

LEKCJA 1

Temat: Wypadki w domu. Przyczyny i pierwsza pomoc

Bardzo często ulegamy wypadkom w domu. Wielu tych zdarzeń można uniknąć, stosując szeroko pojętą profilaktykę.

Formy realizacji:

- przyroda,
- godzina wychowawcza.

Cele ogólne:

- poznanie zachowań sprzyjających bezpieczeństwu i zdrowiu.
- uświadomienie uczniom źródeł zagrożeń.
- zapoznanie z zasadami postępowania w razie wypadku.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wie, jakie służby ratownicze należy zawiadomić w razie wypadku,
- potrafi wymienić rodzaje wypadków, jakim można ulec w domu,
- wie, w jaki sposób należy zawiadomić służby ratownicze o wypadku,
- zna skutki zatruc grzybami, oparzeń termicznych, chemicznych,
- potrafi wymienić numery telefonów służb ratowniczych,
- potrafi wyjaśnić, jak należy zachować się w przypadku oparzeń termicznych, chemicznych, skręceń stawów, skaleczeń,
- umie sobie radzić w trudnych sytuacjach,
- umie współpracować w grupie.

Metody nauczania:

- pogadanka,
- gra w karty,
- teatrzyk.

Pomoce dydaktyczne:

- slajdy nr 1 i 2,
- karty z rysunkami (filiżanka, schody, nożyk, grzyb),
- karty do gry,
- materiały dla ucznia,
- tabela do wypełnienia.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa.

PLAN ZAJĘĆ:

1. Czynności organizacyjne: nauczyciel sprawdza obecność i dzieli klasę na 4 grupy. Uczniowie wybierają liderów grup.
2. Zapoznanie uczniów z celami lekcji. Na tablicy umieszczamy 4 rysunki (**materiał pomocniczy nr 1**). Możemy również rozdać rysunki każdej grupie. Uczniowie mają ustalić, na jakie niebezpieczeństwo jesteśmy narażeni, jeżeli beztroško korzystamy z przedmiotów lub produktów przedstawionych na rysunkach.
3. Uczniowie wymieniają rodzaje wypadków, którym ulegamy w domu. Nauczyciel informuje, że w czasie lekcji będzie mowa o tych rodzajach wypadków, którym najczęściej ulegamy w domu. Prezentacja **slajdu nr 1** - Najczęstsze wypadki w domu.
4. Lider grupy losuje jedną z kart z rysunkami, które były przymocowane do tablicy. Uczniowie mają za zadanie przedstawić za pomocą gestów sytuację, w której może dojść do wypadku. Temat tej scenki wynika z rysunku na karcie. Każda grupa prezentuje scenkę. Uczniowie podają inne przykłady podobnych sytuacji i podają sposoby unikania wypadków.
5. Lider grupy tasuje karty z informacjami tekstowymi (**materiał pomocniczy nr 2**). Rozdaje karty członkom grupy tak, aby wszystkie zostały rozdane. Rozpoczyna grę. Losuje kartę od swojego kolegi. Wyklada ją na stół. Pozostali uczniowie szukają w swoich kartach tych, które pasują do tego, aby dokończyć historyjkę. Ustalają kolejność kart. Kolejny uczeń ciągnie kartę od swojego kolegi. Wszystko się powtarza. Zabawa kończy się po wykorzystaniu wszystkich kart. Przedstawiciel jednej z grup odczytuje otrzymane wyniki. Nauczyciel zwraca uwagę na to, że w razie wypadku dziecko zawsze powinno powiadomić osoby dorosłe, zadzwonić na jeden z telefonów służb ratowniczych.
6. Uczniowie podają numery telefonów służb ratowniczych. Nauczyciel prezentuje **slajd nr 2** - Telefony służb ratowniczych.
7. Uczniowie na podstawie **ćwiczenia 2** przedstawiają zapis rozmowy z pracownikiem Pogotowia Ratunkowego, w trakcie której powiadamiają o zaistniałym wypadku.
8. Uczniowie wykonują **ćwiczenie 1**, wypełniają tabelę, wpisując wyrażenia w odpowiednią rubrykę. Nauczyciel zwraca uwagę na to, że w razie wypadku zawsze uczeń powinien powiadomić osobę dorosłą lub wezwać pomoc.
9. Uczniowie wykonują **ćwiczenie 3**, ustalają, jaka powinna być zawartość domowej apteczki.

MATERIAŁY POMOCNICZE DLA NAUCZYCIELA

MATERIAŁ POMOCNICZY NR 1

Uczniowie otrzymują zestaw 4 rysunków dla jednej grupy lub, jeżeli jest to możliwe, nauczyciel pokazuje powiększone rysunki całej klasie.

Uczniowie mają ustalić, na jakie niebezpieczeństwo jesteśmy narażeni, jeżeli beztrosko korzystamy z przedmiotów lub produktów przedstawionych na rysunkach.



MATERIAŁ POMOCNICZY NR 1

Karty do gry pt. „Niebezpieczeństwa w domu”

<p>Zosia jest w kuchni. Z czajnika wydobywa się dziwna mgła. Trzeba to sprawdzić!</p>	<p>Ale boli, piecze ręką. Pojawiły się zaczerwienienia.</p>	<p>Jak najszybciej polewaj zimną wodą!</p>
<p>Jola bardzo się spieszy. Zagotowała wodę na herbatę. Wystarczy wlać do szklanki. Nagle dzwonek. Wrzątek zamiast do szklanki wylewa się na nogę Joli.</p>	<p>Spodnie „przykleiły się” do nogi.</p>	<p>Nie odrywaj przylgniętej odzieży. Wezwij pomoc. Wejdź pod prysznic lub do wanny i polewaj zimną wodą.</p>
<p>Janek lubi zbierać grzyby. Dziś grzybobranie udało się. Jutro będzie pyszny obiad.</p>	<p>Ostry ból brzucha, biegunka, wymioty - nawet po 30 minutach od zjedzenia grzybów.</p>	<p>Spowoduj wymioty, pój ciepłą wodę, wezwij lekarza!</p>
<p>Maciek chowa swoje skarby na szafie. Jeśli chce się tam dostać, musi podstawić krzesło. Lubi skakać z tego krzesła.</p>	<p>Dziś nie był to dobry skok. Noga boli w kostce, spuchła. Maciek nie może się poruszać.</p>	<p>Zawiadom osobę dorosłą. Zrób okład z lodu, owiń nogę bandażem elastycznym.</p>

<p>Mama cały wieczór prasuje. Żelazko jest bardzo gorące. Janek chce pomóc mamie.</p>	<p>Dotyka żelazka. Boli! Pojawiły się pęcherze.</p>	<p>Miejsce oparzone polewaj strumieniem zimnej bieżącej wody. Nie przekłuwaj pęcherzy.</p>
<p>Kasia opiekuje się młodszą siostrą. Ma jej zrobić kolację. Trzeba pokroić chleb. Siostra ciągnie ją za spodnie.</p>	<p>Ojej, ale krwawi!</p>	<p>Przemyj ranę, załóż opatrunek!</p>
<p>Tata musi udrożnić zapchany zlew. Kupił już odpowiedni środek chemiczny.</p>	<p>Butelka ma kształt opakowania po soku owocowym. Niestety Ola wylała płyn na rękę.</p>	<p>Splucz obficie wodą. Jeżeli opary podrażniają oczy, nie przecieraj ręką. przemyj oczy bieżącą wodą.</p>

UWAGA: Karty do gry pt. „Niebezpieczeństwa w domu” należy wyciąć, potasować i rozdać uczniom oraz zapoznać ich z zasadami gry.

ZASADY GRY pt. „Niebezpieczeństwa w domu”

1. Lider grupy tasuje karty i rozdaje je członkom grupy, aż wyczerpie wszystkie.
2. Lider rozpoczyna grę.
3. Losuje kartę od sąsiada i wyklada ją na stół.
4. Pozostali członkowie grupy szukają w swoich kartach takich, które pasują do pierwszej z nich.
5. Kart nie składamy, ale pozostawiamy do odczytania po zakończeniu zabawy.
6. Osoba, od której losowano kartę, powtarza czynności poprzednika.
7. Układanka kończy się po wyczerpaniu kart.

MATERIAŁ POMOCNICZY NR 2

Oparzenie to powierzchniowe lub głębokie uszkodzenie skóry i leżących pod nią tkanek, spowodowane działaniem wysokiej temperatury. Oparzenia powstają w wyniku działania: energii cieplnej (pochodzącej np. od ognia, gorących cieczy, gazów); działania radiacyjnego (jako wynik działania promieniowania); działania promieni słonecznych (tzw. rumień posłoneczny to efekt nadmiernej ekspozycji na działanie promieni UV), działania gorących ciał stałych (np. rozgrzany metal), działania energii elektrycznej (w wyniku przepływu znacznego prądu elektrycznego przez ciało na skutek zetknięcia ze źródłem energii elektrycznej), działania żrących środków chemicznych (środki czystości, wybielacze, kwasy, zasady, substancje toksyczne).

OPARZENIA CHEMICZNE

Źródłem oparzeń chemicznych mogą być kwasy i zasady (ługi). Środki parząco-żrące niszczą skórę i błony śluzowe i leżące pod nimi głębsze tkanki. Głębokość i wielkość uszkodzeń zależy od rodzaju substancji, jej stężenia i czasu działania. Przy oparzeniach kwasami tworzą się na skórze, a zwłaszcza na błonie śluzowej, strupy o charakterystycznej barwie. Od kwasu solnego - białe, kwasu azotowego - żółte, kwasu siarkowego - czarne. Oparzenia zasadami są najczęściej skutkiem działania na tkankę zasady sodowej, potasowej lub wapna niegaszonego. Na skórze pojawia się miękki, wilgotny strup o białawym zabarwieniu.

Substancje takie jak fenol i rtęć mogą być wchłaniane do organizmu przez błony śluzowe lub skórę i powodować ogólne zatrucie. Oparzenie przełyku i przewodu pokarmowego powoduje silny, palący ból w gardle i przełyku. Na wargach i błonach śluzowych tworzą się strupy lub szklisto-maziste zmiany. Czasami dochodzi do krwawienia błon śluzowych, pojawiają się problemy z przełykaniem.

Pierwsza pomoc

- natychmiast i dokładnie usunąć szkodliwą substancję splukując ją dużą ilością chłodnej wody, nie należy przekłuwać pęcherzy,
- wyjątek stanowi oparzenie wapnem niegaszonym - najpierw należy mechanicznie usunąć wapno i dopiero wtedy splukać jego resztki,
- na oparzone miejsce założyć jałowy opatrunek,
- przy oparzeniu przełyku nie wolno prowokować wymiotów, należy pić czystą niegazowaną wodę,
- przy oparzeniu oka należy przepłukać je wodą (przez ok. 20- 30 minut), poruszać gałką oczną we wszystkich kierunkach,
- należy zabezpieczyć resztki substancji żrącej,
- szybko skontaktować się z lekarzem.

OPARZENIA TERMICZNE

Oparzenie jest to uszkodzenie skóry oraz tkanek pod nią leżących na skutek działania wysokiej temperatury. Rozmiar uszkodzeń w oparzeniach termicznych skóry i głębszych tkanek zależy od temperatury działającego czynnika, jego rodzaju i czasu działania. Rozróżniamy trzy stopnie oparzenia:

- **I stopień oparzeń** – uszkodzenie naskórka. Objawy: rumień, silna bolesność, zbielenie skóry pod naciskiem. Objawy ustępują po kilku dniach bez pozostawienia blizn.
- **II stopień oparzeń** – to oparzenia powierzchowne (IIA) i głębokie (IIB). Oparzenie II stopnia powierzchowne (IIA) obejmuje naskórek i część skóry właściwej. Pojawiają się pęcherze z surowicznym płynem. Oparzenie goi się w ciągu 10–21 dni, nie pozostawia blizn. Oparzenie II stopnia głębokie (IIB) obejmuje naskórek i pełną grubość skóry właściwej. Skóra jest biała z czerwonymi punktami w okolicy cebulek włosowych. Bolesność mniejsza niż w przypadku oparzenia w stopniu IIA ze względu na uszkodzenie zakończeń nerwowych. Goi się przez kilka tygodni, pozostawia blizny.
- **III stopień oparzeń** – uszkodzenie całej grubości skóry właściwej, nerwów, podskórnej tkanki tłuszczowej, naczyń krwionośnych. Objawy: zaczerwienienie lub zbielenie („woskowa” skóra), skóra może przybrać kolor brunatny, uszkodzenie receptorów czuciowych, skóra nie blednie pod naciskiem. Po zagojeniu pozostawia widoczne blizny.

Pierwsza pomoc:

- oparzone miejsce należy schładzać zimną wodą lub zanurzać w naczyniu z zimną wodą tak długo, aż ból ustąpi,
- nie wolno odrywać ubrania, które przyłgnęło do ciała,
- nie wolno przekłuwać pęcherzy z płynem surowicznym,
- na oparzoną część ciała założyć jałowy (lub czysty) suchy opatrunek lub zabezpiecz oparzenia folią spożywczą, tzw. stretchem, która zmniejszy ból, nie przywrze do rany, a co za tym idzie, jest przezroczysta (dlatego można kontrolować wygląd rany) oraz utrzymuje ranę w czystości, ogranicza utratę ciepła i wody (więc chroni przed odmrożeniem lub odwodnieniem), nie wywołuje reakcji uczuleniowych,

- w przypadku rozległych poparzeń poszkodowanemu podajemy do picia letnie napoje,
- w razie potrzeby wzywamy lekarza.

W domu najczęściej dochodzi do oparzeń wrzącą wodą, zupą, kawą, herbatą. Należy zabezpieczyć kuchenki gazowe tak, aby dziecko nie mogło ściągnąć na siebie czajnika z wrzącą wodą, garnka z zupą. Nie należy kłaść serwety pod naczynia z wrzącymi cieczami.

PORAŻENIE PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

W przypadku oparzeń elektrycznych najpierw odłącz poszkodowanego od źródła prądu i sprawdź, czy nie wymaga resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Każda osoba po porażeniu prądem winna zostać przebadana przez właściwe służby medyczne. W przypadku, gdy rażenie prądem nie wyrządziło szkód w organizmie, należy nawadniać się (ok. 5 litrów płynów) przez 3 doby, aby jak najszybciej wydaląc z organizmu toksyny i tym samym zapobiec zatruciu.

ZACZADZENIA

Przyczyną zaczadzenia w domu może być niesprawną instalacją gazową, niesprawną kuchenką. Zatrucie objawia się bólem i zawrotami głowy, szumem w uszach, zaburzeniami wzroku, zmianami psychicznymi i uczuciem odurzenia, zaburzeniem oddychania, dezorientowaniem, dusznością i utratą przytomności. Poszkodowanego należy natychmiast ewakuować z zagrożonego miejsca do przewiewnego miejsca, intensywnie wywietrzyć pomieszczenie i wezwać pomoc medyczną.

ZATRUCIA POKARMOWE

Przyczyną zatruc pokarmowych może być np. spożycie nieświeżej żywności (zatrucie jadem kiełbasianym) lub trujących grzybów. Zatrucia pokarmowe to gwałtowne dolegliwości żołądkowo-jelitowe występujące w stosunkowo krótkim czasie po dostaniu się do przewodu pokarmowego szkodliwych czynników biologicznych lub chemicznych. Bakteryjne zatrucia pokarmowe to zachorowania o ostrym przebiegu, występujące po spożyciu żywności zanieczyszczonej bakteriami chorobotwórczymi lub ich toksynami. Do drobnoustrojów najczęściej powodujących zatrucia należą: *Salomonella*, gronkowce. Objawy zatruc to nudności, wymioty, biegunka, podwyższona temperatura. W ostrych przypadkach należy wezwać lekarza.

Pierwsza pomoc:

- należy pić dużą ilość płynów (np. niesłodzoną, słabą herbatę),
- stosować odpowiednią dietę (w ostrej fazie choroby tylko kleiki),
- przy zatruciach np. jadem kiełbasianym, grzybami należy wezwać lekarza.

ZŁAMANIA KOŚCI

Rodzaje złamań:

- zamknięte,
- otwarte.

Objawy złamania:

- ruchomość odłamów kostnych lub ich przemieszczenie,
- bolesność i obrzęk,
- niezdolność do wykonywania ruchów,
- w przypadku złamania otwartego - krwawienie.

Pierwsza pomoc:

- unieruchomienie złamanej kości wraz z sąsiadującymi stawami,
- jeżeli doszło do złamania wewnątrz stawu, należy unieruchomić staw i dwie sąsiadujące kości,
- w przypadku złamań otwartych należy dodatkowo zatamować krwawienie,
- wezwać pogotowie.

ZADŁAWIENIA

Stan, w którym ciało obce zamiast do przełyku przedostaje się do krtani lub tchawicy, jest określane jako zadławienie. Ciałem obcym może być również płyn. Przy całkowitym zatkanie dróg oddechowych dochodzi do bezdechu, zatrzymania akcji serca i jeśli poszkodowanemu nie zostanie udzielona pomoc, do zgonu.

Pierwsza pomoc:

- gdy poszkodowany jest w stanie wykonywać ograniczone wdechy i wydechy należy silnie uderzać go w plecy

- między łopatkami do 5 razy,
- gdy takie postępowanie nie przynosi skutku, należy zastosować 5 uciśnień nadbrzusza,
- gdy poszkodowany traci przytomność ułóż go bezpiecznie na wznak na twardym podłożu i rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w stosunku 30 do 2.

W razie zadławienia lub zachłyśnięcia się niemowlęcia - ułóż je na brzuchu - na ręce, w taki sposób, by głowa była niżej od reszty ciała. Brodę przytrzymuj dłonią. Uderz szybko 5 razy w miejsce między łopatkami niemowlęcia. Gdy to nie pomaga, wolną rękę połóż na plecach niemowlęcia. Dłonią podtrzymuj główkę. Obróć niemowlę na rękach tak, aby leżało na plecach. Głóvka powinna znaleźć się niżej reszty ciała. Dwoma palcami uciśnij 5 razy klatkę piersiową w okolicach mostka, a gdy to nie pomaga u nieprzytomnego niemowlęcia, wdmuchnij powietrze jak przy sztucznym oddychaniu. Jeśli zobaczysz ciało obce w ustach niemowlęcia, usuń je.

ZRANIENIA

Rodzaje ran:

- cięte,
- klute,
- szarpane,
- miażdżone,
- tłuczone.

Pierwsza pomoc

Po przemyciu rany zakładamy jałowy opatrunek i bandażujemy. Poważne rany wymagają interwencji lekarza.

MATERIAŁ POMOCNICZY NR 3

ROZWIĄZANIA DO ĆWICZEŃ

Ćwiczenie 2

Rodzaj wypadku	Objawy	Pierwsza pomoc
Oparzenie gorącą wodą	zaczerwienienie, pęcherze	splukiwanie strumieniem zimnej, bieżącej wody
Oparzenie środkiem chemicznym	palący ból w gardle oraz przełyku	nie wymiotuj, wypłucz jamę ustną wodą lub mlekiem, pij czystą niegazowaną wodę.
Złamanie kości	niezdolność wykonywania ruchów, obrzęk	unieruchomienie kości wraz z sąsiadującymi stawami
Zatrucie pokarmowe	mdłości, wymioty, bóle brzucha	odpowiednia dieta, picie dużej ilości płynów
Zranienie	uszkodzenia naskórka, krwawienie	przemycie rany, założenie opatrunku

Ćwiczenie 3

Rozwiązanie rozsypanki: jodyna, wata, bandaż, gaziki, termometr, woda utleniona, nożyce

MATERIAŁY POMOCNICZE DLA UCZNIĄ - LEKCJA 1

Temat: Wypadki w domu. Przyczyny i pierwsza pomoc

Bardzo często ulegamy wypadkom w domu. Wielu tych zdarzeń można uniknąć, stosując szeroko pojętą profilaktykę.

Ćwiczenie 1

Wypełnij tabelę, wpisując podane wyrażenia w odpowiednią rubrykę.

- oparzenie gorącą wodą
- założenie opatrunku
- wymioty
- picie dużej ilości płynów
- złamanie kości
- „palący ból w ustach, gardle oraz przełyku”
- krwawienie
- zaczerwienienie
- zatrucie pokarmowe
- niezdolność wykonywania ruchów
- mdłości
- unieruchomienie kości wraz z sąsiadującymi stawami
- oparzenie środkiem chemicznym
- pęcherze
- polewanie zimną wodą
- bóle brzucha
- zranienie
- uszkodzenie naskórka
- odpowiednia dieta
- nie wymiotuj i pij czystą niegazowaną wodę
- obrzęk
- przemyć rany

Rodzaj wypadku	Objawy	Pierwsza pomoc

Ćwiczenie 2

Przeczytaj tekst. Napisz, kogo i w jaki sposób powiadomisz o wypadku.

Marek opiekuje się młodszą siostrą. Rodzice pracują. Mama zostawiła na kuchence zupę. Marek ma ją tylko podgrzać. Postawił garnek z zupą na palniku kuchenki, a sam poszedł do pokoju oglądać bardzo ciekawy film. Zupełnie zapomniał o zupie. Nagle słyszy krzyk, wbiega do kuchni. To siostra wylała gorącą zupę na nogi.

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3

Włóż do domowej apteczki niektóre potrzebne medykamenty i przybory. Ich nazwy odczytasz z rozsypanki sylabowej. Rozwiązanie zapisz w apteczce.

The word search puzzle consists of the following syllables in colored ovals:

- ban (purple), wa (blue)
- jo (green), tle (red)
- ter (light blue), ce (tan), ga (yellow)
- nio (red), da (red)
- na (green)
- ki (yellow), ta (blue), zi (yellow), ży (tan)
- metr (light blue), no (tan), u (red)
- na (red), dy (green), mo (light blue), daż (purple), wo (red)

To the right is a box titled **APTECZKA** with seven rows, each starting with an asterisk and a dotted line for writing:

APTECZKA

*

*

*

*

*

*

*