú pomoc treba poskytnúť ešte pred príchodom záchrannej služby alebo lekára. Sú to jednoduché úkony.

Záchranca musí vedieť:

- zhodnotiť situáciu bez ohrozenia vlastného života,
- zistiť príznaky úrazu alebo ochorenia,
- poskytnúť prvú pomoc,
- privolať odbornú pomoc a odovzdať postihnutého pracovníkom zdravotníckeho záchranného systému. Pri výskyte viacerých poranení najprv treba riešiť tie, ktoré priamo ohrozujú život. Medzi život ohrozujúce stavy patria- zastavenie dýchania, zastavenie krvného obehu, veľké vonkajšie krvácanie, bezvedomie a šok.

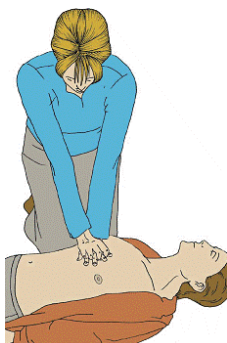
Bezvedomie je porucha vedomia, pri ktorej postihnutá osoba prestáva byť v kontakte s okolím. Môže byť krátkodobá porucha vedomia- mdloba- krátka strata vedomia zapríčinená náhlým nedokrvením mozgu, prípadne silnou emóciou. Porucha vedomia- bezvedomie môže byť dlhodobé- stav spavosti alebo kóma- ťažký stav bezvedomia.

Prvá pomoc

- ♦ kontrola vedomia- slovne, dotykcom alebo uštipnutie, stlačenie na sval
 - ♦ ak postihnutý nereaguje postupujeme takto:
 1. Osobu uložíme do vodorovnej polohy
 2. Záklonom hlavy uvoľníme a vyčistíme dýchacie cesty
 3. Sledujem dýchanie- vidíme pohyb hrudníka alebo cítime vzduch, ktorý prúdi
 4. Ak postihnutý dýcha uložíme ho do stabilizovanej polohy
 - ♦ ak postihnutý nedýcha- začneme s oživovaním
5. Privoláme odbornú pomoc  **112**
6. Do príchodu odbornej pomoci kontrolujeme dýchanie
7. Po príchode oznámime aké úkony sme vykonali.

Oživovanie

Najnovšie novinky v prvej pomoci **30 stlačení v oblasti srdca a 2 vdychy**, bez ohľadu na to, či je záchranca sám alebo ste dvaja. Stačí, ak ruky priložíme do stredu hrudnej kosti.



Postup pri privolaní odbornej pomoci

1. **Predstavím sa** celým menom
2. **Kde** sa stala nehoda?
3. **Čo** sa stalo?
4. **Komu** sa stala nehoda?
5. **Aké** má postihnutý zranenia?
6. **Nikdy neskladáme ako prvý!**
7. **Odpovedáme** na otázky!

Oživovanie sa vykonáva až do oživenia postihnutého, alebo do príchodu lekára bez prestávky.
UKONČIŤ oživovanie (dať pokyn na ukončenie oživovania) môže len lekár.

V živote sú veci, ktoré treba ovládať. Prvá pomoc patrí medzi nich.

Nikdy nevieme, kedy to budeme potrebovať.

8.2.Bezvedomie- resuscitačný model- stabilizovaná poloha

Život je najlepšou školou života...

Pri nácviku poskytovania prvej pomoci je veľmi dôležité používať rôzne modely. Umelé dýchanie ani masáž srdca nikdy nerobíme na zdravom človeku. Využívame na to rôzne modely.

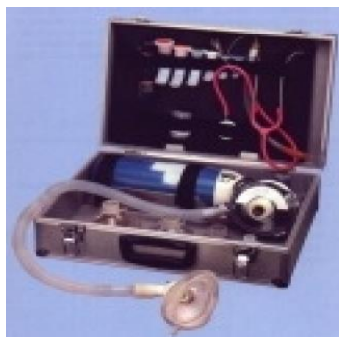
Elektronická resuscitačná figurína



Resuscitačná figurína so svetelným vyhodnocovaním



Kyslíkový resuscitačný prístroj



Stabilizovaná poloha na boku



Opäť staré známe.

Opakovanie je matka múdrosti.....

Len sústavným opakovaním sa nacvičíme stabilizovanú polohu.

Prajem veľa úspechov pri precvičovaní prvej pomoci.

8.3.Účinky extrémnych teplôt- úpal

Slnko je najlepší lekár- nie vždy to však platí...

Určite každý rád trávi v lete každý deň na slnku. Slnko však môže spôsobiť aj zdravotné problémy. No nielen slnko. Prežiť deň na horúcom slnku alebo pár hodín v nevetranej miestnosti môže spôsobiť ÚPAL.

Príznaky slnečného úpalu

☀ Koža dieťaťa je horúca, červená, citlivá a opuchnutá. Môžu sa na nej tvoriť pľuzgiere.

Prvá pomoc

- ☀ okamžite vezmeme do tieňa a do chládku
- ☀ najviac postihnuté miesta ochladzujeme zábalmi chladnej vody
- ☀ podávame piť studenú vodu
- ☀ zabezpečiť, aby postihnuté miesta neboli vystavené slnečným lúčom, kým sa nevyliečia.

Lekársku pomoc pri úpale vyhľadáme :

- ☀ ak má dieťa pľuzgiere- nesmieme ich prepichovať
- ☀ ak má dieťa opuchnutú tvár
- ☀ ak má horúčku alebo zimnicu
- ☀ ak má bolesti hlavy, príznaky dehydratácie- smäd, nemočí

Prevenia pred úpalom

- ☀ obmedziť pohyb na slnku medzi 11:00- 15:00 hod.
- ☀ natierať sa aspoň 30 minút pred pobytom na slnko
- ☀ obliekať si svetlé oblečenie, nie tesné
- ☀ na hlavu si dať pokrývku- klobúk alebo šiltovku
- ☀ nezabudnúť na slnečné okuliare

Niekoľko obrázkov- ako sa chrániť na slnku...

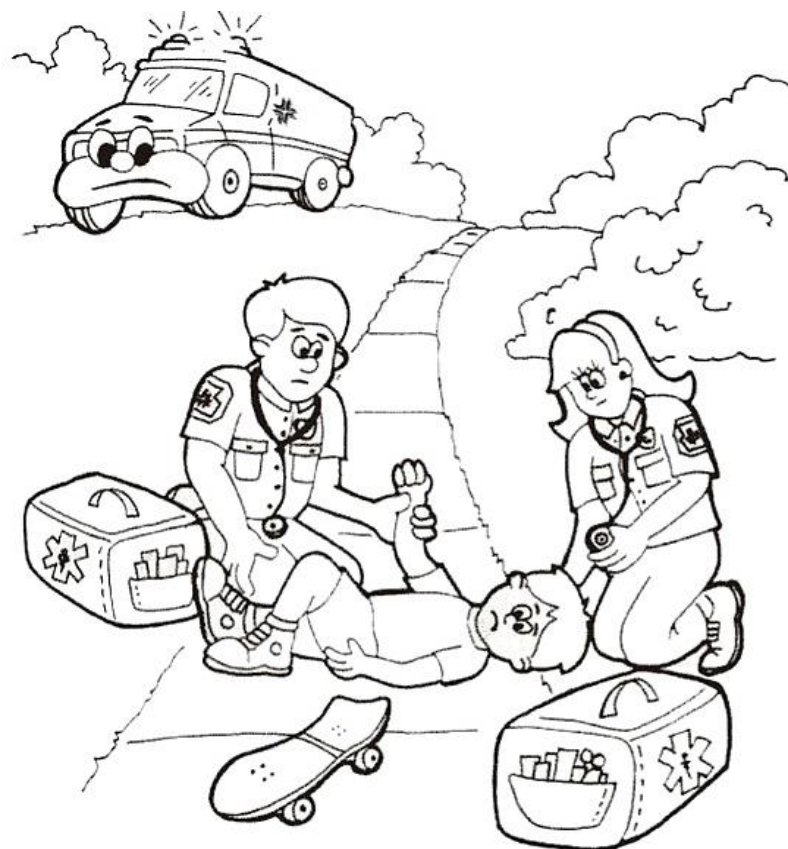


8.4.Čo sme sa naučili/testík/

Opakovanie je matka múdrosti...

Tieto posledné pracovné listy boli veľmi náročné na precvičovanie a zapamätávanie si, ako máme poskytovať prvú pomoc. Je to veľmi dôležité, ale musíme sa trochu aj zabaviť...

Vymaľuj si niekoľko omaľovánok o poskytovaní prvej pomoci...



9. POPÁLENINY

9.1. Popáleniny

Skoro spať, zavčasu vstať, to je cesta k zdraviu, múdrosti a šťastiu...

Popálenina je poranenie, ktoré vzniká pôsobením tepla, elektrického prúdu a horúcich látok tuhého, tekutého aj plynného skupenstva na kožu a povrchové sliznice.

Rozoznávame **4 stupne** popálenín. Popáleniny rozlišujeme a ošetrujeme podľa stupňov.

Prezrite si, ako sa prejavujú popáleniny a spôsob poskytovania prvej pomoci.

1.stupeň

Popáleniny zasahujú len povrchovú vrstvu kože. Prejavujú sa začervenaním, ale bez pľuzgierov.

- miesto ochladzujeme pod tečúcou vodou
- NECHLADÍME** ľadom
- popáleninu prekryjeme sterilným - obväzom, alebo čistou tkaninou
- miesto **NENATIERAME** žiadnymi masťami, olejmi, krémami

2.stupeň

Sú to stredne hlboké popáleniny. Sú veľmi bolestivé. Koža je červená a tvoria sa pľuzgiere.

- miesto ochladzujeme - **NIE** ľadom!
- popáleninu prekryjeme
- miesto ničím **NENATIERAME**
- obhorený odev nestrhávame, odstránime iba tú časť odevu, ktorá nie je priškvrená
- proti bolesti môžeme použiť bežné analgetiká (ibalgín, paralen)

3.-4.stupeň

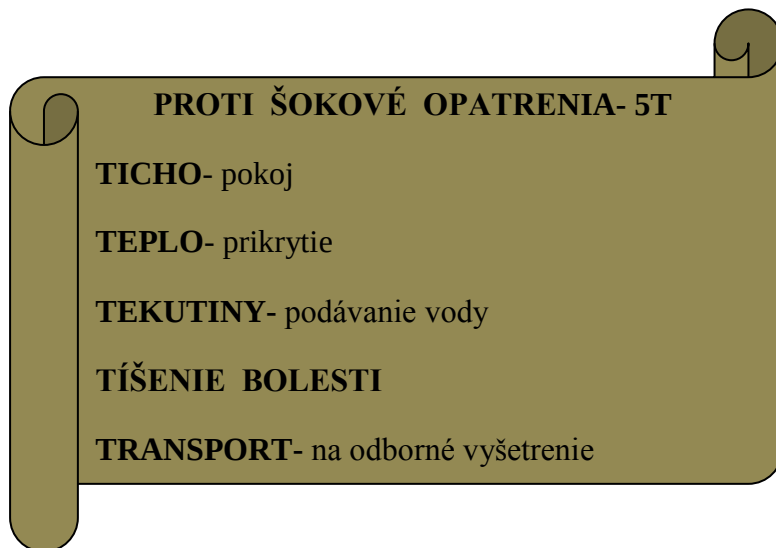
Je to najťažší typ popálenín. Pri týchto hlbokých popáleninách dochádza k strate citlivosti kože. Koža máva voskový vzhľad, je bledá alebo spálená.

- NECHLADÍME**, lebo hrozí rýchly rozvoj popáleninového šoku
- popáleniny sterilne prekryjeme
- postihnutého zabalíme do deky, aby ste zabránili stratám tepla
- nepodávame tekutiny na pitie, aj keď si to dieťa želá
- voláme rýchlu lekársku pomoc!!!**

9.2.Šok a proti šokové opatrenia

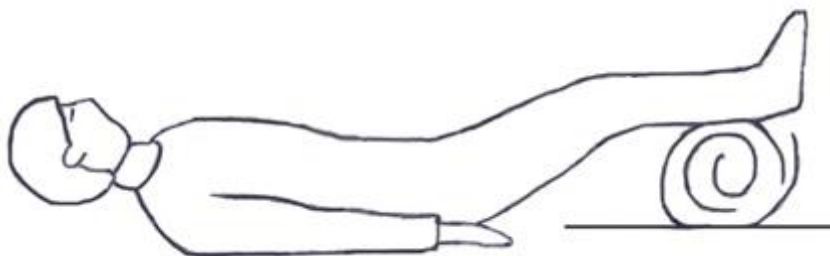
V živote človeka rozhodujú okamihy...

Šok je ťažký stav bezprostredne ohrozujúci život. Je dôležité dodržiavať proti šokové opatrenia pre záchranu života.



Pri všetkých poraneniach najskôr zabezpečíme základné životné funkcie- dýchanie a krvný obeh a uložíme pacienta do správnej polohy.

1. **Proti šoková poloha** – poloha pri šoku, nohy sú opreté vo vyvýšenej polohe.



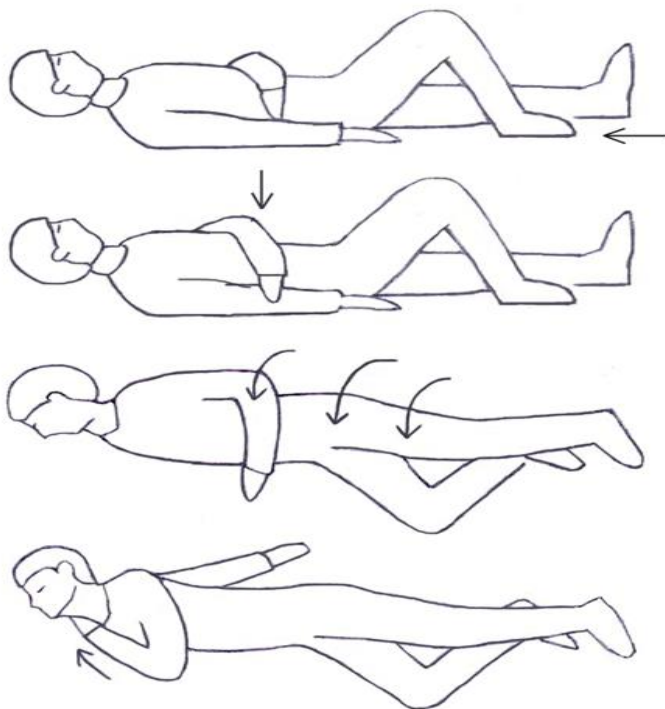
2. **Poloha** , kedy poranený leží s uvoľneným bruchom.



3. **Poloha v polo sede-** pri poranení hrudníka, oprieme poranenú osobu o stenu a pokrčením nôh uvoľníme hrudné svaly.



4. **Stabilizovaná poloha-** používa sa pri bezvedomí poraneného, záklonom hlavy sa mu uvoľnia dýchacie cesty.



Súčasťou prvej pomoci a správneho ošetrovania je i polohovanie. Rozumieme tým uloženie poraneného do takej polohy, ktorá jeho stavu uľavuje a zmierňuje bolesť. Často predchádza i nasledujúcim komplikáciám.

PRECVIČTE SI POLOHOVANIE PORANENÝCH, SNÁŽ SA VÁM TO ZÍDE...

9.3.Čo sme sa naučili/ testík/

Opakovanie je matka múdrosti...

1. Popíš podľa obrázkov stupne popálenín



.....

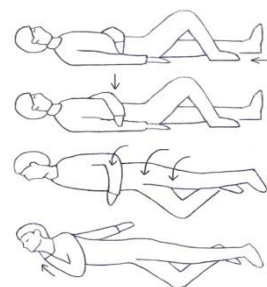
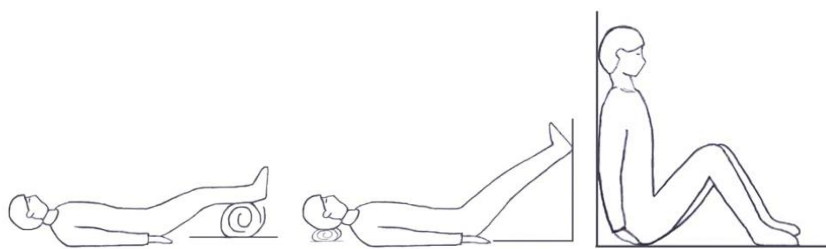
.....

.....

2. Vymenuj 5T- proti šokové opatrenia

T____, T____, T_____, T_____, T_____

3. Popíš, ktorú proti šokovú polohu použijeme, spoj písmeno s obrázkom/ legenda je pod obrázkami/



/ A- Poloha pri poranení hrudníku B- Stabilizovaná poloha C- Proti šoková poloha
D- Poloha s uvoľneným bruchom/

4. Telefónne číslo rýchlej zdravotníckej pomoci

- A) 111
- B) 112
- C) 113

10.LIEČIVÉ RASTLINY

10.1.Zber liečivých rastlín

Čokoľvek sa učíš, učíš sa pre seba...

Liečivé rastliny a ich účinky sa v minulosti odovzdávali ústne, venovali sa im tzv. bylinkárky. Dnes sa účinky liečivých rastlín využívajú vo farmaceutickom aj kozmetickom priemysle. Liečivé účinky môžu mať rôzne časti rastlín- korene, listy, kvety, plody.

1. Poznávaj liečivé rastliny podľa obrázkov. Vyhl'adaj si v Atlase liečivých rastlín aké liečivé účinky majú liečivé rastliny na obrázkoch a zbieranú časť liečivej rastliny- doplň k obrázkom.



Jahoda lesná



Púpava lekárska

Zbieraná časť

.....

.....

Liečivé účinky

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Podbeľ liečivý

Zbieraná časť

.....
Liečivé účinky

.....



Mäta pieporná

.....



Nechtík lekársky

Zbieraná časť

.....
Liečivé účinky

.....



Lipa malolistá

.....



Rebríček obyčajný/ myší chvost/

Zbieraná časť

.....

Liečivé účinky

.....

.....



Ruža šípová

.....

.....

.....



Rumanček pravý

Zbieraná časť

.....

Liečivé účinky

.....

.....



Baza čierna

.....

.....

.....



Materina dúška

Zbieraná časť

.....

Liečivé účinky

.....

.....



Prvosienka jarná

.....

.....

.....



Hluchavka biela

Zbieraná časť

.....

Liečivé účinky

.....

.....



Žihľava dvojdomá

.....

.....

.....

Zoznam použitých zdrojov

- Zelina, M., Alberty, L.: Metodika tvorby učebných zdrojov pre žiakov v celodennom výchovnom systéme na základných školách, MPC Bratislava 2011
- Internetové stránky
- www.mladyzachranar.sk
- www.zachranari.sk
- www.rescue.sk
- www.zachranny-kruh.cz
- www.zlatyfond.sme.sk
- www.zborovna.sk
- www.nuv.cz