

# **PROGRAM ZDROWOTNY**

***„JAK ŻYĆ BEZPIECZNIE  
– pierwsza pomoc przedmedyczna”***

## **Założenia**

Programem zdrowotnym „Jak żyć bezpiecznie – pierwsza pomoc przedmedyczna” objęci zostaną wszyscy wychowankowie przedszkoli oraz uczniowie szkół podstawowych i gimnazjalnych Gminy Kuźnia Raciborska. Program zakłada zwiększenie bezpieczeństwa wśród dzieci oraz umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia poprzez nabycie odpowiedniej wiedzy teoretycznej i praktycznej.

Zadaniem programu jest pogodzić i wyważyć proporcje między niezbędną teorią i praktyką w zakresie udzielania pierwszej pomocy. Teoria w treściach programowych podporządkowana jest dążeniu do uzyskania efektu świadomego uczestnictwa w kształtowaniu bezpieczeństwa. Praktyka natomiast, ma zagwarantować indywidualny udział, bezpośrednie zaangażowanie w udzieleniu pierwszej pomocy w przypadkach różnych zagrożeń oraz w sytuacjach kryzysowych.

## **Zakres działania**

- uczenie zasad postępowania warunkujących bezpieczeństwo dziecka w wieku szkolnym i przedszkolnym
- umożliwianie poznawania i stosowania różnych sposobów rozwiązań
- bezpieczeństwo w różnych sytuacjach dnia codziennego
- gotowość i konieczność niesienia pierwszej pomocy
- rozumienie potrzeby niesienia pomocy innym

## **Cele programu**

Przygotowanie dzieci do racjonalnych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń.

- wzywanie pogotowia ratunkowego i informowanie innych jednostek ratowniczych
- wykonywanie prostych czynności ratowniczych
- bezpieczne zachowanie na drodze oraz w czasie gier i zabaw
- posługiwanie się niebezpiecznymi narzędziami: nóż, nożyczki, zapalki
- wyćwiczenie pożądanych odruchów i nawyków, pomocnych w sytuacji zagrożenia
- gotowość niesienia pomocy poszkodowanym

## **Formy realizacji**

- pogadanki
- pokazy
- obserwacje
- inscenizacje
- zdobywanie praktycznych umiejętności
- burze mózgów
- symulacje
- ankiety

## **Realizowane tematy odpowiednio dobrane do wieku uczestników programu**

1. Wzywanie pogotowia ratunkowego
  - umiejętność prawidłowego skorzystania z telefonu
  - znajomość numerów telefonów alarmowych pogotowia, straży pożarnej, policji
  - ocena sytuacji, podjęcie decyzji
  - odpowiednie prowadzenie rozmowy z dyspozytorem (nazwisko, adres).
  
2. Apteczka pierwszej pomocy
  - świadomość, gdzie powinna znajdować się apteczka pierwszej pomocy (w każdym domu i samochodzie)
  - konieczność zabierania apteczki na wycieczki
  - znajomość podstawowego wyposażenia apteczki i zastosowania rzeczy w niej się znajdujących
  - konieczność uzupełnienia zawartości apteczki po każdym jej użyciu
  
3. Pomoc przy złamanych kończynach
  - uspokojenie poszkodowanego
  - unieruchomienie złamanych kończyn

4. Urazy głowy i kręgosłupa
  - znajomość objawów i sposobów postępowania przy wstrząśnieniu mózgu i urazach głowy
  - ułożenie poszkodowanego w odpowiedniej pozycji
  - wykonanie opatrunku głowy
  - postępowanie w przypadku urazu kręgosłupa
  
5. Urazy kości i stawów
  - rodzaje złamań i uszkodzeń stawów
  - sposoby postępowania przy złamaniach
  - odpowiednie unieruchomienie złamanych części ciała
  - postępowanie przy poszczególnych urazach stawów
  
6. Urazy termiczne i chemiczne
  - rodzaje oparzeń i odmrożeń oraz przyczyny ich powstania
  - ocena stanu poszkodowanego i podjęcie odpowiednich działań
  - umiejętność wykonania odpowiedniego opatrunku
  - postępowanie przy różnego rodzaju oparzeniach i odmrożeniach
  
7. Pomoc przy skaleczeniach
  - zastosowanie plastra z opatrunkiem czy innego opatrunku
  
8. Pomoc przy krwawiącym nosie
  - opuszczenie w dół głowy
  - przy pomocy chustki – lekkie uciśnięcie nosa i oddychanie ustami
  - miejsce przyłożenia zimnego okładu celem zmniejszenia krwawienia
  - unikanie kontaktu z krwią

## 9. Pomoc przy krwotokach i ranach

- świadomość, że duże krwotoki są niebezpieczne i mogą spowodować śmierć poszkodowanego
- świadomość, że przed przystąpieniem do czynności ratowniczych należy założyć gumowe rękawiczki, aby nie zakazić się krwią poszkodowanego
- rodzaje krwotoków i ran oraz ich konsekwencje
- znajomość poszczególnych kroków ratowniczych przy udzielaniu pomocy w przypadku krwotoków zewnętrznych
- sposoby opatrywania ran poszczególnych części ciała
- konieczność jak najszybszego wezwania pogotowia ratunkowego w przypadku krwotoku

## 10. Pomoc przy zatruciach

- świadomość, że każde zatrucie jest szkodliwe dla organizmu i może być śmiertelne
- znajomość przyczyn powstawania zatruc
- umiejętność wykonania czynności ratowniczych przy różnego rodzaju zatruciach
- konieczność szybkiego wezwania pogotowia ratunkowego

## 11. Pomoc przy zadławieniu

- rozpoznanie objawów zadławienia
- znajomość czynności ratowniczych umożliwiających wydalenie ciała obcego z organizmu
- prawidłowe postępowanie w przypadku całkowitej niedrożności dróg oddechowych
- niezwłoczne wezwanie pogotowia ratunkowego w przypadku braku skuteczności czynności ratowniczych

## 12. Ciała obce w organizmie

- sposoby postępowania przy usuwaniu ciał obcych znajdujących się w skórze, oku, uchu, nosie i przetyku

### 13. Utrata przytomności

- ocena stanu poszkodowanego – znajomość różnych sposobów sprawdzania oznak życiowych
- znajomość objawów utwierdzających ratownika o utracie przytomności
- udrożnienie dróg oddechowych poprzez odchylenie głowy
- ułożenie poszkodowanego w odpowiedniej pozycji przed rozpoczęciem resuscytacji/sztucznego oddychania
- prawidłowe wykonanie czynności ratowniczych przy zastosowaniu odpowiedniej metody

### 14. Pożar w mieszkaniu

- zagrożenia wynikające z niebezpiecznej zabawy zapałkami
- umiejętność korzystania z telefonu (wezwanie pomocy)
- świadomość, że nie wszystko gasi się wodą
- zasady poruszania się podczas pożaru w zamkniętych pomieszczeniach
- sposoby uniknięcia kontaktu z ogniem

### 15. Atak psa

- unikanie dotykania nieznanego zwierzęcia
- odpowiednie zachowanie w przypadku ataku psa

### 16. Bezpieczne miejsca do zabaw

- umiejętność przewidzenia co może spowodować zabawa w niewłaściwym miejscu
- poinformowanie rodziców o miejscu zabawy

### 17. Bezpieczeństwo w ruchu drogowym

- znajomość podstawowych zasad poruszania się na drodze, chodniku, przejściach dla pieszych
- znajomość sygnalizacji świetlnej

#### 18. Zachowanie się w miejscu wypadku

- poinformowanie o wypadku osobę dorosłą
- zabezpieczenie miejsca wypadku
- ocenienie stanu uszkodzonego
- wezwanie pogotowia ratunkowego

#### 19. Bezpieczne zachowanie z prądem

- znajomość numeru telefonu pogotowia energetycznego
- rozpoznanie znaku ostrzegającego przed urządzeniem pracującym pod napięciem
- odpowiednie zachowanie w przypadku zauważenia zerwanego ze słupa przewodu
- odpowiednie gaszenie palących się urządzeń elektrycznych
- odpowiednie zachowanie w wypadku porażenia prądem elektrycznym
- zagrożenia wynikające z zabaw z prądem

#### 20. Bezpieczeństwo nad wodą

- świadomość w jakich zbiornikach wodnych nie wolno się kąpać
- zasady bezpiecznego użytkowania akwenów wodnych
- konsekwencje złych zabaw w wodzie
- co to jest kapok i do czego służy

#### 21. Bezpieczeństwo w górach

- jak należy przygotować się do wyjścia w góry
- znajomość zachowań w górach
- poruszanie się w górach po wyznaczonych szlakach
- znajomość kolorów szlaków
- zachowanie w przypadku kontuzji uczestnika wycieczki
- zabezpieczenie uszkodzonego w górach i wezwanie pomocy

#### 22. Ukąszenia, pogryzienia i użądlenia

- objawy i sposób postępowania przy ukąszeniu przez żmiję
- sposoby postępowania przy ranach zadanych przez zwierzęta
- sposoby postępowania przy użądleniu przez owady

### 23. Niebezpieczeństwa związane z zażywaniem narkotyków

- wpływ narkotyków na człowieka
- uzależnienie od tych środków
- konieczność poinformowania zaufanej osoby dorosłej o sprzedaży narkotyków

### 24. Niebezpieczeństwo wynikające z zabaw ze środkami pirotechnicznymi

- konsekwencje wynikające z zabaw z użyciem różnego rodzaju petard
- korzystanie z petard w obecności osoby dorosłej

### 25. Niewypały i niewybuchy

- pojęcie „niewypał” i „niewybuch”
- świadomość zagrożenia życia wynikającego z dotknięcia tych przedmiotów
- oznakowanie terenu znaleziska
- konieczność jak najszybszego powiadomienia o odkryciu policję lub straż pożarną

### 26. Inne

- niebezpieczeństwa związane z surfowaniem po sieci w Internecie
- kontakt z osobą nieznaną
- wpływ ochrony środowiska na nasze zdrowie, itp.

## **Podsumowanie programu**

Etap końcowy programu przewiduje przeprowadzenie:

- Quizu
- Scenek

w którym uczeń będzie mógł wykorzystać poznane metody ochrony przed różnymi zagrożeniami oraz umiejętnie zachować się podczas wypadku. Celem tego etapu jest sprawdzenie czy po przeprowadzonym programie uczeń nabył wiadomości i umiejętności pozwalające skutecznie udzielić pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.