

Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	Zásady první pomoci
Anotace	Pracovní list pro opakování a fixaci znalostí o lidském těle a o zásadách první pomoci. Žák doplňuje údaje přímo do pracovního listu.
Autor	Mgr. Hana Němcová
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví, Člověk a příroda
Očekávaný výstup	Žák se naučí zásady první pomoci v život ohrožujících situacích.
Ročník	7. – 9. ročník



1. Život v ohrožení



První pomoc se poskytuje ve všech situacích ohrožujících život. Základem úspěšné pomoci je rozhodnost, účelnost a rychlost. Mezi situace, které bezprostředně ohrožují člověka na životě patří zejména:

MK - ztráta velkého množství životně důležité tělní tekutiny → _____

ZD- stav bezvědomí → _____

ZS - přerušení funkce nejdůležitějšího svalu v těle → _____

(náповěda: na linky napiš vždy dvě slova, která vyjadřují popsanou situaci, počáteční písmena ti napoví, na tečkované linky zkus vymyslet několik situací, při kterých může k tomuto stavu dojít.

2. Zásady první pomoci



Dýchání a krevní oběh jsou činnosti, které nezbytně potřebujeme k životu. Pokud dojde k jejich zástavě, je nezbytná jejich okamžitá obnova.

Očísluj jak budeš správně postupovat v těchto situacích:

1. Stav bezvědomí

Sledovat, jestli se obnoví dýchání
Zaklonit hlavu, stisknout nos
Zavolat pomoc
Pokračovat ve frekvenci 12 vdechů/min
Otevřít ústa a vyčistit ústní dutinu
Zjistit stav vědomí
Vdechnout z úst do úst 2x během 5 s

2. Zástava srdce a dechu

Pravidelně stlačovat hrudník a dávat umělé dýchání (po každých 15 stlačení 2 x vdechnout z úst do úst)
Položit na tvrdou podložku
Uložit do stabilizované polohy
Zjistit stav vědomí
Kontrolovat tep, nepřestávat, dokud se neobnoví tep a dech

3. Krvácení

Přiložit další obvazy, pokud krev prosakuje
Zvednout končetinu nad úroveň srdce
Kontrolovat tep nad a pod poraněním
Zakrýt ránu čistým tlakovým obvazem
Stlačit ránu přes tlakový polštářek nebo prsty

(Čerpáno z Bernátová, E., Hry a nápady pro výuku první pomoci, upraveno)

Jak se liší tepenné a žilní krvácení? _____

3. Šok a protišoková opatření

Šok může být způsoben velkou ztrátou krve nebo těžkými popáleninami. Vyžaduje rychlý zásah, neboť může vést k bezvědomí.

Čti pozpátku a zjistíš, jaké příznaky má šok. Pak je zapiš na linky.

pet ýlchyr, tsobals ávoklec, yboldm, tsodelb, akžokop ándalch.

Šoku lze předejít, jestliže dodržíme pět základních pravidel - tzv. 5 T

Doplň, která to jsou a každé stručně vysvětli:

1. T _____
2. T _____
3. T _____ T _____
4. T _____
5. T _____

4. Znáš správná čísla?



Opravte pořadí čísel v tabulce, tak aby odpovídala údajům v prostřední části tabulky:



3	telefonní číslo	
4	počet žeber	
5	počet litrů krve dospělého	
7	druhy svaloviny	
24	počet obratlů	
32	počet kostí v těle	
33	počet tlakových bodů	
70	počet tepů za minutu	
155	objem vzduchu na 1 nádech	
208	délka tenkého střeva	
500	počet zubů dospělého	

Řešení

1. Život v ohrožení

MK - ztráta velkého množství životně důležité tělní tekutiny → **masivní krvácení** (řezné rány)

ZD - stav bezvědomí → **zástava dechu**, (tonutí)

ZS - přerušení funkce nejdůležitějšího svalu v těle → **zástava srdce** (úraz elektrickým proudem)

2. Zásady první pomoci

1. Stav bezvědomí

Zjistit stav vědomí

Otevřít ústa a vyčistit ústní dutinu

Zaklonit hlavu, stisknout nos

Vdechnout z úst do úst 2x během 5 s

Pokračovat ve frekvenci 12 vdechů/min

Sledovat, jestli se obnoví dýchání

Zavolat pomoc

2. Zástava srdce a dechu

Zjistit stav vědomí

Položit na tvrdou podložku

Pravidelně stlačovat hrudník a přitom

dávat umělé dýchání (po každých 30 stlačení 2 x vdechnout z úst do úst)

Kontrolovat tep, nepřestávat, dokud se neobnoví tep a dech

Uložit do stabilizované polohy

3. Krvácení

Zvednout končetinu nad úroveň srdce

Stlačit ránu přes tlakový polštářek

Zakrýt ránu čistým tlakovým obvazem

Přiložit další obvazy, pokud krev prosakuje

Kontrolovat tep nad a pod poraněním

Tepenné krvácení: krev je jasně červená a vystřikuje z rány

Žilní krvácení: krev je tmavě červená a z rány vytéká

3. Šok a protišoková opatření

chladná pokožka, bledost, mdloby, celková slabost, rychlý tep

5 T

1. T EPLO –udržet postiženého v teple

2. T ICHO – uklidnit ho

3. T IŠENÍ BOLESTI – nepodávat mu žádné léky

4. T EKUTINY - nepodávat mu žádné tekutiny, jen ovlažít rty, nepít

5. T RANSPORT – zajistit převoz do nemocnice

4. Znáš správná čísla?

3	telefonní číslo	155
4	počet žeber	24
5	počet litrů krve dospělého	5
7	druhy svaloviny	3
24	počet obratlů	33
32	počet kostí v těle	208
33	počet tlakových bodů	7
70	počet tepů za minutu	72
155	objem vzduchu na 1 nádech	500
208	délka tenkého střeva	4
500	počet zubů dospělého	32

Zdroje obrázků:

NEZNÁMÝ AUTOR. Book 26 Clip Art [cit. 2011 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=56>>

NEZNÁMÝ AUTOR. Note Clip Art [cit. 2011 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=281>>

OCAL. Question Mark clip art [cit. 2011-15-04]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-10842.html>>

OCAL. Checked clip art [cit. 2011-21-04]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-3591.html>>

OCAL. Red Cross X clip art [cit. 2011-21-04]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-3584.html>>