



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

*Beata Dubińska, Radosław Piotrowicz*

**ARKUSZ KOMPETENCJI UCZNIĄ W ZAKRESIE UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ  
KL. IV-VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Nazwisko i imię ucznia.....

Płeć: M/K

Klasa.....

Data badania.....

Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: TAK/ NIE

**I. WIEDZA- POJĘCIA**

Aktywność zadaniowa	Ocena			Uwagi o realizacji
	P	R	S	
1. Pierwsza pomoc				
2. Podstawowe części ciała (głowa, ucho, oko, nos, szyja, ręka, noga, dłoń, stopa, tułów)				
3. Szczegółowe części ciała (udo, podudzie, ramię, przedramię, łokieć, kolano, palce)				
4. Specyficzne części ciała (klatka piersiowa, plecy, serce, płuca, żuchwa, kark, skrzydełka nosa, mostek, podbrzusze, łopatki, przepona, kręgosłup, nadgarstek)				
5. Krążenie krwi.				
6. Oddychanie.				
7. Wypadek.				
8. Zagrożenie.				
9. Pożar.				
10. Droga ewakuacji.				



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

11. Numer ratunkowy.				
12. Procedura wzywania pomocy.				
13. Ratownik.				
14. Służby ratownicze.				
15. Apteczka pierwszej pomocy.				
16. Elementy wyposażenia apteczki pierwszej pomocy: <ul style="list-style-type: none"><li>• maseczka do sztucznego oddychania</li><li>• bandaż, gaza, opatrunek</li><li>• plaster z opatrunkiem, plaster na rolce</li><li>• rękawice</li><li>• chusta trójkątna</li><li>• koc termiczny</li><li>• agrałki , gwizdek, latarka, nożyce</li><li>• opatrunki na oparzenia (hydrożele)</li><li>• opaska uciskowa</li><li>• hydrozel</li></ul>				
17. Krwotok.				
18. Krwotok tętniczy.				
19. Krwotok żylny.				
20. Tamowanie krwawienia.				
21. AED.				
22. Okład (zimny).				
23. Rana. <ul style="list-style-type: none"><li>• otwarta, zamknięta</li></ul>				
24. Skaleczenie.				
25. Osoba przytomna/ nieprzytomna				
26. Udrożnienie górnych dróg oddechowych.				
27. Resuscytacja krążeniowo- oddechowa.				
28. Zadławienie.				



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

29. Manewr Heimlicha.				
30. Pozycja boczna bezpieczna (ustalona).				
31. Masaż serca.				
32. Sztuczne oddychanie.				
33. Urządzenia elektryczne.				
34. Porażenie prądem/ piorunem				
35. Oparzenie./ stopnie oparzeń				
36. Odmrożenie./ stopnie odmrożeń				
37. Substancja trująca.				
38. Zatrucie.				
39. Drogi skażenia.				
40. Ukąszenie.				
41. Użądlenie.				
42. Złamanie.: otwarte. zamknięte				
43. Zwichnięcie.				
44. Obłózenie.				
45. Unieruchomić.				
46. Kość/ staw				
47. Obrzęk. Pozycja „żółwia”.				



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**II. UMIEJĘNOŚCI ELEMENTARNE („czynności krok po kroku”)**

Aktywność zadaniowa	OCENA					Uwagi o realizacji
	S	P			NIE DOTYCZY	
		SŁ	PO	INNE		
Ocenia bezpieczeństwo własne w miejscu wypadku <ul style="list-style-type: none"> <li>Zakłada rękawiczki,</li> <li>Używa maseczki do sztucznego oddychania</li> <li>Zakłada ubranie ochronne</li> <li>Eliminuje z otoczenia zagrażające czynniki</li> <li>Oznakowuje (jeśli to potrzebne) teren wypadku</li> <li>Unika w miarę możliwości kontaktu z krwią, opatrunkami, wydzielinami (ślina, mocz, kał, płyny wewnątrzustrojowe)</li> <li>Po kontakcie z osobą poszkodowaną oczyszcza ręce i ubranie oraz inne części ciała</li> <li>Zużyte, podczas udzielania pomocy, materiały usuwa</li> </ul>						
Ocenia przytomność poszkodowanego <ul style="list-style-type: none"> <li>Sprawdza uwagę na bodźcach dotykowych</li> <li>Sprawdza reakcję na głos</li> <li>Ocenia reakcję na bodźce bólowe</li> </ul>						
Wybiera telefon alarmowy 999, 998, 997						
Wybiera numer ratunkowy 112						
Woła o pomoc osoby przebywające w pobliżu wypadku						
Zgłasza informacje dotyczące zdarzenia						
Przyjmuje pozycję siedzącą pochyloną głową przy tamowaniu krwawienia z nosa						
Uciska skrzydełka nosa						
Przykłada zimny okład na kark przy tamowaniu krwotoku z nosa						



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Wybiera odpowiedni opatrunek						
Stosuje naprzemiennie uderzenia między łopatkami osoby dławiącej się i uciskanie nadbrzusza						
Ogrzewa odmrożoną ranę lekko ciepłą wodą						
Schładza oparzoną ranę zimną wodą (ok.20 st. C)						
Prowokuje wymioty u osoby zatrutej						
Zabezpiecza dowody (prawdopodobne substancje trujące)						
Zabezpiecza złamaną bądź zwichniętą kończynę w pozycji zastanej						
Układa osobę nieprzytomną oddychającą w pozycji bocznej ustalonej						
Udrożnia górne drogi oddechowe (czoło- żuchwa)						
Wykonuje w kolejności 30 uciśnień i 2 wdechy u osoby dorosłej nieprzytomnej nieoddychającej						
Wykonuje w kolejności 5 wdechów, 30 uciśnień i 2 wdechy u dziecka nieprzytomnego nieoddychającego						
Układa osobę poszkodowaną na plecach w celu udrożnienia dróg oddechowych						
Odgina głowę poszkodowanego ku tyłowi, trzymając jedną ręką za czoło, drugą za żuchwę.						
Usuwa ciało obce z jamy ustnej (jeśli się w niej znajduje)						
Sprawdza oddech u osoby nieprzytomnej wzrokiem: patrzy na unoszącą się i opadającą klatkę piersiową						
Sprawdza oddech u osoby nieprzytomnej słuchem: nadśluchuje czy powietrze jest wpuszczane i wypuszczane						
Sprawdza oddech u osoby nieprzytomnej dotykiem: czuje na swoim policzku ciepło wydychanego powietrza						
Usuwa odzież osoby poszkodowanej w miejscu zranienia						
Przykrywa ranę jałowym opatrunkiem						



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Przemywa ranę wodą, jeśli to niezbędne						
Tamuje krwawienie						
Unieruchamia złamaną kończynę górną mocując ją do tułowia						
Unieruchamia złamaną kończynę dolną przymocowując ją do drugiej kończyny						
Odsuwa osobę poszkodowaną od źródła ciepła, które spowodowało oparzenie						
Nakłania osobę dławiącą się do kaszlu						
Naprzemiennie: uderza 5 razy w okolice międzyłopatkową i wykonuje 5 uciśnień nadbrzusza u osoby dławiącej się						
Wykonuje zimny okład w miejscu użądlenia/ ukąszenia przez owada błonkoskrzydłego						
Podaje wodę do picia przy zatruciu środkami żrącymi, rozpuszczalnikami organicznymi						
Układa na wznak osobę poszkodowaną w celu wykonania pozycji bezpiecznej						
Unosi nogi osoby poszkodowanej o ok.30 st. poprzez podłożenie koca, teczki, zwiniętej kurtki						
Otwiera okno lub zapewnia dopływ świeżego powietrza w celu odzyskania przytomności przez osobę poszkodowaną						
Splata palce przy ułożeniu dłoni do uciśnień w resuscytacji krążeniowo-oddechowej						
Uciska klatkę piersiową 30 razy na głębokość 4-5 cm. z częstotliwością 100uciśnień / min.						
Zamyka nos poszkodowanego przed wykonaniem u niego sztucznego oddychania						
Obejmuje szczelnie swoimi ustami usta osoby poszkodowanej						
Wdmuchuje powietrze osobie poszkodowanej przez ok. 1 sek						
Obserwuje podczas sztucznego oddychania unoszenie i opadanie klatki						



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

piersiowej						
Prowadzi resuscytację do momentu: <ul style="list-style-type: none"> <li>Nadejścia wykwalifikowanej pomocy</li> <li>Pojawienia się widocznych oznak życia (ruchy ciała, oddychanie, kaszel)</li> <li>Wyczerpania sił ratownika</li> </ul>						
W pozycji na wznak uklada jedną- ugiętą w łokciu rękę kierując dłoń do góry (opiera o podłoże)- przy bocznej ustalonej						
W pozycji na wznak drugą dłoń przykładą do przeciwstawnego policzka- przy bocznej ustalonej stroną zewnętrzną- przy bocznej ustalonej						
W pozycji na wznak ugina nogę (po stronie ręki przyłożonej do policzka) w kolanie - przy bocznej ustalonej						
Trzymając za kolano ugiętej nogi i ramię przyłożonej do policzka ręki zdecydowanym ruchem przekłada osobę poszkodowaną na bok- przy bocznej ustalonej						

### III.KOMPETENCJE

Aktywność zadaniowa	Ocena			Uwagi o realizacji
	+	+/-	-	
Rozpoznawanie zagrożeń w miejscu wypadku				
Zachowanie się w sytuacji zagrożenia				
Wezwanie pomocy (telefonicznie/ u przypadkowej osoby)				
Ewakuowanie się drogą wyznaczoną wskazaniami tabliczek				
Kompletuje zawartość apteczki pierwszej pomocy				
Udrożnia drogi oddechowe				
Ocenia oddech u osoby nieprzytomnej				
Ocenia stan poszkodowanego-identyfikuje czy jest przytomny/nieprzytomny				



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Udzielanie pierwszej pomocy w sytuacji/ w przypadku:	krwawienia z nosa				
	skaleczenia				
	krwotoku				
	zadławienia				
	odmrożenia				
	oparzenia				
	porażenia prądem				
	porażenia piorunem				
	zatrucia				
	użądlenia przez owada błonkoskrzydłego				
	złamania				
	zwichnięcia				
	utruty przytomności z oddechem				
	utruty przytomności z brakiem oddechu				





**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**IV.PRZYSTOSOWANIE**

AKTYWNOŚĆ ZADANIOWA	OCENA												Uwagi o realizacji
	Samorzutnie z zaangażowaniem.			Bez wykazywania inicjatywy.			Identyfikuje się z rolą i zasadami postępowania.			Działa w wyniku własnej motywacji i dowartościowania przez osoby nadzorujące.			
	zawsze	czasami	nigdy	zawsze	czasami	nigdy	zawsze	czasami	nigdy	zawsze	czasami	nigdy	
Współpracuje w zespole													
Podjmuje decyzje													
Przewodzi akcji ratunkowej													
Wspiera osobę poszkodowaną													
Instruuje o kolejnych etapach i sposobach ich wykonania w przypadku, gdy nie jest w stanie samodzielnie udzielić pomocy													
Zachowuje się adekwatnie do sytuacji													
Planuje z właściwą kolejnością zadania do wykonania.													