

MASARYKOVA UNIVERZITA

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví

První pomoc ve školním prostředí

Téma: Tepelná poranění a epilepsie

Vypracovala: Bc. Monika Baslíková

Bc. Hana Pokorná

Bc. Alena Štěpánková

3. 5. 2016

Třída:	6. ročník
Hodinová dotace:	2 hodin
Vzdělávací oblast:	člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	člověk a výchova ke zdraví
Výchovně vzdělávací cíle:	
Klíčové kompetence:	<p>Kompetence k učení – žák bude seznámen se zásadami první pomoci při tepelných poranění a při epileptickém záchvatu</p> <p>Kompetence občanská – žák si uvědomí svoje povinnosti a právní normy ohledně podání první pomoci druhé osobě, dokáže se rozhodnout v krizové situaci</p> <p>Kompetence k řešení problémů – žák se dokáže rozhodnout v krizové situaci, vyhodnotit ji a poskytnout základní první pomoc</p> <p>Kompetence sociální a personální – žák je schopen pracovat v týmu (skupině) spolužáků, je schopen se samostatně rozhodnout o správnosti poskytnutí první pomoci aby zároveň neohrozil svůj život</p> <p>Kompetence komunikativní – žák je schopen se ve skupině dohodnout na vypracování zadaného úkolu,</p>
Použité metody:	výklad, práce s textem, řešení problému – názorné scénky, videa
Použité formy:	<i>podle vztahu k osobnosti žáka:</i> samostatná, skupinová, hromadná
Použité prostředky:	psací potřeby, pracovní list, obvazy, lékárnička
Rozvržení hodin:	<p>První vyučovací hodina (45 min.), teoretická příprava (tepelná poranění, epilepsie, pouštění videí – první pomoc)</p> <p>Druhá vyučovací hodina – praktická část (návuk první pomoci u tepelného poranění, první pomoc při epileptickém záchvatu)</p>

Teoretická hodina

1. Hodina: Výklad o první pomoci při tepelném poranění a epileptickém záchvatu

Úvod

Seznámení s cílem hodiny – Seznámíme žáky stručně s obsahem hodiny.

Hlavní část

Motivace: Na začátku hodiny řekneme žákům, že budeme probírat první pomoc při tepelném poranění a epileptickém záchvatu.

Expozice:

1. Na začátku hodiny si žáci se zeptáme žáků, co je podle nich tepelné poranění a jak mohou popáleniny vzniknout.
2. Pustíme prezentaci a začneme s výkladem: co to jsou popáleniny, jak vznikají, jaké je pro člověka další ohrožení atd. Během výkladu pokládáme žákům otázky a oni se také mohou ptát, na to. Co je zajímavé a co jim není jasné.
3. Dále se bavíme o první pomoci a žákům pustíme video.
<https://www.youtube.com/watch?v=dNxlXGMgD04> – video komentujeme.
4. Žáků se ptáme, jak si myslí, že vzniká úpal a úžeh. Následný výklad na toto téma a první pomoc.
5. Poté pokračujeme dalším tématem v prezentaci: úraz elektrickým proudem a první pomoc.
6. Jako poslední téma máme epilepsii. Řekneme žáků něco o této nemoci a o první pomoci při epileptickém záchvatu. Pustíme video a to komentujeme.
<https://www.youtube.com/watch?v=rD2EHdZ-ZMg>

Fixace:

Žáci se zkusí zamyslet, nad situací, ve které by se mohl ocitnout v rámci poskytnutí první pomoci.

Závěr

Zopakování probrané látky:

Shrnutí probraného učiva. Zhodnocení práce žáků.

Zhodnocení hodiny: Poděkujeme za pozornost a rozloučíme se s žáky.

Použité metody: výklad, diskuze, video.

Použité formy: frontální výuka.

1. Stručná osnova hodiny

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	forma	metoda	čas	did. prostředky
Úvod	Zapsání do třídní knihy, seznámení se s učivem dnešní hodiny	hromadná	Výklad	1 min.	
Hlavní část	<p>Položíme otázku a čekáme na odpovědi.</p> <p>Prezentace popáleniny a první pomoc Video https://www.youtube.com/watch?v=dNxlXGMgD04</p> <p>Prezentace úpal a úžeh, první pomoc, zásah elektrickým proudem, první pomoc</p> <p>Prezentace epilepsie, první pomoc Video https://www.youtube.com/watch?v=rD2EHdZ-ZMg</p>	<p>hromadná</p> <p>frontální</p> <p>frontální</p> <p>frontální</p>	<p>Výklad</p> <p>výklad, diskuze</p> <p>výklad, diskuze</p> <p>výklad, diskuze</p>	<p>2 min.</p> <p>5 min.</p> <p>5 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p>	<p>Prezentace, video</p> <p>Prezentace</p> <p>Prezentace, video</p>
Závěr	Zopakování nejdůležitějšího učiva dnešní hodiny. Zhodnocení hodiny, pochvala žáků, rozloučení se se žáky.	hromadná		7 min.	

Teorie

Popálení, opaření

O problému:

Popáleniny a opařeniny vznikají při poškození těla vlivem vysokých teplot nebo ozářením a působením chemických látek či elektrického proudu.

Popáleniny a opaření jsou jedním z nejčastějších zranění. Vznikají přímým působením tepla na kůži a způsobující poškození kůže a podkožní soustavy organismu.

Podle stupně poškození povrchu těla lze rozdělit popáleniny do skupin, které stanoví následnou první pomoc a léčbu poranění. Všechny popáleniny a opařeniny se velmi dlouho hojí – na poškozených místech se musí vyhojit stará tkáň a narůst nová – obecně se jedná o velmi bolestivé poranění.

Rozlišujeme popáleniny prvního, druhého, třetího a čtvrtého stupně.

První pomoc:

- Zamezte dalšímu působení tepla. Ihned sundejte těsnící předměty – bude narůstat otok v místě poranění, zejména kovy, které udržují teplo. Případné příškvarky (části oděvu) neodtrhávejte!
- Popálená místa chlaďte, nejlépe tekoucí vodou o teplotě asi 8°C – tak dlouho, dokud chlazení přináší úlevu (cca 20 minut).
- Volejte záchrannou službu – tel. 155 nebo 112
- Popáleniny lze sterilně překrýt – nepoužívejte však žádné zásypy, masti či oleje (pokud se jedná o popáleniny I. stupně, je možné použít na ránu Panthenol nebo Hemagel)

Úpal

Je prvním typem přehřátí, může nastat při dlouhodobém pobytu v prostředí s vysokou teplotou (více jak 35°C) a chápeme ho jako selhání vlastní termoregulace. Nejčastěji v uzavřených prostorách – kotelny, kuchyně, MHD.

Příčiny

Vnitřní: Nadměrná tvorba tepla (nedostatek tekutin pro tvorbu potu)

Vnější: Vysoká teplota a vlhkost v prostředí a těsné pracovní prostory

Příznaky

Hlavním příznakem je horečka (až 41°C), dále můžeme pozorovat suchou, horkou a začervenalou kůži. Můžeme očekávat bolesti hlavy, závratě, zrychlený dech a tep. Tento stav může velmi rychle přejít do šoku.

První pomoc

Nejprve musíme zamezit dalšímu zahřívání postiženého - přeneseme jej do stínu / do chladné, dobře větrané místnosti. Poté začneme s postupným zchlazováním. Podáváme chladivé nápoje, studené zábaly. Zchlazování by nemělo být postiženému nepříjemné! Také musíme zamezit druhotnému podchlazení. Teplotu srážíme přibližně na 38°C.

Úžeh

Projevuje se podobně jako úpal, ale zde se jedná o přehřátí oblasti hlavy. Vzniká v důsledku déletrvajících přímého působení slunečního žáru na nekryté tělo (častá kombinace se slunečním popálením). Může se projevit i po několika hodinách a postupujeme při první pomoci stejně jako při úpalu s tím rozdílem, že dáváme obklady na hlavu.

Poranění elektrickým proudem

K těmto poraněním dochází např. při manipulaci s vadnými elektro spotřebiči apod. Důležité je vlastní bezpečí a následné odpojení zdroje elektrického proudu nebo alespoň odstranění postiženého z jeho dosahu. Postiženému voláme ZZS nebo by měl alespoň vyhledat lékařskou pomoc. Při úrazu elektrickým proudem, může dojít k poškození srdce. Pokud je při vědomí ošetříme popáleniny, pokud je v bezvědomí a nedýchá, zahájíme resuscitaci.

Epilepsie

Toto onemocnění je záchvatovité neurologické onemocnění, projevující se křečemi buď části těla, nebo celého těla s poruchou vědomí. Příznaky epileptického záchvatu mohou být: aura (pocit postiženého, že se blíží záchvat), porucha vědomí, neschopnost komunikovat, pohled do prázdna, křeče a záškuby, pěna z úst, může dojít ke spontánnímu povolení svěračů.

Zásady první pomoci při epileptickém záchvatu:

- zabránit druhotným poraněním
- podložíme hlavu (polštář, svetr)
- během záchvatu nenecháváme postiženého o samotě
- sledujeme průběh záchvatu (délka trvání)
- nevkládáme nic do úst
- nesnažíme se zabránit křečím
- kontrola životních funkcí
- při poranění dutiny ústní položíme postiženého na bok
- zajistíme protišoková opatření
- voláme ZZS

Praktická hodina

2. Hodina: Praktický nácvik první pomoci

Úvod

Seznámení s cílem hodiny – Seznámíme žáky stručně s obsahem hodiny.

Hlavní část

Motivace: Na začátku hodiny řekneme žákům, že v dnešní hodině si budou nacvičovat první pomoc a dané situace si vyzkoušejí a proberou se spolužáky a učitelem, co v těchto situacích dělat.

Expozice:

7. Na začátku hodiny si žáci vypracují pracovní list, aby si zopakovali teorii z minulé hodiny.
8. Po vypracování si ho zkontrolují společně s učitelem.
9. Dále se žáci rozdělí do 5 skupin, každá skupina dostane na papírku zadání, kde bude popsána situace, ve které se nacházejí.
10. Úkolem žáků bude situaci zahrát formou scénky a poskytnout poraněnému první pomoc. Ostatní skupinky scénku sledují a na konci každé scénky bude krátká diskuze, jestli ve scénce bylo vše správně, popřípadě co by udělali žáci jinak.

Fixace:

Žáci se zkusí zamyslet, nad situací, ve které by se mohl ocitnout v rámci poskytnutí první pomoci.

Závěr

Zopakování probrané látky:

Shrnutí probraného učiva. Zhodnocení práce žáků.

Zhodnocení hodiny: Poděkujeme za pozornost a rozloučíme se s žáky.

Použité metody: výklad, diskuze, práce s textem, situační scénky.

Použité formy: frontální výuka, skupinová výuka.

3. Stručná osnova hodiny

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	forma	metoda	čas	did. prostředky
Úvod	Zapsání do třídní knihy, seznámení se s učivem dnešní hodiny	hromadná	Výklad	1 min.	
Hlavní část	<p>Rozdání pracovního listu, ve kterém si žáci zopakují teoretickou část učiva.</p> <p>Kontrola pracovního listu a otázky k němu.</p> <p>Rozdělení do skupin po 5. Žáci dostanou zadání s hypotetickou situací, ve které se nachází.</p> <p>Nacvičení situace a přehrání před spolužáky. Zpětné hodnocení scének a diskuze.</p>	<p>hromadná</p> <p>hromadná</p> <p>skupinová</p> <p>hromadná</p>	<p>Výklad</p> <p>výklad, diskuze</p> <p>diskuze</p> <p>scénky a diskuze</p>	<p>10 min.</p> <p>5 min.</p> <p>4 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>pracovní list</p> <p>pracovní list</p> <p>Papíry</p>
Závěr	Zopakování nejdůležitějšího učiva dnešní hodiny. Zhodnocení hodiny, pochvala žáků, rozloučení se se žáky.	hromadná		5 min.	

Zadaní pro skupiny:

1. Žena si vařila čaj, při zalévání čaje hrníček převrhla a opařila si stehno levé nohy.
2. Jste v MHD, je zde velké teplo a hodně lidí. Muž, který stojí před vámi, najednou padá k zemi a omdlívá.
3. Mluvíte na kamaráda, který vás ale nevnímá. Následně padá k zemi a má záškuby celého těla (u kamaráda jste se s tím nikdy předtím nesetkali).
4. Otec doma opravuje zásuvku, ale zapomene vypnout hlavní jistič. Najednou se ozve výkřik a rána. Když tam přiběhnete, otec leží na zemi, není v bezvědomí, ale je zmatený a nereaguje na vaše otázky, na pravé ruce vidíte popáleninu.
5. Na výletě si večer děláte táborák a opékáte špekáčky. Vidíš, jak jednomu z tvých spolužáků, který stál velice blízko ohniště, chytne nohavice od kalhot.

Literatura:

- LEJSEK, Jan. *První pomoc*. Druhé, přepracované vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2090-9.
- KELNAROVÁ, Jarmila. *První pomoc: pro studenty zdravotnických oborů*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2012. Sestra. ISBN 978-80-247-4199-4.
- SAIBERTOVÁ, Simona. *První pomoc*. První vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-7020-2.

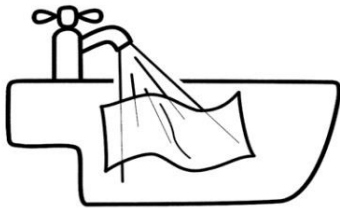
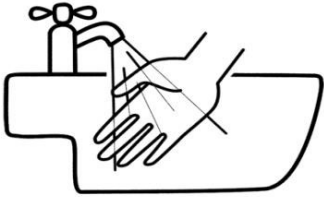
Videa:

- <https://www.youtube.com/watch?v=rD2EHdZ-ZMg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dNxIXGMgD04>



Pracovní list- Tepelná poranění

Úkol č. 1: Popište, jakou první pomoc vidíte na obrázku





Úkol č.2:

Vypište, co všechno podle vás patří mezi tepelná poranění. _____

Na popáleniny prvního stupně lze použít? _____

Co nesmíme dělat u popálenin:

B) potírat olejem nebo tukem

C) aplikovat tělové vody nebo krémy

D) propichovat puchýře nebo je odstříhovat

E) chladit proudem vody **F)** odstraňovat násilím části oděvu

Úkol č.3:

Žena v kuchyni do dřezu slivala vařící vodu, když se jí hrnec smekl a opařila si pravou dolní končetinu. Nejvíce měla opažené stehno, na němž se jí vytvořily puchýře, které byly naplněny žlutou tekutinou.

Očíslujte správný postup první pomoci u popálené ženy.

- sterilní krytí
- svlečení oděvu
- znehybnění ošetřených částí
- ženu uklidnit
- protišoková opatření
- volat ZZS 155
- chlazení proudem studené vody, max. však do 5 % povrchu těla



