

LEKCJA 1

Temat: Zasady pierwszej pomocy

Formy realizacji:

- edukacja dla bezpieczeństwa (podstawy pierwszej pomocy).

Cele szczegółowe lekcji:

- rozwijanie umiejętności dostrzegania niebezpiecznych sytuacji i zachowań w otoczeniu i życiu codziennym ucznia,
- zapoznanie uczniów z podstawowymi pojęciami związanymi z pierwszą pomocą,
- uświadomienie uczniom moralnego i prawnego obowiązku udzielenia pierwszej pomocy,
- przekazanie wiedzy na temat podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy, zagrożeń z tym związanych i sposobów ich unikania.

Cele operacyjne:

Po zakończeniu zajęć uczeń:

- wyjaśnia pojęcie łańcucha ratunku,
- określa, co to jest pierwsza pomoc,
- wyjaśnia moralne przesłanie obowiązku ratowania zdrowia i życia ludzkiego,
- wyjaśnia i stosuje zasady postępowania na miejscu wypadku,
- wymienia podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy, określa zagrożenia przy jej udzielaniu,
- ocenia obiektywne możliwości udzielenia pomocy,
- uzasadnia konieczność racjonalnego działania podczas udzielania pomocy,
- opisuje zestaw opatrunkowy i podstawowe środki ochrony ratownika.

Metody nauczania:

- pogadanka,
- pokaz z objaśnieniem,
- praca w grupach.

Pomoce dydaktyczne:

- komputery,
- slajdy nr 1 - 5,
- przykładowy zestaw opatrunkowy (np. apteczka przygotowana na wycieczkę),
- fotografie niebezpiecznych sytuacji,
- arkusze papieru, flamastry, taśma klejąca, nożyczki,
- karty ćwiczeń dla grup.

Formy aktywizacji uczniów:

- dyskusja,
- praca w grupach.

Spis slajdów:

Nr Tytuł

1. Łańcuch ratunku
2. Pierwsza pomoc
3. Czynności doraźne
4. Środki ochrony osobistej ratownika
5. Elementy przykładowego zestawu opatrunkowego

PLAN ZAJĘĆ ZE WSKAZÓWKAMI METODYCZNYMI

Lp.	Czynności	Czas
1.	Czynności wstępne - podanie tematu i celu zajęć, rozdanie materiałów dla uczniów, podział klasy na grupy 5-6 osobowe i wybór liderów.	3 min
2.	Wprowadzenie - pogadanka nauczyciela wyjaśniająca pojęcia: „łańcuch ratunku”, „pierwsza pomoc”, „czynności doraźne” (<i>slajdy nr 1, 2, 3</i>) oraz ukazująca zagrożenia występujące przy udzielaniu pierwszej pomocy oraz sposoby ich unikania.	8 min
3.	Pokaz przykładowego zestawu opatrunkowego i objaśnienie przeznaczenia jego elementów.	5 min
4.	Przekazanie każdej grupie fotografii miejsca wypadku lub opisu i tekstu ćwiczenia do wykonania, wyjaśnienie celu i sposobu wykonania ćwiczenia.	2 min
5.	Ćwiczenia w grupach mające na celu identyfikację zagrożeń na miejscu wypadku.	10 min
6.	Prezentacja przez liderów efektów pracy poszczególnych grup, każda skomentowana przez nauczyciela z ewentualnym wskazaniem zagrożeń niezidentyfikowanych przez uczniów.	10 min
7.	Podsumowanie zajęć - wypełnianie przez uczniów karty ćwiczeń.	7 min

MATERIAŁ POMOCNICZY DLA NAUCZYCIELA

1. Łańcuch ratunku i definicja pierwszej pomocy

Łańcuch ratunku przedstawia prawidłową kolejność działań, które powinny być podejmowane w razie wypadku:

1. Pierwsza pomoc udzielana przez świadka zdarzenia:

- czynności doraźne,
- wezwanie kwalifikowanej pomocy medycznej,
- dalsze czynności związane z udzielaniem pierwszej pomocy;

2. Kwalifikowana pomoc medyczna:

- pomoc medyczna,
- transport do szpitala,
- opieka lekarska.

Pierwsza pomoc - zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia, w tym również z wykorzystaniem wyrobów medycznych, wyposażenia wyrobów medycznych, systemów i zestawów zabiegowych, w rozumieniu przepisów rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2017/745 z dnia 5 kwietnia 2017 r. w sprawie wyrobów medycznych, zmiany dyrektywy 2001/83/WE, rozporządzenia (WE) nr 178/2002 i rozporządzenia (WE) nr 1223/2009 oraz uchylecia dyrektyw Rady 90/385/EWG i 93/42/EWG (Dz. Urz. UE L 117 z 5.05.2017, str. 1, z późn. zm. 1), oraz produktów leczniczych wydawanych bez przepisu lekarza dopuszczonych do obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

Pierwsza pomoc to proste, natychmiastowe czynności wykonywane przed przybyciem zespołu ratownictwa medycznego (ZRM) lub innych wykwalifikowanych osób, mające na celu ratowanie zdrowia lub życia osób, które odniosły obrażenia lub nagle zachorowały. Pomoc ta jest niezbędna, gdy wystąpiły (lub zagrażają) zaburzenia:

- oddychania,
- krążenia krwi,
- świadomości.

Zaburzenia te mogą spowodować zagrożenie życia, gdyż doprowadzają do upośledzenia krążenia krwi lub jej utlenowania. Zadaniem udzielającego pierwszej pomocy, do czasu przybycia kwalifikowanej pomocy medycznej, jest podtrzymywanie oddychania i krążenia krwi oraz niedopuszczenie do powstania dodatkowych ciężkich komplikacji.

Czynności doraźne to:

- ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku,
- ewakuacja ze strefy zagrożenia lub usunięcie czynnika szkodliwego dla poszkodowanego,
- opanowanie krwotoków,
- ułożenie poszkodowanego w odpowiedniej pozycji,
- podstawowe sposoby podtrzymywania czynności życiowych czyli resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO),
- postępowanie przeciwwstrząsowe.

Nie zawsze zachodzi konieczność ratowania życia poszkodowanego czy ewakuacji z miejsca wypadku.

Ponadto osoba udzielająca pomocy musi mieć świadomość tego, że niezależnie od poprawności jej postępowania i dokładania wszelkich starań, poszkodowany może reagować wbrew oczekiwaniom, a nawet umrzeć. Niektóre obrażenia czy choroby kończą się śmiercią nawet przy najstaranniejszej opiece lekarskiej, a więc ewentualna śmierć poszkodowanego nie powinna obciążać sumienia ratownika.

W ramach pierwszej pomocy należy także wykonać niezbędne czynności techniczno-organizacyjne, które często decydują o losach poszkodowanego.

2. Moralny i prawny obowiązek udzielania pierwszej pomocy

Życie ludzkie jest wartością o pierwszorzędym znaczeniu. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele jest sytuacji, gdy nagle może być ono zagrożone. Każdy z nas może znaleźć się w takiej sytuacji z powodu nagłego zachorowania czy też nieszczęśliwego wypadku. Jeżeli oczekujemy, że ktoś udzieli nam wówczas odpowiedniej pomocy, powinniśmy również sami być przygotowani i gotowi do ratowania innych. Od szybkości podjęcia działań ratowniczych i sprawności ich prowadzenia może zależeć życie człowieka.

Dla wielu z nas pierwsza pomoc kojarzy się jedynie z tragicznymi wypadkami komunikacyjnymi, ale przecież oprócz nich częste są nagłe zachorowania czy zatrucia, przy których umiejętność zastosowania działań ratujących życie ma decydujące znaczenie. Konieczność udzielenia pierwszej pomocy może dotyczyć bezpośrednio osób z naszego najbliższego otoczenia - rodziny, przyjaciół, sąsiadów. Czasem łatwo o tym zapominamy. Umiejętność udzielania pierwszej pomocy jest też niezmiernie ważna w codziennym życiu, np. przy skaleczeniach i urazach podczas prac domowych, zabawy dzieci na podwórku, grach sportowych itp.

Udzielanie pomocy osobie, której życie lub zdrowie jest zagrożone, to nie tylko moralny obowiązek każdego człowieka. Kwestie te są uregulowane w art. 162 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny (t.j.: Dz.U. z 2024 poz. 17)

§1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§2. Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.

Z powyżej przytoczonych przepisów wynika nie tylko obowiązek udzielenia pomocy (również w sytuacji, gdy sam poszkodowany jest winien swemu położeniu), lecz również zasada, by działania ratownicze nie stwarzały dodatkowego ryzyka dla zdrowia i życia osoby ratującej. Należy również pamiętać, by ratownik udzielając pomocy nie stwarzał zagrożenia bezpieczeństwa dla innych ludzi.

Ponadto udzielana pomoc powinna być możliwie jak najlepsza, gdyż w myśl prawa cywilnego ratownik odpowiada za szkody powstałe w wyniku rozmyślnego lub wyraźnie niedbałego działania. Ponadto przepisy prawa przewidują możliwość roszczeń o odszkodowanie i zadośćuczynienie ze strony ratownika (np. za straty materialne poniesione w trakcie akcji).

3. Zagrożenia przy udzielaniu pierwszej pomocy oraz sposoby ich unikania

Osoba ratująca życie poszkodowanych w wypadkach może być narażona na różnego rodzaju niebezpieczeństwa i musi być tego świadoma. Mogą to być zagrożenia zewnętrzne, wspólne dla poszkodowanego i ratownika, które czasem powodują, że udzielenie pierwszej pomocy jest niemożliwe, gdyż wkroczenie do akcji wymaga zastosowania specjalistycznego sprzętu. W takich przypadkach pomoc polega na wezwaniu odpowiednich służb ratowniczych i niedopuszczeniu osób postronnych do miejsca wypadku. Potencjalnym zagrożeniem jest także możliwość zakażenia się podczas kontaktu z samym poszkodowanym. Niebezpieczny może być kontakt z krwią, śliną, moczem i wymiocinami poszkodowanego.

Podczas udzielania pierwszej pomocy można korzystać z przygodnie dostępnych środków, bowiem zdarzają się sytuacje wypadkowe, przy których zmuszeni jesteśmy do zupełnej improwizacji z powodu braku odpowiedniego sprzętu. Jednak przezorność i wyobraźnia powinny skłonić każdego do przygotowania chociażby minimalnej ilości środków potrzebnych do udzielania pierwszej pomocy. Podręczny zestaw opatrunkowy powinien zawierać środki ochrony ratownika, narzędzia ułatwiające podtrzymywanie życia oraz środki opatrunkowe. Nie umieszcza się w nim leków.

Środki ochrony indywidualnej ratownika to przede wszystkim:

- rękawice ochronne,
- maseczka do sztucznego oddychania.

Środki ochrony indywidualnej ratownika to rękawice i maseczka do sztucznego oddychania. Rękawice chronią przed zakażeniem i ułatwiają pokonanie bariery psychicznej przed kontaktem z raną czy wręcz z samym poszkodowanym. Powinny być wykonane z gumy i zapakowane fabrycznie w sposób ułatwiający ich użycie (dopuszczalne jest używanie rękawic foliowych, a w sytuacjach wyjątkowych - zwykłych nieuszkodzonych worków foliowych). Rękawice mogą być użyte tylko raz. Drugim środkiem ochrony indywidualnej jest maseczka. Powinna to być maseczka o sztywnej konstrukcji i z kołnierzem uszczelniającym, który pozwala na łatwe dopasowanie ich do twarzy poszkodowanego, jednocześnie chronią ratownika i są idealnym narzędziem ułatwiającym sztuczne oddychanie. Pozwalają na wykonywanie wentylacji przez nos i usta równocześnie, są wyposażone w wymienne filtry. Można do nich podłączać dodatkowe urządzenia resuscytacyjne, a przez fakt łatwej ich dezynfekcji, są wielokrotnego użytku. Europejskie procedury udzielania pierwszej pomocy zezwalają na odstępianie od wykonywania sztucznego oddychania metodą usta-usta. Decyzja o wykonywaniu sztucznego oddychania w przypadku, gdy nie dysponujemy środkami ochrony osobistej, zawsze należy do osoby udzielającej pomocy, która musi mieć świadomość możliwych odległych skutków tej decyzji. Należy też wspomnieć w tym miejscu, że istnieje też bezwzględne przeciwwskazanie do prowadzenia wentylacji zastępczej metodami bezprzyrządowymi w przypadku zatrucia wziewnego - ratujący może być narażony na działanie substancji toksycznej pozostającej w płucach poszkodowanego).

Pozostałe, przykładowe elementy wyposażenia zestawu opatrunkowego to:

- ♦ gaza opatrunkowa wyjałowiona - 3 szt. (konfekcjonowana fabrycznie)
- ♦ siatka opatrunkowa elastyczna (codofix) - kilka odcinków w różnych rozmiarach
- ♦ chusty trójkątne z folii - 4 szt.
- ♦ chusty trójkątne płócienne - 2 szt.
- ♦ bandaże płócienne - 2 szt.
- ♦ bandaże elastyczne - 2 szt.
- ♦ plastry i przylepce z gazą - kilka sztuk fabrycznie konfekcjonowanych
- ♦ opatrunki osobiste - 2 szt.
- ♦ sterylne krople do płukania oczu
- ♦ nożyczki
- ♦ skalpel jednorazowy
- ♦ agrafki
- ♦ koc ratunkowy (folia życia – folia izotermiczna)
- ♦ rękawiczki gumowe (kilka par)
- ♦ gotowe opatrunki (zestawy) na oparzenia - opatrunki hydrożelowe
- ♦ maseczka do sztucznego oddychania.

Siatki opatrunkowe to specjalne, rozciągliwe opatrunki w kształcie rury. Służą do wykonywania opatrunków wszelkiego rodzaju i zastępuje klasyczny bandaż. Są szybkie i wygodne w użyciu, nie wymagają znajomości specjalnych technik bandażowania. Chusty trójkątne służą głównie do unieruchamiania złamań i zwichnięć, lecz można je stosować również do wykonywania opatrunków. Bandaże są wykorzystywane do opatrunków uciskowych i opatrywania ran z ciałem obcym. Folia izotermiczna ma wszechstronne zastosowanie. Głównie stosuje się ją do okrywania ciała poszkodowanego (działanie przeciwwstrząsowe). Wymienione środki wchodziły w skład zestawu podstawowego. Są dostępne na rynku jako jeden zestaw lub pojedynczo, do samodzielnego kompletowania. Corocznie na rynku i w użyciu pojawiają się nowe materiały medyczne mogące mieć zastosowanie również podczas udzielania pierwszej pomocy. Takim materiałem jest np. opatrunek hemostatyczny. Można go stosować m.in. w przypadku każdego rodzaju ran zewnętrznych oraz w przypadku amputacji.

ĆWICZENIA DLA GRUP:Polecenia:

1. Przyjrzyjcie się załączonej fotografii przedstawiającej sytuację lub przeczytajcie opis sytuacji, w jakiej może znaleźć się każdy z nas.
2. Zastanówcie się, co mogło się wydarzyć.
3. Jakie zagrożenia dla poszkodowanego stwarza przedstawiona sytuacja?
4. Jakie zagrożenia dla ratownika i osób postronnych stwarza przedstawiona sytuacja?
5. Wnioski zapiszcie na arkuszu papieru w poniższy sposób:

Zagrożenia dla poszkodowanego	Zagrożenia dla ratownika
●	●
●	●
●	●
●	●

GRUPA 1

Leżący nieruchomo na ulicy rowerzysta, obok niego ślady krwi (fot. 1).



(fot. 1)

GRUPA 2

W łazience obok kabiny prysznicowej leży człowiek, obok niego widoczne są ślady krwi.

GRUPA 3

Na drodze polnej leży człowiek, nad nim zwisają zerwane przewody sieci elektrycznej.

GRUPA 4

Kolizja motocykla z samochodem na zakręcie drogi, z samochodu snuje się dym (fot. 2).



(fot. 2)

GRUPA 5

Leżący w łazience, obok pralki automatycznej, mężczyzna ma w ręce przyrządy wskazujące, że naprawiał pralkę.

GRUPA 6

Leżący na drodze człowiek z nogą przygniecioną przez przewrócony ciągnik (fot. 3).



(fot. 3)

ĆWICZENIA Z ROZWIĄZANIAMI

1. Czynności na miejscu wypadku

- 1) ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku
- 2) ocena stanu poszkodowanych
- 3) wezwanie pomocy
- 4) dalsze udzielanie pomocy

2. Podstawowe środki ochrony osobistej ratownika i ich przeznaczenie:

- rękawice ochronne - *chronią ratownika przed zakażeniem i ułatwiają pokonanie bariery strachu przed kontaktem z poszkodowanym*
- maseczka do sztucznego oddychania - *chroni ratownika przed bezpośrednim kontaktem z ustami poszkodowanego, tj. czynnikiem biologicznym nieznanego pochodzenia*

3. Rozwiązanie krzyżówki:

1. złamanie, 2. plaster, 3. niebezpieczeństwo, 4. rękawice, 5. ewakuacja, 6. apteczka, 7. oddychanie, 8. trójkąt, 9. kodeks karny, 10. ratownik, 11. układ, 12. czynności życiowe, 13. wypadek, 14. opatrunek.

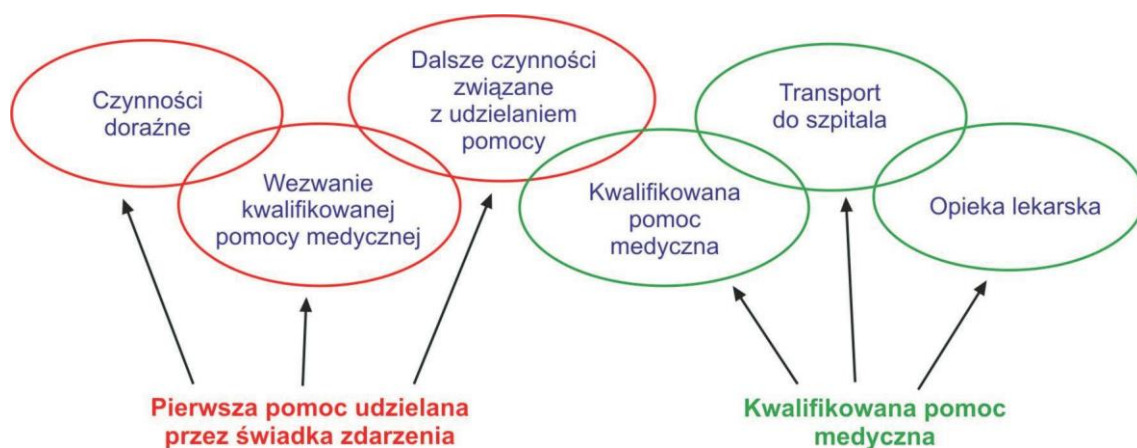
Hasło - **ŁAŃCUCH RATUNKU**

KARTA PRACY UCZNIA - LEKCJA 1

Temat: Zasady pierwszej pomocy

Informacje podstawowe

Łańcuch ratunku przedstawia prawidłową kolejność działań, które powinny być podejmowane w razie wypadku



pierwsza pomoc — zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia, w tym również z wykorzystaniem wyrobów medycznych, wyposażenia wyrobów medycznych, systemów i zestawów zabiegowych, w rozumieniu przepisów rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2017/745 z dnia 5 kwietnia 2017 r. w sprawie wyrobów medycznych, zmiany dyrektywy 2001/83/WE, rozporządzenia (WE) nr 178/2002 i rozporządzenia (WE) nr 1223/2009 oraz uchylenia dyrektyw Rady 90/385/EWG i 93/42/EWG (Dz. Urz. UE L 117 z 5.05.2017, str. 1, z późn. zm.1), oraz produktów leczniczych wydawanych bez przepisu lekarza dopuszczonych do obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

Pomoc ta jest niezbędna, gdy wystąpiły (lub zagrażają) zaburzenia:

- oddychania,
- krążenia krwi,
- świadomości.

Czynności doraźne to:

- ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku,
- ewakuacja ze strefy zagrożenia lub usunięcie czynnika szkodliwego dla poszkodowanego,
- opanowanie krwotoków,
- ułożenie poszkodowanego w odpowiedniej pozycji,
- podstawowe sposoby podtrzymywania czynności życiowych czyli resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO),
- postępowanie przeciwwstrząsowe.

Umiejętność udzielania pierwszej pomocy jest też niezmiernie ważna w codziennym życiu np. przy skaleczeniach i urazach podczas prac domowych, zabawy na podwórku, grach sportowych itp.

Ratując życie poszkodowanych w wypadkach możesz być narażony na różnego rodzaju niebezpieczeństwa i musisz być tego świadomy.

Podstawowe środki ochrony osobistej ratownika to:

- rękawice ochronne,
- maseczka do sztucznego oddychania.

ĆWICZENIA

1. Ułóż w odpowiedniej kolejności czynności na miejscu wypadku

wezwanie pomocy - ocena stanu poszkodowanych ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku - dalsze udzielanie pomocy

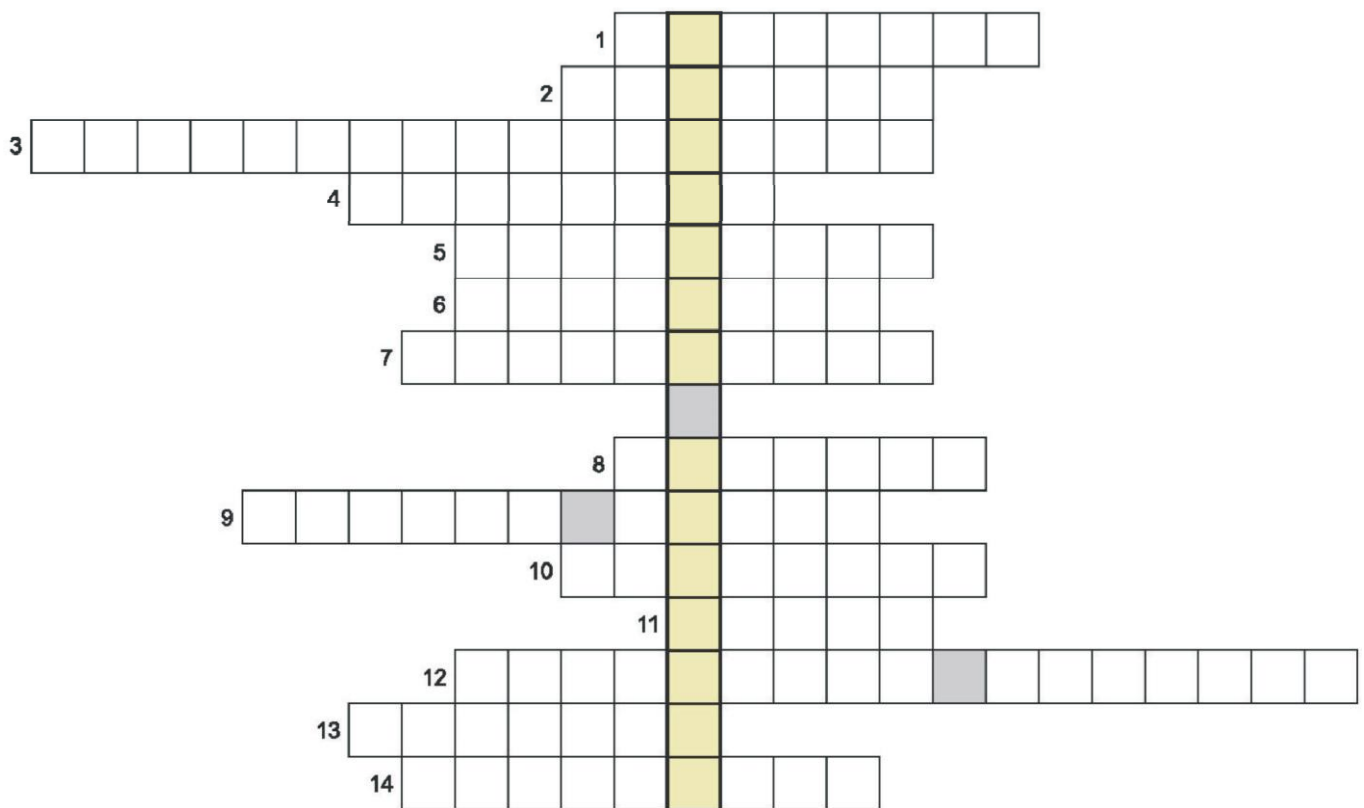
1.
2.
3.
4.

2. Jakie znasz podstawowe środki ochrony osobistej ratownika i czemu one służą?

- -
- -

4. Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło:

1. uszkodzenie kości, np. w wyniku upadku,
2. środek opatrunkowy używany przy niewielkim skaleczeniu,
3. sytuacja zagrożenia,
4. powinny być używane przez ratownika, jeśli ma on kontakt z krwią poszkodowanego,
5. jest konieczna, jeśli dalsze przebywanie w miejscu wypadku jest niebezpieczne,
6. zawiera podręczny zestaw opatrunkowy,
7. można je ułatwić poszkodowanemu odchylając mu głowę do tyłu,
8. należy go postawić na drodze w razie wypadku samochodowego,
9. zawiera regulacje związane z prawnym obowiązkiem udzielania pomocy,
10. udzielający pomocy,
11. np. krążeniowy i oddechowy,
12. powinny być sprawdzone u nieprzytomnego poszkodowanego,
13. nagłe, niebezpieczne zdarzenie,
14. zakładany na ranę.



HASŁO: