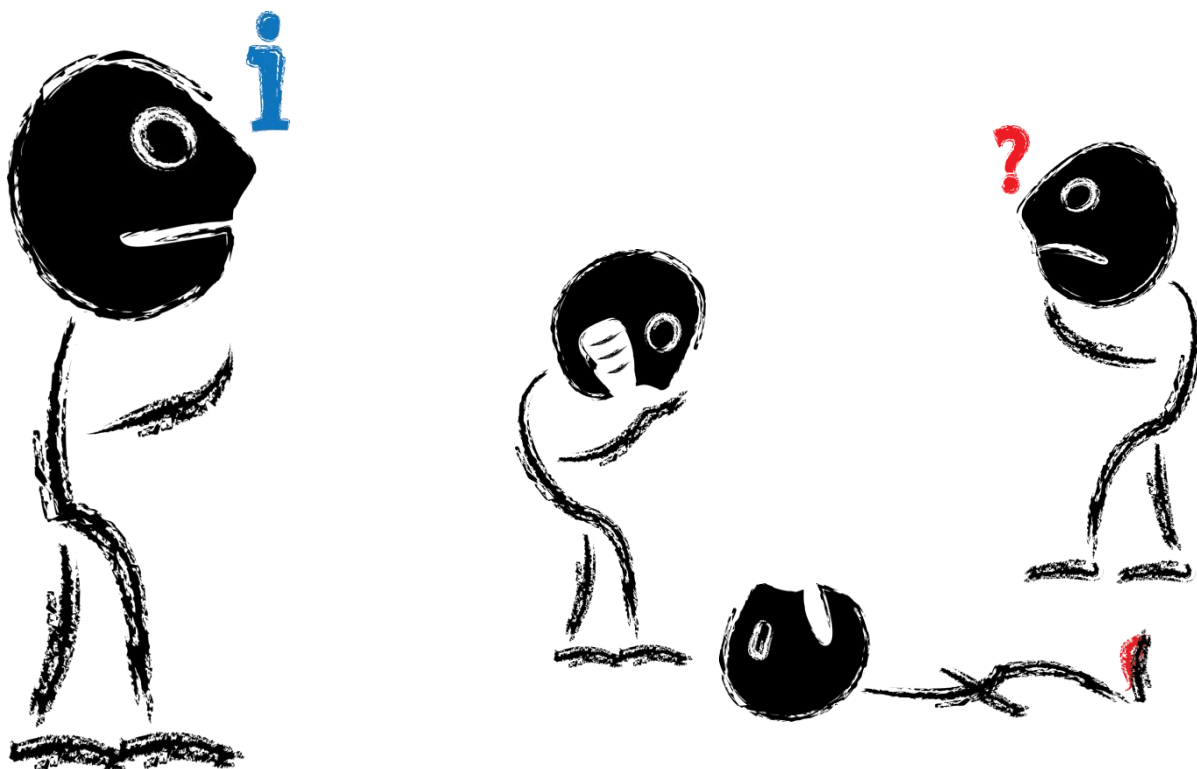


NáPPadník

Nápady a tipy na aktivity pro výuku vybraných témat z první pomoci

Mgr. Pavla Trčková, MUDr. Ondřej Franěk a kol.



Projekt: CZ.1.07/1.3.40/02.0022

První pomoc prožitkem – PAMATUJ – POSKYTNÍ – PŘEDÁVEJ

Realizátor projektu: „Občanské sdružení ve škole i mimo ni“

Partner projektu: Zdravotnická záchranná služba Jihočeského kraje



O NáPPadníku	2
DIDAKTICKÉ AKTIVITY	2
1. Kde jsem?.....	4
2. Co se stalo?.....	6
3. Cukrovka známá neznámá.....	8
4. Bezpečnost především!.....	10
5. Nejen o přilbách na kolo.....	11
6. Mýty a omyly.....	13
7. Znáte Zachraň život?.....	15
8. Lékařská hantýrka.....	17
9. Bezpečnost dětí v zimě.....	18
10. Křížovka – lékárna.....	19
11. Pravidla FIS.....	20
12. BEZ-PE-XESO.....	22
13. Jsem chřipka.....	24
14. Popletená povídka.....	25
15. Kyslík (korýtka).....	26
16. Volání pomoci.....	27
17. Tři nitky života.....	28
18. Užitečné polohy.....	30
19. Potíže s dýcháním.....	32
20. Pomoc při úrazu elektrickým proudem.....	33
21. Přehřátí organismu.....	34
22. Človče, zachraň mě!.....	35
ZDRAVOTNICKÉ ETUDY.....	37
23. Bodlinka.....	39
24. Kávička.....	40
25. Kotníček.....	41
26. Krvácení z nosu.....	42
27. Padavka.....	43
28. Vosa.....	44
29. Bazén.....	45
30. Lyžníci.....	47
31. Snowboardáci.....	49
32. Velká přestávka.....	51

O NáPPadníku

NáPPadník aktivit pro výuku první pomoci na základních a středních školách je jedním z výstupů projektu CZ.1.07/1.3.40/02.0022 *První pomoc prožitkem: PAMATUJ - POSKYTNI - PŘEDÁVEJ*.

Jde o databázi 32 nápadů na aktivity, které lze využít při výuce první pomoci ve školách. NáPPadník je doplňkem k dalším vytvořeným materiálům určeným pro výuku, které jsou k dispozici ke stažení na webové adrese <http://ppp.mimoni.cz/materialy-pro-vyuku-prvni-pomoci-ve-skolach/>.

Autory námětů k aktivitám jsou jak členové projektového týmu (pedagogové i zdravotníci), tak absolventi pilotního kurzu ŠKOLITEL, který jsme v rámci projektu ověřovali na pilotní skupině 17 pedagogů.

Jednotlivé aktivity nejsou připraveny jako koncepční výuka problematiky první pomoci (k tomuto účelu jsme vytvořili metodiky s výukovými filmy), jsou spíše jejím doplňkem. V NáPPadníku najdete dva typy aktivit. **DIDAKTICKÉ AKTIVITY** - nápady, jak vybraná témata z oblasti osvěty i vlastní tematiky poskytování první pomoci zařadit do výuky v podobě méně tradičních forem (skupinová práce, hry, soutěže apod.). Tyto činnosti jsou připraveny jednak jako rozšíření výuky o další zajímavá témata v předmětech, kde první pomoc vyučujeme koncepčně (biologie, výchova ke zdraví, tělesná výchova apod.), ale nenajdete zde také aktivity využitelné v řadě předmětů, v nichž se prvoplánově výuce první pomoci nevěnujeme (český jazyk, mediální výchova, fyzika, občanská výchova – základy společenských věd, estetická výchova aj.). Druhou skupinou námětů jsou **ZDRAVOTNICKÉ ETUDY** – náměty na jednoduché simulace určené k prožitkovému způsobu výuky u vybraných témat z oblasti první pomoci.

Tato brožurka – tedy textová forma NáPPadníku - obsahuje pouze základní popis aktivit. U většiny aktivit jsou dále připraveny přílohy, které jsou pro realizaci aktivity zapotřebí. Tyto přílohy naleznete v elektronické verzi databáze NáPPadník a to na adrese <http://ppp.mimoni.cz/nappadnik/>. Protože je rozsah tištěné verze NáPPadníku omezený, obsahuje pouze vybrané ukázky aktivit. Na některé připravené aktivity se v této brožurce nedostalo, najdete je však v elektronické verzi databáze, kde se čas od času objeví i aktivity nové.

Didaktické aktivity

Více než 2/3 aktivit v našem NáPPadníku jsou didaktické aktivity.

Najdete zde 22 nápadů na to jak učit vybraná témata z oblasti osvěty či poskytování první pomoci jinak než frontálně.

Většina didaktických aktivit je určena pro **skupinovou výuku**. Při skupinové výuce pracují účastníci v menších skupinách na stejném úkolu nebo podle různých zadání. Členové skupiny spolupracují na řešení problému, vzájemně se ovlivňují. Učitel/lektor koriguje a kontroluje práci skupin.

Zaměření didaktických aktivit může mít soutěžní i nesoutěžní charakter. Některé aktivity mohou být zaměřené i na uplatnění tvořivosti skupiny. Vždy pamatujeme na uvedení správného řešení úlohy a při soutěžním charakteru činnosti pak na vyhlášení (popř. odměnění) vítěze.

Přednosti a úskalí skupinové výuky:

- Ve srovnání s frontálním způsobem výuky výrazně více aktivizuje účastníky.
- Je náročnější na přípravu i odborné dovednosti vyučujícího/lektora – je zde více „neočekávaných prvků“.
- Vždy je třeba v rámci přípravy připravit **jasné zadání** a rovněž **vyhodnocení práce**.

- Skupinová výuka vyžaduje kooperaci účastníků ve skupině, u konfliktních a soutěživých typů může přinášet problémy s komunikací ve skupině. Vzdělávací cíl pak může zaniknout, dostanou-li se do popředí mezilidské konflikty.

V záhlaví každé aktivity jsou uvedeny v přehledné tabulce základní parametry aktivity, tak jak je navrhuji autoři aktivity.

	Autor:	Jména autorů aktivity, u pedagogů ŠKOLITELŮ uvádíme i školu.
	Čas na přípravu:	Čas pro učitele potřebný na prostudování aktivity včetně příloh, popř. seznámení se s obsahem videí, pokud jsou užita, a na přípravu pomůcek.
	Čas na realizaci:	Čas na realizaci aktivity se třídou.
	Velikost skupiny:	Uváděna celá třída (to znamená, že lze realizovat i s větším počtem žáků) nebo polovina třídy (to znamená, že doporučujeme pracovat s menším počtem žáků).
	Doporučený věk:	Užíváme tři věkové skupiny – od 1. stupně ZŠ, od 2. stupně ZŠ a středoškoláci. Aktivity od 2. stupně ZŠ jsou obvykle vhodné i pro středoškoláky. Pouze pro středoškoláky jsou určeny aktivity, které vyžadují větší zralost žáků, popř. rozsáhlejší vědomosti.
	Téma:	Téma, na něž je etuda zaměřena.
	Klíčová slova:	Klíčová slova.
	Místo realizace:	Venku, v místnosti.
	Zařazení do výuky:	Užíváme 3 kategorie – běžná hodina – praktika (dělená třída) – program kurzu (výuka v bloku v rámci kurzu nebo tematicky zaměřeného projektového dne).
	Zaměření aktivity:	Typ – zaměření aktivity.

U mnohých aktivit je zapotřebí počítačů s připojením k internetu. Buď počítač pouze pro učitele – např. ke spuštění videa, nebo počítače pro žáky k vlastní realizaci aktivity.

V několika aktivitách jsme jako motivační nebo pracovní text vybrali úryvky z knížky **Volali jste záchranku?**, která velmi poutavou a srozumitelnou formou zprostředkovává laikům pohled „do zákulisí“ práce záchranářů. Autorem knížky je slovenský lékař Doc. MUDr. Viliam Dobiáš, PhD. Kromě **vyprávění příběhů** z úhlu pohledu člena posádky výjezdové skupiny záchranky najdeme u každého tématu také **osvětové dodatky**, které vysvětlují laikům souvislosti konkrétního problému. Texty jsou přímou citací z uvedené knihy a jsou v naší databázi použity s laskavým svolením autora pro účely výuky žáků základních a středních škol.

Mezi didaktickými aktivitami najdete 15 námětů od lektorů - členů projektového týmu a 9 námětů od pedagogů z pilotního kurzu ŠKOLITEL. Jazykový styl v jednotlivých aktivitách se může trochu lišit, stejně jako formální členění obsahu textu a také obsah příloh, které jsou k dané aktivitě k dispozici v elektronické databázi. V tom je možné rozeznat rukopis jednotlivých autorů, do nějž jsme zasahovali pouze minimálně.

Pozn. Jazykovou korekturou prošly pouze popisy aktivity v NáPPadníku. Přílohy k jednotlivým aktivitám jsou dílem jednotlivých autorů, jazykovou úpravou neprošly.

Kde jsem?

	Autor:	Pavla Trčková, Ondřej Franěk (tým PPP)
	Čas na přípravu:	více než 10 minut
	Čas na realizaci:	déle než hodina
	Velikost skupiny:	celá třída (25–30 žáků)
	Doporučený věk:	od 1. stupně základní školy
	Téma:	Lokalizace.
	Klíčová slova:	místo nehody, přesné informace
	Místo realizace:	venku, v místnosti
	Zařazení do výuky:	běžná vyučovací hodina, praktika, program kurzu
	Zaměření aktivity:	skupinová práce, práce s informacemi

Pomůcky

- Obrázkové koláže důležitých bodů, které je možné užít pro popis místa neštěstí = pro lokalizaci.
- Doprovodný text k obrázkům – podklady pro učitele.
- Pracovní listy pro žáky pro část 2 (odehrává se v terénu).

Legenda/libreto/motivace

Termínem **lokalizace** se označuje uvedení/zjištění informací o místě, kde se stalo neštěstí a kam je třeba poslat pomoc.

„Správná lokalizace události má zcela klíčový význam pro vyslání pomoci volajícím. Důsledně vzato, lokalizace události je jediný údaj, bez kterého se záchranná služba při vyslání pomoci skutečně neobejde. Při zjišťování místa se nevyplácí spěch. V případě nejasností se tedy víc než kdy jindy vyplatí investovat minutu do zjištění a ověření správné lokalizace, než tuto minutu ušetřit a následně jich desítky ztratit špatným směřováním výjezdové skupiny.“

MUDr. Ondřej Franěk – Manuál dispečera zdravotnického operačního střediska, 7. vydání

Výše uvedený text je vybrán z materiálu, který je určen pro vzdělávání operátorů (dispečerů) zdravotnických operačních středisek. Pokud voláme na tísňovou linku, je právě operátor/ka na telefonu naším partnerem. **Aby operátor/ka mohl/a provést správnou lokalizaci, potřebuje naši spolupráci.** Pokud voláme pomoc na místo neštěstí, musíme být schopni **popsat co nejpresněji místo, kde se událost stala.** Na toto téma je zaměřena následující aktivita.

Popis průběhu aktivity

Část 1

S využitím obrázků a textu pro učitele (viz přílohy této aktivity) probereme s žáky ve třídě důležitost informací potřebných pro přesnou lokalizaci události. Seznámíme žáky s tím, jaké body a objekty je možné pro určení místa události užít při volání v obci i při volání v terénu.

Část 2

V průběhu vycházky do terénu zadáme na předem vytipovaném místě žákům úkol k co nejpřesnějšímu provedení lokalizace. Forma zadání – vyplnění pracovních listů (ukázka s příklady úloh v PL – v příloze; PL je nezbytné připravit na konkrétní vytipované místo). Poskytnutí podkladů k lokalizaci = vyplnění pracovního listu časově omezíme. Doba na vyplnění by neměla být delší než 5–10 minut (tomuto času je třeba přizpůsobit i počet otázek v PL). Po uplynutí limitu listy vybereme. Nejlépe hned na místě sdělíme žákům autorské řešení (aby získali zpětnou vazbu a viděli řešení přímo v místě). Pracovní listy posléze vyhodnotíme a při vrácení žákům můžeme provést dodatečný rozbor (pokud to míra chybovosti v řešení vyžaduje).

Varianty provedení:

1. U **mladších a méně zkušených žáků** doporučujeme při vycházce upozornit, že cílem bude udání co nejpřesnějších informací pro lokalizaci a tím jejich **pozornost zaměřit na shánění informací**,
2. U **starších a zkušenějších** je naopak vhodné nezdůrazňovat, co je cílem vycházky do terénu, žáci mohou být ponecháni v domněnku, že cíl vycházky je jiný a cesta je pouze přesun na místo, kde budou předány další informace. **Neupozorňujeme na cíl, ani pozornost záměrně nezaměřujeme jiným směrem.**
3. U **nejvyspělejších žáků** je možné **zaměřit jejich pozornost jiným směrem...** Tedy v průběhu vycházky do terénu mají plnit jiný úkol, abychom jejich pozornost odvedli jinam a aby byli v okamžiku, kdy mají udat údaje o místě, zaskočení podobně, jako bývá svědek události při volání na tísňovou linku

Autorské řešení/vyhodnocení

Autorské řešení si připravíme v návaznosti na to, jaké naplánujeme místo, kde bude prováděna lokalizace. Pracovní listy pro žáky jsou příkladem pro inspiraci, konkrétní pracovní list včetně autorského řešení je třeba připravit pro konkrétní podmínky a také na míru věku a zralosti žáků.

Poznámky

- ✓ Obrázky i úkoly z části 1 jsou použity rovněž ve výukových filmech pro výuku na středních školách. Tento materiál s mírnou obměnou využíváme i zde pro širší užití i na ostatních stupních škol.
- ✓ V přílohách najdete příklady otázek pro pracovní listy – jak pro případ lokalizace v obci, tak pro případ lokalizace v terénu.
- ✓ Není nezbytné užít celý obsah najednou – lze zvolit např. pouze lokalizaci v obci (na nižším stupni) a později aktivitu modifikovat na vyšším stupni na lokalizaci v terénu.
- ✓ Aktivita má značný potenciál a lze ji používat v řadě obměn a různě náročných variantách v návaznosti na věk a zralost, popř. i zkušenost žáků.
- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.

Co se stalo?

	Autor:	Pavla Trčková, Ondřej Franěk (tým PPP)
	Čas na přípravu:	5-10 minut
	Čas na realizaci:	20-30 minut
	Velikost skupiny:	celá třída (25–30 žáků)
	Doporučený věk:	od 2. stupně základní školy
	Téma:	Komunikace s dispečerem ZZS
	Klíčová slova:	přesné informace, zástava oběhu, náhlý závažný stav, děti, intoxikace, křeče, TAPP
	Místo realizace:	v místnosti
	Zařazení do výuky:	běžná vyučovací hodina, praktika
	Zaměření aktivity:	postup při poskytování první pomoci, práce s informacemi

Pomůcky

- Pomůcky k přehrání videa uloženého na You Tube.
- Psací potřeby pro žáky.
- Text – libreto na úvod aktivity.

Legenda/libreto/motivace

V posledních letech se v ČR rozšířil systém poskytování **telefonické asistence volajícím prostřednictvím dispečinků záchranné služby** v podobě tzv. „telefonicky asistované první pomoci“ (TAPP). Česká republika se dokonce stala první zemí na světě, kde je poskytnutí TAPP v kritických situacích operátorům uloženo přímo zákonem. Principem TAPP je to, že se operátor/ka záchrany stává profesionálním partnerem laických záchránců na místě, přičemž má dva základní úkoly: prvním z nich je pomoc při rozpoznání kritické situace, druhým potom vlastní instruktáž k provedení konkrétních úkonů první pomoci.

To, co do značné míry mění roli laiků v dnešním systému poskytování první pomoci, je právě skutečnost, že mezi odborníky (posádkami sanitky či vrtulníku) na jedné straně a laickým záchráncem (který zasahuje na místě) na straně druhé je postaven **prostředník – ZDRAVOTNÍK NA TELEFONU** (operátor/ka zdravotnického operačního střediska), který dovede získat potřebné informace a dokáže poradit, co dělat. Celý systém, tak jak je postaven, bude ideálně fungovat tehdy, když volající – laický záchránce na místě – dokáže na jednu stranu co nejpřesněji popsat veškeré podrobnosti události (od údajů potřebných k lokalizaci neštěstí, přes údaje o počtu a věku postižených po konkrétní informace o jejich zdravotním stavu) a na straně druhé důvěřuje pomocníkovi na telefonu, umí naslouchat a je ochoten řídit se radami operátora – zdravotníka.

V takto nastaveném systému je velmi důležitá komunikace. Úkolem laika je:

1. poskytnout dostatek informací pro co nejpřesnější lokalizaci místa neštěstí;
2. co nejvýstižněji popsat jevy ve svém okolí (bez interpretací a domněnek);
3. naslouchat radám a vykonávat činnosti v souladu s instrukcemi operátorky/operátora.

Na první z výše uvedeného seznamu dovedností je zaměřena aktivita **Kde jsem?** Aktivita **Co se stalo?** se zaměřuje na druhou z uvedených dovedností.

Výňatek textu z metodiky pro výuku PP na ZŠ a SŠ. Veškeré souvislosti v širším kontextu najdete právě v těchto metodikách: <http://ppp.mimoni.cz/materialy-pro-vyuku-prvni-pomoci-ve-skolach/>

Popis průběhu aktivity

Motivace pro žáky: Po krátkém úvodu o zaměření aktivity – viz text výše, přečteme žákům texty úryvků v příloze. **Text 1** – Jde o ukázkou toho, jak lehce může dojít k tzv. informačnímu šumu při nepřesném sdělení informací. **Text 2** – Vysvětlení významu přesné informace pro zdravotníky ve výjezdových skupinách. Proč je řada drobností, které se mohou volajícímu laikovi zdát nepodstatné, důležitá.

Následně pustíme video. Ve videu žáci uvidí 3 situace (každá situace v délce cca 1,5–3 minuty), v každé situaci se **NĚCO STANE**.

Úkolem žáků je co nejpřesněji popsat, **CO SE STALO** tak, jako by předávali informaci o události při volání na linku 155. Každý žák svoje odpovědi запиše na papír. Odpovědi žáků porovnáme, opravíme chyby a upozorníme na nepřesnosti.

Autorské řešení/vyhodnocení

Autorské řešení je obsaženo v příloze.

Základem pro hodnocení správnosti řešení nejsou přesné formulace v souladu s autorským řešením. Jde ovšem o to, aby informace byla co nejpřesnější a aby obsahovala skutečně jen popis toho, co se děje, bez vhladů, domněnek a dohadů. V autorském řešení jsou proto obsaženy i ukázky toho, co by v řešení být v žádném případě nemělo. Po vyhodnocení můžeme filmovou ukázkou pustit ještě jednou a na důležité momenty upozornit.

Poznámky

- ✓ Text libreta najdete v elektronické databázi ve formátu pdf, stejně jako odkaz na video.
- ✓ Jako libreto pro žáky jsme vybrali úryvky z knížky **Volali jste záchranku?**, která velmi poutavou a srozumitelnou formou zprostředkovává laikům pohled „do zákulisí“ práce záchranářů. Autorem knížky je slovenský lékař Doc. MUDr. Viliam Dobiáš, PhD. Kromě vyprávění příběhů z úhlu pohledu člena posádky výjezdové skupiny záchranky najdeme u každého tématu také osvětové dodatky, které vysvětlují laikům souvislosti konkrétního problému. V této aktivitě užíváme jako libreto úryvek z jednoho příběhu a osvětový dodatek z jiného příběhu. Oba texty se obsahem dotýkají problematiky toku informací při volání na tísňovou linku. Text je přímou citací z uvedené knihy a je v této databázi použit s laskavým svolením autora pro účely výuky žáků základních a středních škol.

DOBIÁŠ, Viliam. *Volali jste záchranku?: 20 let praxe na záchraně ve veselých i smutných příbězích*. Dixit, 2014. ISBN 978–80–89662–09–8.

Cukrovka známá neznámá



Autor: Pavla Trčková (tým PPP)



Čas na přípravu: 5-10 minut



Čas na realizaci: 30 minut - hodina



Velikost skupiny: celá třída (25–30 žáků)



Doporučený věk: středoškoláci



Téma: Cukrovka



Klíčová slova: bezvědomí, první pomoc, onemocnění, náhlý závažný stav, poruchy chování, hypoglykemie



Místo realizace: v místnosti



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina, praktika



Zaměření aktivity: skupinová práce, postup při poskytování první pomoci, práce s informacemi

Pomůcky

- Otázky k aktivitě – pro učitele (včetně autorského řešení).
- Text pro každou pracovní skupinu, psací potřeby.
- Vybavení pro spuštění videa uloženého na You Tube.

Legenda/libreto/motivace

Ze zkušenosti z výuky středoškoláků i z realizace kurzů první pomoci víme, že problematika cukrovky a zejména první pomoci u diabetiků je jedno z „ošemetných“ témat. Každý o tom „něco slyšel“... ale úplně přesně neví, **CO, PROČ, KDY** a **JAK** vlastně dělat. Jak poznáme, co diabetikovi je? Co si všechno diabetici mohou píchat? Píchat se jim něco v rámci první pomoci? Je to inzulín?

Řada lidí (ať už jde o autory písemných prací z biologie v rovině písemné odpovědi na otázku nebo o frekventanty kurzů první pomoci u příležitosti simulované zdravotnické etudy) ví, že si diabetici píchají inzulín, a tak by se v případě bezvědomí diabetika podívali, jestli ho u sebe nemá, a pokud by ho našli, tak by ho aplikovali.

V této aktivitě se věnujeme rozboru problematiky **CO, PROČ, KDY** a **JAK** při cukrovce poměrně podrobně.

Popis průběhu aktivity

Aktivita je připravena pro použití v návaznosti na seznámení s problematikou onemocnění cukrovkou v rámci hodiny biologie.

V příloze jsou 3 sady otázek.

Nejprve zrekapitulujeme s žáky **základní informace o cukrovce – 1. sada otázek.**

2. sada otázek se vztahuje k textu. Žákům rozdáme text - Hypoglykemie, který je převzatý z knížky MUDr. Viliama Dobiáše. Úkolem žáků je, aby s využitím textu zformulovali odpovědi na některé důležité otázky týkající se stavů, které mohou postihnout nemocné cukrovkou, a také první pomoci při těchto stavech. Na práci stanovíme časový limit.

Po té, co vyhodnotíme odpovědi a opravíme chyby (problematiku cukrovky a první pomoci při stavech souvisejících s cukrovkou najdete v naší publikaci První pomoc pro školy na str. 94 a 100), pustíme žákům instruktážní videa o poskytnutí první pomoci člověku s nízkou hladinou cukru (hypoglykemií).

Video 1 ukazuje diabetika s mírnější formou hypoglykemie (při vědomí, poruchy chování), **video 2** pak ošetření diabetika se závažnější formou hypoglykemie (bezvědomí) – zde včetně ukázkového volání na tísňovou linku.

Na konec uvedeme **3. sadu otázek**. Odpovědi žáků vyhodnotíme, popř. doplníme.

Autorské řešení/vyhodnocení

Autorské řešení pro 1. a 3. sadu otázek obsahuje informace, které by v rámci tohoto opakování měly zaznít (pokud je neuvedou žáci, učitel je v rozsahu uvedeného autorského řešení doplní).

U 2. sady otázek autorské řešení uvedeno není, informace lze najít v pracovním textu, popř. doplnit z textu naší publikace.

Poznámky

- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf, stejně jako odkaz na videa.
- ✓ Jako text pro seznámení žáků s problematikou onemocnění jsme vybrali úryvky z knížky **Volali jste záchranku?**, která velmi poutavou a srozumitelnou formou zprostředkovává laikům pohled „do zákulisí“ práce záchranářů. Autorem knížky je slovenský lékař Doc. MUDr. Viliam Dobiáš, PhD. Kromě vyprávění příběhů z úhlu pohledu člena posádky výjezdové skupiny záchranky najdeme u každého tématu také osvětové dodatky, které vysvětlují laikům souvislosti konkrétního problému. V této aktivitě užíváme část kapitoly věnované problematice zásahů u diabetiků, včetně osvětového dodatku této kapitoly. Text je přímou citací z uvedené knihy a je v této databázi použit s laskavým svolením autora pro účely výuky žáků základních a středních škol.

DOBIÁŠ, Viliam. Volali jste záchranku?: 20 let praxe na záchrance ve veselých i smutných příbězích. Dixit, 2014. ISBN 978-80-89662-09-8.

Bezpečnost především!



Autor: Pavla Trčková, Ondřej Franěk (tým PPP)



Čas na přípravu: 5-10 minut



Čas na realizaci: 30 minut - hodina



Velikost skupiny: celá třída (25–30 žáků)



Doporučený věk: od 2. stupně základní školy



Téma: Úraz elektrickým proudem



Klíčová slova: správná řešení, elektrický proud, bezpečnost, chyby



Místo realizace: v místnosti



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina, praktika



Zaměření aktivity: skupinová práce, postup při poskytování první pomoci, tvořivost

Pomůcky

- List papíru (popř. čtvrtka) pro každou skupinu (cca 4–5 žáků ve skupině).
- Psací potřeby, popř. pastelky, fixy aj. (dle zvolené varianty – text/leták – viz níže).

Legenda/libreto/motivace

U úrazu elektrickým proudem je nutné více než kde jinde klást **důraz na bezpečnost a odstranění rizika pro záchránce**. Je dobré dodržet několik základních, jednoduchých pravidel. Uvidíte krátké instruktážní video zaměřené na situace, při nichž došlo k úrazu elektrickým proudem. U každého příběhu uvidíte dvě varianty. Nejprve nesprávný postup a hned poté správný postup ve stejné situaci.

Popis průběhu aktivity

Po uvedení do problematiky a puštění videa zadáme žákům úkol. Uvádíme dvě varianty zadání na výběr.

1. Vaším úkolem je **napsat** v bodech správný postup zajištění bezpečnosti při úrazu elektrickým proudem.
2. Vaším úkolem je **nakreslit** ilustrovaný leták, v němž vtipně a přehledně vystihnete základní pravidla pro zajištění bezpečnosti při podezření na úraz elektrickým proudem.

Po zadání úkolu pustíme žákům stejné video ještě jednou a vyzveme je, aby si dělali poznámky. Po skončení stanovíme časový limit (ideálně 15–20 minut) na vytvoření postupu nebo plakátu.

Autorské řešení/vyhodnocení

Na závěr jednotlivé skupiny své výtvary krátce představí. Učitel potvrdí správnost, popř. upozorní na chyby či nepřesnosti. Pokud nám to situace umožňuje, díla vystavíme, aby si je žáci měli čas prohlédnout. V případě tvorby ilustrovaných plakátků můžeme hlasovat o nejlepší výtvor. Vítěze odměníme. Učitel v rámci shrnutí zdůrazní důležité body pro zajištění technické PP při úrazu elektrickým proudem. Správný postup najdete v publikaci První pomoc pro školy na str. 120.

Poznámky

- ✓ Odkaz na video najdete v elektronické databázi.

Nejen o přilbách na kolo



Autor: Pavla Trčková, Ondřej Franěk (tým PPP)



Čas na přípravu: 5-10 minut



Čas na realizaci: déle než hodina



Velikost skupiny: polovina třídy (10–15 žáků)



Doporučený věk: středoškoláci



Téma: Bezpečnost



Klíčová slova: bezpečnost, bezpečnostní pomůcky



Místo realizace: v místnosti



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina



Zaměření aktivity: práce s textem, práce s informacemi, diskuse

Pomůcky

- Nakopírované texty pro žáky, psací potřeby.
- Text ze záložky O projektu – z projektu Na kole jen s přilbou pro žáky.
- Počítač s připojením na internet. Reportáž Na kole jen s přilbou z archívu ČT.

Legenda/libreto/motivace

Předpis č. 361/2000 Sb. **Zákon o provozu na pozemních komunikacích** a o změnách některých zákonů (zákon o silničním provozu).

§ 58 (1) Cyklista mladší 18 let je povinen za jízdy použít ochrannou přilbu schváleného typu podle zvláštního právního předpisu a mít ji nasazenou a řádně připevněnou na hlavě.

Kritické myšlení, kritický postoj nebo také kritičnost (z řeckého krinein, rozlišovat, posuzovat) znamená schopnost nepodléhat prvnímu dojmu, obecnému mínění nebo naléhavosti nějakého sdělení, nepřebírat naivně tradované názory, nýbrž dokázat zaujmout odstup a vytvořit si vlastní názor na základě vědomostí a zkušeností jak vlastních, tak jiných důvěryhodných osob. Na současného člověka se klade nárok kriticky, to jest vlastním rozumem a na základě vlastních zkušeností, zkoumat možnosti, které před ním stojí. Ve společnosti hojnosti a téměř úplné svobody tisku potřebují tuto schopnost už větší děti, aby si z nabízených možností dokázaly vůbec vybrat. Rozmach internetu a snadná dostupnost informací schopnost kritického myšlení snižuje. Kritické myšlení je důležité, protože nám umožňuje analyzovat, vyhodnocovat, vysvětlovat a modelovat naše myšlení, čímž snižuje riziko přijímání, jednání nebo myšlení na základě víry. (Wikipedie)

Popis průběhu aktivity

Část 1

Uvedeme žáky do tématu citací ze zákona o silničním provozu (povinnost nosit cyklistickou přilbu). Předložíme 2 texty zaměřené na osvětu a zdůvodnění důležitosti těchto ochranných pomůcek (prvním textem je **text 1** z naší pdf přílohy – Osvěta občas zabere; druhým textem je text ze záložky O projektu Na kole jen s přilbou.

Stanovíme čas na přečtení textu *Osvěta občas zabere* a označení argumentů, které text používá „ve prospěch použití přilby“. Před předložením druhého textu (*Na kole jen s přilbou*) pustíme krátkou TV reportáž na toto téma (reportáž se týká stejného projektu).

Úkolem žáků je porovnat oba texty a charakterizovat argumenty, které oba texty používají pro zdůvodnění důležitosti ochranných pomůcek. Oba texty z hlediska užívaných argumentů porovnat.

Po přečtení textů zahájíme diskusi, v níž:

1. Shrňme argumenty užívané v obou textech.
2. Porovnáme užívané argumenty a uvedeme rozdíly mezi nimi.
3. Vyjádříme se k působivosti argumentů (Který z textů považujete za více přesvědčivý a proč?).
4. Pořídíme z diskuse krátké resumé.

Část 2

S použitím resumé pořízeného na konci první části aktivity shrňme výstupy z práce skupiny. V následující hodině předložíme žákům třetí text (**text 2** z našeho pdf souboru – Vrtěti psem – aneb na kolo jen s přilbou a nikdy jinak?).

Po přečtení zahájíme diskusi:

1. Na co autor tohoto textu upozorňuje?
2. Porovnejte poselství tohoto článku s výstupy z vaší diskuse v části 1.
3. V čem tkví nebezpečí účelově interpretovaných „statistických údajů“?

Část 3

Žáci pracují s texty 1 a 2 z naší přílohy (Osvěta občas zabere + Vrtěti psem...) včetně vlastních poznámek, které si v textech vytvořili. Pracují ve 3–4 členných skupinách.

Úkolem je vytvořit krátký seznam bodů (8–10 bodů) na téma cyklistické přilby, který zahrnuje důležitá sdělení k bezpečnosti cyklistů z obou těchto článků. Seznamy si skupiny navzájem představí.

Autorské řešení/vyhodnocení

Aktivita nemá jasné autorské řešení. Hodnocení činnosti žáků závisí na výstupech z diskuse. V seznámech, které žáci vytvoří v průběhu aktivity 3, by měly být obsaženy nejdůležitější argumenty obou textů.

Poznámky

- ✓ Aktivita je zaměřená na rozvoj kritického myšlení žáků. Je vhodná pro starší kategorii (středoškoláky). Z důvodu dostatečného prostoru pro diskusi se žáky ji doporučujeme zařadit pro práci v menších skupinách – např. s polovinou třídy.
- ✓ Aktivita je časově náročnější. Části 1, 2 a 3 zařadíme na dvě až tři na sebe navazující hodiny, např. jednotlivé hodiny daného předmětu, které po sobě v rozvrhu následují. Pokud části 2 a 3 nestihneme v jedné hodině, věnujeme aktivitě hodiny 3.
- ✓ Text 1 a text 2 najdete společně v příloze pdf v elektronické databázi, stejně jako odkaz na anotaci projektu Na kolo jen s přilbou a reportáž ČT z pořadu Události 1. 9. 2013 v archivu ČT.
- ✓ Jako text 1 jsme vybrali úryvek z knížky **Volali jste záchranku?** V této aktivitě užíváme část kapitoly věnované problematice nehod cyklistů a užití bezpečnostních pomůcek, včetně osvětového dodatku této kapitoly. Text je přímou citací z uvedené knihy a je v této databázi použit s laskavým svolením autora pro účely výuky žáků základních a středních škol.

DOBLÁŠ, Viliam. Volali jste záchranku?: 20 let praxe na záchrance ve veselých i smutných příbězích. Dixit, 2014. ISBN 978–80–89662–09–8.

Mýty a omyly



Autor: Pavla Trčková (tým PPP)



Čas na přípravu: více než 10 minut



Čas na realizaci: déle než hodina



Velikost skupiny: polovina třídy (10–15 žáků)



Doporučený věk: od 2. stupně základní školy



Téma: Nejobvyklejší chyby v PP



Klíčová slova: první pomoc, volání, zotavovací (stabilizovaná) poloha, resuscitační poloha, zástava oběhu, resuscitace, prvotní vyšetření/ošetření, omyly, mýty, pověry, tísňové linky, TAPP



Místo realizace: v místnosti



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina, praktika



Zaměření aktivity: práce s informacemi

Pomůcky

- ✓ Počítač s připojením k internetu pro každého žáka, popř. dvojici (max. trojici) žáků.
- ✓ Pracovní list na každé pracoviště, psací potřeby.

Legenda/libreto/motivace

Díky snadné dostupnosti informací, která souvisí s internetem a dalšími „IT vymoženostmi“, je možné říct, že informace o tom, jak poskytnout první pomoc, dokáže každý průměrně zdatný uživatel počítače vyhledat. Jiná věc ovšem je, zda dokáže v těchto informacích odlišit pravdivé a seriózní informace od polopravd, či přímo bludů, a zda z informací, které vyhledá, dokáže pochopit to podstatné. Vaším úkolem je **vyhledat informace**, které souvisejí s několika níže položenými otázkami, **zformulovat stručně a správně odpověď** na tyto otázky a **uvést zdroje**, ze kterých jste informace čerpali. Kromě citace zdrojů prosím ke každému zdroji uveďte i krátké zdůvodnění, co vás vedlo k tomu, že jste vybrali právě tento zdroj, a proč tento zdroj považujete za pravdivý a seriózní pramen.

Popis průběhu aktivity

Žáci dostanou pracovní list s úkoly. Úkolem žáků je najít správné informace a umět vybrat seriózní zdroje. Na vyplnění PL je vhodné stanovit časový limit.

Jinou variantou je zadat úkol žákům jako domácí úkol a v průběhu výuky pracovat již s vyplněnými pracovními listy.

Autorské řešení/vyhodnocení

Vyhodnocení má dvě části.

V první části se věnujeme obsahu – zkontrolujeme odpovědi na otázky, opravíme chyby.

V příloze k této aktivitě je kromě PL pro žáky obsaženo i **autorské řešení pro učitele**. V autorském řešení najdete odkazy na konkrétní stránky naší publikace *První pomoc pro školy*, kde lze správnou odpověď na otázku najít.

Druhou neméně zajímavou částí je i diskuse nad zdroji, které žáci vyhodnotili jako vhodné pro získání informací.

Poznámky

- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.
- ✓ Poznámka autorky: Když jsem tuto aktivitu zařazovala poprvé v roce 2010 (ve 3. ročníku výběrového předmětu cvičení z biologie) sešly se mi tak neuvěřitelné „prameny“ a jejich zdůvodnění, že jsem zahajovala seminář rozcvíčkovou aktivitou:

Stal/a ses majitelem zahrady, v níž jsou i ovocné stromy, u nichž je nutno provést řez, protože jsou značně zanedbané a řadu let neprořezávané. S řezem stromů nemáš zkušenosti a chceš o něm získat nějaké informace, aby ses rozhodl/a, jak se zahradou naložit. Seřaď níže popsané osoby podle toho, jak kvalitní informaci Ti pravděpodobně poskytnou:

1. Pan Leoš Zahradník – 55 letý soused z 5. patra tvého domu, pracuje jako daňový poradce.
2. Paní Renata Nová – 24 letá na MD, pěstitelka letniček, autorka blogu „Moje krásná zahrádka“.
3. Pan Jaromír Blafka – 45 letý učitel botaniky ze střední zemědělské školy.
4. Pan Bohuslav Kramář – 53 letý zahradník a sadař, majitel prosperujícího zahradnictví.
5. Paní Blanka Konrádová – 31 letá vyučená prodavačka, nyní pracující v prodejně Baumax.
6. Paní Šárka Hrubá – 47 letá účetní z obecního úřadu, vášnivá milovnice ovoce všeho druhu.

Nikdo z žáků by (kupodivu ☺) nešel pro informace do 5. patra za panem Zahradníkem ☺. Když jsem se žáků zeptala, jestli tuší, proč jsme tou aktivitou zahájili, řada z nich s prozřením kriticky přehodnotila užité zdroje s poznámkou, že to byl asi tak „pan Zahradník“ či „paní Hrubá“.

Znáte Zachraň život?



Autor: Pavla Trčková (tým PPP)



Čas na přípravu: více než 10 minut



Čas na realizaci: 30 minut - hodina



Velikost skupiny: polovina třídy (10–15 žáků)



Doporučený věk: od 2. stupně základní školy



Téma: Potíže s dýcháním; Neodkladná resuscitace



Klíčová slova: bezvědomí, přesné informace, správná řešení, zástava oběhu, resuscitace, ZZS, chyby, dušení, křeče



Místo realizace: v místnosti



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina, praktika



Zaměření aktivity: spolupráce v týmu, postup při poskytování první pomoci, práce s informacemi

Pomůcky

- Pracovní listy pro žáky (do dvojice vždy každý PL jednou).
- Červená a zelená pastelka (fix) v každé dvojici + běžné psací potřeby – propiska, tužka.
- Počítač s připojením na internet pro každou dvojici.

Legenda/libreto/motivace

Tato aktivita je připravena jako „upoutávka“ na výukový materiál připravený Českou televizí ve spolupráci s ZZS HMP.

Na stránkách pražské záchranky je interaktivní hra **Zachraň život**, připravená v souvislosti s vysíláním nových dílů televizního seriálu Sanitka 2.

Tato aktivita přináší jeden z námětů, jak s příběhy této hry pracovat ve škole a využít je pro výukové účely. Je tedy určitým rozšířením, které přináší při použití hry „přidanou hodnotu“ pro výuku.

Popis průběhu aktivity

Cílem aktivity je hledat v průběhu hraní hry správná řešení, při řešení zdravotního problému (žák 1 – **HRÁČ**) a sledovat činnost spolužáka/spolužačky, zaznamenávat úspěchy a chyby a poskytnout na konci zpětnou vazbu (žák 2 – **HODNOTITEL**).

Žák **HRÁČ** sleduje a řeší dle možností volby zadaný příběh hry Zachraň život. Žák **HODNOTITEL** má k dispozici pracovní list (ten HRÁČI neukazuje). Sleduje činnost HRÁČE (nijak ji nekomentuje) a zaznamenává jeho volby při řešení situací (pokyny pro záznam jsou součástí pracovního listu). Po skončení příběhu **HODNOTITEL** ukáže **HRÁČI**, kde všude chyboval, na chyby ho upozorní a podle instrukce učitele spočítá body. Společnými silami pak oba členové dvojice zodpoví další otázky na PL.

V druhé části hodiny si žáci role vymění.

Autorské řešení/vyhodnocení

Autorské řešení je obsaženo přímo v obou příbězích. Přes to je (z praktických důvodů) přiloženo autorské řešení (včetně bodování) v písemné formě i v příloze pdf.

Práci dvojic žáků koordinujeme, vyhodnocujeme odpovědi na otevřené otázky, podáme instrukce k bodování „algoritmu“ řešení příběhu.

Poznámky

- ✓ V rámci přípravy učitele doporučujeme seznámit se s funkcemi hry „Zachraň život“ a vyzkoušet si postupy – správné i nesprávné volby.
- ✓ Aktivita je vhodná především pro žáky na 2. stupni ZŠ.
- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.
- ✓ Máme zkušenost, že při použití hry v základní formě – „hrajte podle pravidel hry“ (pro žáky 6–7. tříd) může být hlavní snahou žáků „pokusit se uškodit postiženému“.
- ✓ Připravené pracovní listy (s bodováním výsledku) mohou zvýšit motivaci žáků k tomu dosáhnout již v prvním pokusu o průchod co nejvyššího počtu bodů (tedy udělat co nejméně chyb).
- ✓ Ke zhlédnutí doporučujeme i další příběhy této aktivity, které v menu hry najdete.

Lékařská hantýrka

	Autor:	Pavla Trčková, Ondřej Franěk (tým PPP)
	Čas na přípravu:	více než 10 minut
	Čas na realizaci:	20-30 minut
	Velikost skupiny:	polovina třídy (10–15 žáků)
	Doporučený věk:	středoškoláci
	Téma:	Odborná terminologie
	Klíčová slova:	první pomoc, přesné informace, onemocnění, náhlý závažný stav, ZZS
	Místo realizace:	venku, v místnosti
	Zařazení do výuky:	praktika, program kurzu
	Zaměření aktivity:	soutěž, práce s textem, spolupráce v týmu

Pomůcky

- Slovníček pojmů; lékařské zprávy; tabulka pro zápis.

Legenda/libreto/motivace

Hantýrka, jazyk, slang, žargon... Možno vyhledat několik slov z různých hantýrek a nechat hádat, co znamenají a do které hantýrky patří, nebo se o to pokusit interaktivně v rámci vstupu do problematiky.

Lékařská hantýrka má pro laika jedno zvláštní specifikum – a to, že jí zpravidla ani trošku nerozumí. Jdete od doktora, v ruce si nesete lékařskou zprávu, a pokud jste se nezeptali: „Pane doktore a co že mi to vlastně je?“, můžete téměř vzít jed na to, že z té zprávy se to nedozvíte... Nebo ano? Můžeme to vyzkoušet.

Popis průběhu aktivity

V terénu (vymezeném území) či v místnosti je rozmístěno 5 lékařských diagnóz. Vaším úkolem je:

1. všechny diagnózy najít a bezchybně je opsat do svého archu;
2. přesně dešifrovat níže uvedené diagnózy.

Na zřetelně označených místech (v terénu stromy, v místnosti stoly) jsou velkými písmeny označena stanoviště. Místo s příslušným písmenem nese vždy část stručného lékařského slovníku, který můžete k dešifrování použít. Hodnotícím kritériem je v první řadě přesnost zprávy, až v druhé řadě čas. Aktivitu lze pojmout také nesoutěžně (práce s textem).

Autorské řešení/vyhodnocení

Správné znění rozšifrovaných zpráv v příloze.

Poznámky

- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.

Bezpečnost dětí v zimě



Autor: Jana Jandáčková (tým PPP)



Čas na přípravu: 5–10 minut



Čas na realizaci: 10–15 minut



Velikost skupiny: polovina třídy (10–15 žáků)



Doporučený věk: od 1. stupně základní školy



Téma: Bezpečnost při zimních sportech



Klíčová slova: úraz, bezpečnost, zimní sporty, děti



Místo realizace: venku, v místnosti



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina, praktika, program kurzu



Zaměření aktivity: soutěž, skupinová práce, práce s textem, spolupráce v týmu

Pomůcky

- Zadání úkolu + test pro každou skupinu, psací potřeby.

Legenda/libreto/motivace

Nejvíce úrazů dětí se stane při sportovních aktivitách. Nejde vždy jen o ty organizované nebo pod naším „dozorem“, ale i o běžné hry, o nevyzpytatelné dětské nápady, které nemusí vždy dopadnout nejlépe. Každé dítě by mělo být poučené. Vědět, jak se má chovat, aby se mu nic nestalo a nezranilo se.

Popis průběhu aktivity

Aktivita je připravena jako samoobslužný úkol – účastníkům je předána (ústně, písemně) informace, kde najdou zadání úkolu. Instrukce jsou součástí vlastního zadání – pracovní list pro žáky.

Nezapomeneme vyvěsit správné řešení, popř. ústně správné řešení říci.

Autorské řešení/vyhodnocení

V příloze.

Poznámky

- ✓ Aktivitu je samozřejmě možné využít také pro skupinovou práci ve třídě, kterou zadá učitel.
- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.
- ✓ Aktivita je určena žákům 1. stupně nebo mladším ročníkům druhého stupně.

Křížovka - lékárna



Autor: Jana Ondřejová (tým PPP)



Čas na přípravu: bez přípravy



Čas na realizaci: 10-15 minut



Velikost skupiny: polovina třídy (10–15 žáků)



Doporučený věk: od 2. stupně základní školy



Téma: Obsah zdravotnické brašny



Klíčová slova: první pomoc, lékárna, zdravotnická brašna



Místo realizace: venku, v místnosti



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina, praktika, program kurzu



Zaměření aktivity: soutěž

Pomůcky

- Psací potřeby.
- Mřížka křížovky, řešení křížovky.

Legenda/libreto/motivace

Při poskytování první pomoci je používána zdravotnická brašna s různými pomůckami. Zopakujeme si nyní, jak všechny pomůcky správně pojmenovat.

Popis průběhu aktivity

Každý ze skupiny dostane předtištěnou křížovku a tužku a podle předepsaných zadání luští jednotlivé sloupečky. Cílem je vyluštit tajenku.

Autorské řešení/vyhodnocení

Vyplněná křížovka v příloze.

Poznámky

- ✓ Řešení tajenky zní: „Volej záchrannou službu“ (jako jedna ze zásad při poskytování první pomoci).
- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.

Pravidla FIS



Autor: Pavla Trčková (tým PPP)



Čas na přípravu: 5–10 minut



Čas na realizaci: 20–30 minut



Velikost skupiny: polovina třídy (10–15 žáků)



Doporučený věk: od 2. stupně základní školy



Téma: Bezpečnost při zimních sportech



Klíčová slova: úraz, bezpečnost, zimní sporty, horská služba



Místo realizace: v místnosti.



Zařazení do výuky: program kurzu



Zaměření aktivity: skupinová práce, práce s textem, spolupráce v týmu, práce s informacemi

Pomůcky

- Psací potřeby do dvojice.
- Arch – pracovní list Pravidla FIS pro vyplnění – do dvojice.
- Pravidla FIS – desatero – pro konfrontaci výtvarů účastníků s realitou (stačí 1× pro lektora).
- Pravidla – desatero horské služby pro pohyb na horách – opět stačí 1× pro lektora.

Legenda/libreto/motivace

Hory jsou krásné, ale i zrádné. Umějí být neúprosné vůči těm, kteří nerespektují jejich zákony. **Dnes se setkáváme často s podceňováním nebezpečí hor a přeceňováním vlastních sil.** Do hor chodí stále více lidí, ale souběžně s narůstáním návštěvnosti stoupá i úrazovost. Dříve se nebezpečí v horách rozdělovalo na subjektivní (které si člověk zavinil sám) a objektivní (které mu hrozilo bez jeho přičinění). Dnes je toto rozdělení již překonané, neboť podle dlouhodobých statistik víme, že k většině nehod dochází z příčin člověkem ovlivnitelných. Výjimkou zůstávají sněhové laviny a padání kamenů, které nebylo možno předpokládat.

NEPODCEŇUJTE HORY!

ZDROJ: <http://www.tatry.cz/>

Popis průběhu aktivity

Lektor zadá ve skupině úkol pro dvojice. Do doplňovacího archu s obrázky z pravidel FIS má dvojice doplnit volné asociace, které je napadnou při pohledu na obrázek. Do bublin doplňují slovní popis, který vystihuje obrázek.

Lektor po skončení času na práci (cca 15 minut) výsledky zhodnotí a porovná s řešením – pravidly FIS. Zpětná vazba lektora závisí na tom, zda účastníci věděli, o co se jedná (znali pravidla FIS), anebo to pro ně byla novinka.

Pro úplnost doplní lektor v závěru aktivity tato pravidla desaterem horské služby, které rozšiřuje pravidla bezpečnosti i na pokyny obecnějšího charakteru (nejen pravidla na sjezdových tratích).

Autorské řešení/vyhodnocení

Úplné znění pravidel FIS.

Poznámky

- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf. Přílohy jsou převzaty z internetu, kde jsou k dohledání na stránkách horských služeb, popř. lyžařských středisek.
- ✓ Aktivita se osvědčila jako vhodná forma pro zařazení na seznámení s pravidly bezpečnosti při lyžařských sportech, např. na lyžařských výcvikových zájezdech (na úrovni 2. stupně ZŠ i SŠ).
- ✓ Aktivita je vhodná k zařazení jako skupinová práce (v kombinaci s dalšími aktivitami na jiných stanovištích – např. aktivita BEZ-PE-XESO).

BEZ-PE-XESO

	Autor:	Pavla Trčková (tým PPP)
	Čas na přípravu:	5–10 minut
	Čas na realizaci:	20–30 minut
	Velikost skupiny:	polovina třídy (10–15 žáků)
	Doporučený věk:	od 2. stupně základní školy
	Téma:	Bezpečnost při zimních sportech
	Klíčová slova:	bezpečnost, zimní sporty
	Místo realizace:	v místnosti
	Zařazení do výuky:	program kurzu
	Zaměření aktivity:	soutěž, skupinová práce, práce s informacemi

Pomůcky

- Pro dvojici až čtveřici 1× sada pexesa s čísly + 1× sada pexesa bez čísel.

Legenda/libreto/motivace

Pohybuje-li se někde větší množství lidí, nemůže jejich aktivita zůstat „živelnou“, je třeba ji nějakým způsobem organizovat. **Sdělení k organizaci by měla být jasná a mezinárodně srozumitelná.**

Hory v zimě i v létě jsou právě takovým místem s vyšší koncentrací lidí (turistů, lyžařů, rekreatantů), ke sdělení důležitých informací se více než psaný text užívají tzv. **PIKTOGRAMY**.

„Piktogram je grafický znak znázorňující pojem nebo sdělení obrazově. Většinou jde o malý a srozumitelný náčrt věci. Jde o určitý druh domluvy mezi lidmi, protože ne všichni lidé mluví stejným jazykem. Tak se stávají mezinárodním jazykem. Piktogramy pro vyjádření sdělení používají i barvy. Např. červená znázorňuje „ZÁKAZ“ nebo „NEBEZPEČÍ“. I ostatní barvy (modrá, bílá, černá) mají svůj specifický význam.“

Wikipedie

V případě nebezpečí v oblasti hor můžeme kromě známých tísňových čísel volat i další číslo – **tísňové číslo horské služby – 1210**.

Popis průběhu aktivity

Část 1

Nejprve vysvětlíme význam značení na horách (viz legenda), představíme pexeso a zorientujeme účastníky v základní symbolice (význam barev – žlutá, modrá, zelená; význam tvarů).

Poté rozdáme skupinkám (dvojicím až čtveřicím) rozstříhané pexeso – variantu s čísly a necháme je pexeso chvíli hrát dle běžných pravidel pexesa.

Část 2

- Vyměníme pexeso číslované za variantu bez čísel a vyzveme účastníky, aby k sobě přiřadili dvojice.

- b. Necháme účastníky absolvovat krátký test, který pak vyhodnotíme. Test mohou absolvovat v místnost nebo na stezce v terénu.

Autorské řešení/vyhodnocení

Správnost přiřazení dvojic u pexesa bez čísel zkontrolujeme podle očíslované varianty.

Autorské řešení testu je obsaženo v příloze.

Poznámky

- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.
- ✓ Aktivita se osvědčila jako vhodná forma pro seznámení s pravidly bezpečnosti na horách, např. v rámci lyžařského výcvikového kurzu (na 2. stupni ZŠ i na SŠ).
- ✓ Aktivitu je vhodné zařadit jako práci pro menší skupinku, např. v kombinaci s aktivitou pravidla FIS, která je rovněž zaměřena na problematiku bezpečnosti při lyžařských sportech.

Jsem chřipka



Autor: Eva Novotná, Pavla Trčková (tým PPP)



Čas na přípravu: 5–10 minut



Čas na realizaci: 10–15 minut



Velikost skupiny: polovina třídy (10–15 žáků)



Doporučený věk: od 2. stupně základní školy



Téma: Odborná terminologie



Klíčová slova: první pomoc, úraz, onemocnění, náhlý závažný stav



Místo realizace: kdekoliv



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina, program kurzu



Zaměření aktivity: soutěž

Pomůcky

- Kartičky s předepsanými pojmy a se spínacím špendlíkem nebo kolíčkem – jedna pro každého hráče.

Legenda/libreto/motivace

Jako legendu lze zazpívat píseň Jaromíra Nohavici – Pochod marodů.

Popis průběhu aktivity

Učitel připne každému účastníkovi na záda kartičku s názvem onemocnění, náhlého závažného stavu, úrazu apod. (ukázka kartiček v příloze). **Účastník se na svoji kartičku nedívá!**

Každý se tak stává nemocí, úrazem, závažným stavem, ale nikdo neví čím. Úkolem všech je libovolně se pohybovat po místnosti a setkávat se s ostatními. Při setkání si dvojice podá ruku, oba účastníci si navzájem ukáží své kartičky a pak se snaží zjistit, čím vlastně jsou.

Partner, kterému klademe otázky, nám může odpovídat **pouze ano – ne**. Žádná jiná odpověď není přípustná. Pokud po 4–5 otázkách nezjistíme, kým jsme, vydáme se za dalším hráčem a pokračujeme v dotazování. Ten, kdo uhodl, kým je, si sedá a do hry už se nezapojuje.

Autorské řešení/vyhodnocení

Slovníček se stručnou charakteristikou vybraných onemocnění.

Poznámky

- ✓ Aktivitu lze použít jako hlavní náplň hodiny (při opakování problematiky nemocí a úrazů).
- ✓ V jiné formě lze tuto aktivitu využít (např. na kurzu) jako úvodní aktivitu – „icebreaker“ – před tematicky orientovaným blokem programu.
- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.

Popletená povídka



Autor: Marie Halounová (tým PPP)



Čas na přípravu: bez přípravy



Čas na realizaci: 10–15 minut



Velikost skupiny: polovina třídy (10–15 žáků)



Doporučený věk: od 1. stupně základní školy



Téma: Lidské tělo



Klíčová slova: lidské tělo



Místo realizace: venku, v místnosti



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina, praktika, program kurzu



Zaměření aktivity: soutěž, práce s textem

Pomůcky

- Text povídky, tužka, popř. ještě čistý list papíru, ale není nutný – ideální je značit přímo do textu.
- Pokud aktivitu realizujeme venku, tak ještě podložku pro každého hráče.

Legenda/libreto/motivace

Lidské tělo je jako zázrak. I když někteří z nás dovedou rychleji běhat nebo výše skákat a někteří zase hlouběji přemýšlet, v podstatě jsme ale všichni stejní. V detailech i v celkovém vzhledu se lišíme, ale základní součásti našeho tělesného mechanismu jsou totožné. Některé z těchto částí se pokusíme najít v předloženém textu.

Popis průběhu aktivity

Lektor rozdává text (v příloze) a zadá úkol: najít v textu podstatná jména, která se vztahují k lidskému tělu – části těla; orgány; látky, které lidské tělo vylučuje; onemocnění apod. Podstatná jména musí být v 1. pádu a jednotném čísle. Mohou být použity i zdvojnásobky.

Autorské řešení/vyhodnocení

Text se všemi označenými pojmy.

Poznámky

- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.
- ✓ Aktivita je vhodná k zařazení na upoutání pozornosti (resp. odvedení pozornosti jiným směrem) – např. v situaci, kdy plánujeme zařadit některou ze zdravotnických etud a chceme skupinu záchránců zabavit nějakou činností, aby se pro ně etuda stala „nečekanou“.

Kyslík (korýtko)



Autor: Táňa Srpová (tým PPP)



Čas na přípravu: 5–10 minut



Čas na realizaci: 10–15 minut



Velikost skupiny: polovina třídy (10–15 žáků)



Doporučený věk: od 1. stupně základní školy



Téma: Lidské tělo



Klíčová slova: lidské tělo



Místo realizace: Kdekoliv



Zařazení do výuky: praktika, program kurzu



Zaměření aktivity: soutěž, spolupráce v týmu

Pomůcky

- Korýtko (fotografie - viz příloha v elektronické databázi) – počet hráčů x 2.
- Míčky na ping-pong (5–10 pro každé družstvo).
- Nádoba (kelímek) nebo krabice pro každé družstvo.
- Doplňující pomůckou mohou být obrázky orgánů, které mají být zásobeny krví.

Legenda/libreto/motivace

Krev je tělní tekutina, která obíhá v uzavřeném cévním systému. Ve stěnách cév je hladká svalovina a způsobuje její stah (zúžení cév – vazokonstrikci) nebo ochabnutí (rozšíření cév – vazodilataci). V souvislosti s tím se mění tlakové poměry v oběhu a také množství krve dodávané jednotlivým částem těla.

Popis průběhu aktivity

Skupina se rozdělí do družstev po 4–10 hráčích (ideální počet je 5). Každý hráč dostane 1–2 korýtko. Družstvo dostane 5–10 míčků na ping-pong. Korýtko představuje část cévy. Spojená korýtko ve družstvu pak utvoří uzavřený cévní systém. Míčky se mohou pohybovat pouze v korýtku. Vyznačí se trasa **START** – **CÍL** (10 – 40 metrů). Na konci trasy je nádoba (buňka/orgán), do které musí družstvo dopravit míčky (krev). Každý míček zvlášť. Když míček vypadne z korýtko, musí se družstvo zastavit a sebrat míček.

Autorské řešení/vyhodnocení

Kdo má první všechny přidělené míčky v nádobě, vyhrál.

Poznámky

- ✓ V případě varianty v místnosti je několik kelímků (buněk) a družstvo musí naplnit postupně všechny. Lze hrát na čas (vždy jen jedno družstvo) – vítěz je určen časem.
- ✓ Aktivita je vhodná k zařazení na upoutání pozornosti (resp. odvedení pozornosti jiným směrem) – např. v situaci, kdy plánujeme zařadit některou ze zdravotnických etud.

Volání pomoci



Autor: Marek Novotný (OA a VOŠE Tábor)



Čas na přípravu: 5–10 minut



Čas na realizaci: 30 minut – hodina



Velikost skupiny: polovina třídy (10–15 žáků)



Doporučený věk: od 2. stupně základní školy



Téma: Komunikace s dispečerem ZZS



Klíčová slova: první pomoc, volání, místo nehody, přesné informace, ZZS



Místo realizace: venku



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina, praktika, program kurzu



Zaměření aktivity: práce s textem, spolupráce v týmu

Pomůcky

- Kartičky s informacemi, mobilní telefon (všichni ve skupině).

Legenda/libreto/motivace

1. „Přijíždíte k dopravní nehodě jako první, zjistíte situaci a budete volat na dispečink ZZS. Jako náповědu máte kartičky s informacemi. Vaším úkolem je vyřadit zbytečné informace a poté ze zbylých kartiček sestavit zprávu o nehodě.“
2. „Na túře se stane nehoda a vy musíte stanovit co nejpřesnější polohu svého stanoviště pro dispečink ZZS.“

Popis průběhu aktivity

1. Na kartičkách dostanou informace o nehodě (kdy, co, kdo) a mají za úkol:
 - a. vyřadit kartičky se zbytečnými informacemi;
 - b. správně vytvořit pořadí informací pro dispečink ZZS.
2. Pomocí aplikací v mobilním telefonu správně určit polohu vlastního stanoviště v terénu.

Autorské řešení/vyhodnocení

Jmenuji se Petr Novák. U mostu přes řeku Lužnici v Plané nad Lužnicí se stala dopravní nehoda. Osobní auto narazilo do stromu. Zranění dvou osob. Jedna osoba v bezvědomí, dýchá, bez zřejmých známek zranění. Druhá při vědomí, stěžuje si na bolest ruky.

Poznámky

- ✓ Důraz kladen na přesnost a stručnost. V hovoru nesmí být zbytečné nebo matoucí informace.
- ✓ Přílohu s kartičkami pro úkol 1 najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.

Tři nitky života

	Autor:	Pavčina Nováková (ZŠ Tábor Zborovská 2696)
	Čas na přípravu:	5–10 minut
	Čas na realizaci:	30 minut – hodina
	Velikost skupiny:	polovina třídy (10–15 žáků)
	Doporučený věk:	od 1. stupně základní školy
	Téma:	Prvotní a druhotné vyšetření/ošetření
	Klíčová slova:	zástava dechu, bezvědomí, prvotní vyšetření/ošetření, druhotné vyšetření/ošetření
	Místo realizace:	kdekoliv
	Zařazení do výuky:	běžná vyučovací hodina, praktika, program kurzu
	Zaměření aktivity:	soutěž, skupinová práce, diskuze

Pomůcky

- Kroužek (průměr cca 3 cm).
- 14 ks provázků v délce 2 m (konce navážeme na kroužek).
- Lehký plastový míček velikosti tenisového míčku.
- 14 kartiček s názvy nemocí a úrazů.
- Pracovní listy (obrázek srdce, plic, mozku).
- Obrázek ležícího zraněného člověka.

Legenda/libreto/motivace

Fotografie ležícího pravděpodobně zraněného člověka.

Popis průběhu aktivity

Během následující vyučovací hodiny se žáci mají seznámit se základním postupem (sledem kroků/aktivit) při poskytování první pomoci. V úvodu ukážeme dětem obrázek ležícího zraněného člověka. Žáci se pokusí odhadnout téma hodiny.

Vyzveme je ke hravé na první pohled odpočinkové aktivitě po celodenním sezení v lavici. Pokud pracujeme s malou skupinou, zúčastní se všichni žáci (max. 14). Pokud jde o celou třídu, vyzveme dobrovolníky. Ostatní sedí v lavici jako diváci. Každý žák uchopí konec provázku a všichni dohromady utvoří kruh (jakési slunce). Učitel položí na centrální kroužek míček. Žáci jsou vyzváni, aby se po celou dobu aktivity snažili udržet míček na kroužku. Můžeme je vyzvat k chůzi po obvodu jedním a druhým směrem, ke stání na jedné noze, ke zvedání rukou apod. Po určité době se zastavíme a celý tento dynamický útvar připodobníme k lidskému organismu.

Po krátkém zamyšlení rozdáme dětem kartičky s chorobami a neduhy, kterými „trpí“. Vyzveme některé z nich, aby pustili provázek. Uděláme to takto: „*Petře, jakou trpíš chorobou?*“ žák odpoví, event. ukáže kartičku. „*Nakazil ses chřipkou. Co myslíš, přežiješ tuto nemoc?*“... „*Vidíš, tuto nemoc překonáš. Můžeš tedy pustit provázek?*“. Mohou následovat otázky typu „*Má ještě někdo nemoc, kterou sám nebo s pomocí léků překoná?*“ Postupně pustí provázek všichni žáci kromě tří, kteří představují krevní oběh, dýchání a činnost mozku. Na jejich tři provázky můžeme pověsit připravené obrázky pro lepší vizualizaci. Zdůrazníme význam těchto základních tří nitek života. Náhorně si předvedeme, že pokud selhává jedna z těchto tří funkcí, tělo zkolabuje, tj. míček padá.

Následuje krátký výklad učitele na téma první pomoc (základní kroky) při bezvědomí a poruše dýchání, případně silném krvácení. Upozorníme na zbytečnost hmatání pulzu.

Druhá část hodiny je zaměřena na postup druhotného vyšetření v případě, kdy jsou zachovány výše uvedené základní životní funkce. Žáci dostanou do dvojice pracovní list „Druhotné ošetření“. Mají v něm za úkol vyškrtnat zbytečné a zdržující kroky při druhotném vyšetření v době čekání na příjezd ZZS. Ve zbylých větách jsou zvýrazněna některá písmena. Z nich pak složí slovo chybějící v úvodní větě. Následuje diskuse se žáky nad správností či zbytečností uvedených kroků.

Autorské řešení/vyhodnocení

Výstupem první aktivity „Základní nitky života“ je uvědomění si základních životních funkcí a nutnosti jejich zachování či obnovení při prvotním vyšetření/ošetření. Z diskuse po vypracování pracovního listu „Druhotné ošetření“ má vyplynout důležitost a zbytečnost některých kroků prováděných do příjezdu ZZS (posledních 5 kroků).

Tajenka – slovo chybějící v úvodní větě „SVĚDKY“.

Poznámky

- ✓ Pro mladší žáky můžeme aktivitu uvést pod názvem: Tři zlaté vlasy děda Života.
- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.
- ✓ Příslušné teoretické kapitoly (podklad pro výklad učitele) najdete v publikaci První pomoc pro školy na str. 18 a 65.

Užitečné polohy



Autor: Jaroslav Novák (ZŠ a MŠ Tábor, Husova 1570)



Čas na přípravu: více než 10 minut



Čas na realizaci: 30 minut – hodina



Velikost skupiny: polovina třídy (10–15 žáků)



Doporučený věk: od 2. stupně základní školy



Téma: Poloha postiženého po prvotním a druhotném vyšetření



Klíčová slova: zotavovací (stabilizovaná) poloha, ortopnoická poloha, protišoková poloha, resuscitační poloha



Místo realizace: venku



Zařazení do výuky: program kurzu



Zaměření aktivity: soutěž, spolupráce v týmu

Pomůcky

- Karty s případy (popisy situace).
- Samolepící kartičky s polohami.
- Připínáčky.

Legenda/libreto/motivace

„Správná poloha může život zachránit stejně jako nesprávná život ohrozit.“

Popis průběhu aktivity

Forma: soutěž mezi dvěma družstvy (červení/modří).

Cíl: procvičení a zopakování teoretických znalostí.

Pravidla:

1. V hracím prostoru (cca 50×50 m) je „skryté“ rozmístěno 8 hracích karet s modelovými situacemi – případy (viz příloha č. 1).
2. Z místa startu vybíhá do hracího prostoru vždy jeden člen soutěžního týmu a hledá některou hrací kartu. Seznámí se s uvedeným vzorovým případem a rozhodne o poloze, která je nejvhodnější pro postiženého.
3. Soutěžící se vrací ke svému týmu do místa startu a vybírá si samolepící obrázek se zvolenou polohou (viz příloha č. 2). Pokud si není jistý, může konzultovat případ s družstvem.
4. Běží zpět ke hrací kartě a nalepí na ni obrázek zvolené polohy. Pokud družstvo objevilo hrací kartu jako první, nalepí obrázek do políčka „1. volba“. Pokud již hrací kartu obsadilo družstvo protihráčů, nalepí obrázek do políčka „2. volba“. (Oba obrázky se mohou, ale nemusí, shodovat. Vždy záleží na posouzení konkrétního případu družstvem.) Každé družstvo smí nalepit na jednu hrací kartu pouze jeden samolepící obrázek.
5. Po nalepení obrázku se hráč vrací zpět ke družstvu a předává štafetu spoluhráči. Ten vyráží se stejným úkolem do hracího pole.
6. Hra pokračuje až do obsazení všech hracích karet na obou pozicích.

7. Následuje společné vyhodnocení, rozbor jednotlivých případů a bodování družstev.

Autorské řešení/vyhodnocení

Správné přiřazení poloh k modelovým situacím v příloze aktivity.

Bodování:

- Správná poloha / 1. volba 3 body (pouze 1 odpověď správná)
- Správná poloha / 1. volba 2 body (obě odpovědi správné)
- Správná poloha / 2. volba 1 bod (správná odpověď soupeře)
- Správná poloha / 2. volba 2 body (chybná odpověď soupeře)
- Chybná poloha: – 2 body

Poznámky

- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.

Potíže s dýcháním

	Autor:	Lenka Jedličková (SZŠ Tábor)
	Čas na přípravu:	5–10 minut
	Čas na realizaci:	30 minut – hodina
	Velikost skupiny:	celá třída (25–30 žáků)
	Doporučený věk:	středoškoláci
	Téma:	Potíže s dýcháním.
	Klíčová slova:	astmatický záchvat, hyperventilace, laryngitida, dušnost, dýchání
	Místo realizace:	v místnosti.
	Zařazení do výuky:	běžná vyučovací hodina
	Zaměření aktivity:	soutěž, skupinová práce, práce s textem, spolupráce v týmu

Pomůcky

- Kartičky – každá skupina obdrží celou sadu kartiček.
- Zadání pro skupiny.

Legenda/libreto/motivace

Je součástí zadání pro jednotlivé skupiny.

Popis průběhu aktivity

Studenty rozdělíme do tří skupin. Skupinám rozdáme zadání, ve kterém je popsána jejich situace. Součástí zadání jsou také úkoly. Je dobré zdůraznit, že všechny nabízené možnosti nejsou správné, budou tedy z nabízených postupů pomoci vybírat ty, které považují sami za vhodné.

Jakmile studentům rozdáme zadání, kontrolujeme, jak ve skupince pracují. Budou-li na pochybách, můžeme napomoci náповědou. Příprava postupu bude zřejmě trvat déle než 5 minut, samotné scénky jsou ale obvykle velmi rychlé. Po každé scénce si znovu zopakujeme správný postup pomoci, jednotlivé body napíšeme na tabuli. Jako vhodný závěr můžeme zadat např. už samostatnou práci (každý za sebe), kdy žáci svými slovy popíší užitý postup, rozvíjí se tak jejich schopnost se vyjadřovat souvisle.

Autorské řešení/vyhodnocení

Správné řešení v příloze aktivity.

Poznámky

- ✓ Na internetu je možné nalézt výuková videa, cca 3 minuty, která je možné žákům promítnout a ukázat tak správný postup.
- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf, stejně jako odkaz na video doporučené autorkou této aktivity.

Pomoc při úrazu elektrickým proudem



Autor: Michaela Mašková (VOŠ, SŠ a COP Sezimovo Ústí)



Čas na přípravu: 5–10 minut



Čas na realizaci: 20–30 minut



Velikost skupiny: polovina třídy (10–15 žáků)



Doporučený věk: od 2. stupně základní školy



Téma: Úraz elektrickým proudem



Klíčová slova: bezvědomí, první pomoc, volání, úraz, elektrický proud, zástava oběhu, resuscitace



Místo realizace: v místnosti



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina, praktika



Zaměření aktivity: soutěž, práce s textem

Pomůcky

- Dvě sady kartiček.

Legenda/libreto/motivace

Na kartičkách jsou popsány různé stavy, činnosti. Žáci mají vybrat ty, které se váží k PP při úrazu el. proudem, a sestavit posloupnost činností.

Popis průběhu aktivity

Žáci řeší ve skupinkách úkol – sestavení postupu PP při úrazu elektrickým proudem. K dispozici mají kartičky s názvy činností a postupů, otázky, rozhodování. Některé jsou i zavádějící, ty vyřazují. Je na žácích, aby vybrali ty správné a sestavili postup pomoci při úrazu el. proudem (cca 10 min).

Kontrola a rozbor s učitelem – za každou správně umístěnou kartičku získává skupina bod (cca 10 min).

Celkové shrnutí aktivity s celou skupinou (cca 5 min).

Odměna pro vítěze – jsou jimi všichni, protože se něco potřebného naučili.

Autorské řešení/vyhodnocení

Vybrání správných činností, seřazení do chronologické posloupnosti (pavouka).

Autorské řešení je uvedeno v příloze. Za každou správně umístěnou kartičku získává skupina 1 bod.

Vítěze odměníme.

Poznámky

- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.

Přehřátí organismu



Autor: Veronika Šimečková (Gymnázium Strakonice)



Čas na přípravu: 5–10 minut



Čas na realizaci: 30 minut – hodina



Velikost skupiny: celá třída (25–30 žáků)



Doporučený věk: od 2. stupně základní školy



Téma: Poškození teplem - přehřátí organismu



Klíčová slova: první pomoc, tělesná teplota, přehřátí



Místo realizace: v místnosti



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina, praktika



Zaměření aktivity: diskuze, práce s textem, spolupráce v týmu

Pomůcky

- Tabule, pracovní text.

Legenda/libreto/motivace

Na první stránce pracovního listu jsou dva obrázky – na jednom jsou lidé ležící na pláži, na druhém je polárník na severním pólu. Žáci si je pozorně prohlédnou a pokusí se určit, co by těmto lidem mohlo hrozit (v kontextu první pomoci). Dále mohou následovat otázky typu:

- Kolik myslíte, že může být teplotní rozdíl mezi teplotou vzduchu na obou obrázcích? (desítky stupňů)
- Pokud jde o vnitřní teplotu těla, jakému rozmezí teplot je schopen člověk čelit? (několik málo stupňů)

Popis průběhu aktivity

Po úvodu do tématu se žáci pustí na chvíli do samostatné práce – vypracovávají postupně úkoly z pracovního listu (zde je možné pracovat jak ve dvojicích, tak samostatně – podle velikosti skupiny). Na vyřešení každého z úkolů dáme žákům cca 5–10 minut, poté následuje společný rozbor a diskuse.

Poznámka pro úkol č. 2 – odpovědi žáků zapíšeme na tabuli. Následuje diskuze s cílem vyvodit obecné příčiny přehřátí organismu (vysoká teplota prostředí, fyzická zátěž, horečka, nedostatečný příjem tekutin, dlouhý pobyt na slunci...).

Poznámka pro úkol č. 3 – u mladších žáků můžeme napovědět počet správných odpovědí v úkolu.

Autorské řešení/vyhodnocení

Autorské řešení je součástí souboru přiloženého k této aktivitě.

Poznámky

- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.

Člověče, zachraň mě!



Autor: Nataša Trnavská (ZŠ a MŠ Chotoviny)



Čas na přípravu: 5–10 minut



Čas na realizaci: 20–30 minut



Velikost skupiny: celá třída (25–30 žáků)



Doporučený věk: od 1. stupně základní školy



Téma: Nejobvyklejší chyby v PP



Klíčová slova: první pomoc, správná řešení, chyby, omyly, mýty, pověry



Místo realizace: v místnosti



Zařazení do výuky: běžná vyučovací hodina, praktika, program kurzu



Zaměření aktivity: soutěž, skupinová práce, diskuze

Pomůcky

- Hrací kostky.
- Plán hry, pravidla hry.
- Kartičky s otázkami.
- Žetony, figurky.
- Karta hráče.
- Motivační obrázky.

Legenda/libreto/motivace

Žákům se rozdají obrázky, na kterých jsou znázorněné některé ze známých mýtů a pověr. Obrázky jsou laděny do podoby vtípu, aby jasně ukázaly, že řešení problémů není zvoleno správně, ani logicky. Od těchto obrázků přejdeme k tomu, že i žáci mohou být občas tvůrci některých mýtů a při hře si mohou vyzkoušet, zda jsou těmito mýty ovlivněni.

Popis průběhu aktivity

Žáci budou rozděleni do skupin po 2 – 4 (podle počtu žáků ve třídě, může vzniknout např. 5 skupin po 4 a jedna po 3). Každá skupina dostane svůj herní plán se sadou kartiček, žetonů, hrací kostku a figurku pro každého člena skupiny. Na začátku se společně vysvětlí pravidla hry (jakým způsobem a kdo a kdy čte otázku a odpovědi) a nechá se prostor pro dotazy. Poté se přejde k samotné didaktické hře. Cílem hry je za hrací dobu nasbírat co největší počet žetonů se zachráněným človíčkem a mít co nejmenší počet žetonů se zabitým človíčkem.

Na plánu hry jsou různé cesty, kterými může figurka cestovat jakýmkoliv směrem. Figurka ale nesmí udělat „hodiny“ a otočit se na místě. Na některých polích je značka (?). Pokud vstoupí figurka na toto pole, přečte některý ze spoluhráčů majiteli figurky otázku z kartičky. Zároveň se dodržuje, že každá otázka se může přečíst pouze 2× a po přečtení má dotázaný cca 15 s na odpověď (ANO – je to pravda, NE – není to pravda). Správná odpověď je vyznačená tučně (nezapomenout žákům na začátku hry připomenout). Kdo odpoví správně, obdrží žeton s živým panáčkem, kdo odpoví špatně, obdrží žeton s mrtvolkou. Číslo špatně zodpovězené otázky si zapíše na hráčskou kartu. Použitá karta s otázkou se po použití odloží na stranu. Nesmí se už znovu použít. Během herního času není cílem dojít na poslední políčko (které zde ani není), ale dostat se na co největší počet políček se symbolem ?. Hra končí buď po uplynutí herního času, nebo po dobrání všech kartiček. Po skončení hry si každý žák zapíše do své karty hráče svůj aktuální výsledek. Ve zbylém čase se mohou probrat otázky,

které žákům činily obtíže a odůvodnit správné řešení. Otázky i odpovědi jdou stále doplňovat a obměňovat, čímž rozšíříme znalosti žáků.

Autorské řešení/vyhodnocení

Ideálním výstupem hry jsou hráčské karty žáků bez minusových bodů – tedy žetonů s mrtvolou. Žáci si průběžně a opakovaně procházejí problémové situace, ve kterých jsou mezi lidmi zažity nejrůznější mýty a pověry. Po skončení hry se vždy pravidelně procházejí otázky, ve kterých měli žáci problémy, a společnou diskuzí se odůvodní správná odpověď – snažíme se vše vysvětlit, aby žáci pochopili smysl odpovědi. Hodnocení žáků probíhá průběžně, hráčské karty učitel na konci hodiny vybere (aby nedošlo k jejich chtěnému či nechtěnému ztracení). Tím si může projít jednotlivé výkony každého žáka. Díky zapsání čísel chybných odpovědí můžeme sledovat případné opakování chybných odpovědí.

Důležitá je také sebereflexe samotných žáků – nechme je říct, co je překvapilo, potěšilo, zmátlo. Každá otázka se v aktuálním herním kole smí použít pouze jednou, avšak na jednu a tu samou problematiku je položeno více otázek, které jsou jinak formulované, čímž předcházíme k zapamatování správné odpovědi při opakování otázky. Cílem hry je logické odůvodnění správného řešení – proto je důležité nechat otázku přečíst 2×, aby si žák uvědomil, co se po něm vlastně chce.

Poznámky

- ✓ Tato didaktická hra je určena pro žáky 5. a vyšších tříd.
- ✓ Kartičky s odpověďmi jsou lehce upravitelné, pro případnou změnu otázek.
- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu pdf.

Zdravotnické etudy

Zhruba 1/3 aktivit v našem NáPPadníku jsou náměty na zdravotnické etudy.

Najdete zde 10 nápadů na to jak připravit jednoduchou **simulaci zdravotního postižení** pro interaktivní – prožitkový způsob výuky.

Při interaktivních formách výuky jsou učitel/lektor a žák/účastník ve vztahu spolupráce a partnerství. Učitel/lektor koordinuje a usměrňuje činnosti, popř. moderuje diskusi či poskytuje zpětnou vazbu.

Simulace – zdravotnické etudy s rozbořem – jsou typickým příkladem interaktivní formy výuky. Simulace (obecně ve vzdělávání) je založena na vytvoření fiktivního (ale realitě blízkého) scénáře, při němž účastníci musí řešit nějaký problém. Nejedná se o „divadlo“ a „hraní rolí“, účastník „hraje sám sebe“. Simulace mohou přinášet svým aktérům zajímavá a mnohdy překvapivá zjištění. Přínosem simulací je skutečnost, že člověk si v rámci této „hry“ prožije některé situace „nanečisto“, v tzv. „psychologickém bezpečí“. Pokud se dostane později – v reálném životě – do podobné situace, má s řešením problému zkušenost (dobrou nebo špatnou – ví, jak ano anebo jak ne).

Účastníkům při vzdělávání v první pomoci jsou předkládány simulace ve formě inscenovaného příběhu se zdravotním problémem či s ohrožením života (zdravotnická etuda) a účastníci tento problém řeší na základě svých zkušeností, znalostí a dovedností. Lektor usměrňuje průběh akce, zejména ji v pravou chvíli ukončí a následně vede diskusi v rozboru situace a zásahu skupiny. Účastníci by při správném vedení tohoto rozboru (debriefingu) měli sami přijít na to, jaké udělali chyby nebo co se jim povedlo, a z těchto chyb i správných řešení se poučit pro příště.

Přednosti a úskalí interaktivních forem výuky:

- Při dobře vedené interaktivní výuce a při vhodně zvolených „skupině přiměřeně náročných“ simulací je tento způsob výuky první pomoci velmi efektivní.
- Ve srovnání s dalšími formami je to nejnáročnější typ ze všech forem výuky první pomoci.
- Náročné na přípravu a koordinaci.
- Náročné na lektorské dovednosti.

Poznámka: Pozor při uvádění simulací! Záchranáři, který má zkušenost s reálnými situacemi, to účastník uvěří, učitel, který reálnou situaci nikdy neprožil, jen se naučil – "okoukal" vedení simulace, bude s největší pravděpodobností chybět autenticita. Uvádění simulací vždy dobře zvažujte a berte v úvahu právě autenticitu lektora.

Prožitkový způsob výuky s využitím **simulací** je velmi efektivním (a pro žáky atraktivním), ale také velmi náročným způsobem výuky. Náměty na využití tohoto způsobu vám překládáme... **ALE...!**

Pokud bychom hledali vhodné přísloví při úvaze nad otázkou, zda ve školách použít k výuce ten nejnáročnější způsob výuky, kloníme se k vyjádření, že „méně je někdy více“ či jinými slovy „lepší vrabec v hrsti než holub na střeše“. Při vzdělávání v první pomoci ve školách tedy spíše než „nejlepší“ způsob hledejme přiměřený a odpovídající způsob.

Vzdělání ve škole má svá omezení a okolnosti, které jsou jasně dané, a učitel s nimi musí počítat a „nic s tím neudělá“. Pokud pracuje pedagog při výuce s celou třídou (např. 30 žáků) a navíc si není příliš „jistý v kramflecích“ svojí erudiicí v oblasti první pomoci, je lepší použít frontální výuku s připravenou prezentací či výukové video s metodickým návodem než se pouštět do „velkých akcí“. Pokud je pro práci třída dělená (např. na poloviny) a učitel má k dispozici pomůcky a je vybaven odpovídajícími znalostmi a dovednostmi, je určitě vhodné zkusit některé méně tradiční formy výuky. Pokud škola realizuje projektový den (či půlden), na kterém spolupracuje záchranná služba, může si pedagog „vyhrnout rukávy“ a směle zkusit zařadit například lehčí simulace.

Mějme vždy na paměti že:

PLUS MALE FACTA NOCENT, QUAM BENE DICTA DOCENT.
(VÍC UŠKODÍ ŠPATNÝ PŘÍKLAD, NEŽ NAPRAVÍ DOBRÝ VÝKLAD)

H. Walther: Proverbia sententiaque medii aevi I-VI, Göttingen 1963 – 1969

Je určitě lepší výsledek, pokud si žák odnáší věcně správné (i když povrchní) znalosti z frontálního výkladu, než když odejde s hlubokým prožitkem při nesprávně vedené simulaci a **do života si odnese pevně zafixovaný omyl!**

V záhlaví každé zdravotnické etudy jsou uvedeny v přehledné tabulce základní parametry, tak jak je navrhuji autoři námětu etudy.

	Autor:	Jména autorů etudy, u pedagogů ŠKOLITELŮ uvádíme i školu.
	Postižení:	Počet postižených (figurantů).
	Zachránci:	Optimální velikost skupiny zachránců vzhledem k námětu etudy.
	Čas na přípravu:	Čas potřebný na přípravu okolností etudy, maskování figurantů, instrukce figurantům.
	Čas na realizaci:	Čas na realizaci pro jednu skupinu zachránců. Včetně následného rozboru – debriefingu.
	Téma:	Téma, na něž je etuda zaměřena.
	Klíčová slova:	Klíčová slova.
	Místo realizace:	Venku/v místnosti.
	Zařazení do výuky:	Většinou doporučujeme pro zařazení při práci s menšími skupinami žáků, tedy pro dělené třídy (praktika), popř. do programu kurzu (popř. projektového dne).

U každé etudy je v poznámkách uveden odkaz na konkrétní kapitolu publikace **První pomoc pro školy**, kde je téma dané etudy řešeno. Autorské řešení je uváděno v bodech, příslušná kapitola obsahuje podklady pro vedení debriefingu v širším kontextu.

Šest z uváděných 10 námětů je z dílny zdravotnických lektorů projektového týmu (lékařů a záchranářů), autory 4 námětů jsou pedagogové - účastníci pilotního kurzu ŠKOLITEL. Jazykový styl v jednotlivých aktivitách se může trochu lišit, stejně jako formální členění obsahu textu a také obsah příloh, které jsou k dané aktivitě k dispozici v elektronické databázi. V tom je možné rozeznat rukopis jednotlivých autorů, do něž jsme zasahovali pouze minimálně.

Bodlinka

	Autor:	Jaroslav Švára (tým PPP)
	Postižení:	1
	Zachránci:	4–6
	Čas na přípravu:	5–10 minut
	Čas na realizaci:	10–15 minut
	Téma:	Cizí těleso v ráně
	Klíčová slova:	krvácení, úraz, ošetření
	Místo realizace:	venku
	Zařazení do výuky:	praktika, program kurzu

Pomůcky pro přípravu etudy (vč. maskování figurantů):

Maskovací pomůcky a roztoky, hřebík, popř. střepek.

Figurant má hřebík nebo střepek zapíchnutý do dlaně – skrz, nebo částečně – dle možností a dovedností maskéra. Rána mírně (nikoliv masivně) krvácí.

Vhodný rámec pro realizaci etudy:

Možno zařadit kdykoliv a kamkoliv.

Instrukce pro figuranty:

Figurant na sebe upozorní křikem. Sténá a křičí bolestí, nadává – sprostě a hlasitě, v obličeji bolestivé grimasy. Dožaduje se vyjmutí hřebíku z ruky, Je neklidný, hysterický, panikaří. Neklidně přechází, nevydrží na místě. Obává se, že určitě přijde o ruku a bude mrzák.

Autorské řešení/vyhodnocení

- ✓ Uklidnit zraněného, znehybnit postiženou končetinu.
- ✓ Poloha - nejlépe jej usadit, či položit; šetrná manipulace (dávat pozor na předmět trčící z rány, aby se s ním někde nezavadilo, nezaháklo, nepáčilo).
- ✓ Pokud předmět není v ráně zaklíněn a lze jej volně vyjmout, vytáhnout ven (vytahujeme pouze v případě poranění končetin, pokud se jedná o cizí těleso v nějaké dutině, např. hrudník nebo břicho, vždy jej ponechat v ráně!!!). V případě, že předmět nelze hladce vytáhnout, ponecháme jej v ráně, příp. se jej pokusíme opatrně zafixovat, aby nedošlo k nežádoucím pohybům (např. ovázáním obvazem).
- ✓ Poté ránu ošetřit, překrýt a ovázat, popřípadě stlačovat, bude-li krvácet.
- ✓ Hovořit se zraněným, rozptýlovat ho.
- ✓ Zajistit transport k odbornému ošetření do zdravotnického zařízení, popř. volat 155.
- ✓ Cizí těleso v ráně - První pomoc pro školy – str. 112.

Kávička

	Autor:	Zdeněk Křivánek (tým PPP)
	Postižení:	1
	Zachránci:	4–6
	Čas na přípravu:	5–10 minut
	Čas na realizaci:	do 10 minut
	Téma:	Tepelná poranění
	Klíčová slova:	úraz, ošetření, opaření
	Místo realizace:	v místnosti, venku
	Zařazení do výuky:	praktika, program kurzu

Pomůcky pro přípravu etudy (vč. maskování figurantů)

Káva/čaj, maskovací potřeby (popálenina), stůl, židle.

Vhodný rámec pro realizaci etudy

Uvnitř i venku, kdykoliv během dne.

Instrukce pro figuranty

Figurant byl polit horkým nápojem (káva/čaj) v oblasti obličeje, krku, hrudníku, břicha, paží. Křičí bolesti, neklidný.

Autorské řešení

- Ověřit bezpečnost na místě (zdroj horka, nehrozí nebezpeční zachráncům).
- Uklidnit postiženého.
- Odstranit ze zasažených oblastí oblečení (event. šperky, hodinky...). Pokud je oblečení nasáklé horkou tekutinou, pozor na zasažení dalších oblastí při svlékání – nejprve zchladit).
- Trvale chladit pokud možno pouze končetiny, ostatní postižené oblasti zchladit pouze jednorázově – riziko podchlazení! V případě rozsáhlých popálenin chladit pouze obličej, krk, genitál. K chlazení používat studenou (pokud možno čistou) vodu, **nikdy led**. Po ukončení chlazení nechat postižené oblasti odkryté (pokud je záchranka na cestě), event. překrýt sterilním obvazem, čistou látkou atd.

Poznámky

- ✓ Zdůraznit, že rozsah chlazení bude jiný u dítěte a u dospělých (záleží na figurantovi).
- ✓ Zdůraznit, že doba chlazení neodpovídá době expozice (doma chlazení nejméně 10 minut i při expozici horkem v řádu sekund).
- ✓ „Studená“ voda z běžného vodovodu má přesně tu správnou teplotu, pokud možno nepoužíváme „vlažnou“, nebo „odraženou“ vodu.
- ✓ Opaření, popálení - První pomoc pro školy – str. 118.

Kotníček

	Autor:	Zdeněk Křivánek (tým PPP)
	Postižení:	1
	Zachránci:	4–6
	Čas na přípravu:	5–10 minut
	Čas na realizaci:	do 10 minut
	Téma:	Poranění kloubů
	Klíčová slova:	úraz, podvrtnutí, ošetření
	Místo realizace:	v místnosti, venku
	Zařazení do výuky:	praktika, program kurzu

Pomůcky pro přípravu etudy (vč. maskování figurantů)

Lze bez pomůcek, případně namaskovat otok a modřinu v oblasti kotníku.

Vhodný rámec pro realizaci etudy

Kdykoliv během dne, nejlépe během nějaké pohybové aktivity či při přesunu k aktivitě (věrohodnost situace).

Instrukce pro figuranty

Figurant při chůzi/běhu náhle zakřičí a padá na zem. Udává, že špatně došlápnul a podvrtnul si kotník, stěžuje si na výraznou bolest zvyšující se při pohybu. Nemůže se postavit, jiné zranění nemá.

Autorské řešení

- Uklidnit postiženého, zabránit zbytečnému pohybu, neprovádět zbytečná bolestivá vyšetření a nesnažit se kotník jakkoli “napravovat”.
- Zraněnou končetinu uložit do zvýšené polohy, kotník zafixovat elastickým obinadlem (neutahovat příliš silně, aby bylo zachováno krevní zásobení), a pokud je to možné, postižený kloub chladit (sáček s ledem, chladný obklad...).
- Zajistit transport k odbornému ošetření do zdravotnického zařízení, popř. volat 155.
- Monitorovat stav postiženého, zejména vědomí a dýchání.

Poznámky

- ✓ Poranění kostí a kloubů - První pomoc pro školy – str. 110.

Krvácení z nosu

	Autor:	Ondřej Franěk (tým PPP)
	Postižení:	1
	Zachránci:	4–6
	Čas na přípravu:	5–10 minut
	Čas na realizaci:	do 10 minut
	Téma:	Krvácení z nosu
	Klíčová slova:	krvácení, ošetření
	Místo realizace:	v místnosti, venku
	Zařazení do výuky:	praktika, program kurzu

Pomůcky pro přípravu etudy (vč. maskování figurantů)

Maskovací kufřík nebo jen připravená „krev“ – maskování figuranta podle obrázku v příloze.

Vhodný rámec pro realizaci etudy

Možno zařadit kdykoliv a kdekoliv; skupina je poslána řešit nějakou aktivitu a najde krvácejícího figuranta.

Instrukce pro figuranty

Figurant si stěžuje na vytrvalé krvácení z nosu.

Autorské řešení

- Prakový obvaz (viz obrázek v příloze).
- Dotaz na prvotní ošetření – posadit, hlava v předklonu, studené na zátylek.

Poznámky

- ✓ Všechny potřebné přílohy najdete v elektronické databázi ve formátu jpg.
- ✓ Krvácení z nosu - První pomoc pro školy – str. 113.

Padavka

	Autor:	Aneta Křivánková (tým PPP)
	Postižení:	1
	Zachránci:	7–10
	Čas na přípravu:	bez přípravy
	Čas na realizaci:	do 10 minut
	Téma:	Porucha vědomí
	Klíčová slova:	onemocnění, polohování
	Místo realizace:	v místnosti
	Zařazení do výuky:	praktika, program kurzu

Pomůcky pro přípravu etudy (vč. maskování figurantů)

Bez pomůcek a maskování.

Vhodný rámec pro realizaci etudy

Kdekoliv, v kteroukoliv dobu. Nejlépe při nějaké aktivitě nebo při delším stání na jednom místě.

Instrukce pro figuranty

Figurant si při dlouhém stání začne stěžovat, že je mu horko / má návaly horka do hlavy. Po chvíli poprosí známé okolo, zda by mu nedonesli doušek vody, dneska toho moc nevypil a točí se mu hlava. Než mu pití donesou, upadne. Po zvednutí dolních končetin – se probere, cítí se lépe. Pokud mu nabídnou pití, rád se napije. Po chvilce se cítí naprosto v pořádku.

Autorské řešení

- Zajistit bezpečnost při pádu, pokud lze.
- ABC – po pádu ověřit stav vědomí, nechat ležet a odpočinout, popř. zvednout dolní končetiny.
- Podání tekutin, pokud má žízeň a je schopen se SÁM napít, může to být i něco sladkého.
- Pokud se stav viditelně lepší, není nutné volat ZZS, nicméně má-li jakékoliv pochybnosti anebo v případě nečekaného kolapsu seniora, je přivolání ZZS doporučeno!

Poznámky

- ✓ Kolaps je jeden z největších diagnostických oříšků medicíny. Jde o nespecifický symptom, který může mít banální, ale i nejzávažnější příčiny. Prostý kolaps, kdy se postižený okamžitě „vzpamatuje“ a příčina je zjevná (horko, dehydratace, únava apod.), zpravidla nebývá nebezpečný, ale jakékoliv doprovodné anomálie (křeče, bolest na hrudi, dechové potíže, opocení, delší doba ztráty vědomí) jsou vždy důvodem přivolání ZZS.
- ✓ Kolaps - První pomoc pro školy – str. 72.

	Autor:	Dominik Horn (tým PPP)
	Postižení:	1
	Zachránci:	7–10
	Čas na přípravu:	bez přípravy
	Čas na realizaci:	do 10 minut
	Téma:	Alergická reakce
	Klíčová slova:	onemocnění, dušnost, alergie, volání na tísňovou linku
	Místo realizace:	v místnosti, venku
	Zařazení do výuky:	praktika, program kurzu

Pomůcky pro přípravu etudy (vč. maskování figurantů)

Vosa (mrtvá ☺), nápoj v plechovce, popř. ve sklenici či lahvi.

Vhodný rámec pro realizaci etudy

Kdykoliv při pití, jídle nebo svačině.

Instrukce pro figuranty

Při pití nápoje z plechovky (svačení) náhle zahazuje pití (jídlo) plive, kašle, říká, že spolknul vosu, která ho píchla. Bolí ho to, je naštvaný, špatně se mu polyká (knedlík v krku), postupně se mu hůř dýchá, ve stoje kolabuje, posléze i vsedě. Neupadá do hlubokého bezvědomí, vleže se vždy probere! Na dotaz odpoví, že není na nic alergický.

Autorské řešení

- Celkové zhodnocení situace. Co se stalo?
- ABC.
- Druhotné vyšetření.
- Volání 155.
- Poloha vsedě na zemi s opřenými zády, pokud ztrácí vědomí – vleže na zádech se zvednutými dolními končetinami.
- Pokud jsou k dispozici léky na alergii a postižený je schopen je sám požit, podat dvojnásobné množství (event. rozkousat) a dostatečně zapít.
- Možno nechat cucat led/zmrzlinu.
- Čekat na záchranku, sledovat stav postiženého.

Poznámky

- ✓ Alergická reakce - První pomoc pro školy – str. 87.

Bazén

	Autor:	Eva Oulická (Gymnázium a SOŠe, Vimperk, Pivovarská 69)
	Postižení:	1
	Zachránci:	7–10
	Čas na přípravu:	více než 10 minut
	Čas na realizaci:	15–20 minut
	Téma:	Bezvědomí/Úraz
	Klíčová slova:	pád, bezvědomí, úraz
	Místo realizace:	venku
	Zařazení do výuky:	praktika, program kurzu

Pomůcky pro přípravu etudy (vč. maskování figurantů)

- **Plachta nebo lesklá fólie** (např. víc spojených fólií z lékárniček) = „bazén“.
- **Lehátka nebo osušky** pro opalující se lidi.
- **Cedule** BUFET a POZOR KLUZKÝ POVRCH.

Vhodný rámec pro realizaci etudy

Koupaliště – venkovní bazén, kolem bazénu mokrá kluzká plocha, nedaleko bufetu s prodejem nápojů. Kousek od bazénu bude cedule BUFET.

Okolo bazénu jsou na lehátkách nebo osuškách návštěvníci koupaliště. Na viditelném místě je cedule s nápisem POZOR KLUZKÝ POVRCH.

Na kluzké ploše leží „postižený“.

Instrukce pro figuranty

1. figurant (postižený) – leží v plavkách na zádech u bazénu, je v bezvědomí, ale dýchá. Nereaguje na oslovení, ani na bolestivé podněty. Asi po 5 minutách se začne probírat, je zmatený, rozhlíží se, po chvíli se pokouší vstát a odejít, ale není agresivní, pouze umíněný, tvrdí, že mu nic není, pořád je trochu zmatený. Když ho zachránci přimějí, aby ležel nebo seděl, je spavý.

2. figurant (zmatkař) – za každou cenu chce uložit postiženého do stabilizované polohy, protože absolvoval kurz první pomoci a tuto polohu si dobře pamatuje.

3. figurant (flegmatik) – tvrdí, že postiženému nic není, je pouze opilý, protože ho viděl v bufetu, jak pije pivo. Když se postižený probere, flegmatik doporučuje, ať ho nechají jít, vždyť to jen trochu přehnal s alkoholem.

4. figurant (nejistý) – čichá k postiženému a říká, že opravdu je cítit alkohol a asi to nebude nic vážného.

Další účastníci dělají lidi u bazénu. Ti viděli, že postižený uklouzl a upadl, a sdělí to, pokud se jich zachránci zeptají.

Autorské řešení

Zachránci:

- Zjistí, co se stalo (uklouznutí a pád) – dotázáním lidí v okolí bazénu.
- Zkontrolují dýchání a vidí, že dýchá.
- Mluví na postiženého, když nereaguje, zkouší ho probrat zatřesením, když nadále nereaguje, pomocí bolestivých podnětů zkouší jeho reakce a zjistí, že je v bezvědomí.
- Uloží postiženého do polohy na zádech se záklonem hlavy, aby mohli trvale sledovat dýchání.
- Zavolají záchranku na číslo 155.
- Potom, co se postižený probere a chce odejít, ho musí udržet na místě vleže nebo vsedě do příjezdu záchranky.
- Neustále s postiženým komunikují a nenechají ho usínat.
- Počítají s tím, že postižený může začít zvracet, takže pokud je při vědomí a leží, je vhodná stabilizovaná poloha.

Poznámky

- ✓ Poruchy vědomí - První pomoc pro školy – str. 70.
- ✓ Otřes mozku - První pomoc pro školy – str. 112.

Lyžníci



Autor: Petr Nývlt (Gymnázium Pierra de Coubertina Tábor)



Postižení: 1



Zachránci: 1–3



Čas na přípravu: 5–10 minut



Čas na realizaci: 10–15 minut



Téma: Úraz při zimních sportech



Klíčová slova: zimní sporty, zlomenina, úraz, ošetření



Místo realizace: v místnosti, venku



Zařazení do výuky: praktika, program kurzu

Pomůcky pro přípravu etudy (vč. maskování figurantů)

Sjezdové lyže, oteplovací kalhoty, přeskáče, bunda, lyžařské hole, helma na lyže, brýle.

Vhodný rámec pro realizaci etudy

Pro venkovní variantu (vnitřní variantu upravit podmínkám místnosti - třídy):

Nejlépe situovat etudu do svažitého terénu, pokud možno pod zlomem terénu, nebo zatáčky, aby šlo simulovat nepřehledné místo při jízdě shora.

Oblečený figurant leží na zemi po pádu. Nohy jsou v nepřírozené poloze, na jedné noze je upnuta lyže. Druhá lyže je 20 m nad místem pádu. Hole má lyžař navlečené na rukou, částečně si na nich leží. Helmu má na hlavě, brýle přes obličej. Na svahu jsou přítomni i další lyžaři.

Akce začíná tím, že výše jedoucí sjezdař vidí pád lyžaře níže a okamžitě k němu přijíždí. Pokud je etuda situována do reálných podmínek, je potřeba dbát na bezpečnost, zejména aby přijíždějící lyžař nezranil ležícího figuranta.

Instrukce pro figuranty

Figurant 1

Zaujme po pádu polohu podle výše uvedeného popisu. Po příjezdu zachránce/zachránců chvíli nereaguje (cca 15 vteřin), poté se snaží pohnout (10 vteřin), ale nejde mu to, leží si na holích, které má na rukou, a zároveň jej bolí noha, na které má upnutou lyži. Během této doby nereaguje na dotazy zachránců. Poté zjišťuje, že to sám nezvládne a začíná komunikovat se zachránci. Stěžuje si na stále se zvyšující bolest nohy nad přeskáčem. Nemůže vstát ani s pomocí, jakýkoliv pohyb nohy je velice bolestivý. Nejlépe mu je vleže na zemi s hlavou mírně nad úrovní nohou. Obě nohy může ohnout v koleni s mírnou bolestivostí té v lyži, bolest se koncentruje na pohyb s nohou v místě lyžáku.

Figurant 2

Náhodný lyžař je ochoten spolupracovat se zachránci podle instrukcí. Sám se neangažuje.

Figurant 3

Náhodný lyžař, který radí sundat za každou cenu lyžák a kalhoty, aby se vidělo, co to je, postavit zraněného a odnést ho mimo sjezdovku. Je vlezlý a „chytrý jako rádio“.

Autorské řešení

1. záchránce bez figurantů 2 a 3.

- Po příjezdu ke zraněnému se zajeme z lyží, zjišťujeme základní životní funkce (pokud zraněný mluví, nařiká, neupadá do bezvědomí, lze předpokládat, že dýchá a má srdeční činnost).
- Pokud to stav zraněného dovoluje a nacházíme se v nebezpečném úseku sjezdovky, zabezpečíme místo ve svahu nad zraněným, aby nedošlo ke kolizi se sjezdaři jedoucimi shora (např. zkřížené lyže). Bod 2 lze při příjezdu seshora již udělat před bodem 1.
- Hovoříme se zraněným, snažíme se jej uklidnit, zjišťujeme, co ho bolí a současně ho podle jeho možností vyprošťujeme z lyží a hůlek. Reaguje-li bolestivě na manipulaci s nohou, snažíme se ji držet, pokud možno, co nejvíce v poloze, která je nejméně bolestivá.
- Po vyproštění necháme zraněného zaujmout polohu, která mu vyhovuje, pokud to lze, podložíme ho bundou.
- Pokud si stěžuje na silnou bolest nohy nad botou (lyžákem), prohlédneme místo, zda neprosakuje krev skrz kalhoty, respektive můžeme rozepnout kalhoty zipem dole nebo vyhrnout nohavici a místo prohlédnout.
- Pokud bolest znemožňuje samostatný transport, voláme horskou službu (1210) nebo ZZS (155). Udáme středisko, sjezdovku a přibližně místo úrazu. Popíšeme úraz...
- Když není nutný transport před příjezdem HS a je možné, aby zraněný zůstal v klidu, fixujeme nohu v poloze, která vyhovuje zraněnému opřením o nahnatý sníh. Je-li nutné nohu vzhledem k terénu fixovat, pokusíme se ji šálou nebo šátkem přivázat k druhé, zdravé noze. Místo můžeme chladit sněhem.
- Vyčkáme na příjezd HS, se zraněným komunikujeme, sledujeme základní životní funkce. Udržíme ho v teple.
- Po odjezdu HS se zraněným svezeme dolů lyže zraněného, pokud tak neučiní HS.

Je-li přítomen ochotný a spolupracující lyžař (figurant 2), necháme ho zabezpečit místo nehody a zavolat první pomoc. Poté hlídá, aby do zachraňujících a zraněného nikdo nenajel nad místem nehody. Může také pomoci se šetrnou manipulací se zraněným za účelem vyproštění ze sněhu a poté se postarat o vybavení lyžaře, které poztrácel (aby např. nedošlo ke kolizi jiných lyžařů s povalující se lyží).

Je-li přítomen vlezlý pomocník „škodlivý“ (figurant 3), necháme ho střežit prostor nad nehodou, nebo ho pošleme dolů pro pomoc. Stejně voláme telefonem.

Figuranty je potřeba řídit, nenechat jim prostor pro vlastní aktivity.

Poznámky

- ✓ Figuranti 2 a 3 nejsou nezbytně nutní. Je to volitelná alternativa, která činí situaci lehčí / těžší.
- ✓ Při práci ve třídě je nutné simulovat venkovní prostředí popsáním situace, popř. vyznačením prostoru.
- ✓ V případě, že osoba poskytující první pomoc má s sebou více kamarádů (spolužáků/žáků), je potřeba osoby, které neposkytují první pomoc či se jinak neangažují na záchraně raněného, umístit do bezpečného místa.
- ✓ Poranění kostí - První pomoc pro školy – str. 110.
- ✓ Obecný postup u úrazu - První pomoc pro školy – str. 104.

Snowboard'áci



Autor: Juliana Novotná (SZŠ Tábor)



Postižení: 2



Zachránci: 4–6



Čas na přípravu: více než 10 minut



Čas na realizaci: 10–15 minut



Téma: Úraz při zimních sportech



Klíčová slova: krvácení, zimní sporty, tržná rána, pád, bezvědomí, úraz



Místo realizace: schodiště v budově



Zařazení do výuky: praktika, program kurzu

Pomůcky pro přípravu etudy (vč. maskování figurantů)

Maskovací kufr, lékárnička, snowboard, lyže.

Vhodný rámec pro realizaci etudy

Při dojezdu do fronty na vlek (schodiště) dojde ke srážce lyžaře a snowboardisty. Jsou tam 4 lidé, z toho 2 zranění, jejich kamarádi se snaží pomoci, ale spíš zmatkují. Zraněný lyžař sedí na schodišti nahoře, silně krvácí z rány na ruce, naříká. U něj křičící kamarád/ka. Druhý postižený leží opodál pod ním, je v bezvědomí, má snowboard na nohou, je bez čepice. U něj poskakuje trochu hystericky kamarád/ka, volá o pomoc.

Instrukce pro figuranty

Figurant č. 1: Lyžař, při nárazu stojící, (v tu chvíli bez rukavice) bude ležet na zemi, řezná rána na předloktí v oblasti zápěstí silně krvácí, je způsobená hranou snowboardu a vypadá hrozně. Postižený je dezorientovaný, drží se za ruku, nechápe, co se stalo.

Figurant č. 2: Lyžařův kamarád/ka, snaží se pomoci, ale dělá se mu špatně z krve, křičí, že z rány stříká krev, nadává na snowboardisty.

Figurant č. 3: Snowboardista začátečník, nezvládl rychlost při dojezdu k vleku, po pádu (při kterém přejel ruku č. 1) spadl na záda a hlavou narazil na led, neměl helmu. Ted' je v bezvědomí, dýchá, ale na hlavě má nejspíš bouli (hematom) a může mít i vnitřní zranění.

Autorské řešení

- Zjistíme situaci, počet a stav zraněných.
- Pokud je toho č. 1 schopen, řekneme mu, ať si stiskne ránu, ze které silně krvácí, když ne, jeden člen skupiny si vyndá z lékárničky rukavice, navlékne si je a stiskne ránu.
- Voláme 155, popíšeme situaci, lokalizujeme, nahlásíme 2 zraněné – č. 1 (velké krvácení), č. 2 (bezvědomí).
- Č. 1: Na ránu přiložíme tlakový obvaz, postupně, jak prosakuje, přidáváme další dva až tři. Zabalíme ho, aby byl v teple. Může sedět. Pokud by omdléval, položíme ho na podložku. Má žízeň, ale pít nedostane, jen vlhčíme rty. Uklidňujeme, záchranka tu bude za chvíli. Vyptáme se kamaráda na základní údaje a necháme si vylíčit, co se stalo.

- Mezitím se další člen skupiny věnuje č. 3, ujistí se, že dýchá, prohlédne hlavu, zda nekrváčí. Má jen bouli (hematom) na temeni. Položí ho na podložku, kamarádka půjčí teplou bundu a sundá mu opatrně snowboard. Je důležité, aby byl v teple, kontrolujeme, zda stále dýchá (zvedá se hrudník?), pít samozřejmě nedáváme. Povídáme si klidně s kamarádkou, zjistíme od ní základní údaje a okolnosti pádu. Udržujeme zraněného pokud možno v teple až do příjezdu záchranky, stále sledujeme, může být i vnitřní krvácení.

Poznámky

- ✓ Ošetření ran- První pomoc pro školy – str. 109.
- ✓ Poranění kostí a kloubů - První pomoc pro školy – str. 110.

Velká přestávka

	Autor:	Hana Císařová (Gymnázium, SOŠE a SOU Kaplice)
	Postižení:	více
	Zachránci:	4–6
	Čas na přípravu:	5–10 minut
	Čas na realizaci:	10–15 minut
	Téma:	úraz
	Klíčová slova:	hysterie, otřes mozku, zlomenina, tržná rána
	Místo realizace:	v místnosti
	Zařazení do výuky:	praktika, program kurzu

Pomůcky pro přípravu etudy (vč. maskování figurantů)

- **Maskování:** tržná rána na čele, zlomené zápěstí.
- Lavice (stůl), židle. Mobil – natáčení videa.

Vhodný rámec pro realizaci etudy

Přestávka – 2 žáci sedí na lavici – dochází k pošťuchování, hádce, popřípadě honičce (dle uvážení figurantů a lektora) – jeden ze žáků padá a uhoď se hlavou o hranu lavice – dopadá na zem a levou ruku má pod tělem. Zůstává asi 20 sekund ležet na zemi. Poté se probírá a začíná sténat. Stěžuje si na bolest hlavy a až na dotaz od zachránců, zda ho nebolí ještě něco jiného, upřesňuje bolest ruky – konkrétně levého zápěstí. Přibíhá spolužačka a začíná ječet, že mu teče krev z hlavy. Další spolužák nevhodně komentuje událost a začíná ji natáčet na mobil.

Instrukce pro figuranty

1 – zraněný – Po pádu na hranu lavice zůstává asi 20 sekund ležet na zemi. Poté se probírá a začíná sténat. Stěžuje si na bolest hlavy. Reaguje trochu zpomaleně, ale vše si pamatuje a komunikuje. Až na dotaz zachránců, zda ho nebolí ještě něco jiného, upozorní na bolest ruky. Zachránci se musí zeptat popřípadě ruku vyšetřit – pak až upřesňuje bolest v levém zápěstí.

2 – spolužačka – Ječí, že spolužák krvácí a určitě vykrvácí. Přidává komentáře o tom, jaký to je průšvih, že všichni dostanou důtku ředitele školy, nepojedou na školní výlet atd. Ona za nic nemůže a ať nikdo se spolužákem nic nedělá, hlavně ať se to neříká učitelům. Chce ránu na čele zraněného zamaskovat make-upem. Když jí to nedovolí, několikrát důrazně zopakuje, že ve třídě nezůstane a že jde domů – pokud ji zachránci nechají – odchází ze třídy.

3 – spolužák – Komentuje situaci jako dobrý film a začíná to nahrávat na mobil.

4 – spolužák – Ten, který strčil a zranil spolužáka – sedí zkroušeně na židli a nic nedělá, nikam neodchází, může začít plakat.

Autorské řešení

- Zachránci se v první řadě musí postarat o zraněného spolužáka – jako první ošetří zranění na hlavě – přiložení sterilního krytí.
- Zavolají pomoc.

- Zraněného nezvedají, nechávají ho sedět, mohou ho zády opřít o sebe nebo o zeď tak, aby se mu sedělo dobře.
- Neustále se zraněným komunikují a měli by zjistit, že ho bolí ruka.
- Ruku buď vyšetří nebo se zraněného doptají, kde konkrétně ho ruka bolí. Levé zápěstí pak dají do závěsu z trojcípého šátku.
- Jeden ze zachránců by se měl postarat o hysterickou spolužačku – nesmí ji nechat odejít ze třídy.
- Jeden ze zachránců odvede nebo zabaví spolužáka s mobilem – ideálně ho donutí, aby to byl on, kdo zavolá pomoc.
- Zachránci se pokusí zapojit viníka (figurant 4) do pomoci – aby jim něco podal nebo podržel atd. Mají ho pod kontrolou.

Poznámky

- ✓ Figurant 3 (spolužák s mobilem) nemusí být do zdravotnické etudy zařazen – záleží na uvážení učitele.
- ✓ Ošetření ran – První pomoc pro školy – str. 109.
- ✓ Obecný postup u úrazu - První pomoc pro školy – str. 104.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Realizátor projektu:

„Občanské sdružení Ve škole i mimo ni“ - <http://mimoni.cz>

Partner projektu:

Zdravotnická záchránná služba Jihočeského kraje - <http://zszsck.cz>

Spolupracovali:

Členové projektového týmu První pomoc prožitkem – <http://ppp.mimoni.cz>

Účastníci pilotního kurzu ŠKOLITEL

Mgr. Eva Kotrčková – jazyková korektura

Ing. Jan Jakeš – grafická úprava, autor postavičky panáček Obrnáš

Odborné recenze:

MUDr. Jana Šeblová, PhD.

MUDr. Marek Slabý

Mgr. Miroslav Pikhart

Tisk: PAF GROUP s.r.o. prosinec, 2014