



Základná škola kráľa Svätopluka, Dražovská 6, Nitra

Príloha č.2

Ochrana života a zdravia

Účelové cvičenie

Realizácia prierezovej témy Ochrana života a zdravia (OŽZ)

Samostatne zaradíme povinné učivo prierezovej témy „Ochrana života a zdravia“ formou didaktických hier a účelových cvičení v prírode.

ISCED 1 – didaktické hry v prírode jedenkrát v roku 4 hodiny.

ISCED 2 – účelové cvičenie dvakrát v roku po 5 hodín spravidla na jar a jeseň. Žiaci získajú potrebné teoretické vedomosti a praktické poznatky o ochrane svojho zdravia a života, zdravia a života iných ľudí a nevyhnutné vedomosti, zručnosti a návyky potrebné pri vzniku mimoriadnych situácií.

Charakteristika učiva

Povinné učivo „Ochrana života a zdravia“ (OŽZ) budeme realizovať prostredníctvom vyučovacích predmetov štátneho vzdelávacieho programu a obsahom samostatných organizačných foriem vyučovania – didaktických hier a účelových cvičení. Ochrana človeka a jeho zdravia integruje postoje, vedomosti a zručnosti žiakov zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych situáciách, tiež pri pobyte a pohybe v prírode, ktoré môžu vzniknúť vplyvom nepredvídaných skutočností ohrozujúcich človeka a jeho okolie.

Ciele učiva

Povinné učivo, ktoré nie je samostatným predmetom. Poskytuje žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formuje ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí.

Formatívna a informatívna zložka učiva sa prezentuje činnosťou žiakov:

- a) morálnou, ktorá tvorí základ ich vlasteneckého a národného cítenia,
- b) odbornou, ktorá im umožňuje osvojenie vedomostí a zručností v sebaochrane a poskytovaní pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života,
- c) psychologickou, ktorá pôsobí na proces adaptácie v požiadavkách záťažových situácií,
- d) fyzickou, pre ktorú je charakteristická tvorba predpokladov na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž náročných životných situácií.

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty a pokrývajú formy správania, ktoré jednotlivec využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote v prípadoch riešenia konfliktov. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Tieto spoločenské a občianske kompetencie by mali ovplyvniť schopnosť žiakov zvládať stres a frustráciu, komunikáciu s inými ľuďmi a solidaritu pri riešení problémov širšej komunity ľudí. Možno predpokladať, že rozvíjaním týchto vlastností sa utvárajú požadované schopnosti potrebné pre občana v oblasti ochrany života a zdravia (OŽZ) a to nielen v aktuálnom čase počas vzdelávania v škole, ale aj v dospelosti v rôznych zamestnaniach.

Absolvovaním učiva získavajú žiaci nevyhnutné vedomosti, zručnosti a návyky potrebné na prežitie pri vzniku mimoriadnej udalosti a v čase vyhlásenia mimoriadnej situácie. Učivo obsahuje opatrenia a popis činností pri záchrane života, zdravia a majetku obyvateľov pri odstraňovaní následkov mimoriadnych udalostí. Svojou humánnou podstatou má pre žiakov mimoriadny význam. Sebaochrana a vzájomná pomoc vychádza z práva každého občana byť včas varovaný pred hroziacim nebezpečenstvom varovnými signálmi, zabezpečený individuálnymi ochrannými prostriedkami, evakuáciou a ukrytím. Mimoriadna udalosť môže vzniknúť v rôznych častiach štátu kedykoľvek. Občania nemôžu očakávať okamžité poskytnutie

pomoci. Z toho dôvodu musia byť schopní v rámci svojich možností chrániť svoje zdravie a poskytnúť pomoc iným osobám.

Cieľom spoločnosti je pripraviť každého jedinca na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia. Prioritne je učivo obsahom orientované na zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci voči občanom nášho štátu. V obsahu učiva je viac tém, ktoré sa odvíjajú zo základov takých oblastí, ktoré môžu prispieť k rozvoju vedomostí, zručností a návykov pre ochranu človeka a spoločnosti. Pre dosiahnutie cieľov využíva OŽZ daný tematický obsah, vhodné organizačné formy, metódy a prostriedky prispôbované daným podmienkam. Opakovanie určitých vhodných prvkov a príbuznosti tém treba chápať z hľadiska cieľov v ročníku (vidieť, poznať, ovládať, získať poznatok a zručnosť).

Na záver deväťročného štúdia na základnej škole by mali žiaci teoreticky a prakticky ovládať vybrané úlohy:

- z tematiky riešenia mimoriadnych situácií – civilná ochrana,
- zo zdravotnej prípravy vedieť poskytnúť predlekársku prvú pomoc,
- vedieť zvládnuť základné činnosti pri pohybe a pobyte v prírode,
- vzhľadom na vek a pohlavie optimálne zvyšovať psychickú, fyzickú pripravenosť a odolnosť pre prípad vzniku predpokladaných mimoriadnych situácií.

Obsah učiva OŽZ pre 2. stupeň ZŠ - nižšie sekundárne vzdelávanie ISCED 2

V tejto časti je uvedený obsah učiva pre teoreticko-praktickú prípravu a účelové cvičenia v jednotlivých ročníkoch druhého stupňa základných škôl. Postup vyučovania zvolia vyučujúci podľa možností školy a vyspelosti žiakov s využitím metodických odporúčaní metodických oddelení. Osobitnú pozornosť budeme venovať výstupným vedomostiam a zručnostiam žiakov deviateho ročníka.

OBSAH A REALIZÁCIA UČIVA

Odbornú zložku učiva naplňajú tematické celky s uvedeným obsahom:

- riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana
- zdravotná príprava
- pohyb a pobyt v prírode

Na realizáciu učiva OŽZ sa využívajú viaceré organizačné formy:

Účelové cvičenia (ÚC) v 5. – 9. ročníku realizujeme v prírode 2 razy do roka po 5 hodín spravidla na jeseň a jar. Pred realizáciou ÚC vykonáme deň prípravy z teoretickej časti učiva v rozsahu 3 – 5 hodín podľa náročnosti obsahu a organizácie plánovaného ÚC. Učivo turistiky realizované v rámci telesnej výchovy formou cvičení v prírode nezamieňame s ÚC.

Proces

Učivo „Ochrana života a zdravia“ má niekoľko špecifik a odlišností od ostatných vyučovacích predmetov v základnej škole. Základným znakom učiva OŽZ je, že hoci nemá vyučovací predmet, je učivo pre žiakov prvej a druhej zdravotnej skupiny povinné a výsledky sa neklasifikujú. Poslanie učiva je zamerané na prípravu žiakov v koedukovanej forme na správne činnosti a konania v prípade vzniku nebezpečnej mimoriadnej situácie. Žiaci si v priebehu výchovného a vzdelávacieho procesu osvojujú potrebné vedomosti, zručnosti, návyky a schopnosti. Pre osvojovanie vedomostí a zručností zrealizujeme účelové cvičenia, prípadne uplatníme niektoré vhodné poznatky z iných oblastí vzdelávania. Používané metódy rešpektujú bežné didaktické postupy. Uplatníme menej verbálne a viac názorné metódy, cvičenia a kontroly.

Dôležitú funkciu plnia aktivizujúce a motivačné hodnotenia, samostatné alebo skupinové činnosti. Žiaci získajú v priebehu osvojovania učiva poznatky potrebné a pri vzniku a priebehu mimoriadnej situácie. Prvky učiva sú zapracované do učebných osnov povinných predmetov (telesná výchova, prírodoveda, pracovné a technické vyučovanie, biológia, zemepis, fyzika, chémia) a sú ich neoddeliteľnou súčasťou. Rozdielnosť v procese vyučovania učiva OŽZ je, že sa realizuje prevažne mimo učební so špecifickým materiálom a učebnými pomôckami. Zabezpečovaním a usmernením učiva poverí riaditeľ školy zodpovedného učiteľa. Poverení organizátori zodpovedajú za účelné sklbenie organizačnej a metodologickej stránky tejto náročnej formy vyučovania. Osobitnú pozornosť budeme venovať získaniu požadovaných „výstupných“ vedomostí, zručností a návykov žiakov deviateho ročníka. Časť žiakov sa zapojí do rôznych výrobných a nevýrobných činností bez ďalšieho vzdelávania, preto ich vedomosti, zručnosti a návyky z ochrany života a zdravia budeme posudzovať aj z tohto hľadiska.

Obsahové zameranie v piatom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií - civilná ochrana

- varovné signály CO - reakcia na varovný signál „Všeobecné ohrozenie“; „Ohrozenie vodou“ , „Koniec ohrozenia“,
- ochranná poloha ochranných prostriedkov (DM-1, CM3-/3h),
- ukážka prechodu priestoru kontaminovaného nebezpečnými látkami,
- kolektívna ochrana, evakuácia - vyhlásenie evakuácie, evakuačné zariadenia, spôsoby vykonávania evakuácie, evakuačná batožina,
- kolektívna ochrana – ukrytie a ochrana v budovách pri mimoriadnej udalosti.

b) Zdravotná príprava

- imobilizácia horných a dolných končatín pomocou štandardných dláh,
- znehybnenie poranených končatín improvizovanými prostriedkami,
- uloženie postihnutého do stabilizovanej polohy – privolanie lekára,
- ošetrovanie a znehybnenie zlomenín dolných končatín,
- spôsoby odsunu poraneného – podľa druhu a závažnosti poranenia.

c) Pohyb a pobyt v prírode

- zásady orientácie v prírode podľa prírodných úkazov, kompasu, buzoly, mapy;
- odhad vzdialeností do 300 m a výšky 10 m;
- pochod na neznáme miesto s riešením úloh na určovanie vlastného stanovišťa podľa mapy;
- správne zakladanie ohňa.

Obsahové zameranie v šiestom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- charakteristika nebezpečných látok ohrozujúcich školu a jej okolie,
- vyhlásenie varovných signálov CO – činnosť v domácnostiach, činnosť žiaka a triedy po ich Vyhlásení,
- lokalizácia a likvidácia požiaru ručnými hasiacimi prostriedkami,
- vyrozumienie a privolanie požiarnikov,
- dekontaminácia - hygienická očista a čiastočná špeciálna očista materiálu,
- evakuácia z ohrozeného priestoru,
- pravidlá správania sa obyvateľstva pri ohrození a pri vzniku mimoriadnej udalosti.

b) Zdravotná príprava

- zložitejšie obväzovanie horných a dolných končatín, trupu a brucha - obväzová technika,

- prakové obvazy brady, nosa,
- šatkové obvazy hlava, ruky, nohy,
- náplast'ové obvazovanie poranení na horných a dolných končatinách,
- ošetrovanie poranených kĺbov a kostí horných a dolných končatín – vyvrtnutie, vykĺbenie, zlomeniny.

c) Pohyb a pobyt v prírode

- mierky máp a náčrtov, meranie vzdialeností na mape a v teréne,
- pomer výšky a šírky s nárastom vzdialenosti,
- zhotovenie jednoduchej pomôcky na odhad výšky a šírky,
- zemepisný azimut,
- určenie vlastného stanovišťa podľa mapy,
- určenie svetových strán podľa nůdzových orientačných prostriedkov,
- prenášanie azimutu z mapy do terénu a z terénu do mapy,
- preventívna ochrana pred bleskom.

Obsahové zameranie v siedmom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- činnosť na varovné signály CO,
- ukladanie a skladovanie ochrannej masky (DM-1, CM-3-3/h),
- kolektívna ochrana, evakuácia obyvateľstva, obsah evakuačnej batožiny,
- ochranné stavby, pravidlá správania sa v úkrytoch, činnosť po opustení úkrytov,
- dezinfekcia, dezinfekcia, deratizácia, dekontaminácia,
- postup pri vzniku požiaru v osobnom automobile,
- zbrane hromadného ničenia - ničivé účinky, škodlivé pôsobenie na organizmus a ochrana pred nimi,
- ochrana potravín a vody pred škodlivinami a zamorením.

b) Zdravotná príprava

- poskytnutie prvej pomoci s pomocou lekárničky v osobnom automobile,
- prvá pomoc pri otrave plynom, chemikáliami,
- prvá pomoc pri šoku, proti šokové opatrenia,
- vytiahnutie poraneného z rokliny,
- znehybnenie pri poranení panvy, krčnej chrbtice, hrudníka,
- ošetrovanie a znehybnenie otvorenej zlomeniny,
- umelé dýchanie z pľúc do pľúc (ústami, nosom), masáž srdca,
- zastavenie tepnového, žilového a vlásočnicového krvácania.

c) Pohyb a pobyt v prírode

- príprava pochodu, zhotovenie harmonogramu a náčrtu pochodu,
- výber a úprava plochy pre stanovanie, stavanie turistického stanu,
- meranie rýchlosti, šírky a hĺbky vodného toku,
- prekonávanie vodnej prekážky,
- správanie sa pri prietrži mračien a privaloch vody,
- značenie mostov a prechodov cez vodné toky.

Obsahové zameranie v ôsmom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií - civilná ochrana

- jadrové zbrane a ich ničivé účinky,

- ochrana pred svetelným žiarením,
- ochrana pred tlakovou vlnou (tlakovým nárazom),
- ochrana pred prenikavou radiáciou a rádioaktívnou kontamináciou,
- hygienická očista a čiastočná špeciálna očista materiálu,
- lokalizácia a likvidácia požiaru s jedovatými splodinami horenia,
- nebezpečné látky v okolí školy - zásady ochrany pri ich úniku, evakuácia z ohrozeného územia,
- kolektívna ochrana - druhy úkrytov, pravidlá správania sa v úkrytoch,
- odstraňovanie nebezpečných látok z povrchu terénu, budov a materiálu.

b) Zdravotná príprava

- hromadné nešťastia, triedenie chorých a ranených,
- postup pri poskytovaní prvej pomoci v mieste hromadného nešťastia,
- poskytnutie zdravotníckej pomoci pri strate vedomia,
- poskytnutie prvej pomoci pri úpaloch,
- sterilizácia prostriedkov,
- nebezpečenstvo pohlavných chorôb, zásady prevencie,
- alkoholizmus, drogy, toxikománia - škodlivé účinky, prevencia.

c) Pohyb a pobyt v prírode

- pochod podľa pripravených azimutov, tabuľka pochodu,
- vybavenie zdravotníckym materiálom pri individuálnej turistike (pešo, bicyklom),
- značkovanie turistických ciest a chodníkov,
- príprava jednoduchej teplej stravy s použitím ohňa, zásady bezpečnosti,
- odstraňovanie devastačných následkov spôsobených ľuďmi v prírode.

Obsahové zameranie v deviatom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií - civilná ochrana

- úlohy CO vyplývajúce zo Ženevských dohovorov a dodatkových protokolov,
- civilná ochrana v Slovenskej republike, jej miesto, úlohy a poslanie,
- analýza územia obce, mesta, okresu,
- organizovanie jednotiek civilnej ochrany - štáby a odborné jednotky,
- varovné signály CO - činnosť po ich vyhlásení,
- činnosť pri záchrane ľudí zo závalov a poškodených krytov,
- jódová profilaxia (v okolí JE).

b) Zdravotná príprava

- preverenie vedomostí a prehĺbenie návykov a zručností z poskytovania prvej pomoci pri rôznych poraneniach, zlomeninách, obväzovanie, znehybňovanie častí tela,
- darcovstvo krvi a transplantácie orgánov ľudského tela,
- správanie sa pri náleze zraneného mimo obývaného priestoru,
- prevencia proti kliešťovej encefalitíde.

c) Pohyb a pobyt v prírode

- základný turistický výstroj,
- absolvovanie trasy primeranej veku,
- povinnosti turistov pri ochrane životného prostredia.

Tematický c e l o k : Riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana

Obsahový štandard pre II. stupeň ZŠ :

Činnosť po varovaní varovnými signálmi. Používanie prostriedkov individuálnej ochrany. Základné zručnosti pri použití ochrannej masky. Kompletizovanie ochrannej masky, pochodová, pohotovostná a ochranná poloha. Čiastočná hygienická očista osôb a čiastočná dezaktivácia potravín, vody a materiálu. Ochrana pred účinkami zbraní hromadného ničenia. Prevencia proti požiarom a činnosť po vzniku požiaru.

Výkonový štandard pre II. stupeň ZŠ:

1. Varovné signály a činnosť po ich vyhlásení.

1.1. Poznať varovné signály a základné činnosti po ich vyhlásení. Popíš, ako sa vyhlasuje varovný signál „Všeobecné ohrozenie“, „Ohrozenie vodou“, „Koniec ohrozenia“.

1.1.2 Uved', aká je činnosť po vyhlásení varovného signálu „Všeobecné ohrozenie“. Priprav si ochrannú masku do predpísanej polohy po varovaní signálom „Všeobecné ohrozenie“. Čo zabezpečíš v byte pred odchodom do úkrytu? Uved', kde najbližšie sa nachádza úkryt a povedz, aký čas potrebuješ na presun do úkrytu.

2. Prostriedky individuálnej ochrany.

Poznať prostriedky individuálnej ochrany a vedieť ich správne používať. Popíš z akých hlavných častí sa skladá ochranná maska CM 3-/3h Aké prostriedky individuálnej ochrany jednotlivca poznáš ? Popíš funkciu ochrannej masky. Uved', aké polohy ochrannej masky poznáš a čo je pohotovostná poloha. Vymenuj improvizované prostriedky ochrany dýchacích ciest, končatín a tela. Nasaď si ochrannú masku správnym spôsobom v časovom limite do ochrannej polohy. Prečo je potrebné dezinfikovať ochrannú masku po použití. Povedz, čo znamená skratka PIO.

3. Kolektívna ochrana pred účinkami následkov pri mimoriadnej udalosti.

Získať vedomosti a zručnosti v oblasti kolektívnej ochrany.

Čo rozumieš pod pojmom kolektívna ochrana osôb ?

Popíš, čo je evakuácia a ako sa uskutočňuje.

Uved', aké spôsoby evakuácie poznáš a aké sú povinnosti občanov.

Charakterizuj jednotlivé typy úkrytov.

Uved', čo má obsahovať evakuačná batožina a aká je povolená hmotnosť pre tvoj vek.

Povedz základné zásady správania sa v úkrytoch.

4. Zbrane hromadného ničenia a ich ničivé účinky.

Vedieť rozdeliť zbrane hromadného ničenia a poznať ich ničivé účinky.

Vymenuj tri druhy zbraní hromadného ničenia.

Povedz aké ničivé účinky jadrových zbraní poznáš.

Povedz účinky otravných látok a biologických zbraní.

Čo je prenikavá rádiácia, rádioaktívne zamorenie, svetelné žiarenie, tlaková vlna a ako sa proti nim chránime.

Použi individuálnu ochranu pri zamorení ovzdušia otravnou látkou a určí cestu úniku.

Vymenuj aké sú zásady ochrany a prevencia pred infekčnou chorobou.

5. Hygienická očista a ochrana potravín a vody.

Poznať zásady ochrany osôb, potravín, vody a materiálu.

Povedz, čo rozumieme pod pojmom kontaminácia.

Uved', čo znamenajú pojmy dezinfekcia, dezinfekcia, deratizácia a dekontaminácia.

Vykonaj hygienickú očistu tváre, dýchacích ciest, očí, rúk a vrchného oblečenia po prechode prašného územia na účelovom cvičení správnym postupom.

Popíš, akým spôsobom sa vykoná úplná hygienická očista a špeciálna očista materiálu po zamorení rádioaktívnym prachom a otravnými látkami.

Popíš, ako chránime vodné zdroje proti zamoreniu.

Priprav na účelové cvičenie svoje potraviny a vodu do dostupných bezpečných obalov proti kontaminácii.

6. Ochrana proti požiarom.

Poznať preventívne opatrenia proti požiarom a zásady hasenia vzniknutého začínajúceho požiaru. Vymenuj jednoduché hasiace prostriedky a aké horľaviny nimi hasíme. Vymenuj, aké ručné hasiace prístroje poznáš a aké horľaviny ktorým hasíme poznáš. Povedz, akým ručným hasiacim prístrojom nesmieme hasiť horiace elektrické zariadenie pod prúdom. Povedz, aké horľaviny sa nesmú nachádzať v blízkosti vykurovacích telies. Vymenuj, aké tekuté horľaviny poznáš a akými prostriedkami ich hasíme. Povedz, aké sú zásady manipulácie s otvoreným ohňom. Uveď, aké základné protipožiarne opatrenia poznáš, ktoré dodržiavate vo vašej domácnosti. Povedz, aké protipožiarne opatrenia musíme dodržiavať pri táborení. Povedz, čo prikazujú požiarne poplachové smernice vo vašej škole. Uveď, ako privoláš hasičov k vzniknutému požiaru a ako sa vyhlasuje varovný signál, „Požiarny poplach“.

T e m a t i c k ý c e l o k : Zdravotná príprava

Obsahový štandard pre II. stupeň ZŠ:

Všeobecné zásady prvej pomoci. Prvá pomoc pri stavoch ohrozujúcich život – krvácanie, zastavenie dýchania, strata vedomia a šok. Základné ošetrenie a znehybnenie končatín štandardnými a improvizovanými prostriedkami pri zlomeninách, vyvrtnutiach a vyklbeninách. Zásady pri poranení panvy, krčnej chrčtice. Obväzová technika a odsun raneného. Postup pri poskytovaní prvej pomoci pri hromadnom nešťastí, poranení elektrickým prúdom, popáleninách, úpaloch, podchladení a otravách.

Výkonový štandard pre II. stupeň ZŠ:

1. Všeobecné zásady pri poskytovaní prvej pomoci.

Poznať základné zásady prístupu k zranenému, technickú a zdravotnícku prvú pomoc.

Vymenuj tie činnosti, ktoré patria do technickej a zdravotníckej prvej pomoci.

Vymenuj dôležité životné funkcie.

Popíš, ako zistíš, či postihnutý dýcha, je pri vedomí a či je krvný obeh funkčný.

Uveď technickú činnosť záchrancu pri poranení elektrickým prúdom a otrave v zadymenom priestore.

Vymenuj jednotlivé zásady proti šokovým opatrení.

Povedz, ktorým zraneným poskytnieš pomoc najskôr pri väčšom počte zranených osôb.

Aký je postup privolania odbornej zdravotníckej pomoci k zranenému?

2. Prvá pomoc pri stavoch ohrozujúcich život.

Poznať druhy krvácania, spôsoby zastavenia a obnovenie krvného obehu.

Porovnaj vonkajšie a vnútorné krvácanie.

Popíš rozdiel medzi žilovým, tepnovým a vlásočnicovým krvácaním.

Vymenuj tlakové body a uveď ich význam pri zastavení krvácania.

Popíš, ako budeš postupovať pri príznakoch vnútorného krvácania.

Vymenuj spôsoby zastavenia krvácania z poranenej tepny.

Poskytni prvú pomoc zastavenia tepnového krvácania pomocou tlakového obväzu pri poranení ramennej tepny.

Povedz, prečo nesmieme podávať tekutiny pri vnútornom krvácaní.

Popíš, ako ošetríš krvácajúcu povrchovú reznú ranu.

Uved', kedy uskutočňujeme masáž srdca a popíš, akým spôsobom sa vykonáva.

Vedieť poskytnúť prvú pomoc pri zastavení dýchania.

Povedz, podľa akých príznakov zistíme, že postihnutý nedýcha.

Uved' možné príčiny zastavenia dýchania.

Popíš, akým spôsobom uvoľníme dýchacie cesty.

Vykonajte vo dvojici správne umelé dýchanie z úst do úst a nepriamu masáž srdca na modeli (Resusci Anne). Ak nemáš model, popíš presný postup.

Uved' počet stlačení hrudníka na jeden vdych postihnutému so zastaveným dýchaním a krvným obehom.

Vykonaj na figurantovi správne uloženie do stabilizovanej polohy.

Vedieť zvládnuť situáciu a poskytnúť prvú pomoc postihnutému so stratou vedomia, podchladení, otravách a popáleninách.

Uved', ktoré životné funkcie kontrolujeme u postihnutého so stratou vedomia.

Povedz, čo nám signalizujú modré pery u postihnutého so stratou vedomia.

Popíš, ak postihnutý dýcha, do akej polohy ho uložíme.

Povedz, aké sú možné príčiny straty vedomia.

Uved', ako zabezpečíme odbornú pomoc a prevoz do nemocnice.

Popíš prvú pomoc pri podchladení.

Povedz, čo spôsobuje otravy, ktoré sú najčastejšie druhy a ako poskytneme prvú pomoc.

Charakterizuj stupne popálenia a popíš prvú pomoc pri obarení.

Popíš príznaky podchladenia a prehriatia, prevenciu a prvú pomoc pri omrzlinách a úpale.

Vedieť poskytnúť prvú pomoc pri zlomeninách a iných poškodeniach končatín a chrbtice.

Zvládnuť základnú obväzovú techniku a poznať princípy transportu.

Vymenuj štandardné a improvizované prostriedky na znehybnenie končatín.

Znehybni zatvorenú zlomeninu predlaktia na figurantovi veľkým závesom pomocou trojrohej šatky. Popíš, ako ošetríme otvorenú zlomeninu predkolenia.

Znehybni štandardnými prostriedkami zatvorenú zlomeninu predkolenia.

Popíš Kramerovu a nafukovacu dlahu, uved' spôsob použitia.

Povedz, do akých polôh uložíme postihnutého s poranením brucha a hrudníka.

Ulož spolužiaka do proti šokovej polohy.

Vedieť zvládnuť základnú obväzovú techniku a poznať princípy transportu.

Uved' rozdelenie obväzov podľa účelu.

Zarad' krycie, tlakové, odsávacie, nepriedušné, upokojujúce a spevňujúce obväzy k jednotlivým poraneniam.

Popíš a ukáž tri spôsoby použitia trojrohej šatky.

Použi prakový obväz na ošetrenie nosa a brady.

Urči na obrázku, ktorý je kruhový, špirálový, osmičkový a klasový obväz.

Ošetri a obviaž simulované poranenie prstu ruky.

Povedz, pri akom zranení použijeme nepriedušný obväz.

Uved', aká je zásada pri podozrení z poranenia chrbtice a krčných stavcov.

Uved', aké spôsoby odsunu raneného vzhľadom na charakter zranenia poznáš.

Zhotovte vo dvojici improvizované nosidlá na účelovom cvičení.

Povedz, aké zásady platia pri transporte zranených na nosidlách.

T e m a t i c k ý c e l o k : Pohyb a pobyt v prírode

Obsahový štandard pre II. stupeň ZŠ:

Určovanie svetových strán pomocou prírodných úkazov, buzoly a určovanie azimutov. Orientácia mapy, čítanie z mapy a topografické značky. Určenie vlastného stanovišťa, odhad vzdialeností, určenie výškového rozdielu a krokovanie. Mierka mapy a zhotovenie situačného a topografického náčrtu. Zhotovenie schematického náčrtu a pochod podľa azimutov. Turistické značky a chodníky. Výber miesta pre stanovanie, príprava ohniska a jednoduchej stravy. Preventívna ochrana proti blesku a prívalu vody. Poznávanie krajiny, pamiatok.

Výkonový štandard pre II. stupeň ZŠ:

Pohyb v prírode pomocou mapy a buzoly.

Zvládnuť pohyb a orientáciu v prírode pomocou mapy a buzoly.

Určí svetové strany podľa slnka a hodiniek a spresní ich pomocou buzoly.

Zorientuj sa podľa mapy a určí vlastné stanovište.

Uved', aké topografické značky sa nachádzajú v blízkosti tvojho stanovišťa na mape.

Určí z mapy nadmorskú výšku tvojho stanovišťa.

Určí vzdialenosť do nasledujúceho bodu pochodu podľa mierky mapy.

Povedz, aká je dĺžka tvojho kroku a koľko tvojich krokov predstavuje 100 m.

Zhotov situačný a topografický náčrt pochodu.

Zhotov schematický náčrt a pochoduj podľa zvolených azimutov s využitím turistických značiek a chodníkov.

Pobyť v prírode a jej ochrana.

Poznať prírodu, zásady pobytu v nej a vedieť ju chrániť.

Popíš najvhodnejšie miesto na postavenie stanu.

Uved', aké sú zásady pre zhotovenie a uhasenie ohniska.

Povedz, aké sú zásady pri odchode z miesta táborenia.

Povedz, prečo nesmieme počas búrky stáť pod osamelým stromom alebo na voľnej ploche v prírode.

Povedz, z akého dôvodu musíme zmeniť miesto táborenia pri rieke počas výdatného trvalého dažďa.