



mgr Andrzej Wyzga

**2011/2012**

## ***RATOWNICTWO I PIERWSZA POMOC***

### ***- PROGRAM ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH W R. SZK. 2010/2011***

(od 21.09.2011)

#### **Postanowienia ogólne:**

1. Zajęcia pozalekcyjne w zakresie udzielania pierwszej pomocy są nieobowiązkową, dobrowolną formą aktywności uczniowskiej.
2. Młodzież uczestniczy w zajęciach celem pogłębienia i rozwoju zainteresowań związanych z tematyką pierwszej pomocy.
3. Zajęcia pozalekcyjne z zakresu ratownictwa i pierwszej pomocy stanowią również formę pracy z uczniami uzdolnionymi, wykazującymi szczególne zainteresowanie tą tematyką, a niniejsze opracowanie stanowi także program pracy z tymi uczniami.

#### **Cele wychowawcze:**

1. Kształtowanie wśród młodzieży postawy odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz innych ludzi.
2. Kształtowanie świadomości w zakresie aktywnego niesienia pierwszej pomocy osobom poszkodowanym w wyniku różnych wypadków i zdarzeń.
3. Podniesienie rangi i znaczenia treści dotyczących *Ratownictwa i Pierwszej Pomocy*, realizowanych w ramach przedmiotu Przysposobienie Obronne.
4. Propagowanie i popularyzacja wiedzy i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

#### **Cele dydaktyczne:**

1. Zdobywanie przez młodzież wiadomości i umiejętności w zakresie udzielania pierwszej pomocy.
2. Doskonalenie umiejętności praktycznych poprzez różnorodne formy ćwiczeniowe.

3. Kreowanie wśród młodzieży umiejętności współpracy w grupie, wzajemnej pomocy i życzliwości.
4. Upowszechnianie standardów nauczania pierwszej pomocy według wytycznych Europejskiej i Polskiej Rady Resuscytacji.

### **Formy pracy uczniowskiej:**

1. zbiorowa (praca w parach, praca w grupie)
2. indywidualna

### **Metody pracy:**

1. pokaz
2. ćwiczenia praktyczne
3. projekcja filmu
4. metoda sytuacyjna
5. metoda symulacyjna
6. dyskusja
7. pogadanka
8. opis

### **Środki dydaktyczne:**

1. apteczki pierwszej pomocy
2. mini pakiety ratunkowe
3. gaziki dezynfekcyjne
4. wyposażenie apteczek
5. fantomy osoby dorosłej
6. fantom dziecka
7. fantom niemowlęcia
8. treningowy automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED)
9. maseczki do nauki sztucznego oddychania
10. karimaty
11. koce ratunkowe (NRC)
12. koc zwykły
13. nosze
14. bandaż elastyczny
15. kompresy gazy opatrunkowej
16. sztuczna krew
17. chusty trójkątne
18. sztuczne rany
19. rękawiczki ochronne
20. odtwarzacz DVD, telewizor, filmy szkoleniowe
21. rzutnik pisma, foliogramy
22. tablice poglądowe

**Czas:** 30 godzin (zegarowych).

**Termin spotkań:** środa, godz. 14.30-15.30, sala nr 7 seg. A.

Lp.	Tematyka zajęć	Liczba godzin (zegarowych)
1.	Spotkanie organizacyjne – tematyka szkolenia, zasady BHP.	
2.	Prawny obowiązek udzielania pierwszej pomocy.	
3.	Wyposażenie apteczki pierwszej pomocy oraz środki zastępcze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podstawowe wyposażenie apteczki pierwszej pomocy</li> <li>• Środki zastępcze</li> <li>• Mini pakiety ratownicze</li> </ul>	1
4.	Ocena sytuacji oraz bezpieczeństwo na miejscu zdarzenia.	
5.	Badanie podstawowych czynności życiowych: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ osoba nieprzytomna,</li> <li>➤ osoba przytomna,</li> <li>➤ osoba pozostająca w pojeździe</li> <li>• Badanie stanu świadomości poszkodowanego</li> <li>• Udrożnienie dróg oddechowych</li> <li>• Badanie oddechu</li> <li>• Badanie funkcji życiowych przy nietypowym ułożeniu poszkodowanego</li> <li>• Badanie funkcji życiowych u osób pozostających w pojeździe</li> </ul>	2
6.	Badanie urazowe poszkodowanego: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badanie systemowe (urazowe) osoby nieprzytomnej</li> <li>• Wyszukiwanie urazów w przypadku osoby przytomnej</li> </ul>	1
7.	Utrata przytomności – postępowanie ratownicze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schemat postępowania ratowniczego w przypadku utraty przytomności</li> <li>• Postępowanie przy nietypowym ułożeniu ciała poszkodowanego</li> <li>• Sposoby obracania ciała poszkodowanego na plecy</li> </ul>	2
8.	Omdlenie – pierwsza pomoc: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyczyny i objawy omdlenia</li> <li>• Niebezpieczeństwa związane z omdleniem</li> <li>• Postępowanie ratownicze w zależności od miejsca zdarzenia (poszkodowany leżący, siedzący, stojący)</li> </ul>	1
9.	Postępowanie ratownicze w przypadku epilepsji: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyczyny epilepsji</li> <li>• Zagrożenia związane z napadem drgawek</li> <li>• Pierwsza pomoc przy padaczce – techniki ochrony głowy przed uderzeniami związanymi z napadem drgawek</li> <li>• Postępowanie po ataku epilepsji</li> </ul>	1
10.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa osoby dorosłej: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocena bezpieczeństwa</li> <li>• Badanie przytomności</li> <li>• Udrożnienie dróg oddechowych</li> <li>• Badanie oddechu</li> <li>• Telefoniczne wezwanie pomocy</li> <li>• Resuscytacja: technika ucisku klatki piersiowej i sztucznego oddychania</li> </ul>	3
11.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa dziecka.	1
12.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa niemowlęcia.	1

13.	Zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charakterystyka AED</li> <li>• Zasady bezpieczeństwa podczas zastosowania defibrylatora</li> <li>• Tok postępowania u użyciem AED</li> </ul>	2
14.	Skaleczenia i rany. Krwotoki i sposoby ich tamowania: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodzaje ran</li> <li>• Podstawowe zasady opatrywania ran</li> <li>• Zakażenia ran i sposoby zapobiegania zakażeniom</li> <li>• Postępowanie z ranami kończyn, głowy, szyi i tułowia</li> <li>• Rodzaje krwotoków</li> <li>• Niebezpieczeństwa związane z krwotokami</li> <li>• Tamowanie krwotoków na kończynach, szyi, głowie i tułowiu</li> <li>• Amputacja urazowa</li> <li>• Postępowanie przy krwotokach wewnętrznych</li> <li>• Zapobieganie wstrząsowi</li> </ul>	2
15.	Złamania kości i uszkodzenia stawów – pierwsza pomoc: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charakterystyka złamań</li> <li>• Urazy stawów</li> <li>• Złamania kończyn, obojczyka, żeber i miednicy – pierwsza pomoc</li> <li>• Skręcenia, zwichnięcia i złamania śródstawowe – pierwsza pomoc</li> </ul>	2
16.	Urazy głowy i kręgosłupa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urazy głowy, przyczyny, objawy, pierwsza pomoc</li> <li>• Urazy kręgosłupa, przyczyny, objawy, pierwsza pomoc</li> </ul>	1
17.	Oparzenia i inne urazy spowodowane wysoką temperaturą: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyczyny oparzeń</li> <li>• Ocena głębokości i rozległości oparzeń</li> <li>• Zagrożenia towarzyszące oparzeniom</li> <li>• Sposoby udzielania pierwszej pomocy</li> <li>• Inne urazy termiczne (oparzenie słoneczne, udar słoneczny, udar termiczny, porażenie ciepłe)</li> </ul>	1/2
18.	Wychłodzenie organizmu i odmrożenia – pierwsza pomoc: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przechłodzenie (wychłodzenie) - przyczyny, objawy i postępowanie ratownicze</li> <li>• Odmrożenia - przyczyny, objawy i pierwsza pomoc</li> </ul>	1/2
19.	Pierwsza pomoc przy zakrztuszeniach (osoba dorosła, dziecko, niemowlę).	1
20.	Atak serca, udar mózgu, atak astmy oskrzelowej – pierwsza pomoc.	1
21.	Sposoby ewakuacji poszkodowanych: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady przemieszczania poszkodowanych</li> <li>• Techniki podnoszenia, wynoszenia i odciągania poszkodowanych z miejsca niebezpiecznego</li> <li>• Zasady przenoszenia poszkodowanego na noszach</li> <li>• Nosze zastępcze</li> </ul>	1
22.	Pierwsza pomoc w wypadkach drogowych: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodzaje zagrożeń w wypadkach komunikacyjnych</li> <li>• Kolejność czynności ratunkowych</li> <li>• Ratowanie osób pozostających w pojazdach</li> <li>• Ratowanie motocyklistów</li> <li>• Sposoby ewakuacji poszkodowanych z pojazdów, zagrożonego terenu</li> </ul>	2

23.	Godziny do dyspozycji nauczyciela (powtórzenia, ćwiczenia praktyczne).	4
-----	--	---

**Opracował:**

**Zatwierdził:**