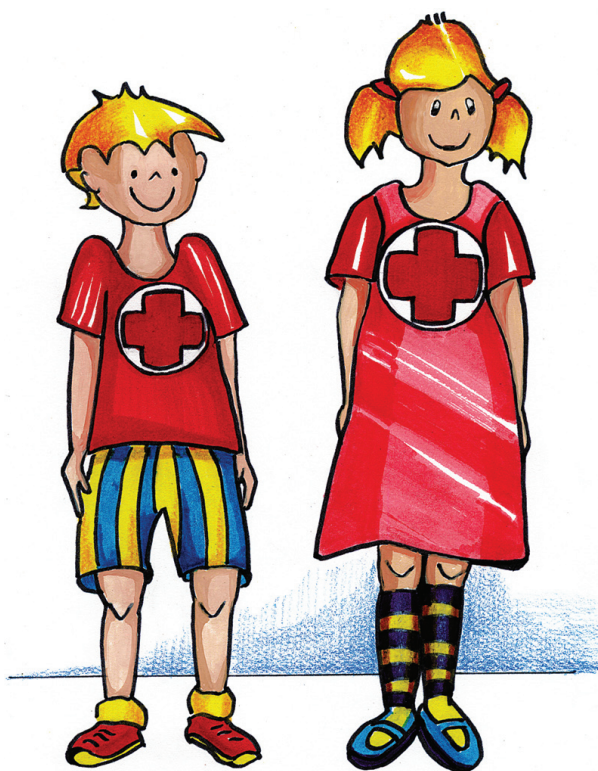




# BĘDĘ RATOWNIKIEM SZKOLNYM



KARTY PRACY  
DLA UCZNIÓW KLAS IV–VI  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Autor:

mgr *Beata Dubińska* – pedagog specjalny

Konsultacja merytoryczna:

mgr *Mikołaj Kowalewski* – ratownik medyczny, pedagog specjalny

dr *Radosław Piotrowicz* – pedagog specjalny

Ilustracje:

art. plastyk *Bożena Foder*

dr *Agnieszka Kwiatkowska-Zwolan*

Opracowanie graficzne:

*Sonia Foder*

*Sebastian Sobieszczański*

*Krzysztof Biesaga*

**Karty pracy dla uczniów klas IV–VI szkoły podstawowej zostały opracowane  
w ramach projektu:**

**„Program nauczania pierwszej pomocy przedmedycznej uczniów  
ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – opracowanie i pilotażowe  
wdrożenie programów”**

realizowanego przez

**Akademię Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie**

finansowanego ze środków Unii Europejskiej

w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- (1) Program operacyjny: Kapitał Ludzki
- (2) Priorytet: III. Wysoka jakość systemu oświaty
- (3) Działanie: 3.3. Poprawa jakości kształcenia
- (4) Poddziałanie: 3.3.4. Modernizacja treści i metod kształcenia – projekty konkursowe
- (5) Nazwa projektu: Program nauczania pierwszej pomocy przedmedycznej uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – opracowanie i pilotażowe wdrożenie programów
- (6) Kierownik projektu: dr Radosław Piotrowicz

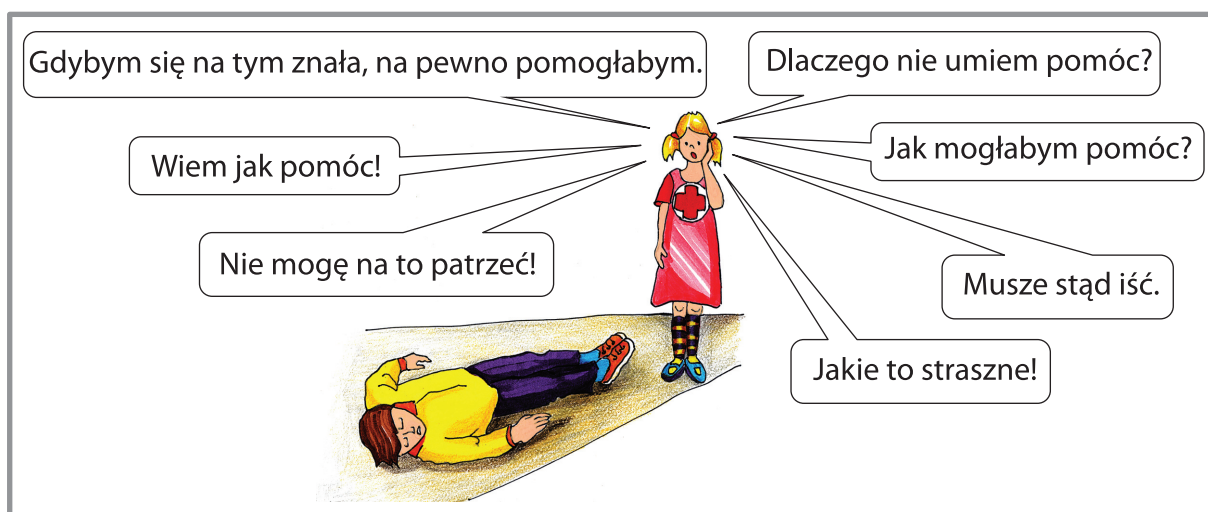
Warszawa 2011

# Zajęcia nr 1

## Kasia i Kuba wprowadzają w tajniki zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej

### Ćwiczenie 1.

Spójrz na obrazek. Które zdanie wypowiedziałbyś dziś, gdybyś był świadkiem wypadku, tak jak Kasia. Zaznacz wybraną wypowiedź kolorując chmurkę.



Jeżeli wybrałeś:

- *Wiem, jak pomóc!* – Gratulacje!!!

Jeżeli wybrałeś:

- *Nie mogę na to patrzeć!*
- *Jakie to straszne!*
- *Musze stąd iść.*

Postaramy się przekonać cię, że taka postawa jest wynikiem tego, że nie jesteś przygotowany do udzielania pierwszej pomocy. Dziś nie masz jeszcze wystarczających wiadomości i umiejętności w tej dziedzinie. Dzięki uczestnictwu w tych zajęciach, zdobywaniu wiadomości i umiejętności z zakresu pierwszej pomocy – twoja postawa będzie mogła ulec przemianie. Tak, byś na koniec mógł powiedzieć: „Wiem, jak pomóc!”.

## Ćwiczenie 2.

Aby zostać Szkolnym Ratownikiem w ramach cyklu zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej należy wypełnić określone wymagania:

- A. Uczestniczyć w cyklu zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej
- B. Znać pojęcia z zakresu pierwszej pomocy
- C. Wykazywać się umiejętnościami w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
- D. Angażować się w ćwiczenia, zadania proponowane na zajęciach
- E. Prezentować postawę godną ratownika szkolnego

Dopasuj powyższe kategorie wymagań A, B, C, D, E do zadań umieszczonych z prawej strony tabelki wpisując z lewej strony A, B, C, D, E tak, by wybrana kategoria wymagań pasowała do zadań szczegółowych (z prawej strony tabelki).

Aby zostać Szkolnym Ratownikiem w ramach cyklu zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej należy:

	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Wiem co oznacza resuscytacja krążeniowo- oddechowa</li><li>■ Wiem co to jest temblak</li><li>■ Nazywam i wskazuję różne części ludzkiego ciała</li><li>■ Wiem co to jest manewr Heimlicha</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Jestem chętny do pomocy osobom potrzebującym</li><li>■ Nie jestem obojętny na ból i cierpienie</li><li>■ Przewiduję niebezpieczeństwo- ostrzegam przed nim, zapobiegam mu</li><li>■ Rezygnuję z dóbr materialnych, by ratować zdrowie i życie innych ludzi</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Uczestniczę w zajęciach z ochotą i zaangażowaniem</li><li>■ Jestem przygotowany do każdego zajęcia</li><li>■ Wspomagam swoich kolegów w wysiłku</li><li>■ Przedstawiam własne propozycje ćwiczeń lub zadań</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Potrafię ułożyć osobę nieprzytomną w pozycji bocznej bezpiecznej</li><li>■ Potrafię zatamować krwotok z nosa</li><li>■ Wiem i umiem postąpić w przypadku poparzenia</li><li>■ Umieję wykonać resuscytację krążeniowo- oddechową</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Jestem na każdym zajęciu w ramach zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej</li><li>■ Nie spóźniam się na zajęcia</li><li>■ Nie opuszczam zajęć przed czasem</li><li>■ Jestem przygotowany do każdego zajęcia (wygodny strój, potrzebne materiały)</li></ul>

### Ćwiczenie 3.

Skreśl spośród propozycji te czynności, które nie są związane z udzielaniem pierwszej pomocy przedmedycznej.

- zaopatrywanie rany,
- telefonowanie po pomoc do Ratownictwa Medycznego,
- udzielanie pożyczki znajomemu,
- wykonywanie sztucznego oddychania,
- wycinanie wzorów nożyczkami,
- usztywnianie złamanej nogi,
- tamowanie krwotoku z nosa,
- dzwonenie do informacji kolejowej,
- wyprowadzenie osoby słabnącej na świeże powietrze,
- przyklejenie plastra na ranę na kolanie,
- pytanie o drogę do kina.

### Ćwiczenie 4.

Wybierz poprawną odpowiedź:

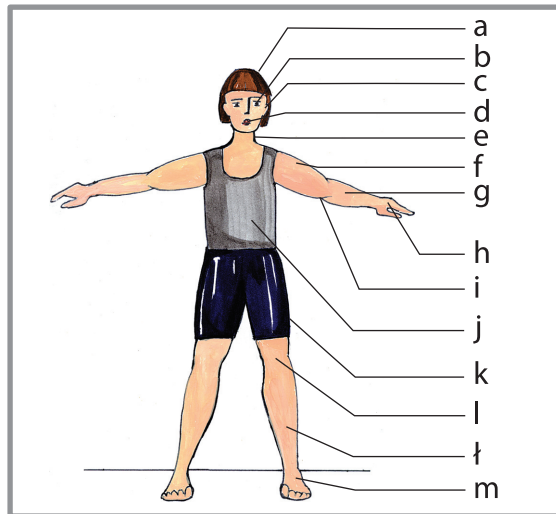
1. **Kto wprowadza Was w tajniki zajęć pierwszej pomocy przedmedycznej.**
  - a. Kasia i Tomek
  - b. Anna i Tomasz
  - c. Kasia i Kuba
2. **Jakie nazwisko nosi to rodzeństwo:**
  - a. Stonaście
  - b. Stodwanaście
  - c. Stopnaście

# Zajęcia nr 2

## Jak jesteśmy zbudowani? Jak pracuje nasz organizm?

### Ćwiczenie 1.

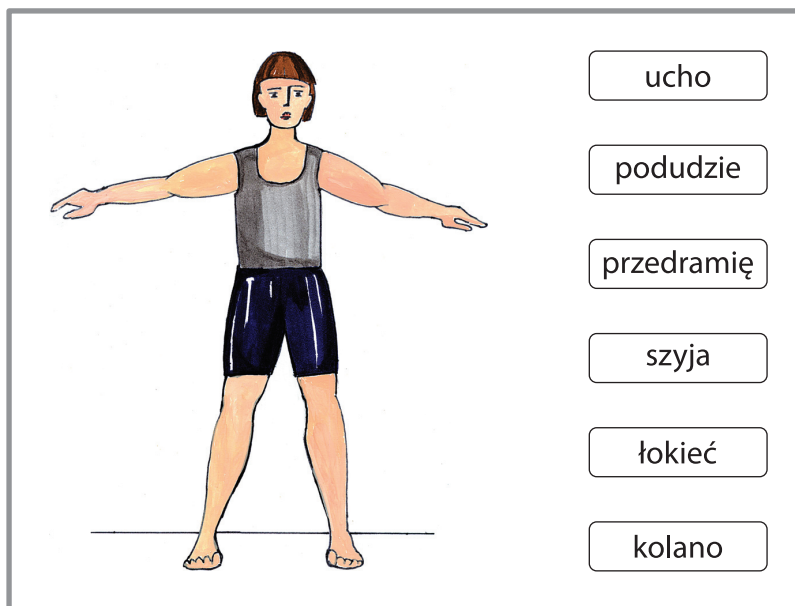
Czy umiesz nazwać wszystkie części ciała człowieka? Na rysunku masz zaznaczone części, które powinieneś umieć nazwać i wskazać, gdzie się znajdują. Wpisz do tabelki pod właściwymi literami nazwy tych części, które znasz. Jeśli nie jesteś pewien, pozostaw wolne miejsce.



Oznaczenie z rysunku	Nazwa części ciała
a	
b	
c	
d	
e	
f	
g	
h	
i	
j	
k	
l	
ł	
m	

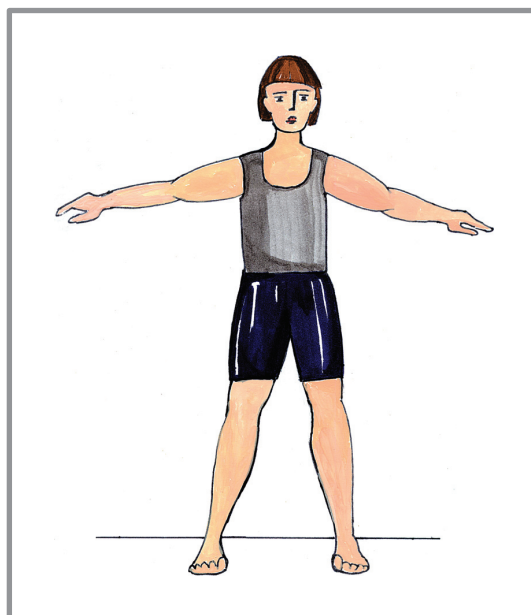
## Ćwiczenie 2.

Uzupełnij schemat „części ludzkiego ciała”. Połącz nazwy z właściwymi częściami ciała. Wskaż te części ciała u swojego kolegi.




## Ćwiczenie 3.

Przygotuj zadanie dla swojego kolegi lub swojej koleżanki. Wskaż 5 części i poproś o nazwanie każdej z nich. Pamiętaj, żeby sprawdzić poprawność wykonanego zadania, sam musisz znać wyznaczone części ciała.



## Ćwiczenie 4.

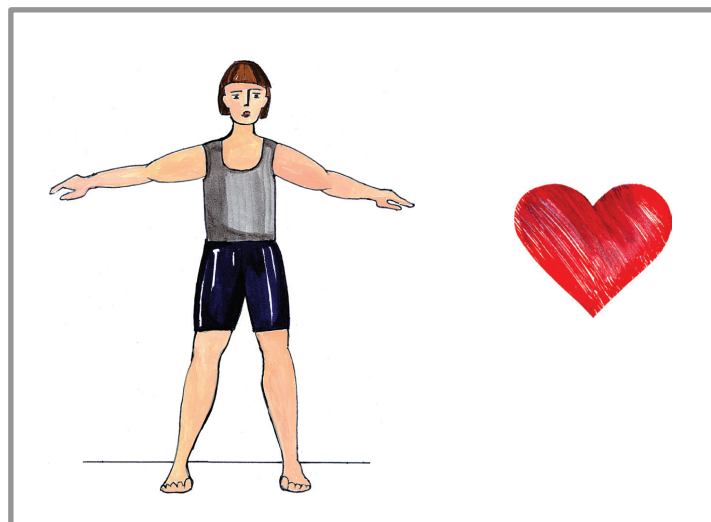
Zmierz miarką krawiecką obwód klatki piersiowej kolegi podczas wdechu, a następnie podczas wydechu. Zapisz wartości poniżej. Czy jest pomiędzy nimi różnica? Co to oznacza? Czy możemy rozpoznać, że ktoś oddycha nawet wtedy, gdy śpi lub jest przytomny?

WDECH		WYDECH
..... cm		..... cm

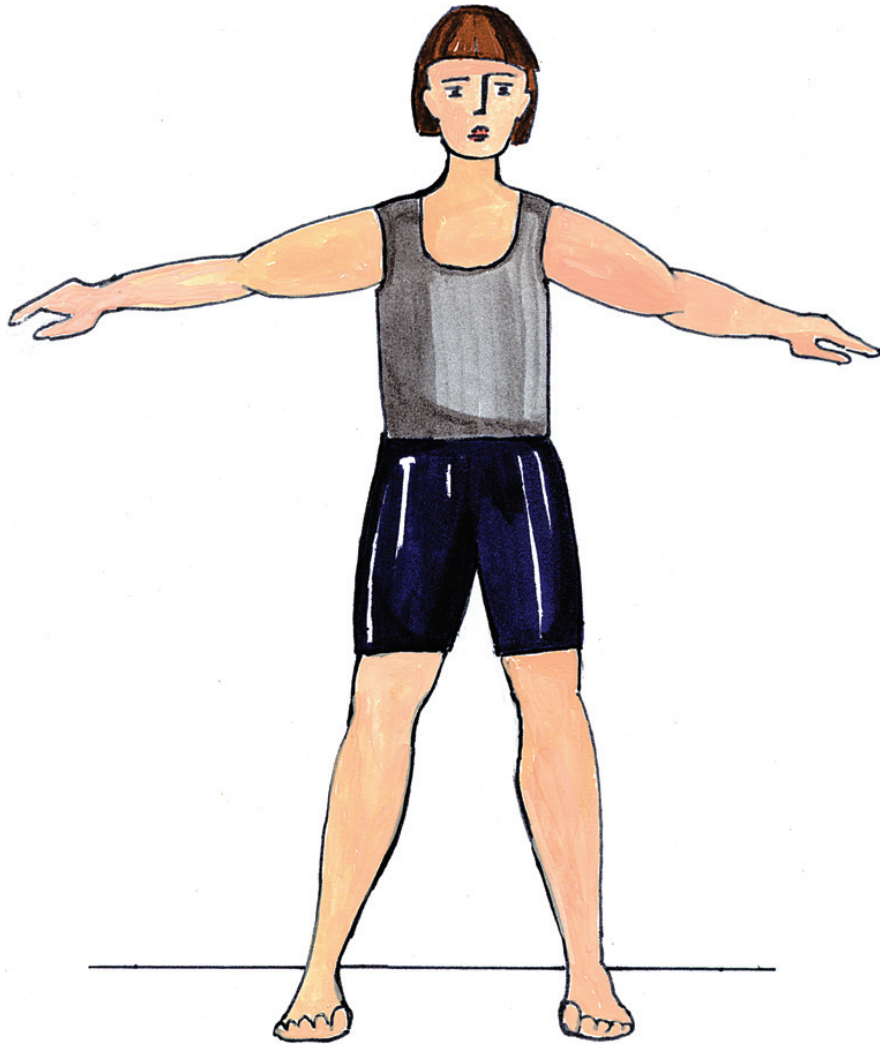
Wstaw: < lub > lub =

## Ćwiczenie 5.

Gdzie jest serce? Połącz rysunek serca z odpowiednim miejscem na ciele osoby.






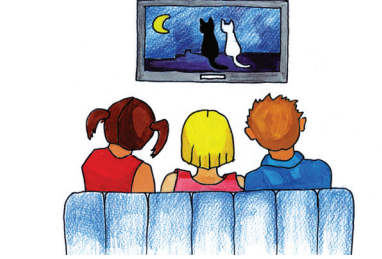

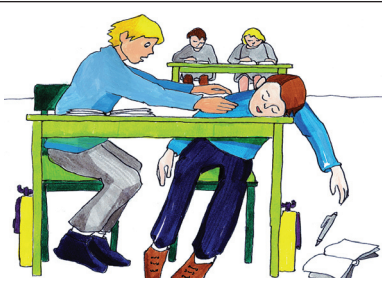
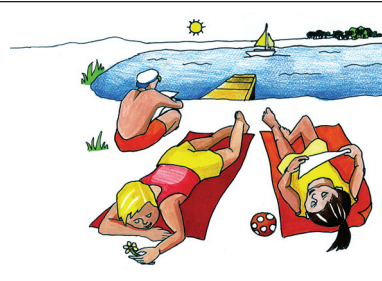
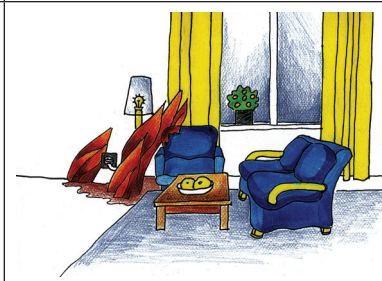





# Zajęcia nr 3

Czy umiem rozpoznać zagrożenia  
i właściwie zachować się w miejscu wypadku?

## Ćwiczenie 1.

Czy tu zdarzył się wypadek? Właściwą odpowiedź zakreśl pętelką.

		
tak/nie	tak/nie	tak/nie
		
tak/nie	tak/nie	tak/nie
		
tak/nie	tak/nie	tak/nie

Zastanów się, co łączy te sytuacje? Co w takich momentach należy zrobić?

## Ćwiczenie 2.

Wymień przynajmniej 3 sposoby dbania o własne bezpieczeństwo w miejscu wypadku. Swoje propozycje zapisz, narysuj lub podaj w ustnej formie.

# Zajęcia nr 4

## Jak należy postępować w czasie pożaru?

### Ćwiczenie 1.

Przeczytaj fragment komunikatu z gazety i odpowiedz na pytania – podkreśl jedną właściwą odpowiedź.

*W czwartek wieczorem w miejscowości Pogorzela w województwie wielkopolskim spłonęła zabytkowa kamienica, w której mieściło się kino. Na szczęście nikt nie spłonął. Straty są duże. O przyczynach na razie nie wiadomo. Podejrzewa się zwarcie instalacji elektrycznej.*

(fragment komunikatu z „Gazety Poznańskiej” z dnia 12 maja 2010 roku)

- 1. O czym jest ten komunikat?**
  - a. O miejscowości Pogorzela
  - b. O województwie wielkopolskim
  - c. O pożarze
- 2. Co spłonęło?**
  - a. Zabytkowa kamienica
  - b. Nikt
  - c. Straty
- 3. Co mieściło się w kamienicy?**
  - a. Straż pożarna
  - b. Kino
  - c. Zabytkowa kamienica
- 4. Co wiemy o przyczynach pożaru?**
  - a. Starty są duże
  - b. Nikt nie spłonął
  - c. Na razie są nieznane
- 5. Jakie są podejrzenia co do przyczyny pożaru zabytkowej kamienicy?**
  - a. Podpalenie
  - b. Zwarcie instalacji elektrycznej
  - c. Podpalenie instalacji elektrycznej
- 6. Gdzie ukazał się artykuł?**
  - a. W „Gazecie Poznańskiej”
  - b. W telewizyjnych wiadomościach
  - c. Na tablicy ogłoszeń

## Ćwiczenie 2.

Podkreśl właściwą odpowiedź.

Podczas pożaru w budynku powinniśmy:

- Poruszać się w pozycji wyprostowanej tak, by wszyscy widzieli, gdzie jest wyjście.
- Poruszać się nisko, jak najbliżej podłogi, żeby się nie przewrócić.
- Poruszać się nisko, jak najbliżej podłogi, bo powietrze na dole jest chłodniejsze niż na górze

## Ćwiczenie 3.

Pokoloruj wybraną przez siebie tabliczkę drogi ewakuacyjnej. Czy wiesz, co każda z nich oznacza?

Dopasuj podpisy z ramek do każdej tabliczki

Droga ewakuacyjna schodami w górę

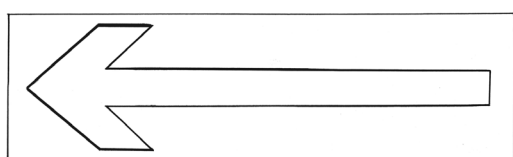
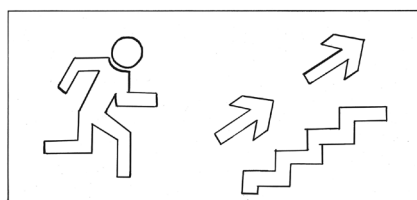
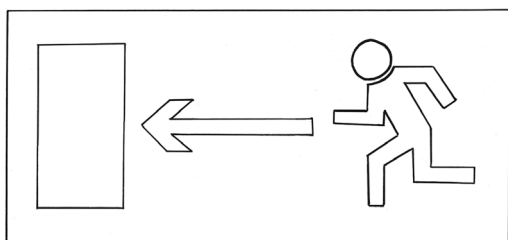
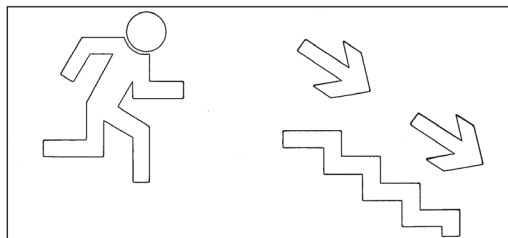
Tu jest wyjście ewakuacyjne

Ewakuacja drzwiami otwieranymi na zewnątrz

Kierunek ewakuacji

Droga ewakuacyjna schodami w dół

Ewakuacja prosto do wyjścia



# Zajęcia nr 5

Jak prawidłowo wezwać pomoc do osoby poszkodowanej?

---

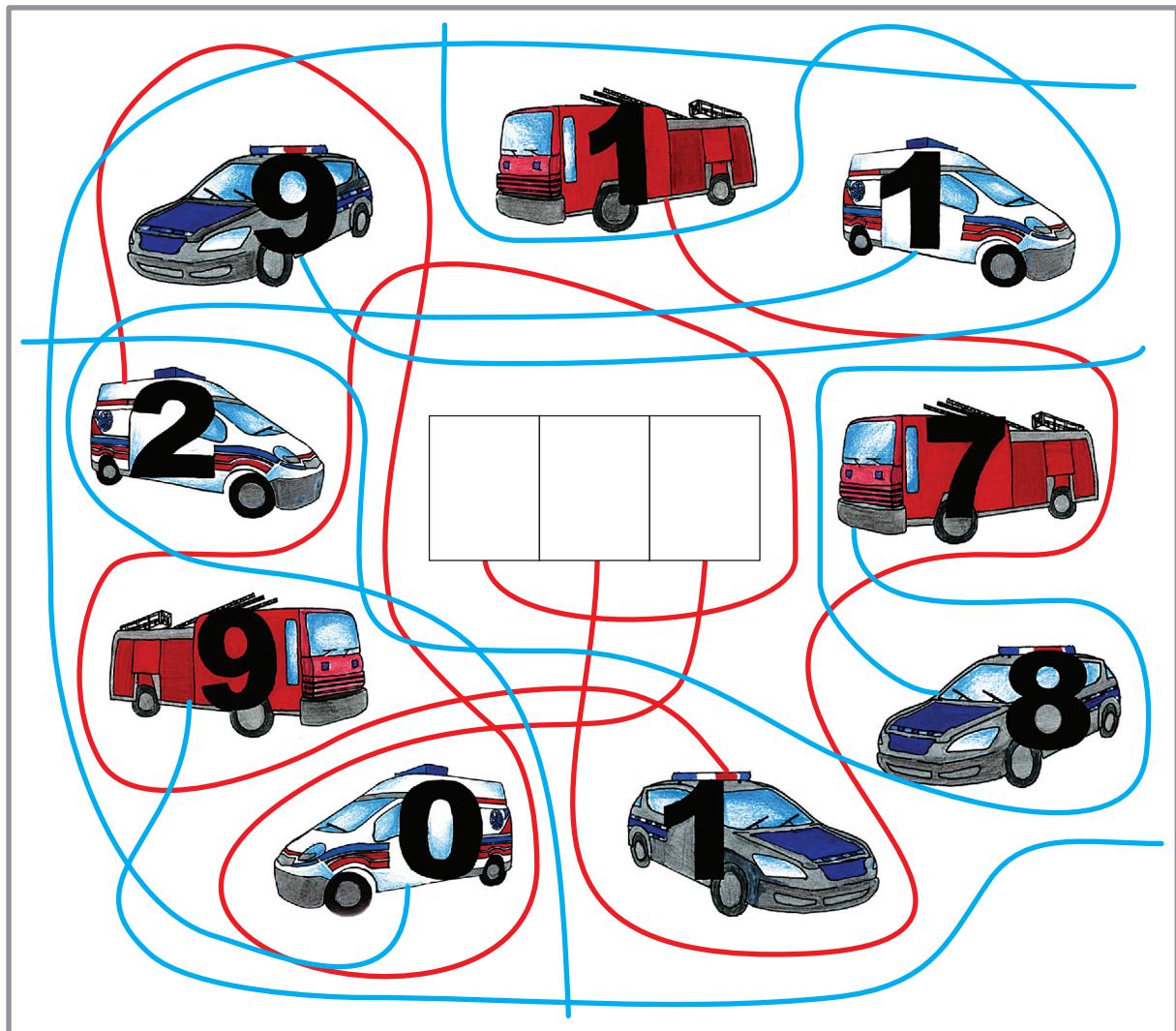
## Ćwiczenie 1.

Uzupełnij mapę myśli własnymi pomysłami. Zapisz je lub wykonaj rysunki.

Pomoc potrzebna, gdy:

## Ćwiczenie 2.

Doprowadź wozy ratunkowe do miejsc postojowych. Wpisz ich numery.



Rozwiązaniem jest   .

Jest to numer          w całej Polsce.

### Ćwiczenie 3.

W górnych kratkach wpisz nazwy służb ratunkowych w kolejności od najmniejszej liczby liter do największej (Straż Pożarna, Policja, Pogotowie Ratunkowe). W dolnych kratkach wpisz liczby oznaczające numery telefonów w kolejności od najmniejszej do największej. Co zauważyłeś?


### Ćwiczenie 4.

Czy patrząc tylko na obrazki wpisane w ostatnie cyfry telefonów alarmowych, umiałbyś skojarzyć do jakich służb należy ten numer?



## Ćwiczenie 5.

Wymyśl dowolne zdarzenie i przygotuj treść swojego komunikatu korzystając z tabelki z pytaniami.

<b>INFORMACJE NIEZBĘDNE PRZY ZGŁOSZENIU DO SŁUŻB ALARMOWYCH</b>
<b>PROŚBA</b> o przyjazd służb ratunkowych.
<b>CO</b> się stało?
<b>GDZIE</b> to się stało?
<b>KIEDY</b> nastąpiło zdarzenie?
<b>ILE</b> osób uczestniczy w wypadku?
<b>W JAKIM STANIE</b> są te osoby?
<b>KTO</b> zawiadamia? Skąd i z jakiego numeru dzwonisz?

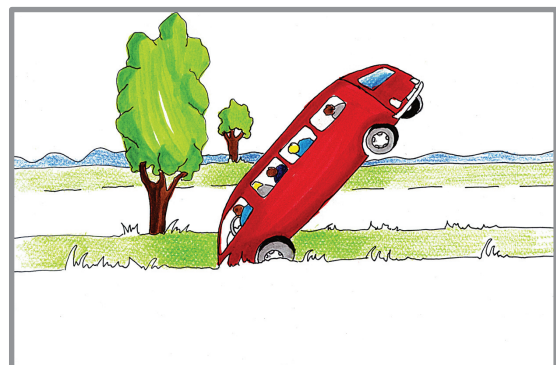
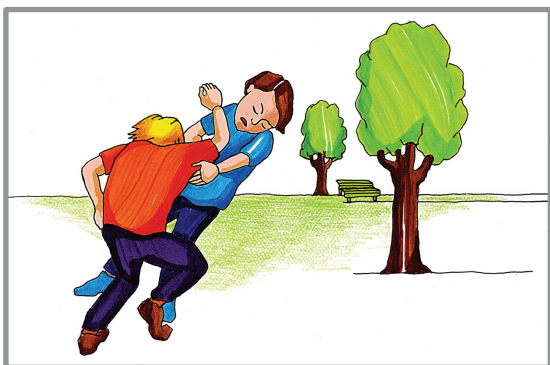
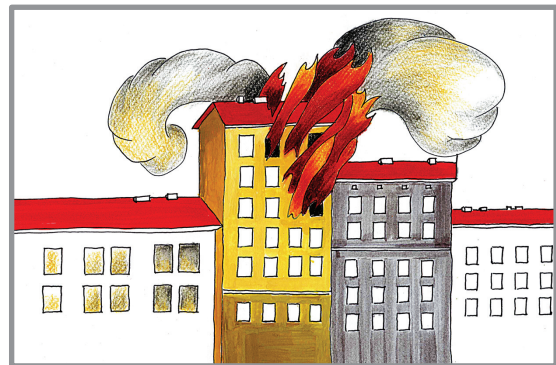
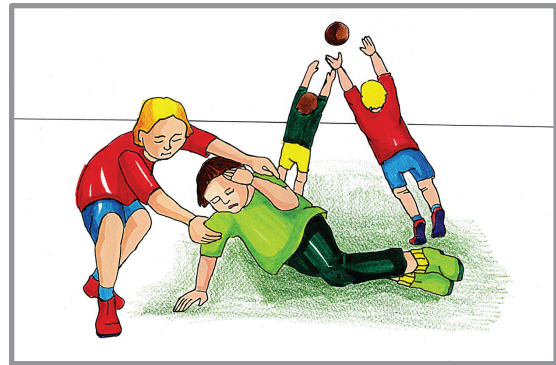
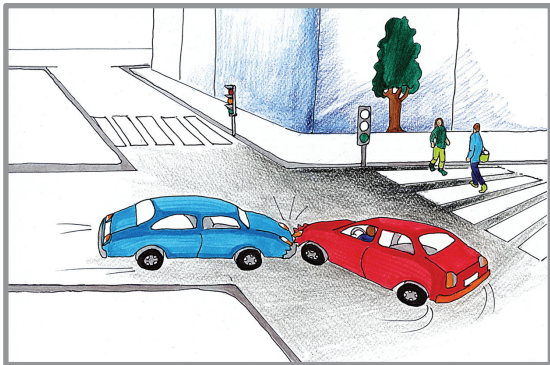
PROŚBA → CO? → GDZIE? → KIEDY? → ILE? → W JAKIM STANIE? → KTO I SKĄD?



## Ćwiczenie 6.

Pracę przygotuj w grupie.

Na obrazkach przedstawiono różne wypadki. Wybierzcie jedną scenkę. Dokładnie przyjrzyjcie się wszystkim szczegółom. Przygotujcie komunikat zgłoszenia o pomoc pod numer ratunkowy 112. Postarajcie się, by nazwy ulic, miejsc były rzeczywiste (najlepiej w okolicy waszej szkoły lub domu).



## Ćwiczenie 7.

Uzupełnij zdania.

Moja szkolna pielęgniarka nazywa się .....

Jej gabinet znajduje się na .....  
(parterze, I piętrze, II piętrze, .... )

# Zajęcia nr 6

Z czego składa się apteczka pierwszej pomocy?

## Ćwiczenie 1.

Rozwiąż rebus:



## Ćwiczenie 2.

Wpisz 3 miejsca, w których możemy znaleźć apteczkę pierwszej pomocy. Obok możesz wykonać rysunki.

1.

2.

3.

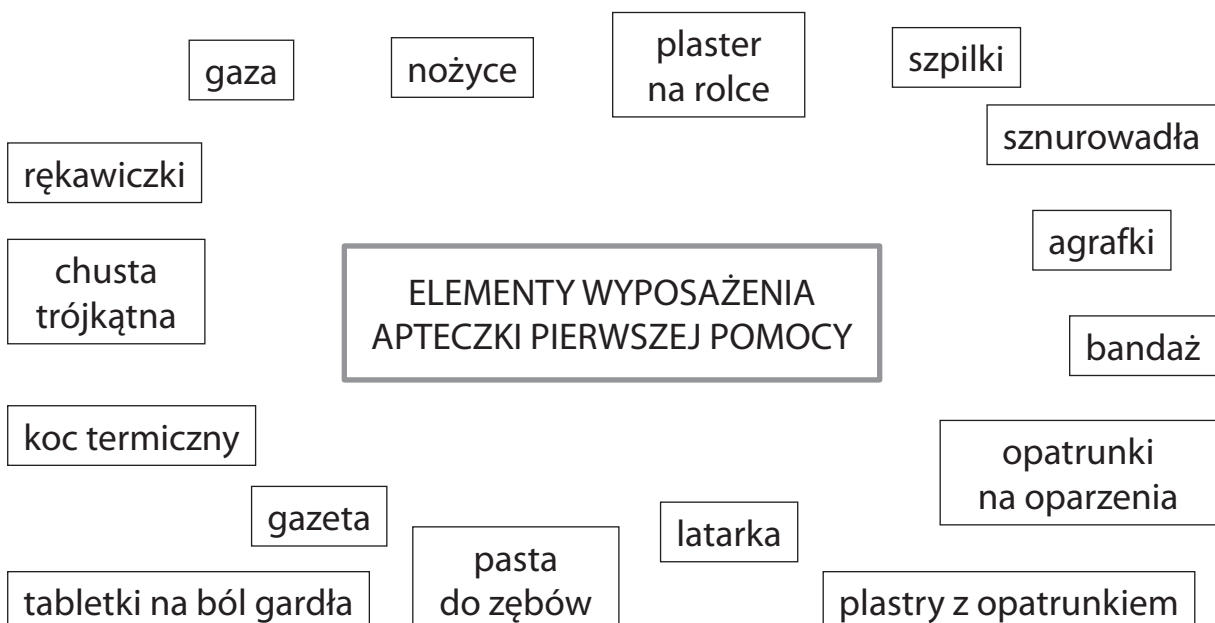
### Ćwiczenie 3.

Co jest na wyposażeniu apteczki pierwszej pomocy? Strzałkami doprowadź fotografie lub zapisane nazwy tylko tych elementów, które powinny znaleźć się w apteczce.

#### Wariant A:

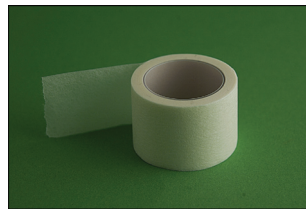
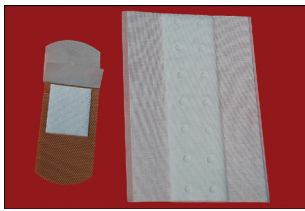


#### Wariant B.



## Ćwiczenie 4.

Czy rozpoznajesz elementy apteczki? Połącz obrazki z właściwymi nazwami.



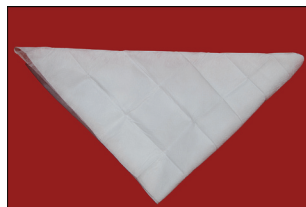
bandaż

gaza

plastry z opatrunkiem

plaster na rolce

chusta trójkątna



## Ćwiczenie 5.

Skompletuj własną apteczkę pierwszej pomocy na klasową wycieczkę rowerową. Własne propozycje zapisz lub wykonaj rysunki.

## Ćwiczenie 6.

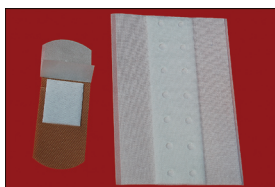
Do czego służą poszczególne elementy wyposażenia apteczki pierwszej pomocy?  
Uzupełnij zdania.



służą do ochrony osoby poszkodowanej przed .....



służą do zabezpieczenia siebie podczas .....



służą do .....



służą do wykonywania .....



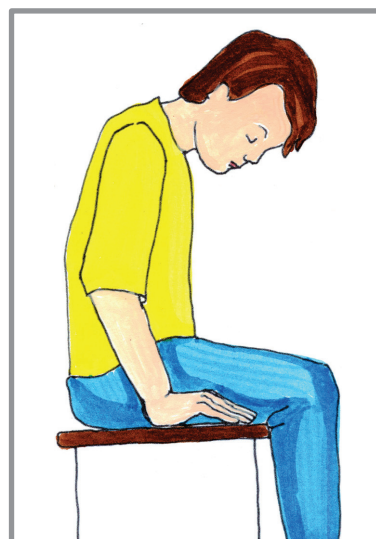
służą do wykorzystania podczas .....

# Zajęcia nr 7

## Jak pomóc osobie z krwotokiem z nosa?

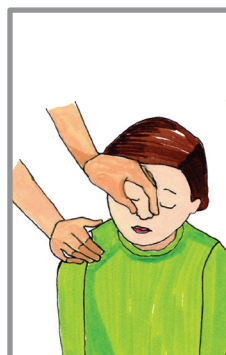
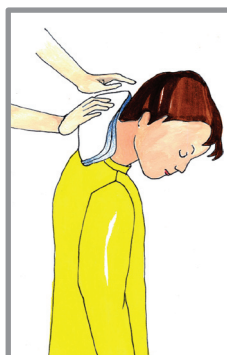
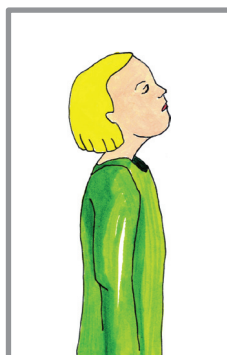
### Ćwiczenie 1.

Rozpoznaj na obrazkach sytuacje. Zaznacz właściwą kolejność, podpisując pod obrazkami odpowiedni numer (1, 2, 3).



### Ćwiczenie 2.

Na obrazkach przedstawiono różne sytuacje pomocy podczas krwawienia z nosa. Zastanów się i zaznacz krzyżykiem, gdzie osoby ratujące postąpiły prawidłowo.



# Zajęcia nr 8

## Zaopatrywanie ran i krwotoków

### Ćwiczenie 1.

Co będzie ci potrzebne z apteczki pierwszej pomocy przy zaopatrywaniu drobnych skaleczeń i dużych ran?

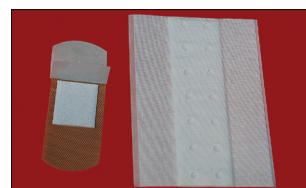
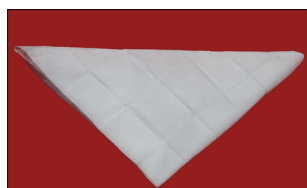
#### Wariant A.

**Podkreśl właściwe odpowiedzi:**

maseczka do sztucznego oddychania • bandaż • gaza • plastry z opatrunkiem • plaster na rolce • rękawice • chusta trójkątna • koc termiczny • agrafki • gwizdek • latarka • opatrunki na oparzenia • nożyce

#### Wariant B.

Zaznacz krzyżykiem właściwe odpowiedzi.





## Ćwiczenie 2.

Właściwą odpowiedź zakresł kółkiem.

1. **Do zaopatrywania rany potrzebujemy jałowego opatrunku**  
Tak/ Nie
2. **Powinniśmy zakładać rękawiczki jednorazowe udzielając komuś pomocy**  
Tak/ Nie
3. **Skaleczenie możemy zakleić plastrem bez opatrunku**  
Tak/ Nie
4. **Gdy wbijemy sobie coś np. w nogę lub w rękę, co spowoduje dużą ranę musimy tzw. „obce ciało” jak najszybciej wyjąć**  
Tak/ Nie
5. **Osobę zranioną-nieprzytomną układamy w pozycji dla niej wygodnej**  
Tak/ Nie
6. **Wolno przemywać rany wodą**  
Tak/ Nie
7. **Trzeba pamiętać, by okryć czymś ciepłym osobę zranioną**  
Tak/ Nie
8. **Plaster z opatrunkiem przyklejamy do rany tak, by nie zanieczyścić opatrunku**  
Tak/ Nie
9. **Jeżeli nie masz jałowego opatrunku, możesz wykorzystać czysty kawałek ubrania, by zaopatrzyć ranę**  
Tak/ Nie
10. **Osobę z raną, która cierpi z bólu należy zająć piciem lub jedzeniem**  
Tak/ Nie

### Ćwiczenie 3.

Ułóż we właściwej kolejności czynności przy zaopatrywaniu rany. Odpowiednie numery wpisz z lewej strony.

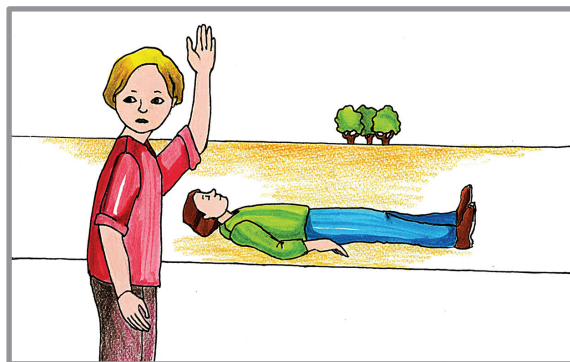
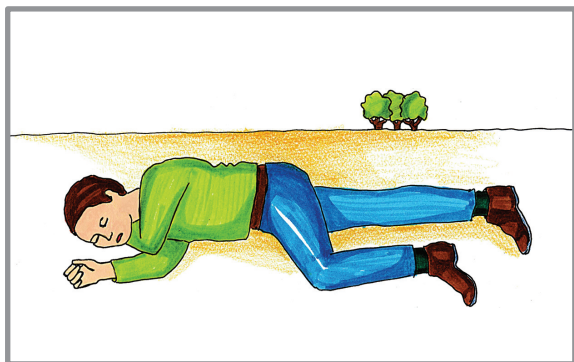
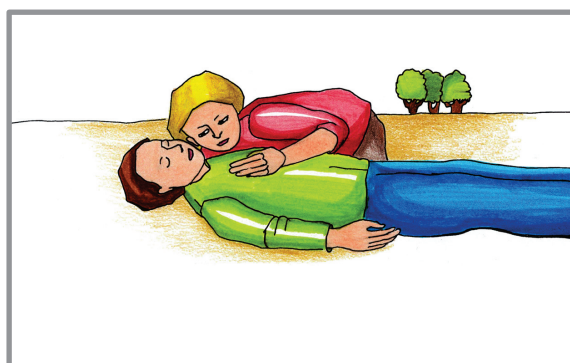
	Okryj poszkodowanego np. swoim swetrem lub kocem, tak by zapewnić mu ciepło.
	Założ jałowy opatrunek lub najczystszy jaki masz pod ręką.
	Przemyj ranę wodą, jeśli jest zabrudzona.
	Wezwij osobę dorosłą lub zadzwoń pod 112.
	Przybandażuj opatrunek zwykłym bandażem lub elastycznym. Owiń dookoła chustą trójkątną.
	Ułóż osobę z raną w odpowiedniej pozycji: – osobę przytomną w pozycji dla siebie wygodnej – osobę nieprzytomną w pozycji bocznej ustalonej.
	Założ rękawice.

# Zajęcia nr 9

## Czy umiem pomóc osobie nieprzytomnej?

### Ćwiczenie 1.

Ponumeruj obrazki w odpowiedniej kolejności tak, by przedstawiały schemat udzielania pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej – oddychającej.



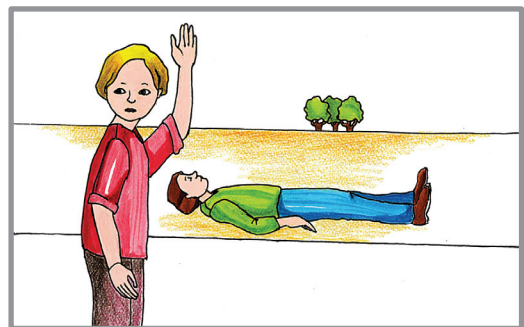
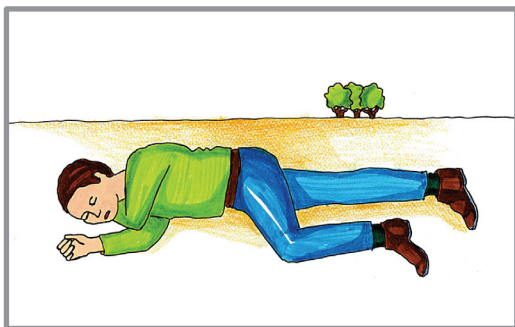
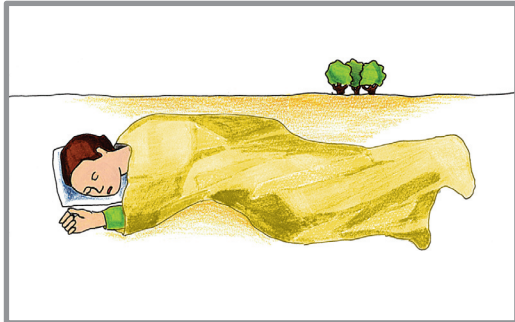
## Ćwiczenie 2.

W dwójkach przećwicz wszystkie etapy udzielania pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej – oddychającej według schematu:

SCHEMAT UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY OSOBIE NIEPRZYTOMNEJ – ODDYCHAJĄCEJ
Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsce zdarzenia. Ocena własnego bezpieczeństwa ratownika!
Ocena stanu poszkodowanego. – Kontrola oddechu u osoby nieprzytomnej. – Ułożenie osoby nieprzytomnej w pozycji bocznej bezpiecznej – Przykrycie osoby nieprzytomnej folią życia
<b>Wezwanie pomocy!!!</b>

### Ćwiczenie 3.

Wytnij i ułóż we właściwej kolejności obrazki przedstawiające udzielanie pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej oddychającej.



# Zajęcia nr 10

## Wiem, jak wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową

### Ćwiczenie 1.

Ustaw w prawidłowej kolejności etapy resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

	2 sztuczne oddechy
	Sprawdzenie, czy osoba nieprzytomna oddycha
	Sprawdzenie, czy osoba nieprzytomna odzyskała oddech. Osoba nieprzytomna nadal nie odzyskała oddechu.
	30 uciśnień klatki piersiowej

### Ćwiczenie 2.

Co jest potrzebne z apteczki pierwszej pomocy przy przeprowadzaniu resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

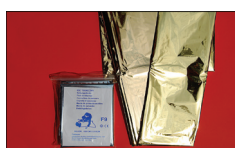
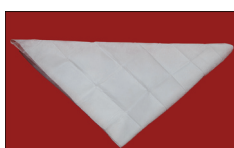
#### Wariant A.

Podkreśl właściwe nazwy:

bandaż • gaza • plastry z opatrunkiem • maseczka do sztucznego oddychania • plaster na rolce • rękawice • chusta trójkątna • koc termiczny • agrałki • gwizdek • latarka • opatrunki na oparzenia • nożyce.

#### Wariant B.

Zaznacz krzyżykiem właściwe fotografie.



### Ćwiczenie 3.

Jakie numery telefonów alarmowych wybierzesz, jeżeli osoba, której udzielasz pierwszej pomocy, nadal nie będzie odzyskiwała przytomności lub nie uda ci się przywrócić jej oddechu? Swoje odpowiedzi otocz kółkiem.

122	121	211	222	212	112	111
			lub			
997	779	999	998	889	989	995

### Ćwiczenie 4.

Podkreśl prawidłowe odpowiedzi.

- Podczas resuscytacji krążeniowo-oddechowej obowiązuje schemat:**
  - 2 oddechy i 30 ucisków
  - 30 ucisków i 2 oddechy
- Zanim rozpoczniemy resuscytację krążeniowo-oddechową, należy sprawdzić, czy poszkodowany:**
  - ma podłożone coś pod głowę (np. poduszeczkę)
  - oddycha

# Zajęcia nr 11

## Jak pomóc osobie dławiącej się?

### Ćwiczenie 1.

Postaraj się zastosować podane sposoby ratowania zadławionej osoby dorosłej. Ćwiczenia wykonuj pod ścisłym nadzorem nauczyciela w dwójkach.

Nigdy nie należy traktować takich czynności jako zabawy z młodszym rodzeństwem!

### Ćwiczenie 2.

Który schemat jest wzorem postępowania podczas udzielania pomocy osobie dławiącej się. Pokoloruj właściwą kolumnę

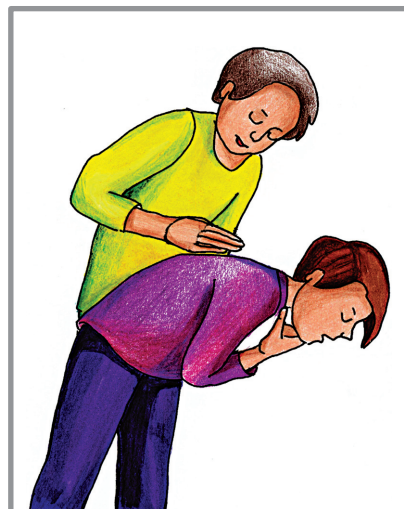
Schemat A	Schemat B	Schemat C
5 uderzeń między łopatkami poszkodowanego	Manewr Heimlicha	10 uderzeń między łopatkami poszkodowanego
Manewr Heimlicha	5 uderzeń między łopatkami poszkodowanego	Manewr Heimlicha

### Ćwiczenie 3.

Połącz obrazki z tytułami wskazującymi na to co dzieje się na obrazku.

Osoba poszkodowana uderzana jest pięciokrotnie między łopatkami

Manewr Heimlicha zastosowany wtedy, gdy uderzenia w plecy nie dają efektu



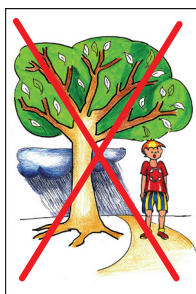


# Zajęcia nr 12

## Jak udzielić pierwszej pomocy osobie porażonej prądem lub piorunem?

### Ćwiczenie 1.

Obejrzyj obrazki i dokończ zdania.



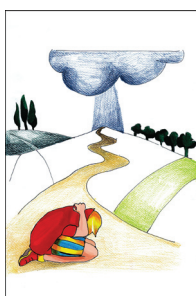
W czasie burzy **nie wolno** chować się .....



W czasie burzy **nie wolno** stawać .....



W czasie burzy **należy unikać** ....., gdzie stanowi się najwyższy punkt.



Jeżeli nie można się gdzieś schować (w szałasie, grocie, domu), to **należy** ..... na otwartym terenie położonym, jak najniżej (np. w jakiejś rozpadlinie, zagłębieniu terenu czy dole) i przeczekać burzę.

## Ćwiczenie 2.

Ustaw w kolejności etapy postępowania jeżeli podejrzewasz, że osoba poszkodowana została porażona prądem.

	Dzwoń na 112 lub 999.
	Czekaj na pomoc w bezpiecznej odległości.
	Obserwuj otoczenie, aby znaleźć ewentualną przyczynę załamnięcia osoby.

## Ćwiczenie 3.

Podaj 2 lub 3 przykłady, co może być przyczyną porażenia prądem elektrycznym.

.....

.....

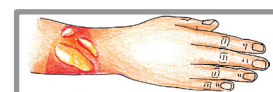
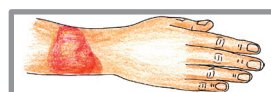
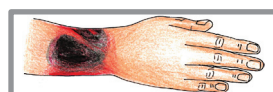
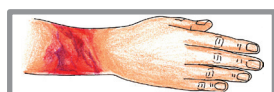
.....

# Zajęcia nr 13

## Pierwsza pomoc przy oparzeniach i odmrożeniach

### Ćwiczenie 1.

Rozpoznaj na rysunkach poszczególne stopnie oparzeń. Uzupełnij numery stopni pod obrazkami.



### Ćwiczenie 2.

Do instrukcji postępowania przy poparzeniu termicznym, wpisz brakujące fragmenty z ramki. Poćwicz z kolegą (koleżanką) zakładanie takiego opatrunku.

1. Schłódź ranę oparzeniową .....
2. Przyłóż jałowy .....
3. Zawiń wokół opatrunku .....

bandaż • chłodna woda • opatrunek

### Ćwiczenie 3.

Nazwy źródeł mogących spowodować **oparzenie termiczne** podkreśl na **niebiesko**, a tych, które mogą spowodować **oparzenie chemiczne** podkreśl na **czerwono**.

gorąca zupa • domestos – środek do czyszczenia WC • iskra z ogniska • rozgrzany metalowy abażur lampki • nagrzaną piekarnik • kret do udroźniania rur • rozgrzana kuchenka elektryczna • nagrzana żarówka w lampce • para wodna z czajnika • gorąca herbata • nawóz płynny do roślin doniczkowych • zapalony znicz • żarzący się pręt metalowy • cilit – środek do usuwania rdzy

## Ćwiczenie 4.

Ćwiczenie możesz wykonać w grupie.

Zastanów się, jakie znaczenie ma ubiór człowieka podczas pożaru. Swoje odpowiedzi wpisz do ramek.

**Jakie znaczenie ma ubiór człowieka podczas pożaru?**

## Ćwiczenie 5.

Wykonaj z kolegami trening postępowania przy odmrożeniu. Ustaw w kolejności etapy udzielania pomocy przy odmrożeniu. W puste kratki wpisz właściwy numer.

	Zawiń bandaż
	Ociepl ranę wodą
	Przyłóż do rany opatrunek jałowy

# Zajęcia nr 14

Pierwsza pomoc przy zatruciach chemią domową,  
substancjami niewiadomego pochodzenia,  
lekami i alkoholem.

---

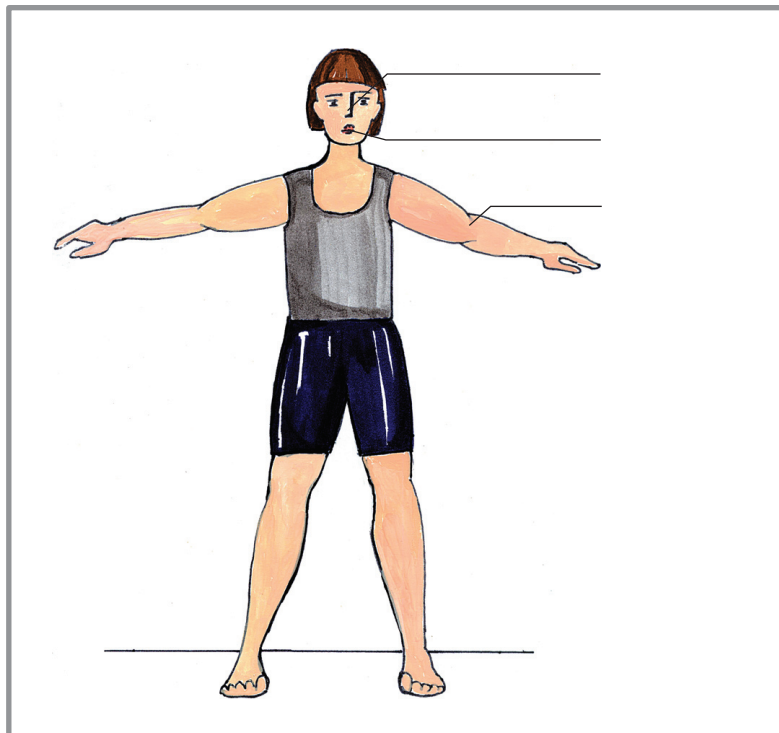
## Ćwiczenie 1.

Zastanów się dlaczego tak się dzieje? Wypełnij puste pola swoimi propozycjami.

**W jakich sytuacjach może dojść do zatrucia chemią domową?**

## Ćwiczenie 2.

Jakie są drogi skażenia substancją trującą? Podpisz.



## Ćwiczenie 3.

Wpisz do tabelki przynajmniej 2 nazwy substancji trujących, które dostają się różnymi drogami.

SUBSTANCJE TRUJĄCE		
inhalacja	wstrzyknięcie	spożycie

# Zajęcia nr 15

Co zrobić, gdy ukąsi ciebie pszczoła  
lub inny owad błonkoskrzydły.  
Jak się bronić przed atakiem psa?

---

## Ćwiczenie 1.

Jak należy zachować się podczas ataku psa? Spośród 2 rad wybierz jedną właściwą. Nieprawidłową radę skreśl.

Krzycz głośno aby wezwać pomoc	Staraj się nie krzyczeć
Uciekaj jak najszybciej potrafisz	Położ się na ziemi zwinięty w kłębek i osłaniaj rękoma szyję, twarz, uszy i kark
Spleć ręce na karku i przyciśnij je do uszu i twarzy	Wymachuj rękoma, potrząsaj głową może pies odejdzie
Staraj się nie patrzeć psu w oczy	Patrz psu prosto w oczy może się przestraszy i ucieknie
Odchodź zdecydowanym szybkim krokiem	Powoli wycofuj się

# Zajęcia nr 16

## Pierwsza pomoc przy złamaniach i zwichnięciach

### Ćwiczenie 1.

Skreśl odpowiedź nieprawidłową.

Jeżeli unieruchamiamy dwa sąsiadujące ze sobą stawy, to zapewne jest to

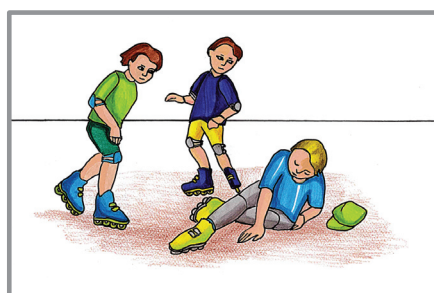
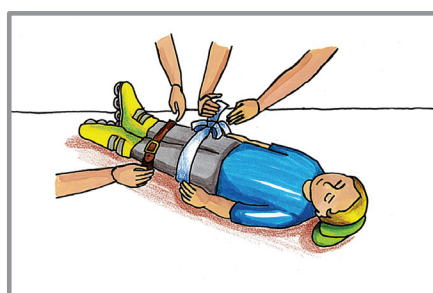
ZWICHNIĘCIE / ZŁAMANIE

Jeżeli unieruchamiamy dwie kości sąsiadujące ze sobą, to jest to

ZWICHNIĘCIE / ZŁAMANIE

### Ćwiczenie 2.

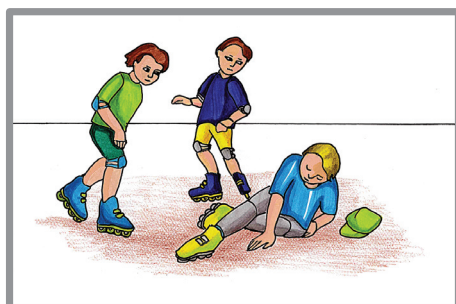
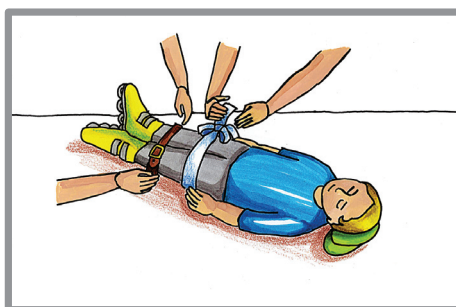
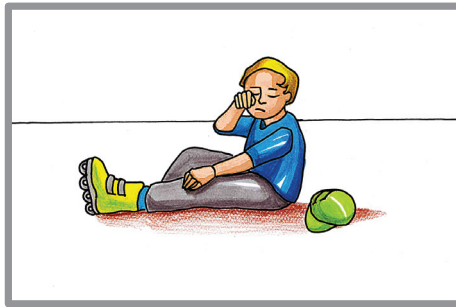
Ułóż we właściwej kolejności obrazki tak, by powstała historyjka.





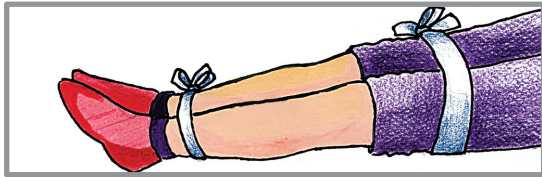
### Ćwiczenie 3.

Wytnij i ułóż w kolejności obrazki, tak aby utworzyły historyjkę.

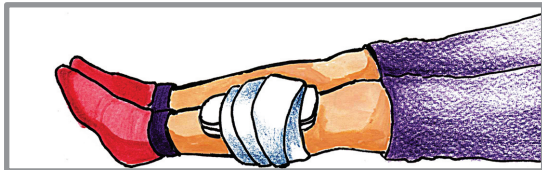


## Ćwiczenie 4.

Dopasuj opisy do obrazków.



Kończynę górną przymocujemy do ciała, używając do tego np. koszuli.



Kończynę dolną obkładamy różnymi przedmiotami (np. poduszkami, torbami).



Kończynę ze złamaniem otwartym na początku zaopatrujemy ranę jałowym opatrunkiem, a dopiero potem owijamy kilkoma zwojami bandaża.



Kończynę dolną złamaną przymocujemy do drugiej kończyny.

# Zajęcia nr 17

Gotuj się do zdobycia tytułu Szkolnego Ratownika!

Wykonaj test. Zakreśl tylko jedną prawidłową odpowiedź.

## TEST

### Z PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

dla uczniów klasy IV, V i VI szkoły podstawowej o tytuł

### RATOWNIKA SZKOLNEGO

- 1. Z czym kojarzy ci się 30/2:**
  - a. Z manewrem Heimlicha
  - b. Z modelem resuscytacji krążeniowo-oddechowej dla osoby dorosłej
  - c. Z modelem resuscytacji krążeniowo-oddechowej dla dziecka
- 2. Numer telefonu do Ratownictwa Medycznego to:**
  - a. 997
  - b. 998
  - c. 999
- 3. Osobę w pozycji bocznej bezpiecznej układamy wtedy, gdy:**
  - a. Jest nieprzytomna i nie oddycha
  - b. Jest nieprzytomna i oddycha
  - c. Jest zmęczona
- 4. Folię życia układamy na osobie rannej w celu ochrony przed utratą ciepła tak, by z daleka było widać kolor:**
  - a. Żółty
  - b. Srebrny
  - c. Nie ma to znaczenia
- 5. Kontrola oddechu u osoby poszkodowanej polega:**
  - a. Na ocenie, czy słyhać szmer oddechu w uchu ratownika, widać ruch unoszącej się i opadającej klatki piersiowej, czuć ciepło wydychanego powietrza na policzku ratownika
  - b. Na ocenie, czy osoba ta rozmawia z ratownikiem i rozumie, co się do niej mówi
  - c. Na odchyleniu tej osobie głowy do tyłu: jedna ręka ratownika trzyma czoło, a druga ręka podbródek pacjenta.
- 6. W czasie pożaru pomieszczenia, przemierzając drogę ewakuacyjną musimy:**
  - a. Iść wyprostowani, tak, by każdy, kto zmierza do wyjścia ewakuacyjnego wiedział, że tędy droga
  - b. Otwierać wszystkie napotkane okna, by ogień szybciej się ugasił

- c. Iść nisko, blisko podłóża, szybko, ale bez paniki, nic nie otwierać, jeśli nie jest to niezbędne





**7. Ogólny numer alarmowy w Polsce to:**

- a. 122
- b. 112
- c. 121

**8. Czy możesz prosić obcą osobę o pomoc, jeżeli coś się wydarzyło, a ty sam nie wiesz, jak sobie z tym poradzić?**

- a. Tak, ale tylko w swojej miejscowości
- b. Tak, zawsze, gdy tego potrzebujesz
- c. Nie, z obcymi nie wolno rozmawiać

**9. Droga ewakuacyjna oznaczona jest:**

- a. 
- b. 
- c.  i 

**10. W apteczce pierwszej pomocy przedmedycznej powinny znaleźć się:**

- a. Plaster, rękawice, długopis, bandaż
- b. Rękawice, plaster z opatrunkiem, bandaż, chusta trójkątna
- c. Bandaż, bandaż elastyczny, notes, agrafki

**11. Koc termiczny, tzw. folia życia służy do:**

- a. Przykrycia osoby poszkodowanej i zabezpieczenia przed utratą ciepła
- b. Ułożenia na nim osoby poszkodowanej, tak, by się nie pobrudziła
- c. Zaopatrywanie rozległych ran

**12. Gdy tamujemy krwotok z nosa, należy:**

- a. Głowę zadrzeć wysoko
- b. Głowę pochylić
- c. Pochylić głowę, ucisnąć skrzydełka nosa i położyć zimny okład na kark i szyję

**13. Osobie zranionej w nogę z obcym ciałem (drutem, patykiem), należy:**


- a. Wyjąć ciało obce z nogi i zaopatrzyć ranę
- b. Nie wyjmować ciała obcego, zadzwonić pod 112
- c. Nie wyjmować ciała obcego, zaopatrzyć ranę i zadzwonić pod 112

**14. Osobę zranioną przytomną należy:**

- a. Pozostawić w pozycji dla niej wygodnej
- b. Pozostawić w pozycji bocznej ustalonej
- c. Przetransportować jak najszybciej do szpitala

**15. Właściwa kolejność działań ratownika podczas wypadku:**

- a. Ocena sytuacji, ocena stanu poszkodowanego, udzielanie pomocy, wezwanie pomocy, dalsze udzielanie pomocy
- b. Ocena stanu poszkodowanego, udzielanie pomocy, wezwanie pomocy,

- dalsze udzielanie pomocy
- c. Wezwanie pomocy, udzielanie pomocy
- 16. Model resuscytacji krążeniowo- oddechowej u osoby dorosłej nieprzytomnej z brakiem oddechu, to:**
- 30 uciśnień klatki piersiowej/ 2sztuczne oddechy
  - 2 sztuczne oddechy/30 uciśnień klatki piersiowej
- 17. Manewr Heimlicha stosujemy:**
- Wyciągając ranną-nieprzytomną osobę z samochodu
  - Podczas ratowania osoby dławiącej się
  - Podczas ratowania osoby porażonej prądem lub piorunem
- 18. W czasie burzy:**
- Najlepiej stanąć na płaskim, pustym terenie otwartym
  - Najlepiej skryć się pod drzewa
  - Nie wolno stawać na otwartym płaskim, pustym terenie i nie wolno skrywać się pod drzewa.
- 19. Ranę polewamy wodą, gdy jest to:**
- Odmrożenie
  - Poparzenie
  - Zarówno przy odmrożeniu, jak i przy poparzeniu
- 20. Substancja trująca, to:**
- Każda substancja stała, gazowa lub płynna, która po wprowadzeniu do organizmu zakłóca jego funkcje życiowe
  - Wszystko co wpływa na nas źle
- c. Tylko substancja oznaczona znacznikiem  **TRUCIZNA**
- 21. Jeżeli zaatakuje ciebie rozwścieczony pies, to:**
- Jak najszybciej uciekaj
  - Położ się na ziemi, spleć ręce na karku i przyciśnij je do uszu i twarzy, staraj się nie krzyczeć
  - Krzycz, może ktoś ciebie usłyszy i ci pomoże
- 22. Gdy ratujemy osobę ze złamaną nogą, trzeba:**
- Unieruchomić sąsiadujące ze złamaniem 2 stawy
  - Nastawić kości nogi do takiego położenia, jak przed wypadkiem
  - Zawinąć kończynę w folię życia
- 23. Temblak to:**
- Lekarstwo, które podajemy osobie z poparzeniami
  - Deseczka, którą wykorzystujemy przy złamaniach
  - Maść do tamowania krwotoku z nosa

Dziękujemy za twój wysiłek.  
Życzymy ci dobrego wyniku testu!

# DYPLOM

.....

**uczeń klasy ..... uczestniczył w kursie w ramach projektu  
„Program Nauczania Pierwszej Pomocy Przedmedycznej”**

Podpis nauczyciela instruktora

Podpis dyrektora szkoły

.....  
miejsowość i data

# DYPLOM

.....

**uczennica klasy . . . . uczestniczyła w kursie w ramach projektu  
„Program Nauczania Pierwszej Pomocy Przedmedycznej”**

Podpis nauczyciela instruktora

Podpis dyrektora szkoły

.....  
miejsowość i data