



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

Mgr. Terézia Žigová

Ľudské telo, 1. stupeň - Ochrana zdravia

2014

Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava
Autor UZ:	Mgr. Terézia Žigová
Kontakt na autora UZ:	ZŠ Kúpeľná 2, Prešov
Názov:	Ľudské telo, 1. stupeň - Ochrana zdravia
Rok vytvorenia:	2014
Oponentský posudok vypracoval:	PaedDr. Eva Bilišňanská
ISBN 978-80-565-0988-3	

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

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah :

1. Predlekárska prvá pomoc
2. Poskytovanie prvej pomoci
3. Návik obvázovej techniky prsta, kolena
4. Liečivé rastliny
5. Pracovné listy: Ľudské telo – Ochrana zdravia
6. Zoznam použitej literatúry

1. Predlekárska prvá pomoc

1. Dopln:

Prvá pomoc je dôležitá pre zách.... života. Človek v ohrození života potrebuje poskytnutie pr... pomoci do šty... minút od úrazu. Laický zách..... musí vedieť poskytnúť pomoc bez pomôcok. Poskytnutie prvej pomoci vyplýva zo starostlivosti o zdra... ľudí. pomoc sa musí poskytovať pri všetkých úrazoch, otravách a ochoreniach

2. *Dopíš slabiky pre zodpovednosť záchrancu*

zhodnotiť rých.. situáciu,
chrániť pred nebezpečenstvom se...,
najpresnejšie zistiť podstatu ú...,
najzávažnejšie poranenia o.....
zariadiť podľa potreby pre... do nemocnice,

3. *Vieš čísla na privolanie zdravotnej služby? Dopíš ich:*

Privolanie zdravotníckej záchrannej služby (15...),

polícia (...58),

hasičská záchranná služba (1...0),

Číslo (1...2) platí pre záchrannú službu v Európskej únii,

4. *Koľko bodov obsahuje informácia pre záchrannú službu? Napíš číslo.....*

zrozumiteľne nahlásiť svoje meno, telefónne číslo,
charakter nehody a možné nebezpečenstvo,
presné určenie miesta nehody – mesto, ulica, číslo domu a orientačné body v priestore,
počet, pohlavie, vek ranených,
opis stavu ranených a aké kroky sa podnikli.

5. *Vyber slová pre poskytnutie prvej pomoci (krvácanie, ciest, dýchanie, srdca, pozornosť)*

zastavte životu ohrozujúce,
pri bezvedomí zaistíte voľnosť dýchacích,
pri zástave dýchania poskytnite umelé,
pri zástave srdca poskytnite nepriamu masáž,
venujte protišokovým opatreniam.

2. Poskytovanie prvej pomoci

1. *Doplň: (žiakov, ošetriť)*

Pozornosť treba venovať príprave, aby vedeli poranenia samostatne.

2. *Nauč sa ošetriť a dopíš:*

Krvácanie z nosa vzniká pri prasknutí drobných v nosovej dutine.

Postup ošetrovania: Postihnutú osobu posadíme s predklonenou Stlačíme mäkkú časť a osoba dýcha otvorenými Po 10 mi..... sa postihnutej osobe uvoľní tlak v Ak sa krvácanie nezastavilo, stlačíme dvakrát po sebe zakaždým na 5–10 minút. V prípade potreby priložíme na záhlavie stu..... obklad. Po zastavení krvácania necháme osobu stále v predklone a okolie nosa očistíme vlažnou

Cudzie telesá v rane (trieska) sa dá vytiahnuť pomocou pinzety.

Postup ošetrovania: Miesto okolo triesky opatrne očistíme myd..... a vo..... Uchopíme pinzetou, čo najbližšie ku ko....., a vytiahneme ju v sme....., v ktorom sa zapich..... Miesto rany dôkladne stlačíme, aby začala mierne krvá....., očistíme, vysušíme a prelepíme náplast'ou, aby sa zabránilo infekcii.

Bodnutie hmyzom (včelou) je skôr boles....., než nebezpeč.....

Postup ošetrovania: Postihnutúupokojujeme. Ak vidíme ži....., chytíme ho čo najbližšie pri ko..... a vytiahneme. Na postihnuté miesto priložíme obklad alebo skorocel.

Pohryznutie zvierat'om poruší kožu, čo je veľmi ne....., pretože v divých aj domácich zvierat žijú zárodky mikroorganizmov.

Postup ošetrovania: Postihnutému pomôžeme ľah..... alebo sad..... Upokojujeme a povzbudzujeme Postihnutú časť zdvih..... Ak rana silno krvá....., ihneď krvácanie zasta....., ranu sterilne prekry..... Keď miesto pohryznutia nekr....., starostlivo ho umy..... mydlom a vodou (5 minút), osušíme a previažeme čistým obvã..... Postihnutej osobe zabezpečíme lekárske

Otlak je ohraničené zhrubnutie, najčastejšie na ma.....nohy. Otlak vzniká pri no..... úzkej a tvrdej obuvi.

Postup ošetrovania: Ak sme na výlete, treba aspoň uvoľniť to....., bolestivé miesta mätko pod..... (vatou). Doma si nohy odmočíme v tep..... vode a ponecháme ich voľne na vzdu..... (vo zvýšenej polohe).

Cudzie teleso v oku (sa....., prach, hmyz) sa v ňom môže zachy.....

Postup ošetrovania: Posadíme postihnutého proti svet..... a hlavu mu zľah.....oprieme. Postavíme sa za postihnutú osobu. Pal..... a ukazo..... opatrne odtiahneme od se..... očné viečka. Ak vidno pred....., odstránime ho rohom navlh.....vreckovky, okrajom látky, smerom od vnútorného kú.....k vonkajšiemu. Ak je to možné, vypláchneme oko vo....., prípadne pono..... časť tváre (s postihnutým okom) a požiadame postihnutého, aby žmurkal.

Slnčný úpal vzniká pri dlhodobom pobyte na sln..... a vo vysokých nadmorských výškach.

Postup ošetrovania: Postihnutého uložíme do chlad....., zakryjeme ode..... alebo ute..... Schladzujeme po..... ovlažovaním stu..... vodou. Ak je pri vedomí, dávame mu chladený ná.....po dúškoch. Ak je úpal mierny, pokožku natrieme prípravkami po opa....., aby zvláčnela.

Vykĺbenie vzniká najčastejšie pri páde, ná....., sklznutí.

Postup ošetrovania: Cieľom prvej pomoci pri vykĺbení je fixo..... kĺbu a zmenšenie opu..... Najprv vykĺbeninu ochla....., potom ju ob..... mäkkou tkaninou, napr. vatou, nakoniec kĺb obvia..... Poranenú končatinu znehyb..... na jednoduché znehybnenie hornej končatiny možno použiť obvaz, alebo šatku prevesenú okolo ši..... Dolné končatiny možno jednoducho znehybníť tak, že sa zviažu dohro.....

Otravy vznikajú napr. pri konzumácii jedla, nápojov, húb, liekov, drog a alkoholu.

Postup ošetrovania: Ak je postihnutá oso..... pri ve....., upokojujeme Odložíme každý kúsok rastliny so zvratkami a ukážeme ich le..... Ak je postihnutá osoba v bezvedomí, uvoľníme dý..... cesty. Postihnutá osoba dýcha, uložíme ju do stabilizovanej po.....

Vracanie a hnačka je spôsobená podráždením tráviacej alebo môže byť vyvolaná stra..... alebo preľaknu..... .

Postup ošetrovania: Postihnutú osobu upokoju..... Pri vracaní postihnutému pomôžeme tým, že ho jednou rukou objíma.....a dlaň mu polo..... na čelo. Podávame mu dostatok tekutín veľmi často po dúš..... a vlhkou utierkou mu utierame Ak sa vráti chuť do jed....., dávame postihnutej osobe ľahko stráviteľné jedlá bez ko.....

Otras mozgu mozog nevypĺňa objem leb.. kompletne, a preto pri úderoch do hlavy..... môže dôjsť k jeho otrasu.....

Postup ošetrovania: Postihnutú podoprieme a dáme do pohodlnej po..... Držíme zdvihnutú no....., takto postihnutá osoba rýchlejšie nadobúda vedomie. Ak sa pozorujúca zotaví, nesmie pokračovať v športe a iných pohybových aktivitách. V prípade neskorších bolestí hlavy, napínania a zvracania vyhladáme lekársku pomoc.....

3. Návrat obväzovej techniky prsta, kolena

Motivačná rozprávka: KVAPÔČKA

Bol raz jeden neporiadny Peter: vlasy strapaté, kolená deravé, na kabáte ani jeden gombík. Zato má však vo vrecku niekoľko vecí navyše: prázdnu nábojnicu, zubaté koliesko, skrutku s matkou, klinec tenký ako špendlík.

Peter sedí sám v poslednej lavici, netrpezlivo čaká na koniec vyučovania. Z dlhej chvíle loví rukou vo vrecku.

„Jaj!“ vyletelo z neho, pretože sa pichol do palca.

„Jaj!“ ozvalo sa z vrecka. Nebola to však ozvena, ale červená kvapka. A keďže to vrecko bolo v rožku trochu deravé, Kvapôčka z neho vypadla.

„Čo tam po nej, s ňou alebo bez nej,“ povedal Peter, vidiac Kvapôčku na podlahe.

A čo riekla Kvapôčka? Nič. Tak sa chuderka udrela, až sa jej hlas zasekol.

„Už mi zvoní,“ pomyslela si. To však iba zazvonilo na koniec vyučovania.

Peter, ktorý bol v učení posledný, bol vonku prvý.

Kvapôčka sa pozbierala zo zeme a odkrivala tiež.

„Počkaj ma, som tvoja Kvapôčka!“ volá za ním.

Ten iba hodil rukou a ani sa neobzrel.

Ide Peter cestou – necestnou, Kvapôčka za ním nestačí. Zrazu zastal. Tašku hodil na zem a sadol si na ňu.

„Predsa sa rozhodol, že ma počká,“ potešila sa Kvapôčka a očividne pridala do kroku.

Lenže Peter zastal pre niečo iné. Z druhého vrecka si vytiahol cigaretu a zapálil si ju. Začalo sa z neho dymiť ako z komína. Kvapôčku pochytil kašeľ, začala sa dusiť. Pozerá sa celá nešťastná na mračno dymu, od ktorého musí utekať, ak jej je život milý.

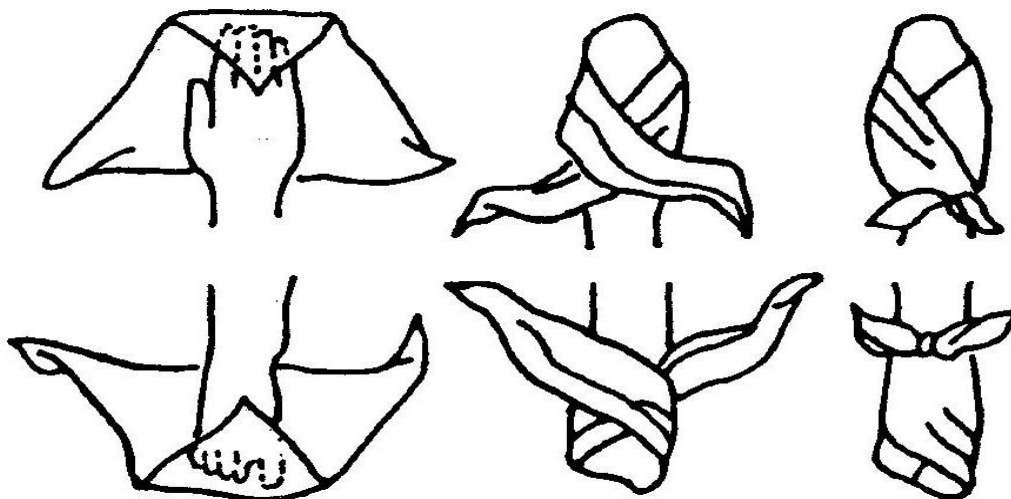
Keď sa po chvíli obzrela, Petra už vôbec nevidela. Ten veľký dymový mrak ho

prehltol ako drak.

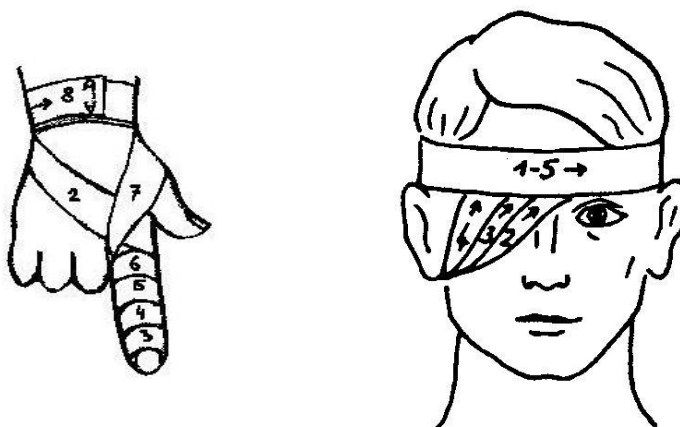
V riadenom rozhovore poukážeme na neporiadneho Petra. Vo vrecku má vecí navyše niekoľko: prázdnu nábojnicu, zubaté koliesko, tenký klinec. Aké poranenia môže spôsobiť neposlušný Peter?

1.Nauč sa techniku ošetrovania a dopíš:

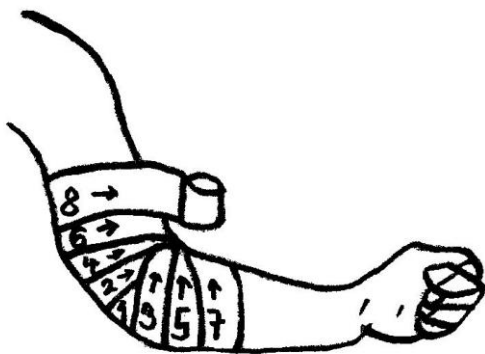
Postup: Rany sa nedotý..... prstami, nele..... do nej vodu, nevymý....., ale ju obnažíme, zastavíme krvácanie a obviažeme obvä..... Poranená osoba je preľak....., bledá, má pocit zvracania. Môže mať poškodené šľachy, väzivo alebo porezané cie..... Možno bude potrebovať aj injekciu proti tetanu. Počas transportu do nemocnice musíme dbať, aby postihnutý držal ruku vo zvýš..... po..... Pri ošetrovaní upozorníme na rôzne typy obväzov:



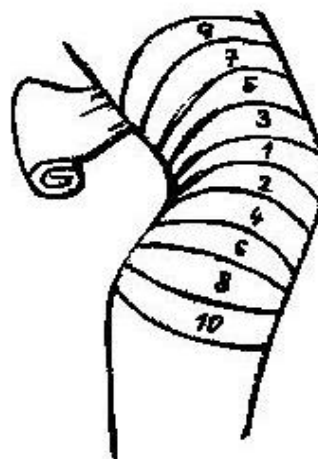
Obr.1.. Šatkové obväzy – ruka, noha



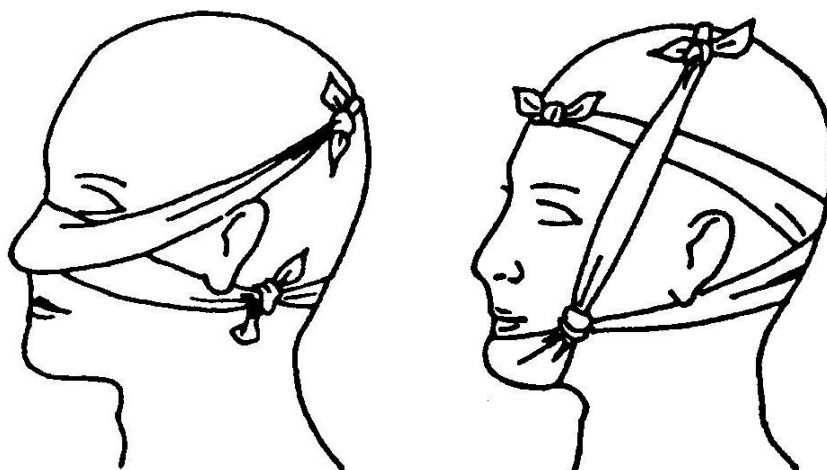
Obr.2.. Ovínadlové obväzy – prst, oko – 2,5 cm



Obr.3. Ruka – 5 cm,
rameno – 7,5 – 10 cm



Obr.4. Dolná končatina
10 – 15 cm



Obr.5.. Prakové obvazy – nos, brada

Postup ošetrovania: Pred ošetrením si musíme najskôr dôkladne u..... ruky. Podľa možnosti si ošetrujúci natia..... ruka..... Pri ošetrení prsta - zľahka umyjeme ranu pod stu..... tečúcou vo..... Očis..... okolie pomocou vody a my..... Použijeme čistú vrec..... (tampón), ošetrovanie robíme od okraja ra..... smerom von a zakaždým zoberieme nový čistý kúsok vreckovky. Skontro..... povrch a osušíme okolie rany. Ak je rana na prste malá prele..... ju rýchlo..... Ak je väčšia, prekryjeme ju steril..... a obviažeme obvazom. Postihnutú časť hornej končatiny necháme v pokoji a dáme ju do zá..... Takým istým spôsobom postupujeme pri ošetrení kolena.

4. Liečivé rastliny

1. Dopln':

Liečivým rastlinám sa v dnešnej dobe venuje prime..... pozornosť. Deti prichádzajú s rastli..... do styku kdekoľvek. Umožňujú im to výlety, turistické vychádzky, a to už od najútlejšieho veku.

2. Vieš ich zberať, sušiť? Dopisuj:

Liečivé rastliny sa používajú v prírodnom sta..... vo forme usuše..... častí liečivých rastlín alebo ako lieky. V Európe je asi 1000 druhov rastlín, pričom v našej medicíne sa používa asi 150 a v ľudovom liečiteľstve..... asi 800 druhov.

3. Ktorá časť sa zbiera? Nakreslí jednu rastlinu:

Z nadzemných častí sa zbiera:

Kvety – zbierame skôr, keď sú v kvete, (napr.: rumanček kamilkový, baza čierna, hluchavka biela, lipa veľkolistá, rebriček obyčajný)

Listy – zbierame vtedy, keď sú úplne vyvinuté (napr.: skorocel kopijovitý, podbeľ liečivý a pod.).

Vňat' (stonka s listami, s kvetmi) – nereže sa dlhšia ako 20 cm. Zbiera sa v čase kvitnutia (napr.: repík lekárske, ľubovník bodkovaný, príhľava dvojdomá, materina dúška, rebríček obyčajný).

Plody – zberáme pred ich úplnou zrelosťou (napr.: baza čierna).

Z podzemných častí sa zbiera:

Korene – sa vykopávajú po prvom roku od ich vývinu (napr.: kostihoj lekársky).

4. Aké sú zásady pre zber liečivých rastlín? Prečiarkni tú vetu, ktorá je nesprávna:

Zbierame len nezdravé a poškodené rastliny.

Rastliny zbierame na zaprášených a znečistených miestach.

Nezbierame po daždi a za rosy.

Pri zbere necháme niekoľko rastlín na ďalšie rozmnožovanie.

Liečivé rastliny zbierame za daždivého počasia.

Zbierame časti rastlín, voľne ukladáme do košíka alebo papierového vrecúška.

Nazberané časti rastlín sušíme na slnku vo vetraných miestnostiach.

Nie na každý organizmus účinkujú bylinky rovnako.

Na konci sušenia sa liečivá rastlina zmení na drogu, u ktorej sa zachovávajú účinné látky. Droga nečernie, má pôvodnú farbu, vôňu a ľahko sa láme.

5. Hlavné zásady pre sušenie liečivých rastlín. Napíš 3 zásady:

.....

.....

.....

6. Vieš aká je ľudová forma použitia liečivých rastlín a nakresli ju.

Najobľúbenejšou ľudovou formou prípravku z drog je(jač)

5. Pracovné listy: Ľudské telo – Ochrana zdravia

1. Súhlasíte s uvedenými tvrdeniami?

Správnou odpoveď zakrúžkuj :

Prvá pomoc je pomoc pred príchodom lekára ?

ÁNO NIE

Záchranca situáciu nehody má zhodnotiť ?

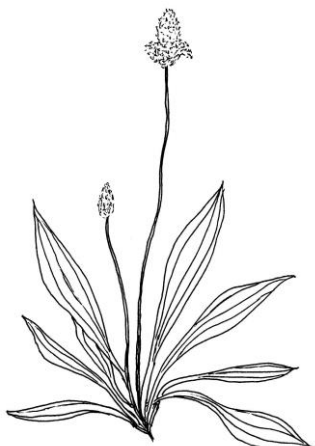
ÁNO NIE

Podá záchranca zdravotníkom správu o svojom zásahu ?

ÁNO NIE

2. Ako sa volá liečivá rastlina?

Pomenuj liečivú rastlinu a napíš, pri ktorých zdravotných problémoch sa používa:



Podčiarkni časť rastliny, ktorú zberáme:

koreň, kvet, vňať, list, semeno

3. *Vylúšti tajničku a dozvieš sa meno.*

1.Časť tváre

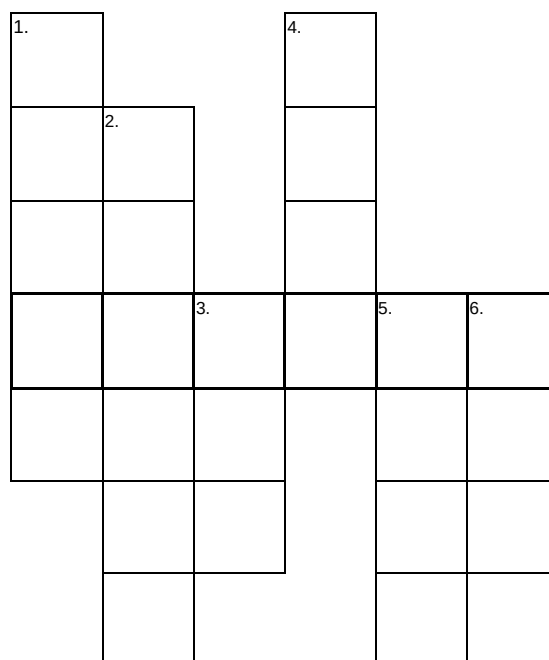
2.Spodná časť nohy

3.Časť tváre

4.Horná končatina

5.Dolná končatina

6. Predná časť hlavy



4. Poznáš lekárničku?

Vymaľuj, čo vložíš do nej:

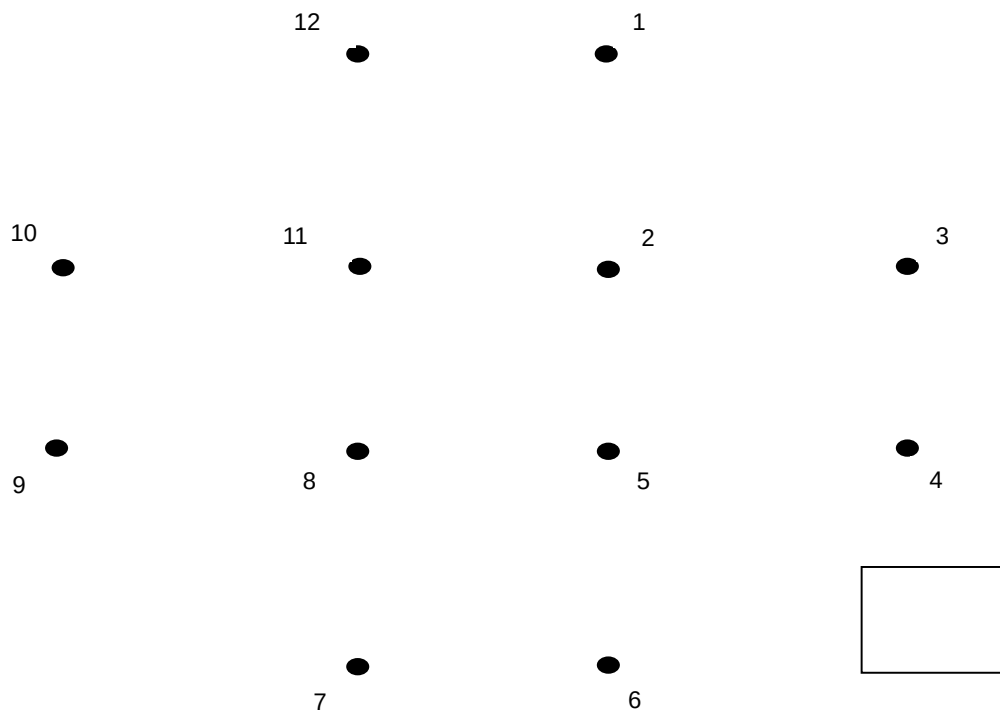


5. Už si niekedy telefonoval?

Napiš telefónne čísla pre záchranu ľudí! Nakresli dopravné prostriedky:

6. Z koľkých štvorcov sa skladá znak ČK?

Kružky pospájaj podľa čísel a zapíš číslo s počtom štvorcov. Vymaľuj:



7. Čo navštevuje zdravotník dobrovoľne?

Doplň slová:

p ... e ... k ... l ... ké z ... ia ... e ... ia

... á ... a ... é ... k ... l ...

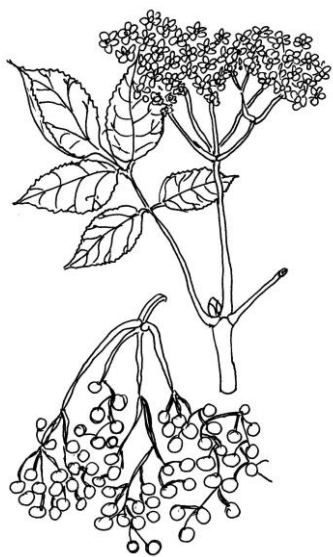
8. Krvácanie z nosa

Skús určiť správne poradie:

- ☐ Keď kvácanie neprestáva do 5 – 10 minút, treba ísť k lekárovi.
- ☐ Sadni si.
- ☐ Dýchaj cez ústa.
- ☐ Predkloň sa a stisni mäkkú časť nosa.
- ☐ Priložíme studený obklad.

9. Pomenuj liečivú rastlinu:

Napiš, na aké liečenie sa využíva :



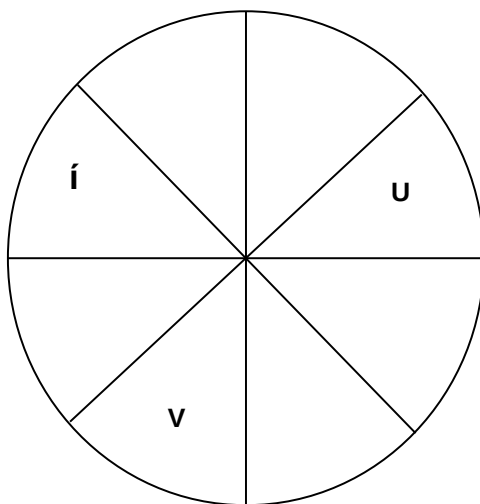
10. Ako si pripravíme studený obklad ?

Doplň správne :

_____	látka
_____	voda
_____	žmýkam
_____	mením
_____	minút

11. Napiš názov rastliny.

Do kruhu vpiš písmená:



_____ BODKOVANÝ

12. Ukladaj slová odzadu.

Vety napíš:

NÁDHERNÉ VŽDY BYŤ NEMUSÍ DOBRODRUŽSTVO

NEBEZPEČENSTVA DO DOVIESŤ MÔŽE NEPOSŁUŠNOSŤ

13. Čo treba urobiť prvé, ak ideš okolo miesta nehody?

Výber správnu odpoveď a spoj čiarami:

NEHODA

ponáhľam sa

zastavím sa

zhodnotím situáciu

utekám čo najďalej

konám

14. Čo je 5 T?

Podčiarni farbičkou:

Teplo, tuš, tuba, ticho, tričko, tlač, transport, tuha, téglík, tíšenie
bolesti, tajnička, traky, tampón, trup, telo, trieda, tekutina.

15. Aká je protišoková poloha?

Zakrúžkuj správnu odpoveď a nakresli ju:

na boku

so zdvihnutými podloženými dolnými končatinami

so zdvihnutou hlavou

16. *Poznáš nadzemné časti tela rastliny?*

Podčiarkni názvy:

koreň, stonka, list, kvet, plod

17. *Aký je znak ČK?*

Prečiarkni, čo nepatrí:

biela holubica v červenom poli

červený kríž v bielom poli

biely kríž v červenom poli

18. *Porad' pri zlomenine!*

Zakrúžkuj slová, čo budeš robiť:

podopriem

napravím

znehyním

silno obviažem

vyhľadám lekára

19. *Poznáš svoje kosti?*

Napiš a nakresli najdlhšiu kosť:

20. Tvoje orgány v tele.

Doplň vhodnými slovami:

(cievami, kráľ, dutý)

Mozog je _____ všetkých orgánov.

Srdce je _____ sval.

Krv prúdi _____.

21. Poznáš život rastlín?

Doplň slová do viet:

(živiny, svetlo, dýchanie, teplotu, vyvíjajú, časťami, vzduch)

Rastliny počas svojho života rastú a _____ sa. Na svoju výživu potrebujú _____ ,
_____  a vodu so živinami. Vzduch potrebujú aj na _____. Dýchajú
všetkými _____ svojho tela. Rastliny pre svoj život potrebujú _____ ,
_____ z pôdy,  a prímernú _____.

22. Čo by si urobil, keby sa kamarát porezal?

Napiš postup, ako by si ošetroval:

23. Ako zaobchádzame ak niekto zamdlie?

Odpovedaj vyfarbením štvorcov:

Bijeme postihnutého po tvári

☐

Uložíme ho

☐

Uvoľníme odev

☐

Oblievame ho vodou

☐

Zdvihneme končatiny nad úroveň srdca

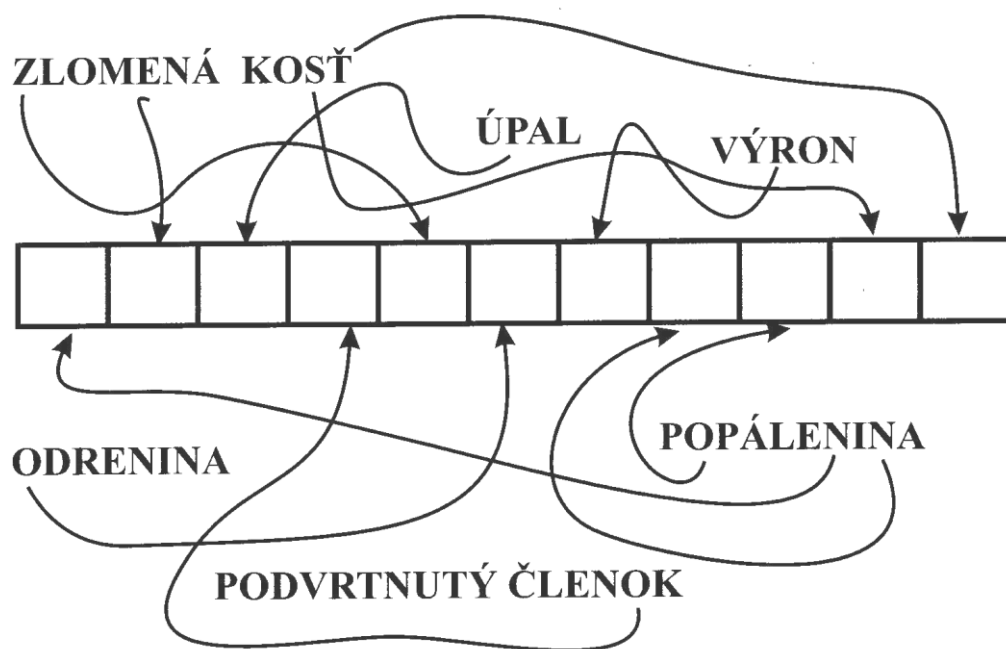
☐

Zaistíme čerstvý vzduch

☐

24. Čo je príčinou úrazov?

V tajničke nájdeš odpoveď:



25. Už si niekedy pri behu pociťoval pichanie medzi rebrami?

Zakrúžkuj, čo zapríčiňuje pichanie medzi rebrami:

SVAL

KRV

KOSŤ

KOŽA

26. Bolo ti už niekedy zle? Čo si nedodržiaval?

Napíš jej následky:

GIE NU HY _____

pri neumývaní nôh – rúk

pri zlej hygiene vlasov – chlpov

pri nedbalosti o chrup – pery

pri zlej hygiene dreva – potravín

pri zlej hygiene tela – stromu

pri zlej hygiene šiat – klobúka

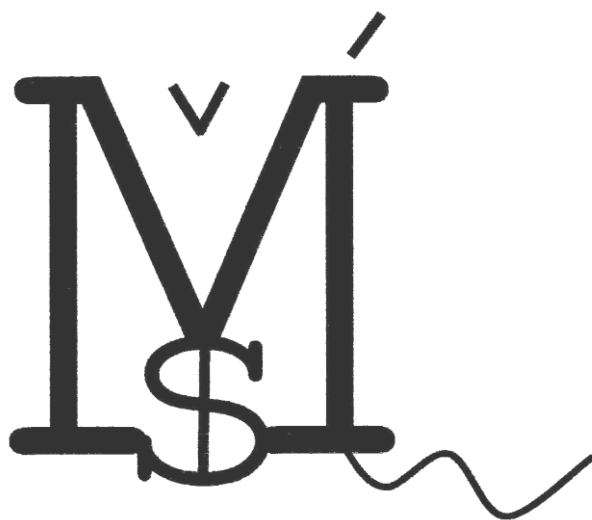
27.Čo sa nachádza v brušnej dutine?

Podčiarkni názvy:

Srdce, uši, palec, žalúdok, pečeň, pľúca, črevá, ústa, obličky, stehno, močový mechúr, močová rúra.

28.Písmenková šifra určuje názov liečivej rastliny

Rozlúšti ju:



29.Čo urobíme s popáleninou ako prvé?

Spoj správne výrazy:

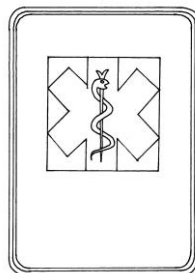
natrieme masťou

Popáleninu

ochladzujeme pod tečúcou vodou
neochladzujeme

30. *Pomenuj dopravné značky.*

Vyfarbi ich:



6. Zoznam použitej literatúry

www.google.sk

DUGASOVÁ, A.: 2001. Babkine bylinky. Druhé upravené vydanie. Žilina: Knižné centrum, 2001. ISBN 80-8064-103-X

ĎURECHOVÁ, E.: 2003. Príručka prvej pomoci. Prvé vydanie. Bratislava: Perfekt, 2003. ISBN 80-8046-223-2

PAVLOVIČ, J.: 1991. Kvapôčka. Prvé vydanie. Bratislava: Slovenský výbor ČSČK, 1991. ISBN 80-85511-01-0

TELGÁRSKY, B.: 2005. Slovenský červený kríž.. Prvé vydanie. Slovenský červený kríž: ÚVAHA, 2005. ISBN 80-8569 -25-X