

## LEKCJA 1

***Temat: Zasady pierwszej pomocy******Formy realizacji:***

- ścieżka edukacyjna.

***Cele szczegółowe lekcji:***

- rozwijanie umiejętności dostrzegania niebezpiecznych sytuacji i zachowań w otoczeniu i życiu codziennym ucznia,
- zapoznanie uczniów z podstawowymi pojęciami związanymi z pierwszą pomocą,
- uświadomienie uczniom moralnego i prawnego obowiązku udzielenia pierwszej pomocy,
- przekazanie wiedzy na temat podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy, zagrożeń z tym związanych i sposobów ich unikania.

***Cele operacyjne:***

Po zakończeniu zajęć uczeń:

- wyjaśnia pojęcie łańcucha ratunku,
- określa, co to jest pierwsza pomoc,
- wyjaśnia moralne przesłanie obowiązku ratowania zdrowia i życia ludzkiego,
- wyjaśnia i stosuje zasady postępowania na miejscu wypadku,
- wymienia podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy, określa zagrożenia przy jej udzielaniu,
- ocenia obiektywne możliwości udzielenia pomocy,
- uzasadnia konieczność racjonalnego działania podczas udzielania pomocy,
- opisuje zestaw opatrunkowy i podstawowe środki ochrony ratownika.

***Metody nauczania:***

- pogadanka,
- pokaz z objaśnieniem,
- praca w grupach.

***Pomoce dydaktyczne:***

- rzutnik pisma,
- foliogramy nr 1 – 5,
- przykładowy zestaw opatrunkowy (np. apteczka przygotowana na wycieczkę),
- fotografie niebezpiecznych sytuacji,
- arkusze papieru, flamastry, taśma klejąca, nożyczki,
- karty ćwiczeń dla grup.

***Formy aktywizacji uczniów:***

- dyskusja,
- praca w grupach.

***Spis foliogramów***

Nr	Tytuł
1.	Łańcuch ratunku.
2.	Pierwsza pomoc.
3.	Czynności doraźne.
4.	Środki ochrony osobistej ratownika.
5.	Elementy przykładowego zestawu opatrunkowego.

## PLAN ZAJĘĆ ZE WSKAZÓWKAMI METODYCZNYMI

L.p.	Czynności	Czas
1.	Czynności wstępne – podanie tematu i celu zajęć, rozdanie materiałów dla uczniów, podział klasy na grupy 5–6 osobowe i wybór liderów.	3 min.
2.	Wprowadzenie – pogadanka nauczyciela wyjaśniająca pojęcia: „łańcuch ratunku”, „pierwsza pomoc”, „czynności doraźne” ( <i>foliogramy nr 1, 2, 3</i> ) oraz ukazująca zagrożenia wynikające przy udzielaniu pierwszej pomocy oraz sposoby ich unikania.	8 min.
3.	Pokaz przykładowego zestawu opatrunkowego i objaśnienie przeznaczenia jego elementów.	5 min.
4.	Przekazanie każdej grupie fotografii miejsca wypadku lub opisu wypadku i tekstu ćwiczenia do wykonania, wyjaśnienie celu i sposobu wykonania ćwiczenia.	2 min.
5.	Ćwiczenia w grupach mające na celu identyfikację zagrożeń na miejscu wypadku.	10 min.
6.	Prezentacja przez liderów efektów pracy poszczególnych grup, każda skomentowana przez nauczyciela z ewentualnym wskazaniem zagrożeń niezidentyfikowanych przez uczniów.	10 min.
7.	Podsumowanie zajęć – wypełnianie przez uczniów karty ćwiczeń.	7 min.

## MATERIAŁ POMOCNICZY DLA NAUCZYCIELA

### 1. Łańcuch ratunku i określenie pierwszej pomocy

Łańcuch ratunku przedstawia prawidłową kolejność działań, które powinny być podejmowane w razie wypadku:

1. Pierwsza pomoc udzielana przez świadka zdarzenia:

- czynności doraźne,
- wezwanie kwalifikowanej pomocy medycznej,
- dalsze czynności związane z udzielaniem pierwszej pomocy;

2. Kwalifikowana pomoc medyczna:

- pomoc sanitarna,
- transport do szpitala,
- opieka lekarska.

Pierwsza pomoc są to proste, natychmiastowe czynności wykonywane przed przybyciem lekarza pogotowia ratunkowego lub innych wykwalifikowanych osób, mające na celu ratowanie zdrowia lub życia osób, które odniosły obrażenia lub nagle zachorowały. Pomoc ta jest niezbędna, gdy wystąpiły (lub zagrażają) zaburzenia:

- oddychania,
- krążenia krwi,
- świadomości.

Zaburzenia te mogą spowodować zagrożenie życia, gdyż doprowadzają do upośledzenia krążenia krwi lub jej utlenowania. Zadaniem udzielającego pierwszej pomocy, do czasu przybycia kwalifikowanej pomocy medycznej, jest podtrzymywanie oddychania i krążenia krwi oraz niedopuszczenie do powstania dodatkowych ciężkich komplikacji.

Czynności doraźne to:

- ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku,
- opanowanie krwotoków,
- podstawowe sposoby podtrzymywania czynności życiowych,
- ewakuacja ze strefy zagrożenia lub usunięcie czynnika szkodliwego dla poszkodowanego,
- ułożenie poszkodowanego w odpowiedniej pozycji,
- postępowanie przeciwwstrząsowe.

Nie zawsze zachodzi konieczność ratowania życia poszkodowanego czy ewakuacji z miejsca wypadku. Ponadto osoba udzielająca pomocy musi mieć świadomość tego, że niezależnie od poprawności jej postępowania i dokładania wszelkich starań, poszkodowany może reagować wbrew oczekiwaniom, a nawet umrzeć. Niektóre obrażenia czy choroby kończą się śmiercią nawet przy najstaranniejszej opiece lekarskiej, a więc ewentualna śmierć poszkodowanego nie powinna obciążać sumienia ratownika.

W ramach pierwszej pomocy należy także wykonać niezbędne czynności techniczno-organizacyjne, które często decydują o losach poszkodowanego.

## 2. Moralny i prawny obowiązek udzielania pierwszej pomocy

Życie ludzkie jest wartością o pierwszorzędym znaczeniu. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele jest sytuacji, gdy nagle może być ono zagrożone. Każdy z nas może znaleźć się w takiej sytuacji z powodu nagłego zachorowania czy też nieszczęśliwego wypadku. Jeżeli oczekujemy, że ktoś udzieli nam wówczas odpowiedniej pomocy, powinniśmy również sami być przygotowani i gotowi do ratowania innych. Od szybkości podjęcia działań ratowniczych i sprawności ich prowadzenia może zależeć życie człowieka.

Dla wielu z nas pierwsza pomoc kojarzy się jedynie z tragicznymi wypadkami komunikacyjnymi, ale przecież oprócz nich częste są nagłe zachorowania czy zatrucia, przy których umiejętność zastosowania działań ratujących życie ma decydujące znaczenie. Konieczność udzielenia pierwszej pomocy może dotyczyć bezpośrednio osób z naszego najbliższego otoczenia – rodziny, przyjaciół, sąsiadów. Czasem łatwo o tym zapominamy. Umiejętność udzielania pierwszej pomocy jest też niezmiernie ważna w codziennym życiu, np. przy skaleczeniach i urazach podczas prac domowych, zabawy dzieci na podwórku, grach sportowych itp.

Udzielanie pomocy osobie, której życie lub zdrowie jest zagrożone, to nie tylko moralny obowiązek każdego człowieka. Kwestie te są uregulowane w Kodeksie karnym (Artykuł 162):

**§1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia, ciężkiego uszkodzenia ciała lub ciężkiego rozstroju zdrowia nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia lub poważnego uszczerbku na zdrowiu – podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.**

**§2. Nie podlega karze, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu, albo w warunkach, w których możliwa jest natychmiastowa pomoc ze strony instytucji lub osoby bardziej do tego powołanej.**

Z powyższych przytoczonych przepisów wynika nie tylko obowiązek udzielenia pomocy (również w sytuacji, gdy sam poszkodowany jest winien swemu położeniu), lecz również zasada, by działania ratownicze nie stwarzały dodatkowego ryzyka dla zdrowia i życia osoby ratującej. Należy również pamiętać, by ratownik udzielając pomocy nie stwarzał zagrożenia bezpieczeństwa dla innych ludzi.

Ponadto udzielana pomoc powinna być możliwie jak najlepsza, gdyż w myśl prawa cywilnego ratownik odpowiada za szkody powstałe w wyniku rozmyślnego lub wyraźnie niedbałego działania. Ponadto przepisy prawa cywilnego przewidują możliwość roszczeń o odszkodowanie i zadośćuczynienie ze strony ratownika (np. za straty materialne poniesione w trakcie akcji).

## 3. Zagrożenia przy udzielaniu pierwszej pomocy oraz sposoby ich unikania

Osoba ratująca życie poszkodowanych w wypadkach może być narażona na różnego rodzaju niebezpieczeństwa i musi być tego świadoma. Mogą to być zagrożenia zewnętrzne, wspólne dla poszkodowanego i ratownika, które czasem powodują, że udzielenie pierwszej pomocy jest niemożliwe, gdyż wkroczenie do akcji wymaga zastosowania specjalistycznego sprzętu. W takich przypadkach pomoc polega na wezwaniu odpowiednich służb ratowniczych i niedopuszczeniu osób postronnych do miejsca wypadku. Potencjalnym zagrożeniem jest także możliwość zakażenia się podczas kontaktu z samym poszkodowanym. Niebezpieczny może być kontakt z krwią, śliną, moczem i wymiocinami poszkodowanego.

Podczas udzielania pierwszej pomocy można korzystać z przygodnie dostępnych środków, bowiem zdarzają się sytuacje wypadkowe, przy których zmuszeni jesteśmy do zupełnej improwizacji z powodu braku odpowiedniego sprzętu. Jednak przezorność i wyobraźnia powinny skłonić każdego do przygotowania chociażby minimalnej ilości środków potrzebnych do udzielania pierwszej pomocy. Podręczny zestaw opatrunkowy powinien zawierać środki ochrony ratownika, narzędzia ułatwiające podtrzymywanie życia oraz środki opatrunkowe. Nie umieszcza się w nim leków.

Środki ochrony osobistej ratownika to przede wszystkim:

- rękawiczki ochronne,
- maseczka do sztucznego oddychania.

Rękawiczki mają głównie za zadanie chronić ratownika przed zakażeniem, ale jednocześnie ułatwiają pokonanie bariery strachu przed kontaktem z poszkodowanym. Najlepiej, aby były to rękawiczki gumowe (dopuszczalne są także foliowe), a w sytuacjach wyjątkowych można do ochrony rąk użyć zwykłych, nieuszkodzonych worków foliowych. Maseczka jest to kawałek folii z plastikowym ustnikiem i zaworem umożliwiającym zastępcze oddychanie techniką usta–usta. Chroni ona ratownika przed bezpośrednim kontaktem z ustami poszkodowanego. Środkiem ochronnym ratownika są również okulary, a także odblaski, które w razie wypadku komunikacyjnego nocą pozwalają dostrzec z daleka ratownika i miejsce wypadku. Powinny one znajdować się w podręcznym zestawie opatrunkowym.

Pozostałe elementy przykładowego zestawu opatrunkowego to:

- gaza opatrunkowa wyjałowiona – 3 szt. (fabrycznie pakowana),
- opatrunki osobiste – 2 sztuki,
- plastry i przylepce z gazą – kilka sztuk fabrycznie pakowanych (w różnych rozmiarach),
- gotowe opatrunki (zestawy) na oparzenia,
- kodofix (elastyczna siatka opatrunkowa) – kilka odcinków małych i dużych,
- bandaże płócienne – 2 sztuki,
- bandaże elastyczne – 2 sztuki,
- chusty trójkątne płócienne – 2 sztuki,
- chusty trójkątne z folii – 4 sztuki,
- sterylne krople do oczu,
- folia izotermiczna,
- nożyczki,
- agrafki.

Kodofix służy do wykonywania wszelkiego rodzaju opatrunków i zastępuje klasyczny bandaż, gdyż jest wygodny i szybki w użyciu. Nie stosuje się go jedynie na tułowiu. Nie wymaga też stosowania specjalnych technik bandażowania. Chusty trójkątne służą głównie do unieruchamiania złamań i zwichnięć, ale mogą być także użyte do wykonywania opatrunków. Bandaże wykorzystuje się do opatrunków uciskowych i opatrywania ran z ciałem obcym. Folia izotermiczna służy do okrywania ciała poszkodowanego w celu ochrony przed utratą ciepła i wystąpieniem wstrząsu.

## ĆWICZENIA DLA GRUP:

Polecenia:

1. Przyjrzyjcie się załączonej fotografii przedstawiającej sytuację lub przeczytajcie opis sytuacji, w jakiej może znaleźć się każdy z nas.
2. Zastanówcie się, co mogło się wydarzyć.
3. Jakie zagrożenia dla poszkodowanego stwarza przedstawiona sytuacja?
4. Jakie zagrożenia dla ratownika i osób postronnych stwarza przedstawiona sytuacja?
5. Wnioski zapiszcie na arkuszu papieru w poniższy sposób:

Zagrożenia dla poszkodowanego	Zagrożenia dla ratownika
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....

**GRUPA 1**

Leżący nieruchomo na ulicy rowerzysta, obok niego ślady krwi.



**GRUPA 2**

W łazience obok kabiny prysznicowej leży człowiek, obok niego widoczne są ślady krwi.

**GRUPA 3**

Na drodze polnej leży człowiek, nad nim zwisają zerwane przewody sieci elektrycznej.

**GRUPA 4**

Kolizja motocykla z samochodem na zakręcie drogi, z samochodu snuje się dym.



**GRUPA 5**

Leżący w łazience, obok pralki automatycznej, mężczyzna ma w ręce przyrządy wskazujące, że naprawiał pralkę.

**GRUPA 6**

Leżący na drodze człowiek z nogą przygniecioną przez przewrócony ciągnik.



## ĆWICZENIA Z ROZWIĄZANIAMI

### 1. Czynności na miejscu wypadku

- 1) ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku
- 2) ocena stanu poszkodowanych
- 3) wezwanie pomocy
- 4) dalsze udzielanie pomocy

### 2. Podstawowe środki ochrony osobistej ratownika i ich przeznaczenie:

- rękawiczki ochronne – chronią ratownika przed zakażeniem i ułatwiają pokonanie bariery strachu przed kontaktem z poszkodowanym
- maseczka do sztucznego oddychania – chroni ratownika przed bezpośrednim kontaktem z ustami poszkodowanego

### 3. Rozwiązanie krzyżówki:

1. złamanie, 2. plaster, 3. niebezpieczeństwo, 4. rękawiczki, 5. ewakuacja, 6. apteczka, 7. oddychanie, 8. trójkąt, 9. kodeks karny, 10. ratownik, 11. układ, 12. czynności życiowe, 13. wypadek, 14. opatrunek.

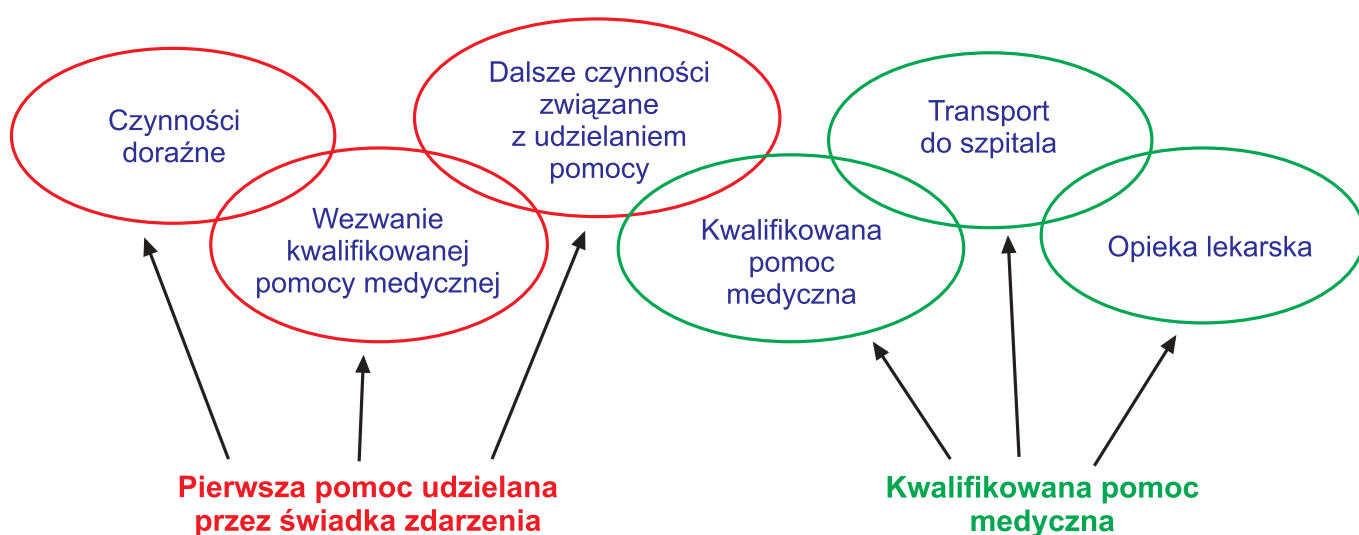
Hasło – **ŁAŃCUCH RATUNKU**

## KARTA PRACY UCZNIĄ – LEKCJA 1

### Temat: Zasady pierwszej pomocy

#### Informacje podstawowe

Łańcuch ratunku przedstawia prawidłową kolejność działań, które powinny być podejmowane w razie wypadku.



**Pierwsza pomoc** są to proste, natychmiastowe czynności wykonywane przed przybyciem lekarza, pogotowia ratunkowego lub innych wykwalifikowanych osób, mające na celu ratowanie zdrowia lub życia osób, które odniosły obrażenia lub nagle zachorowały.

Pomoc ta jest niezbędna, gdy wystąpiły (lub zagrażają) zaburzenia:

- oddychania,
- krążenia krwi,
- świadomości.

Czynności doraźne to:

- ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku,
- opanowanie krwotoków,
- podstawowe sposoby podtrzymywania czynności życiowych,
- ewakuacja ze strefy zagrożenia lub usunięcie czynnika szkodliwego dla poszkodowanego,
- ułożenie poszkodowanego w odpowiedniej pozycji,
- postępowanie przeciwwstrząsowe.

Umiejętność udzielania pierwszej pomocy jest też niezmiernie ważna w codziennym życiu np. przy skaleczeniach i urazach podczas prac domowych, zabawy na podwórku, grach sportowych itp.

Ratując życie poszkodowanych w wypadkach możesz być narażony na różnego rodzaju niebezpieczeństwa i musisz być tego świadomy.

Podstawowe środki ochrony osobistej ratownika to:

- rękawiczki ochronne,
- maseczka do sztucznego oddychania.

## ĆWICZENIA

### 1. Ułóż w odpowiedniej kolejności czynności na miejscu wypadku

wezwanie pomocy – ocena stanu poszkodowanych  
ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku – dalsze udzielanie pomocy

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

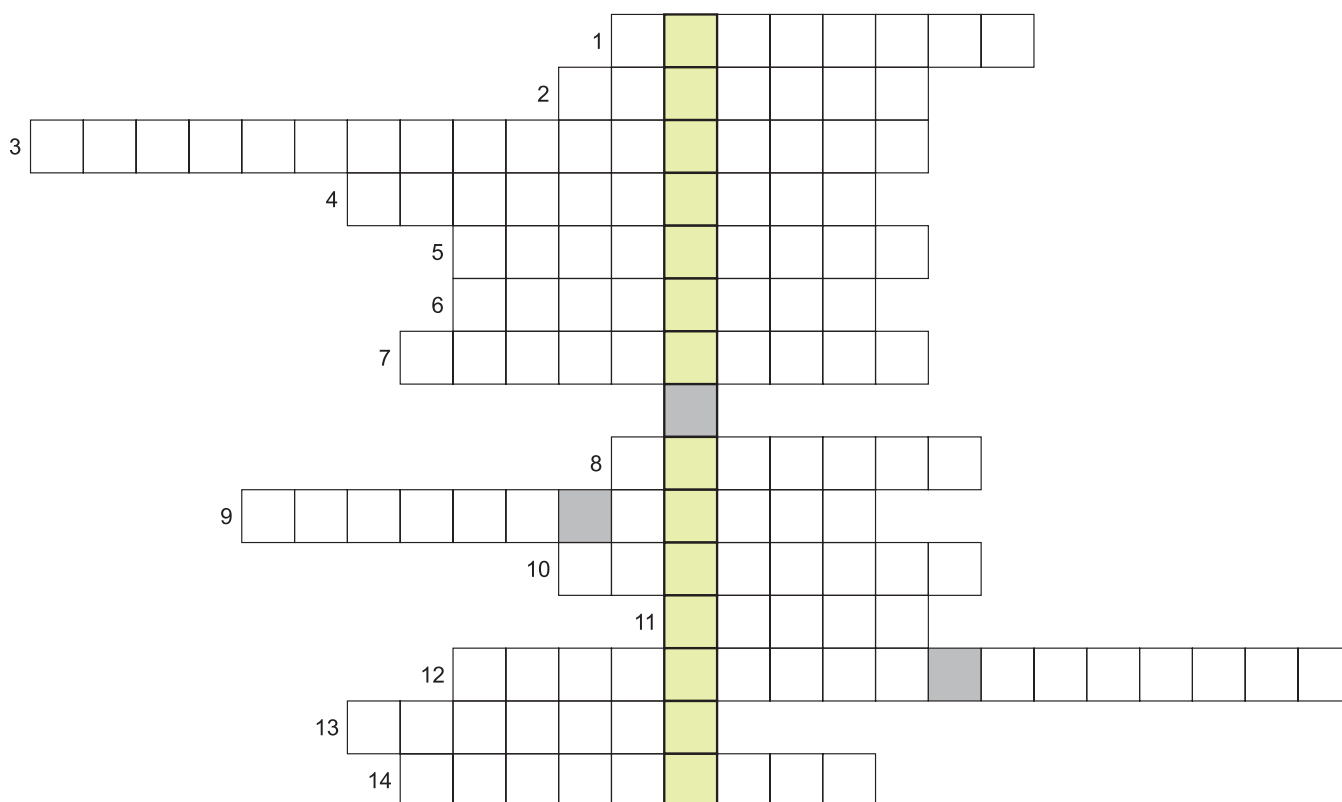
### 2. Jakie znasz podstawowe środki ochrony osobistej ratownika i czemu one służą?

- ..... – .....
- ..... – .....



**3. Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło:**

1. uszkodzenie kości, np. w wyniku upadku,
2. środek opatrunkowy używany przy niewielkim skaleczeniu,
3. sytuacja zagrożenia,
4. powinny być używane przez ratownika, jeśli ma on kontakt z krwią poszkodowanego,
5. jest konieczna, jeśli dalsze przebywanie w miejscu wypadku jest niebezpieczne,
6. zawiera podręczny zestaw opatrunkowy,
7. można je ułatwić poszkodowanemu odchylając mu głowę do tyłu,
8. należy go postawić na drodze w razie wypadku samochodowego,
9. zawiera regulacje związane z prawnym obowiązkiem udzielania pomocy,
10. udzielający pomocy,
11. np. krążeniowy i oddechowy,
12. powinny być sprawdzone u nieprzytomnego poszkodowanego,
13. nagłe, niebezpieczne zdarzenie,
14. zakładany na ranę.



**Hasło** .....