

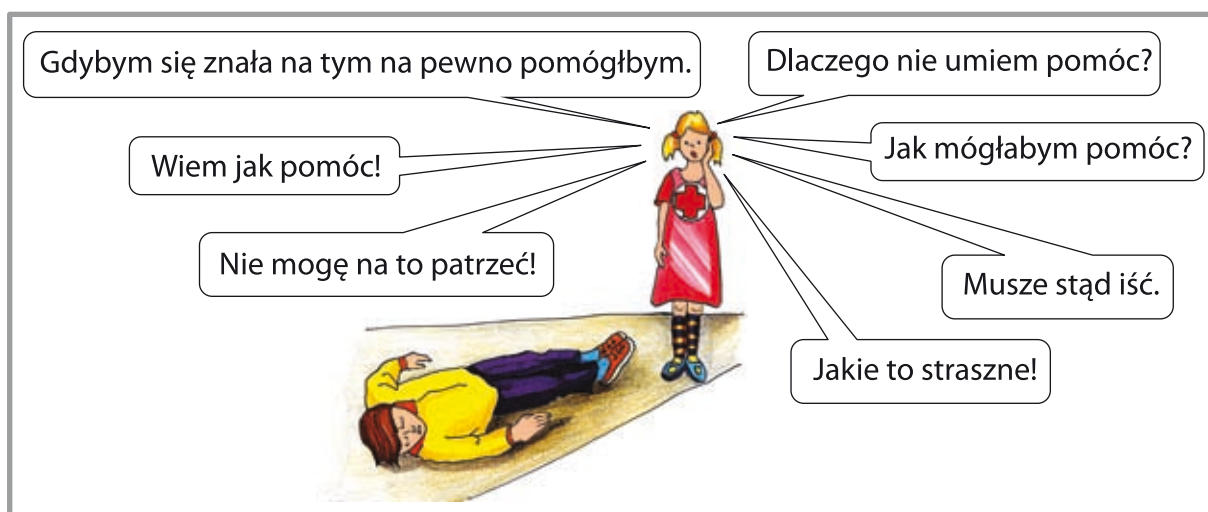
# Zajęcia Nr 1

## TEMAT

### Jak jesteśmy zbudowani? Jak pracuje nasz organizm?

#### Ćwiczenie 1.

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



Jeżeli wybrałeś:

- „Wiem jak pomóc!” – Gratulacje!!!

Jeżeli wybrałaś:

- „Gdybym się znał na tym na pewno pomógłbym.”
- „Dlaczego nie umiem pomóc?”
- „Jak mógłabym pomóc?”

Witaj! Właśnie po to są te zajęcia, byś mógł w przyszłości umieć udzielić pierwszej pomocy.

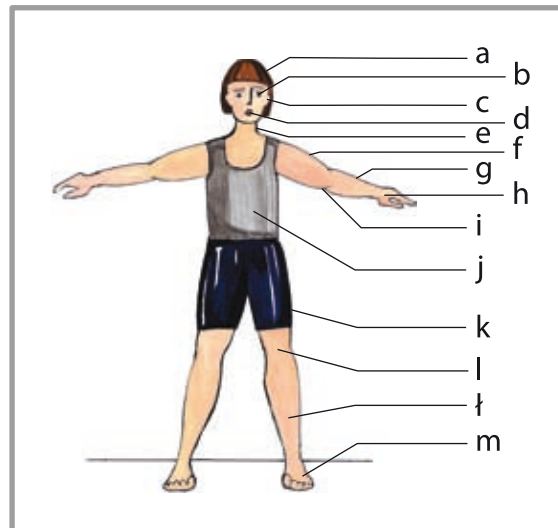
Jeżeli wybrałaś:

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

Postaramy się przekonać cię, że taka postawa jest wynikiem, 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.

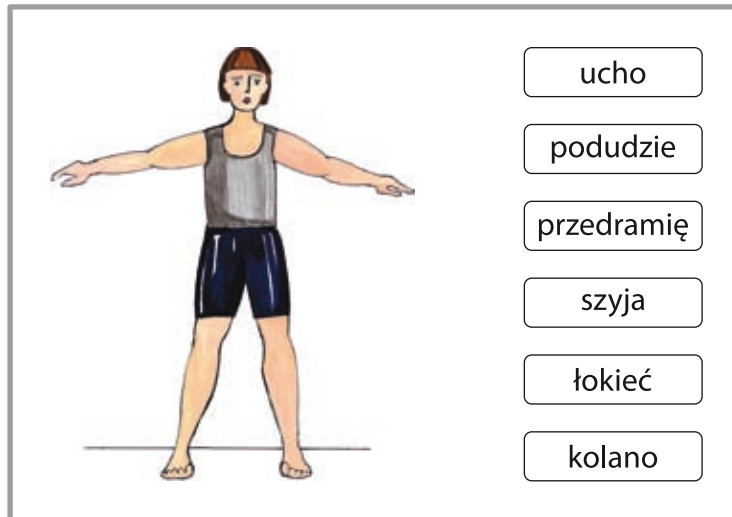
Czy umiesz nazwać wszystkie części ciała człowieka? Na rysunku masz zaznaczone części, które powinieneś umieć nazwać i wskazać gdzie się znajdują. Wpisz do tabelki pod właściwymi literami nazwy tych części, które znasz. Jeśli nie jesteś pewien pozostaw wolne miejsce i skonsultuj się z kolegami i z nauczycielem.



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

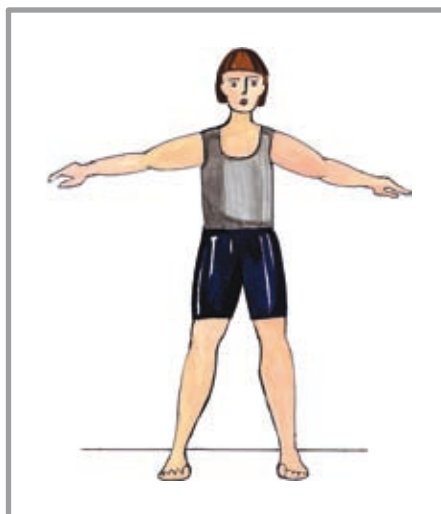
### Ćwiczenie 3.

Uzupełnij schemat „części ludzkiego ciała”. Zaznacz: ucho, podudzie, przedramię, szyję, łokieć, kolano. Wskaż te same części ciała u swojego kolegi.



### Ćwiczenie 4.

Przygotuj zadanie dla swojego kolegi lub swojej koleżanki, które polegać będzie na nazwaniu przez niego 5 części ciała, które mu wskażesz. Pamiętaj, żeby sprawdzić poprawność wykonanego zadania, sam musisz znać wyznaczone części ciała.



## Ćwiczenie 5.

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?

WDECH  
..... cm

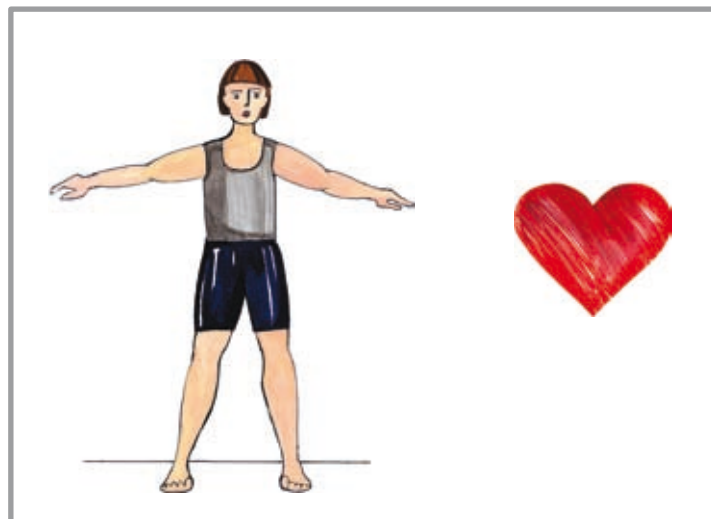


WYDECH  
..... cm

Wstaw: < lub > lub =

## Ćwiczenie 6.

Uzupełnij obrazek, wklejając serce w odpowiednim miejscu.












# Zajęcia Nr 2

## TEMAT

Czy umiem rozpoznać zagrożenia  
i właściwie zachować się w miejscu wypadku?  
Jak postępować w czasie pożaru?

### Ćwiczenie 1.

Zakreśl pętelką **tak**, jeżeli daną scenkę uznasz za wypadek.

		
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.

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 3.

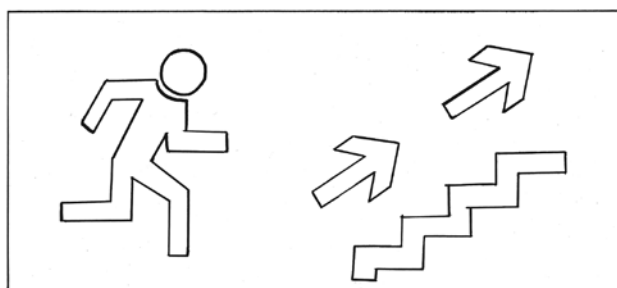
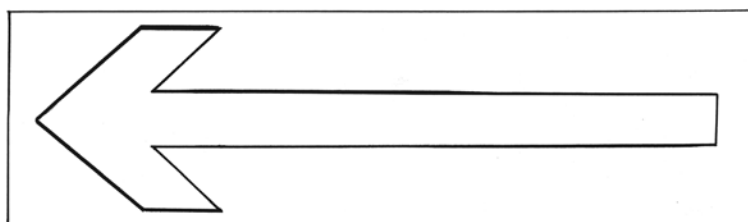
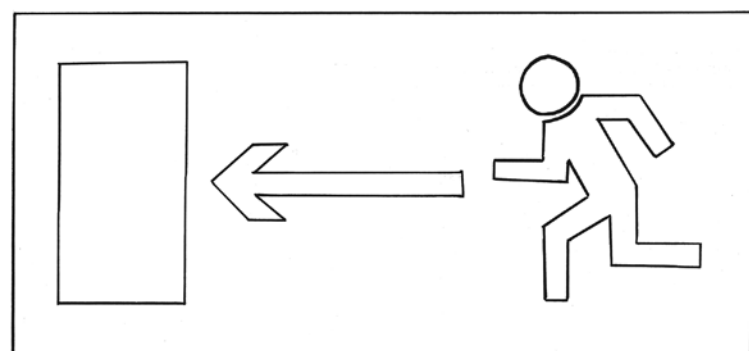
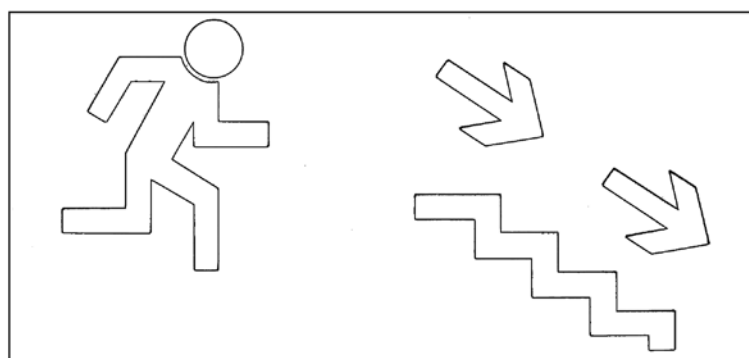
Podkreśl właściwą odpowiedź.

Podczas pożaru w budynku, powinniśmy:

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

## Ćwiczenie 4.

Pokoloruj wybraną przez siebie tabliczkę drogi ewakuacyjnej



# Zajęcia Nr 3

## TEMAT

Jak prawidłowo wezwać pomoc do osoby  
poszkodowanej?

### Ćwiczenie 1.

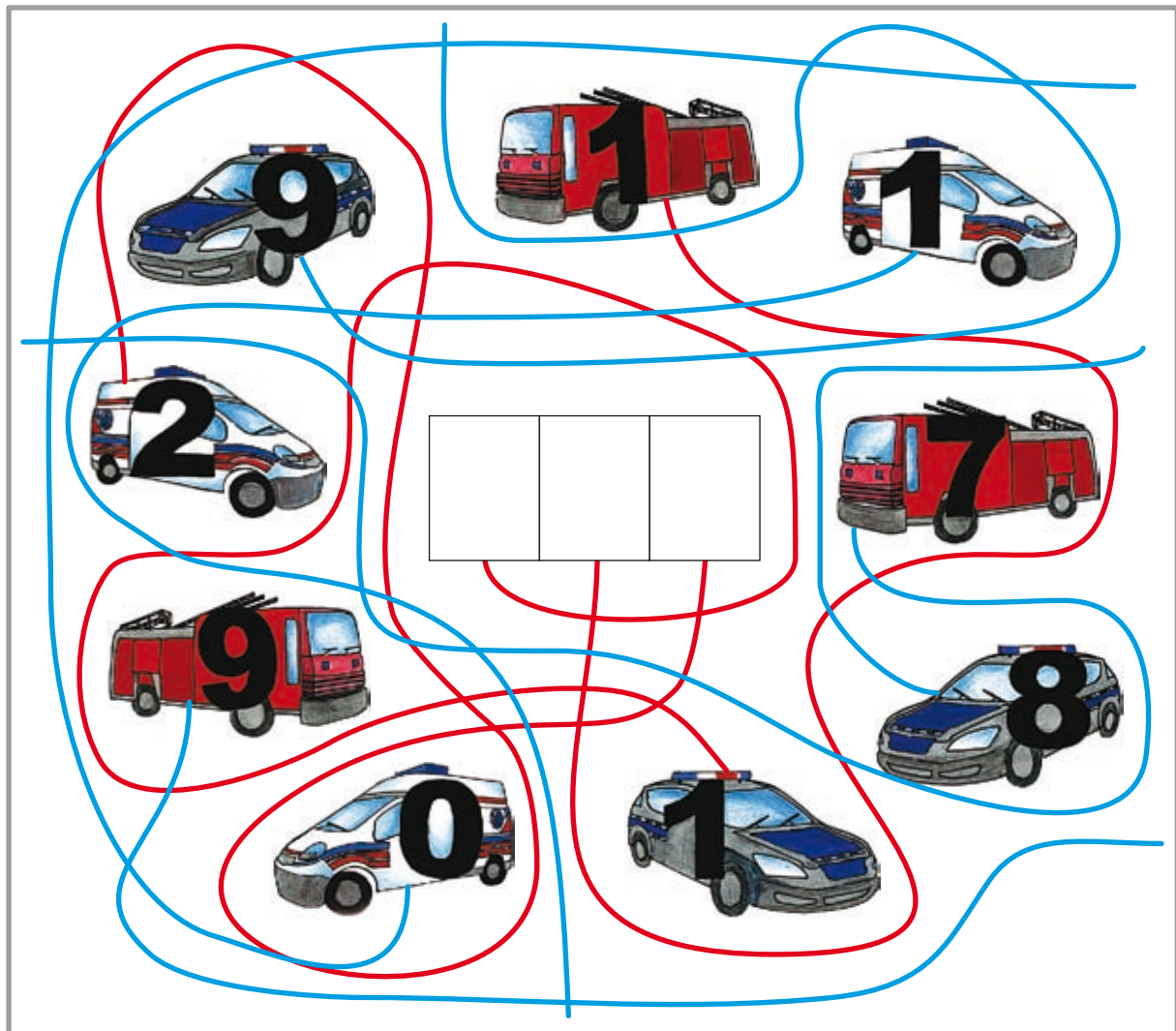
Uzupełnij mapę myśli własnymi pomysłami.

Pomoc potrzebna, gdy:



## Ćwiczenie 2.

Doprowadź wozy ratunkowe do miejsc postojowych. Wpisz ich numery.



Rozwiązaniem jest .

Jest to numer  w całej Polsce.

### Ćwiczenie 3.

Ustaw nazwy służb ratunkowych: Policja, Pogotowie Ratunkowe, Straż Pożarna w kolejności od największej liczby liter do najmniejszej. Ustaw numery telefonów w kolejności od największej liczby do najmniejszej. Teraz połącz w pary.

Policja,  
998,

Pogotowie Ratunkowe,  
997,

Straż Pożarna  
999


### Ćwiczenie 5.

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



## Ćwiczenie 6.

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

INFORMACJE NIEZBĘDNE PRZY ZGŁOSZENIU DO SŁUŻB ALARMOWYCH
<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</b> stanie są te osoby?
<b>KTO</b> zawiadamia? Skąd i z jakiego numeru dzwonicz?

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

## Ćwiczenie 7.

Pracę przygotuj w grupie. Wybierzcie jedną scenkę, przedstawiającą jakiś wypadek. Dokładnie przyjrzyjcie się wszystkim szczegółom. Przygotujcie komunikat zgłoszenia o pomoc pod numer ratunkowy 112.



## Ćwiczenie 8.

Uzupełnij zdania.

Moja szkolna pielęgniarka nazywa się .....

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

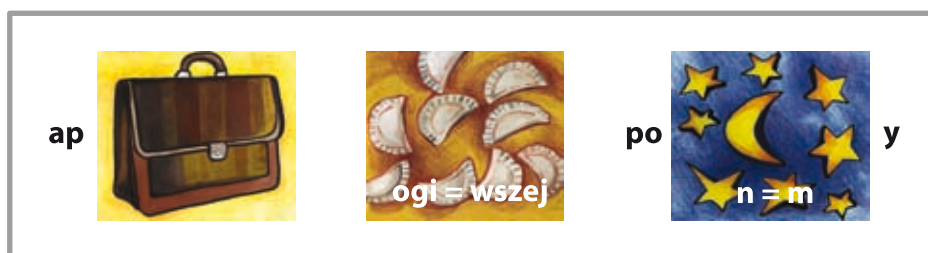
# Zajęcia Nr 4

## TEMAT

Z czego składa się apteczka pierwszej pomocy?

### Ćwiczenie 1.

Rozwiąż rebus:



### Ćwiczenie 2.

Wymień 3 miejsca, w których możemy znaleźć apteczkę pierwszej pomocy.

### Ćwiczenie 3.

Strzałkami doprowadź nazwy tylko tych elementów, które powinny znaleźć się w apteczce.

#### Wariant A:

**ELEMENTY WYPOSAŻENIA  
APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY**

gaza      pasta do zębów      nożyce      plaster na rolce      szpilki

sznurowadła

rękawiczki      agrafki

chusta trójkątna      bandaż

koc termiczny      opatrunki na oparzenia

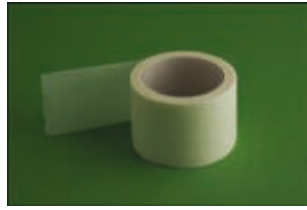
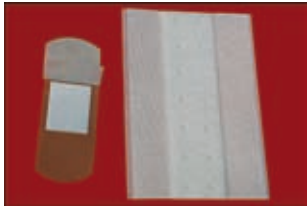
tabletki na ból gardła      gazeta      latarka      plastry z opatrunkiem

#### Wariant B.

**ELEMENTY WYPOSAŻENIA  
APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY**

## Ćwiczenie 4.

Co rozpoznajesz? Połącz obrazki z nazwami.



bandaż gaza plastry z opatrunkiem plaster na rolce chusta trójkątna



## Ćwiczenie 5.

Czy wiesz, że sam możesz skompletować apteczkę pierwszej pomocy dla własnych potrzeb i korzystać z niej podczas pieszych wędrówek, wycieczek rowerowych lub zabaw na boisku. Jak myślisz, co powinieneś spakować do takiej apteczki? Co będzie ci najbardziej potrzebne?

## Ćwiczenie 6.

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



służy do ochrony osoby poszkodowanej przed .....



zabezpieczają cię podczas .....



zakładamy na .....



pomoże ci wykonać .....



stosujemy w sytuacji .....



# Zajęcia Nr 5

## TEMAT

Jak pomóc osobie z krwotokiem z nosa?

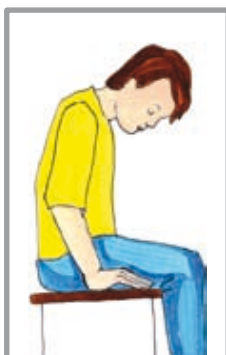
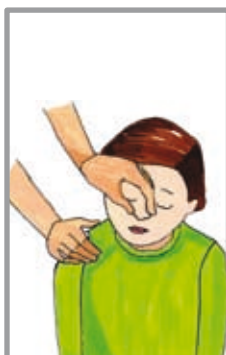
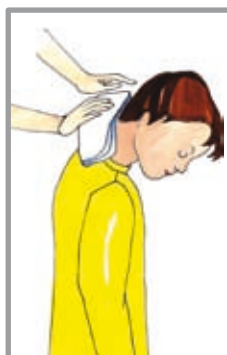
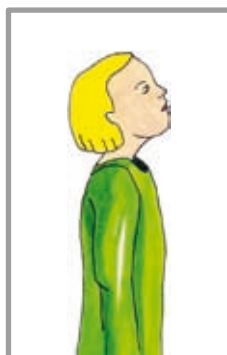
### Ćwiczenie 1.

Rozpoznaj na obrazkach sytuacje. Ustaw we właściwej kolejności, wstawiając pod obrazkiem odpowiedni numer (1, 2, 3, 4)



### Ćwiczenie 2.

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



# Zajęcia Nr 6

## TEMAT

### Zaopatrywanie ran i krwotoków

#### Ćwiczenie 1.

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

#### Wariant A.

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

#### Wariant B.



## 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. Nie 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  
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.

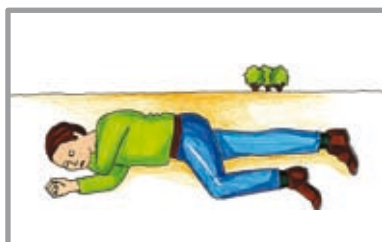
# Zajęcia Nr 7

## TEMAT

### Czy umiem pomóc osobie nieprzytomnej?

#### Ćwiczenie 1.

Ponumeruj obrazki w odpowiedniej kolejności tak, by przedstawiały etapy udzielania pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej – oddychającej. W puste „dymki” wpisz brakujące komunikaty.



#### 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

**Wezwanie pomocy!!!**

# Zajęcia Nr 8

## TEMAT

### 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.

Podkreśl, co jest potrzebne z apteczki pierwszej pomocy przy przeprowadzaniu resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

#### Wariant A.

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.



### 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 8a

## TEMAT

### 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!



# Zajęcia Nr 9

## TEMAT

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 przy podejrzeniu, 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 10

## TEMAT

### Pierwsza pomoc przy oparzeniach i odmrożeniach

#### Ćwiczenie 1.

Rozpoznaj na fotografiach poszczególne stopnie oparzeń. Uzupełnij numery stopni oraz jednym wyrazem napisz po czym to poznałeś (np. zwęglenie, rana, pęcherz, zaczerwienienie).



#### 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, zimna 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, nagrzaną 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. Od czego zaczniesz czynności?

# Zajęcia Nr 11

## TEMAT

Pierwsza pomoc przy zatruciach chemią domową,  
substancjami niewiadomego pochodzenia,  
lekami i alkoholem oraz po ukąszeniu przez  
owady błonkoskrzydłe.  
Obrona przed atakiem psa

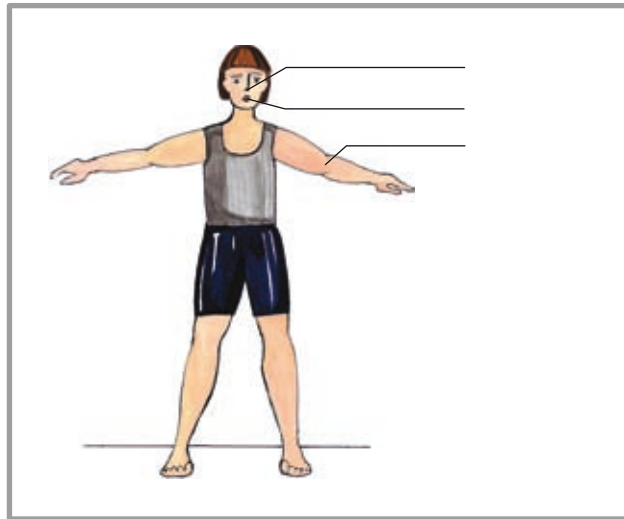
### Ćwiczenie 1.

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

**Dlaczego dochodzi  
do zatruć  
chemią domową?**

## Ćwiczenie 2.

Jakie są drogi skażenia substancją trującą?



## Ćwiczenie 3.

Wpisz do tabelki przynajmniej 2 substancje trujące, które dostają się różnymi drogami skażenia.

SUBSTANCJE TRUJĄCE		
inhalacja	wstrzyknięcie	spożycie

# Zajęcia Nr 12

## TEMAT

### Pierwsza pomoc przy złamaniach i zwichnięciach

#### Ćwiczenie 1.

Jeżeli unieruchamiamy dwa sąsiadujące ze sobą stawy, to zapewne jest

.....

Dwie kości sąsiadujące ze sobą unieruchamiamy to jest to

.....

#### Ćwiczenie 2.

Ułóż we właściwej kolejności obrazki tak, by powstała historyjka.



Odpowiedz: co zrobili chłopcy w ostatniej scenie?

### Ćwiczenie 3.

Dopasuj opisy do obrazków.



Kończynę górną przymocujemy na temblak lub 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 kilkana zwojami bandaży.



Kończynę dolną złamaną przymocujemy do drugiej kończyny.



# Zajęcia Nr 13

## TEMAT

Gotuj się do zdobycia tytułu Szkolnego Ratownika!





## TEST


### Z PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

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

### RATOWNIKA SZKOLNEGO

1. Z czym kojarzą ci się oznaczenia:
  - a. 30/2 .....
  - b. 112 .....
2. Numer telefonu do Pogotowia Ratunkowego 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 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 słychać szmer oddechu w uchu ratownika, widać ruch unoszącej się i opadającej klatki piersiowej, czuć ciepło wydychanego powietrza na policzku ratownika
  - b. Na ocenie, czy rozmawia z ratownikiem i rozumie co się do niej mówi
  - c. Na odchyleniu jej 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 podłoga, szybko, ale bez paniki, nic nie otwierać, jeśli nie jest to niezbędne

7. Ogólny numer alarmowy w Polsce to:
- 122
  - 112
  - 121
8. Czy możesz prosić obcą osobę o pomoc jeżeli coś się wydarzyło, a ty sam nie wiesz jak sobie z tym poradzić?
- Tak, ale tylko w swojej miejscowości
  - Tak, zawsze, gdy tego potrzebujesz
  - Nie, z obcymi nie wolno rozmawiać
9. Droga ewakuacyjna oznaczona jest:
- 
  - 
  -  i 
10. W apteczce pierwszej pomocy przedmedycznej powinny znaleźć się:
- Plaster, rękawice, długopis, bandaż
  - Rękawice, plaster z opatrunkiem, bandaż, chusta trójkątna
  - Bandaż, bandaż elastyczny, notes, agrafki
11. Koc termiczny, tzw. folia życia służy do:
- Przykrycia osoby poszkodowanej i zabezpieczenia przed utratą ciepła
  - Ułożenia osoby poszkodowanej, tak, by się nie pobrudziła
  - Ewakuacji z pożaru zimą
12. Gdy tamujemy krwotok z nosa, należy:
- Głowę zadrzeć wysoko
  - Głowę pochylić
  - Pochylić głowę, ucisnąć skrzydełka nosa i położyć zimny okład na kark i szyję
13. Osobie zranionej w nogę z obcym ciałem (drutem, patykiem), należy:
- Wyjąć ciało obce z nogi i zaopatrzyć ranę
  - Nie wyjmować ciała obcego, zadzwonić pod 112
  - Nie wyjmować ciała obcego, zaopatrzyć ranę i zadzwonić pod 112
14. Osobę zranioną przytomną należy:
- Pozostawić w pozycji dla niej wygodnej
  - Pozostawić w pozycji bocznej ustalonej
  - Przetransportować jak najszybciej do szpitala
15. Właściwa kolejność działań ratownika podczas wypadku:
- Ocena sytuacji, ocena stanu poszkodowanego, udzielanie pomocy, wezwanie pomocy, dalsze udzielanie pomocy
  - Ocena stanu poszkodowanego, udzielanie pomocy, wezwanie pomocy, dalsze udzielanie pomocy
  - Wezwanie pomocy, udzielanie pomocy

16. Model resuscytacji krążeniowo- oddechowej, u osoby nieprzytomnej z brakiem oddechu, to:
- 30 uciśnień klatki piersiowej/ 2sztuczne oddechy
  - 2sztuczne oddechy/30 uciśnień klatki piersiowej
17. Manewr Heimlicha stosujemy:
- Wyciągając ranną-nieprzytomną osobę z samochodu
  - Podczas ratowania osoby porażonej prądem lub piorunem
  - Podczas ratowania osoby dławiącej się
18. W czasie burzy:
- Najlepiej stanąć na płaskim, pustym terenie otwartym
  - Najlepiej skryć się pod drzewa
  - Nie wolno stawać na otwartym plaski, pustym terenie i nie wolno skrywać się pod drzewa.
19. Ranę polewamy chłodną 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
  - Każda substancja oznaczona znaczkiem 
21. Jeżeli zaatakuje ciebie rozwścieczony pies, to:
- Jak najszybciej uciekaj
  - Krzycz, może ktoś ciebie usłyszy i ci pomoże
  - Położ się na ziemi, spleć ręce na karku i przyciśnij je do uszu i twarzy, staraj się nie krzyczeć
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, która wykorzystujemy przy złamaniach
  - Maść do tamowania krwotoku z nosa

Dziękujemy za twój wysiłek.  
Życzymy ci dobrego wyniku testu!

# CERTYFIKAT

**Zaświadcza się, że**

.....

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

Podpis nauczyciela instruktora

Podpis dyrektora szkoły

**Warszawa, 2011.03.01**

# CERTYFIKAT

**Zaświadcza się, że**

.....

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

Podpis nauczyciela instruktora

Podpis dyrektora szkoły

**Warszawa, 2011.03.01**