



Čas přípravy
60 minut



Čas realizace
4x30 minut



Prostor
klubovna, terén



Roční období
kdykoliv



Počet účastníků
15–20



Věková kategorie
7. třída/13 let

PRVNÍ POMOC

Obecný cíl:

Rozvoj těchto kompetencí: pracovní, komunikativní, k řešení problémů, k učení, sociální a personální, občanská.

Konkrétní cíl:

Praktický nácvik poskytnutí první pomoci, zvládnutí krizových situací.

Motivace:

Na výletě, na táboře, na chalupě u babičky – všude tam už jste se setkali s nějakým úrazem. Naštěstí jsou to většinou jen štípance, žihadla, klíšťata, odřená a natlučená kolena a lokty, třísky, sem tam nějaký škrábanec nebo říznutí nožem. Většinu z toho zvládnete hravě ošetřit. Ale co kdyby se vám nebo někomu z vašich kamarádů stalo něco horšího? Uměli byste mu pomoci?

Potřeby:

Papíry, psací potřeby, lékárníčka, šátky, cvičný obvazový materiál, materiál na výrobu nouzových nosítek, popř. cvičná figurína.

K tomuto metodickému listu je k dispozici pracovní list T15A.

Provedení:

V první části zopakujeme s dětmi to, co by již měly z první pomoci znát: jak správně ošetřit krvácení z nosu, drobnou řeznou ránu a odřeninu, jak vyndat třísku, jak odstranit klíště a místo ošetřit, jak postupovat při bodnutí hmyzem atd. Provádíme praktické ukázky, můžeme připravit formou soutěže.

V další části by se děti měly naučit ošetřit i složitější úrazy a poranění. Pro tuto aktivitu doporučujeme spolupráci s ČČK nebo zdravotní školou – mají víc znalostí, zranění umí realisticky namaskovat a hlavně dohlédnou na správnost ošetření dětmi při praktickém nácviku.

Děti by měly zvládnout první pomoc v případě:

- tepenného krvácení;
- zlomeniny horní i dolní končetiny;
- popáleniny;
- omrzliny;
- bezvědomí (resuscitace);
- masivního žilního krvácení;
- úrazu hlavy;
- otravy jídlem;
- poleptání chemikálií.

Nacvičíme s dětmi také výrobu nouzových nosítek.

Je důležité zdůraznit, že i při poskytování první pomoci musí každý myslet hlavně na svou bezpečnost (kontakt s krví, pomoc tonoucím). Nacvičit telefonát na krizovou linku (záchranka) – viz ML T3.

Lékárnička

Zabalíme oddílovou lékárníčku, přidáme do ní i nepotřebné věci, které tam nepatří. Úkolem dětí je zbytečnosti vyřadit a nechat v lékárníčce jen to, co tam má být. Na úkol je časový limit. Děti mají možnost podívat se na náповědu, která je vyvěšená ve větší vzdálenosti – musí k ní běžat, nesmí si tam nic psát. Vyhodnotíme nejlepší tým nebo jednotlivce (dle způsobu hry).

První pomoc se zpěvem

Rozdělíme děti na dvě družstva, jedno jde za dveře. Členům druhého družstva přidělíme lístečky s popisem různých zranění. Domluvíme se s každým na správném způsobu ošetření. Hráči z druhého družstva pak mají za úkol členy prvního družstva ošetřit. Zranění kontrolují správnost postupu ošetření. Při správném postupu potichu zpívají, při špatném přidávají na hlasitosti.

Pomoz si sám

Hráčům rozdáme lístečky s popisem událostí, např.:

1. Spadl jsi z kola na lesní cestě 5 km od nejbližší civilizace, na mobilu nemáš signál. Vyvrtl sis kotník pravé nohy. Co uděláš?

2. Uklouzl jsi na ledě a zlomil sis levé zápěstí.

Hráči mají k dispozici různé pomůcky pro improvizovanou první pomoc. Kdo se ošetří, zvedne ruku, vedoucí zkontroluje způsob ošetření. Hodnotíme pořadí i správnost ošetření.

První pomoc na výpravě

První družstvo jde určeným směrem. Na cestě postupně nechává ležet své členy s popisem zranění. Druhé družstvo vyrazí asi o 10 min. později. Jejich úkolem je zraněné hráče po cestě najít a ošetřit, dopravit je na předem určené místo (cíl cesty). Posuzujeme správnost ošetření a dopravy na místo, ne rychlost.

Na doktora a pacienta

První družstvo vyšle pacienta, druhé doktora. Pacient dostane lístek s popisem úrazu, odevzdá ho doktorovi, který ho ošetří. Potom zase druhé družstvo vyšle pacienta a první družstvo doktora. Tak hra pokračuje, až se všichni vystřídají. Hodnotíme správnost ošetření.

Běh za zraněným

Oznámíme hlídkám, že nedaleko v lese je zraněný. Několikrát zazní signál SOS, který zraněný vyšle. Hlídky musí zraněného najít a ošetřit jeho úraz (napsáno na cedulce). Každá hlídka má jednoho zraněného. Hodnotíme způsob a rychlost ošetření a dopravy zraněného do tábora.

Získané dovednosti mohou děti uplatnit v různých soutěžích Pionýra, např. Pionýrská stezka, Tábornická stezka apod.

Tato aktivita přibližuje Ideály Pionýra: Překonání, Pomoc.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Nejsou výraznější rizika u většiny dětí. Pozor u dětí, které prožily podobnou traumatickou událost, vzpomínky se jim mohou vrátit zpět.

Důležitá je podpora, vyjádřit pochopení, ocenit statečnost. U dětí s výraznými motorickými obtížemi dát větší časový prostor k obvazování, nekritizovat výsledek, poradit, přidržet, činnost opakovat.

Moje poznámky: