

LEKCJA 4

Temat: Jak bezpiecznie spędzać czas na podwórku

Wolny czas lubimy spędzać z kolegami na podwórku. Musimy jednak pamiętać o wielu grożących nam niebezpieczeństwach.

Formy realizacji:

- przyroda,
- godzina wychowawcza.

Cele ogólne:

- uświadomienie uczniom źródeł zagrożeń w trakcie zabaw na podwórku.
- kształtowanie nawyku przewidywania i unikania możliwych zagrożeń.
- kształtowanie właściwych nawyków zachowywania się w grupie.

Cele szczegółowe:

Uczeń potrafi:

- wymienić przyczyny wypadków na podwórku,
- wymienić zagrożenia, jakie mogą spotkać dzieci na podwórku,
- wyjaśnić, jak należy przechodzić przez jezdnię,
- wymienić, kogo należy zawiadomić w razie wypadku,
- przewidywać skutki bezmyślnego zachowania w trakcie zabawy,
- wskazać, jak można uniknąć wielu nieszczęśliwych wypadków,
- wyjaśnić, jak należy postępować, aby uniknąć udaru cieplnego i poparzenia słonecznego,
- wie, gdzie szukać pomocy w razie wypadku,
- umie współpracować w grupie.

Metody nauczania:

- materiały dla ucznia,
- teatrzyk,
- dyskusja.

Pomoce dydaktyczne:

- kartki papieru,
- długopis,
- materiały dla ucznia.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa.

PLAN ZAJĘĆ:

1. Czynności organizacyjne: nauczyciel sprawdza obecność i dzieli klasę na 4 grupy. Uczniowie wybierają liderów grup.
2. Uczniowie odpowiadają na pytania:
 - 1) gdzie spędzają czas po zajęciach szkolnych?
 - 2) w jakie zabawy bawią się na podwórku najczęściej?
3. Nauczyciel zapisuje na tablicy hasło: „Podwórko moich marzeń”.
Każdy uczeń otrzymuje po małej kartce papieru. Jego zadanie polega na wypisaniu kilku cech wymarzonego podwórka. Następnie uczniowie dobierają się w pary i próbują wspólnie opisać idealne miejsce zabaw. Pary łączą się w czwórki, potem w ósemki. Uczniowie powinni podać około 10 elementów w opisie podwórka. Grupy 8-osobowe otrzymują duże arkusze papieru, na których zapisują swoje opinie. Wyniki pracy grup zostają wywieszone na tablicy. Jeden uczeń z grupy prezentuje rezultaty pracy. Nauczyciel podkreśla wspólne elementy we wszystkich pracach.
Przykładowe cechy „wymarzonego podwórka”:
 - położenie daleko od ruchliwych ulic.
 - trasy do jazdy na rowerze.
 - duży plac zabaw z ciekawymi urządzeniami, np. drabinkami, zjeżdżalnią.
 - dużo zieleni.
 - jest czysto.
 Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że w czasie lekcji będzie mowa o bezpieczeństwie w czasie zabaw na podwórku.
4. Uczniowie wykonują ćwiczenie 1, łączą obrazki z odpowiednim tekstem za pomocą strzałek. Wyznaczony uczeń odczytuje rozwiązanie. Nauczyciel podkreśla, że zawsze w razie wypadku dziecko powinno powiadomić osobę dorosłą lub zadzwonić pod numer służb ratowniczych. Uczniowie podają numery służb ratowniczych.
5. Uczniowie podają przykłady innych zagrożeń w czasie zabaw na podwórku. Nauczyciel powinien zwrócić uwagę na zasady kontaktów z nieznajomymi (ćwiczenie 2).
6. Nauczyciel łączy grupy tak, aby powstały dwa zespoły. Uczniowie mają za zadanie przedstawić, w jaki sposób należy przechodzić przez jezdnię. Jedna grupa powinna pokazać scenkę przedstawiającą sposób przechodzenia przez jezdnię, gdy nie ma sygnalizacji świetlnej i poruszamy się pieszo, a druga grupa sposób przekraczania jezdni, gdy poruszamy się na rowerze.
7. Uczniowie tworzą 4 grupy. Wykonują ćwiczenie 3. Piszą na promieniach słońca, jakie zalety i wady ma przebywanie na słońcu. Przykłady:

Zalety - ładna opalenizna, jest ciepło, można bawić się na podwórku, są wakacje.

Wady - udar słoneczny, nowotwory skóry, oparzenia słoneczne, bąble, zaczerwienienia skóry, ból oczu.
8. Uczniowie wykonują ćwiczenie 4. Wymieniają objawy udaru cieplnego i oparzeń słonecznych, sposoby zapobiegania im.
9. Każdy uczeń otrzymuje kartkę i odpowiada na pytanie: Co ja mógłbym zrobić, aby zabawy na podwórku były bezpieczniejsze? (ćwiczenie 5).

MATERIAŁY POMOCNICZE DLA NAUCZYCIELA

MATERIAŁ POMOCNICZY NR 1

W czasie zabaw na podwórku możemy zetknąć się z urządzeniami elektrycznymi wysokiego napięcia.

Porażenie prądem elektrycznym o wysokim napięciu

Mamy z nim do czynienia w przypadku uszkodzenia linii wysokiego napięcia lub stacji transformatorowej. Niebezpieczne jest samo zbliżanie się do uszkodzonych przewodów będących pod napięciem, gdyż może powstać łuk elektryczny przez normalnie izolującą warstwę powietrza. Prąd przepływa wówczas przez całe ciało, powstaje

też wysoka temperatura, dochodzi do rozległych oparzeń. Pierwsza pomoc polega na: zawiadomieniu służb elektrycznych, aby wyłączyły napięcie i wezwaniu reanimacyjnej karetki pogotowia. Należy sprawdzić, czy poszkodowany oddycha, jeżeli nie - należy rozpocząć sztuczne oddychanie. Jeżeli poszkodowany nie oddycha i nie ma wyczuwalnego tętna, należy przystąpić do reanimacji. Pierwsza pomoc powinna być udzielona przez osoby odpowiednio przeszkolone. Niewłaściwie udzielona pomoc może być tragiczna w skutkach. Osoby porażone mogą ulec jednocześnie wielu innym urazom: oparzeniu, mogą mieć złamania, mogą krwawić.

Porażenie piorunem jest też porażeniem prądem o wysokim napięciu. Po porażeniu, w razie utraty oddechu, konieczne jest sztuczne oddychanie, a czasami masaż serca. Niebezpieczeństwo rażenia piorunem jest większe

w pobliżu szczytów gór, pojedynczych drzew, wież. Nie należy w czasie burzy wchodzić do wody.

NIE WOLNO:

1. Zbliżać się do urządzeń i budynków, na których umieszczone są napisy i znaki takie jak:



2. Bawić się w pobliżu linii energetycznych.
3. Wspinać się na słupy energetyczne.
4. Puszcząć latawców w pobliżu linii energetycznych.
5. Podchodzić do zerwanych lub zbyt luźno zwisających przewodów elektrycznych.

Oparzenie słoneczne

Oparzenie słoneczne to nasilony rumień skóry, połączony z uczuciem pieczenia, a nierzadko i pęcherzami, pojawiający się po ekspozycji na promieniowanie słoneczne. Skóra, zamiast być opalona, staje się czerwona i wrażliwa na dotyk. Dodatkowo oparzenie słoneczne objawia się wzrostem temperatury skóry, w cięższych przypadkach pęcherzami (jak po oparzeniu). Po kilku dniach, gdy poparzenie zanika, schodzi naskórek. W przypadkach cięższych, gdy w wyniku poparzenia słonecznego tworzą się na skórze pęcherze, może pojawić się gorączka, nudności, zapalenie skóry, infekcja.

Częste poparzenia słoneczne przyspieszają proces starzenia się skóry. Staje się ona sucha i pomarszczona. W miejscach, gdzie skóra była często poparzona przez słońce, mogą tworzyć się różne nowotwory skóry. Najbardziej niebezpieczny jest złośliwy czerniak.

Jeżeli doszło do poparzenia, należy ochłodzić skórę, np. wziąć chłodny prysznic. Następnie robić okłady, np. z zimnego mleka, jogurtu. Smarować skórę środkami zawierającymi pantenol. W bardzo ciężkich przypadkach należy udać się do lekarza.

Sposoby zapobiegania poparzeniom słonecznym:

- w ciągu pierwszych dni opalania nie należy opalać się dłużej niż kwadrans. W następnych dniach można stopniowo zwiększać czas przebywania na słońcu,
- podczas opalania skóra musi być zawsze posmarowana preparatem z filtrem przeciwsłonecznym. Osoby o jasnej karnacji powinny używać kremów z filtrem co najmniej 15. Skórę smarujemy około 30 min. przed opalaniem i powtarzamy tę czynność co 2-3 godziny,
- w godzinach 11-15 promienie słoneczne są najsilniejsze i dlatego w tym czasie nie należy się opalać,
- dzieci do pierwszego roku życia nie wolno opalać.

Udar cieplny

Udar cieplny (porażenie cieplne) - to reakcja organizmu, która występuje po dłuższym działaniu wysokiej temperatury na nasze ciało - często połączonej z wysoką wilgotnością i brakiem ruchu powietrza lub bardzo małym ruchem powietrza. Temperatura ciała staje się tak wysoka, że organizm nie jest w stanie samodzielnie jej obniżyć. Objawia się wzrostem temperatury ciała, suchą skórą bez oznak potu, dreszczami, zawrotami głowy, „gęsią skórą”, przyspieszonym tętnem, zaburzeniami równowagi i dezorientacją, drgawkami, a w ciężkich przypadkach utratą przytomności.

Najważniejszym elementem leczenia jest przeniesienie chorego do chłodnego miejsca i zimne okłady. Chory powinien dostać zimne, lekko osolone płyny. W ciężkich przypadkach należy wezwać lekarza.

Odmrożenie

Odmrożenie to uszkodzenie tkanek (gł. skóry), powstające w wyniku działania na nią niskiej temperatury otoczenia. Miejsca szczególnie narażone na odmrożenie to: nos, uszy, policzki oraz palce u rąk i stóp. Skutkiem odmrożenia części ciała jest również stan hipotermii (obniżenie temperatury centralnej ciała poniżej 35 stopni Celsjusza)

Rozróżniamy trzy stopnie odmrożeń:

- stopień I - charakteryzuje się bledością lub sinoczerwonym zabarwieniem skóry, obrzękiem, pieczeniem i świądem skóry,
- stopień II - to znacznie większe zasinienie i obrzęk, pojawiające się na skórze pęcherze z płynem surowicznym lub surowiczokrwistym,
- stopień III - martwica powierzchniowa skóry, która przyjmuje sinawopurpurowe zabarwienie.

Pierwsza pomoc

- poszkodowanego przenieść do ciepłego pomieszczenia a jeżeli to niemożliwe, konieczne jest odizolowanie chorego od zimnego podłoża i wiatru,
- osobę będącą w stanie hipotermii najlepiej przykryć folią NRC oraz kocem, śpiworem, ciepłym swetrem lub suchą kurtką,
- rozgrzać odmrożone miejsca – ciepłymi, suchymi rękoma (zmarzniętych rąk i stóp nie należy pocierać, ponieważ w ten sposób można uszkodzić skórę, nie wolno nacierać śniegiem) lub włożyć odmrożoną część ciała do zimnej wody i powoli podwyższać jej temperaturę do temperatury pokojowej,
- przy odmrożeniu kończyn górnych szybko usunąć z palców poszkodowanego biżuterię,
- podać do picia mocno osłodzone gorące napoje (nie wolno podawać alkoholu ani napojów zawierających kofeinę),
- jeżeli na skórze występują pęcherze i sine przebarwienia, należy skontaktować się z lekarzem.

Uwaga! Chorego nie wolno ogrzewać w sposób gwałtowny przy pomocy termoforów z gorącą wodą przykładanych bezpośrednio do skóry czy gorących kąpeli – takie postępowanie grozi oparzeniami.

Wybrane choroby przenoszone przez zwierzęta

(temat opracowany w module I, lekcja 9: Zwierzęta wśród nas)

MATERIAŁ POMOCNICZY NR 2

ODPOWIEDZI DO ĆWICZEŃ

Ćwiczenie 4

Objawy udaru cieplnego:

- 1) ból głowy,
- 2) złe samopoczucie.

Objawy poparzenia słonecznego:

- 1) zaczerwienienie skóry,
- 2) pęcherze na skórze,
- 3) pieczenie skóry.

Jak możemy zapobiegać poparzeniu i udarowi słonecznemu:

- 1) w pierwszych dniach opalania nie przebywać na słońcu dłużej niż kwadrans,
- 2) przed opalaniem skórę posmarować kremem z filtrem,
- 3) smarować skórę kremem z filtrem także w czasie opalania,
- 4) nie przebywać zbyt długo na słońcu,
- 5) nosić nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne,
- 6) nakładać ubrania w jasnych kolorach.

MATERIAŁY POMOCNICZE DLA UCZNIA - LEKCJA 4

Temat: Jak bezpiecznie spędzać czas na podwórku

Wolny czas lubimy spędzać z kolegami na podwórku. Musimy jednak pamiętać o wielu grożących nam niebezpieczeństwach.

Ćwiczenie 1

Połącz za pomocą strzałek zdania z prostokątów z radami zapisanymi w owalach.

Zwisające kable wysokiego napięcia.

*Nagle zerwał się wiatr.
Nadchodzi burza.*

*Grupa dzieci postanowiła bawić się
w chowanego w starym,
niezamieszkałym budynku.*

*Janek lubi jeździć na rowerze.
Wybrał się na wycieczkę do lasu.
Niestety upadł i uderzył się w głowę.*

*W pobliżu boiska rozpoczęto
budowę nowego bloku.
Już rozpoczęły się wykopy.*

*Do grupy dzieci podchodzi
nieznajomy człowiek.*

*Obok huśtawki dzieci znalazły torbę,
a w niej kolorowe „cukierki”.*

*Marta i Monika zauważyły
dwa małe liski, które podeszły
do ich domu.*

*Nie wchodź.
Grozi zawaleniem.*

Zakładaj kask.

*Nie zbliżaj się do kabli.
Grozi porażeniem,
a nawet śmiercią.*

*Nigdy nie oddalaj się
od miejsca zamieszkania
z nieznajomym.*

*Nie chowaj się
pod drzewem.
Nie wchodź do wody.*

*Leki często wyglądem
przypominają słodycze.
Możesz się zatruć.*

*Nie podchodź
do zwierząt leśnych,
które dają się głaskać.*

*Ziemia może osunąć się.
Możesz zostać zasypany.*

Ćwiczenie 2

W wolne miejsca wpisz czasowniki i odczytaj, czego nie powinienesz robić w czasie zabaw na podwórku (czasowniki mogą się powtarzać).

zjeżdżaj

bierz

oddalaj się

wchodź

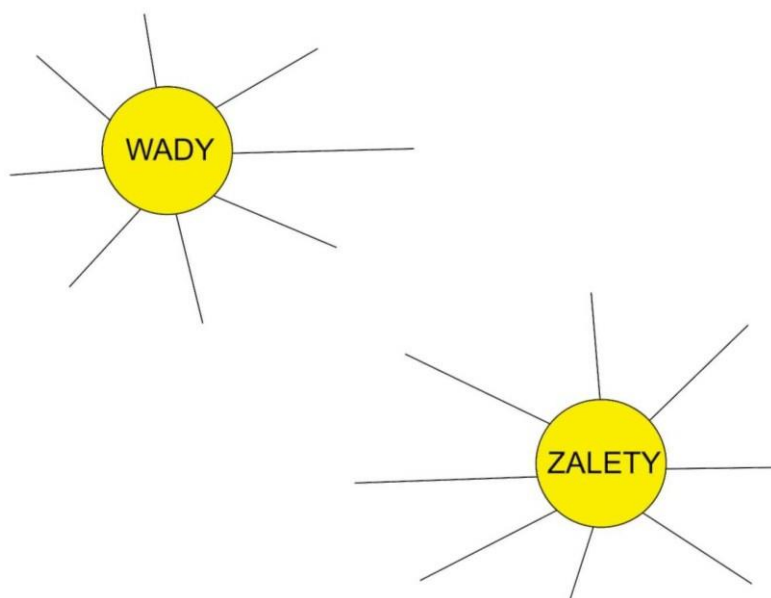
syp

podchodź



Ćwiczenie 3

Na promieniach pierwszego słoneczka wypisz, jakie wady, według Ciebie, ma przebywanie na słońcu. Na promieniach drugiego słoneczka wypisz, jakie zalety ma przebywanie na słońcu.

**Ćwiczenie 4**

Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.

Chłopcy pobiegli na boisko grać w piłkę. Słońce świeci bardzo mocno. Gra jest bardzo zacięta. Robi się coraz bardziej gorąco. To pierwszy tak bardzo ciepły dzień tej wiosny. Niektórzy piłkarze zdjęli nawet koszule. Wszyscy przeżywają ten mecz, zawodnicy i grupka kibiców. Nareszcie koniec. Bartek i Marcin idą razem do domu po meczu. Obaj są zadowoleni - ich drużyna wygrała. Ale oni sami czują się dziwnie. Marcin nie grał dziś, ale boli go głowa i nie czuje się zbyt dobrze. Może to dlatego, że stał długo na słońcu i nie miał czapki na głowie. Bartek też ma problemy. Bardzo pieką go plecy i całe ciało jest bardzo czerwone. W niektórych miejscach pojawiły się pęcherze. Okazało się, że Marcin uległ udarowi cieplnemu, a Bartek poparzeniu.

Wymień objawy udaru cieplnego:

- 1)
- 2)

Wymień objawy poparzenia słonecznego:

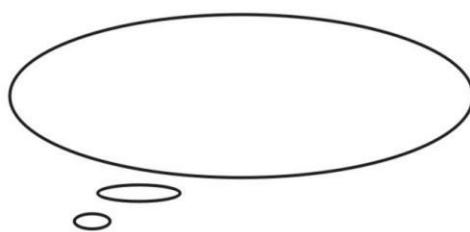
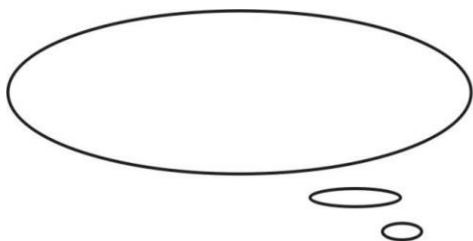
- 1)
- 2)
- 3)

Jak możemy zapobiegać poparzeniom i udarowi słonecznemu?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Ćwiczenie 5

Uzupełnij.



Co możesz zrobić, aby Twoje zabawy
na podwórku były bezpieczniejsze ?

