

DANUTA PASZYŁKA, BARBARA WRÓBEL

Nauka i zabawa

– realizacja ścieżki międzyprzedmiotowej

Zgodnie z podstawą programową, na III etapie kształcenia konieczna jest realizacja ścieżki międzyprzedmiotowej „edukacja prozdrowotna i obrona cywilna”. W większości treści ścieżki są realizowane najczęściej na zajęciach np. biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowania fizycznego, lekcjach wychowawczych itd. (w zależności od ustaleń w danej szkole).

W naszej szkole – Gimnazjum nr 1 przy Zespole Szkół nr 2 w Wodzisławiu Śl. – ścieżkę międzyprzedmiotową „edukacja prozdrowotna i obrona cywilna” podsumowujemy konkursem pod hasłem „Pomoc doraźna oraz postępowanie w przypadku zagrożeń”, w którym biorą udział wszyscy uczniowie klas trzecich. Pozwala to na utrwalenie wiedzy i umiejętności, a przy okazji towarzyszy temu, jak każdej rywalizacji, dobra zabawa. W konkursie wykorzystują uczniowie wiedzę zdobytą na lekcjach oraz w trakcie dodatkowych przygotowań.

Na etapie wstępnym (około miesiąca przed konkursem) organizujemy:

- szkolenia prowadzone przez higienistkę szkolną, słuchaczki Studium Medycznego, ratowników, w trakcie których uczniowie praktycznie zapoznają się ze sposobami udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej;
- projekcje filmów dotyczących tych zagadnień;
- przygotowujemy materiały, które wychowawcy wykorzystują do omówienia postępowania w przypadku zagrożeń: bombowego, pożarowego, powodziowego, skażenia środowiska różnymi substancjami toksycznymi oraz zasad obowiązujących podczas ogłoszenia alarmu.

Poniżej podajemy przebieg ubiegłorocznego konkursu (odbył się 7 kwietnia czyli w Dniu Służby Zdrowia, ale może zostać przeprowadzony w każdym innym terminie). Rywalizacja dotyczyła wszystkich uczniów klas trzecich. Prezentowany konkurs zajmuje ok. 2 godz., a do jego przeprowadzenia potrzebna jest sala gimnastyczna lub aula oraz przynajmniej trzyosobowe jury. Czas trwania konkursu moż-

na oczywiście regulować ilością konkurencji. Wszystkie konkurencje są oceniane zbliżoną ilością punktów. Konkurencje (co najmniej 7!), są przeprowadzane kolejno wg ustalonego harmonogramu. Punkty są sumowane, a wygrywa klasa, która ma ich najwięcej (tab. 1).

Opis konkurencji

Praca plastyczna – np. album pod hasłem „szkoła przetrwania”, plakat przedstawiający wyposażenie apteczki. Uczniowie przygotowują prace przed konkursem, a w jego trakcie jedynie je prezentują. To rozwiązanie podyktowane jest ograniczeniem czasowym.

Zadania praktyczne – wykonuje 3-osobowy zespół. Mają na celu zademonstrowanie udzielania pierwszej pomocy, np. w przypadkach: skręcenia nogi, krwotoku z tętnicy, skaleczenia skóry, krwotoku z nosa, zatrzymania oddechu i akcji serca.

Zadania praktyczne pojawiają się w dwóch konkurencjach. W pierwszej uczniowie otrzymują instrukcje wykonania i muszą przeczytać ze zrozumieniem treść a następnie udzielić pomocy poszkodowanemu. W drugiej konkurencji losowo wybierają przypadek i bez instrukcji, korzystając ze swoich umiejętności i wiedzy na dany temat prezentują udzielanie pierwszej pomocy.

Mierzenie tętna – to umiejętność, którą powinien posiadać każdy uczeń. W związku z tym do tej konkurencji wybieramy losowo ucznia z całego zespołu klasowego prosząc o wykonanie zadania. Wynik mierzenia zapisują na kartce. Poprawność wykonania zadania jest sprawdzana przez komisję np. higienistkę szkolną.

Tabela 1. Zestawienie konkurencji, kryteria oceny i proponowana punktacja

| Lp. | Nazwa konkurencji | Kryteria punktacji | Punktów razem | Klasy | | | |
|---------------------|---|---|---------------|-------|------|------|--------|
| | | | | IIIa | IIIb | IIIc | III... |
| 1. | Praca plastyczna | <ul style="list-style-type: none"> ■ zgodność z tematem 3 pkt. ■ pomysł 1 pkt ■ estetyka 1 pkt | 5,0 | | | | |
| 2. | Zadania praktyczne (z instrukcją wykonania) | <ul style="list-style-type: none"> ■ poprawność wykonania zadania | 3,0 | | | | |
| 3. | Zadanie praktyczne – mierzenie tętna | <ul style="list-style-type: none"> ■ poprawność wykonania zadania | 4,0 | | | | |
| 4. | Krzyżówka | <ul style="list-style-type: none"> ■ łącznie 13 haseł, za każde 0,5 pkt | 6,5 | | | | |
| 5. | Zadania praktyczne (bez instrukcji wykonania) | <ul style="list-style-type: none"> ■ w zależności od jakości wykonania i omówienia | 3,0 | | | | |
| 6. | Test wyboru dla klasy | <ul style="list-style-type: none"> ■ 24 pytania, za każde 4 odpowiedzi 1 pkt | 6,0 | | | | |
| 7. | Konkurs wiedzy dotyczący zagrożeń | <ul style="list-style-type: none"> ■ po 3 pkt. za pytanie | 3,0 | | | | |
| 8. | Zaangażowanie uczniów danej klasy | <ul style="list-style-type: none"> ■ kredyt 5 pkt. – odjęcie za brak zaangażowania lub negatywne zachowania po 1 pkt | 5,0 | | | | |
| Suma punktów | | | | | | | |
| Miejsce | | | | | | | |

Konkurs wiedzy dotyczący zagrożeń – pytania są wybierane losowo, odpowiada na nie wytypowany zespół uczniów.

Przykładowe pytania dotyczące postępowania w przypadku zagrożeń:

1. Wymień zasady postępowania w wypadku ogłoszenia alarmu o skażeniach.
2. Wymień zasady postępowania w wypadku ogłoszenia alarmu powietrznego.
3. Wymień zasady postępowania w wypadku ogłoszenia alarmu o skażeniach i powietrznego, jeśli nie zdążyłeś opuścić mieszkania.
4. Wymień trzy czynności, które wykonałbyś w wyniku zagrożenia pożarowego.
5. Co powinienesz zrobić w przypadku ostrzeżenia o burzy śnieżnej.
6. Jakie czynności należy wykonać po przejściu huraganu.
7. Jakie czynności należy wykonać udzielając pierwszej pomocy w wyniku skażenia skóry.
8. Jakie czynności należy wykonać udzielając pierwszej pomocy w wyniku zatrucia drogą pokarmową.
9. Wymień zasady udzielania pierwszej pomocy w wyniku awarii i skażenia środowiska chlorem.

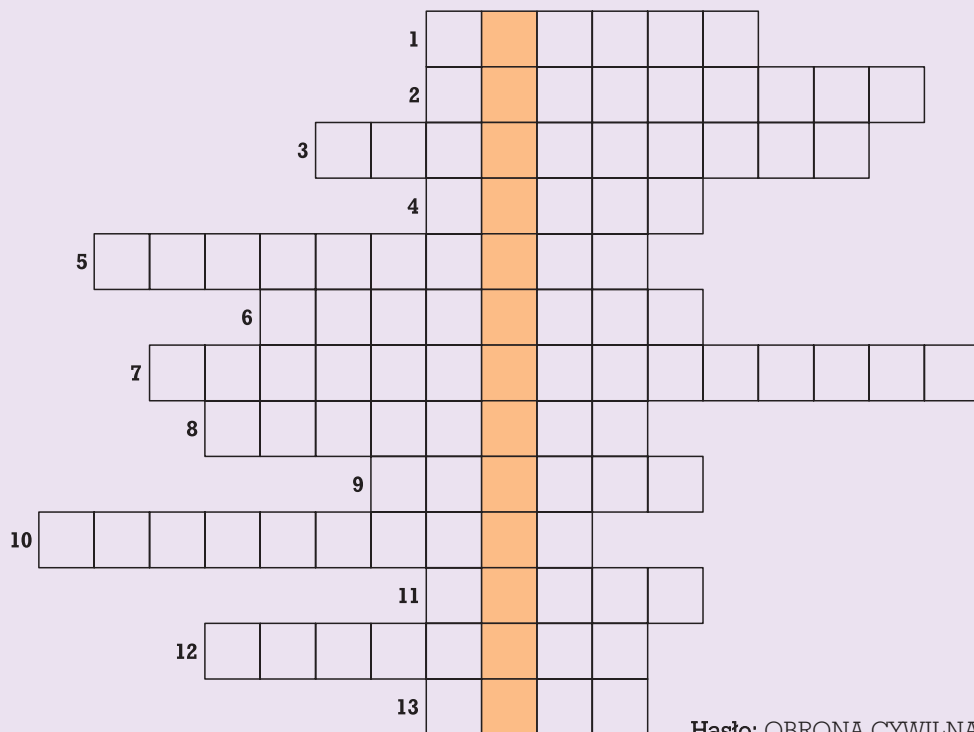
10. Wymień czynności jakie wykonałbyś w przypadku ostrzeżenia o zagrożeniu powodziowym.

11. Jakie służby oprócz policji należy wezwać w przypadku ogłoszenia alarmu bombowego.

Krzyżówka, test wyboru – zadania wykonuje cała klasa. Są one takie same dla każdej grupy.

Przykładowy test – w każdym pytaniu jest jedna prawidłowa odpowiedź:

1. Przy skręceniu nogi w stawie skokowym (popularnie nazywanym kostką) należy:
 - a) tuż po urazie zastosować mokry okład, unieruchomić i ucisnąć – zakładając na okład bandaż elastyczny;
 - b) nasączyć bandaż elastyczny letnią wodą i unieruchomić staw;
 - c) wcierać w chore miejsce maści natuszczające;
 - d) nastawić staw.
2. Najniebezpieczniejsze, zagrażające życiu jest:
 - a) krwawienie żyłne;
 - b) krwawienie z tętnicy;
 - c) krwawienie z naczyń włosowatych;
 - d) krwawienie z nosa.



Hasło: OBRONA CYWILNA

1. Powinna być w każdej apteczce (jodyna)
2. Pomoc w przypadku zagrożenia to nasz... (obowiązek)
3. Może doprowadzić do amputacji kończyny (odmrożenie)
4. W jego przypadku należy dzwonić pod 998 (pożar)
5. Sztuczne, może uratować życie (oddychanie)
6. Jeden z żywiołów (huragan)
7. ... kończyny jest podstawową czynnością przy złamaniach, skręceniach, zwichnięciach (unieruchomienie)
8. Nagła najczęściej paraliżuje komunikację (śnieżyca)
9. Największa w zeszłym stuleciu w Polsce była w 1997 roku (powódź)
10. Najniebezpieczniejsze jest z tętnicy (krwawienie)
11. Jest ogłaszany w przypadku pożaru, powodzi itp. (alarm)
12. Np. po wybuchu bomby atomowej (skażenie)
13. Jej zanieczyszczenie może doprowadzić do zakażenia (rana)

3. Przy ranach, otarciach i ułtuciach (np. gwoździem z parkanów czy furtek), zabrudzonych ziemią, trzeba się zgłosić do lekarza, ponieważ:

- a) mogliśmy się zarazić wścieklizną;
- b) istnieje groźba zakażenia się tężcem;
- c) może do naszego organizmu wniknąć wirus HIV;
- d) grozi nam czerwonka.

4. W przypadku porażenia prądem elektrycznym należy najpierw:

- a) wezwać lekarza;
- b) ochłodzi chorego, polewając go wodą;
- c) odłączyć źródło prądu od rażonego, (czyli np. wyłączyć wtyczkę z kontaktu lub wykręcić korki);
- d) położyć rannego na boku, by nie zakrztusił się wymiocinami.

5. Jeśli ratujemy poszkodowanego, który ma zatrzymaną akcję oddechową, stosujemy sztuczne oddychanie, metodą „usta-usta” lub „usta-nos”, wdmuchiwanie powietrza powinno odbywać się z szybkością:
- 30 wdmuchnięć powietrza na minutę;
 - 60–80 wdmuchnięć powietrza na minutę;
 - 1 wdmuchnięcie powietrza na minutę;
 - około 14 wdmuchnięć powietrza na minutę.
6. Przy urazach kręgosłupa, kiedy miejsce, w którym leży chory nie jest właściwe (np. ze względu na bezpieczeństwo) należy:
- ułożyć chorego na twardym podłożu;
 - jeśli decydujemy się na przenoszenie chorego trzeba podnosić jednocześnie wszystkie części ciała (głowę, kark, plecy, okolice łędźziową, kończyny dolne) najlepiej w kilka osób, tak by nie spowodować przerwania rdzenia kręgowego;
 - zostawić chorego w tym miejscu i pójść wezwać pogotowie;
 - odpowiedź a i b są prawidłowe.
7. W przypadku huraganu (silnego wiatru) musisz pamiętać o tym, że:
- nie parkujemy samochodów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznej;
 - nie należy przebywać w pobliżu oszklonych drzwi i ścian;
 - należy unikać leżących lub zwisających przewodów elektrycznych;
 - należy zastosować się do instrukcji a, b i c, a w dodatku należy zabezpieczyć swoje mieszkanie (dom).
8. W przypadku wystąpienia zagrożenia pożarowego nie wolno:
- wzywać straży pożarnej, lecz należy samodzielnie przeciwdziałać rozprzestrzenianiu się ognia;
 - ewakuować ludzi i zwierząt;
 - przystępować do gaszenia w zakresie własnych możliwości i przy użyciu dostępnego sprzętu;
 - poddawać się panice.
9. W przypadku alarmu o klęskach żywiołowych i zagrożenia środowiska należy:
- włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny i słuchać komunikatów;
 - postępować zgodnie z poleceniami podawanymi w komunikatach;
 - nie przejmować się i dalej normalnie funkcjonować;
 - odpowiedzi a i b są prawidłowe.
10. Maskę przeciwgazową lub środek zastępczy należy założyć w przypadku:
- alarmu o skażeniach powietrza;
 - powodzi;
 - huraganu;
 - żadna odpowiedź nie jest prawidłowa.
11. Udzielanie pierwszej pomocy w przypadku występowania drgawek, przewrócenia się wskutek zwióczenia mięśni polega na:
- ułożeniu chorego z dala od ścian i twardych przedmiotów;
 - umieszczeniu pod głową poduszki;
 - przytrzymaniu głowy np. między własnymi stopami;
 - wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.
12. W przypadku krwawienia z nosa pozytywne działanie lecznicze ma:
- stosowanie lodu lub mokrego okładu na okolice potylicy, na czoło lub głowę;
 - stosowanie ciepłego okładu na okolicę nosa;
 - stosowanie ciepłego okładu na czoło;
 - podanie środków przeciwbólowych.
13. Jako opaska uciskowa nie może służyć:
- sznurek;
 - szeroka gumowa opaska;
 - szeroki miękki pasek;
 - szalik.
14. W przypadku oparzenia pierwszego stopnia (np. wrzątkiem) niewielkiej powierzchni skóry należy:
- natychmiast polewać oparzone miejsce zimną wodą;
 - posmarować oparzone miejsce maścią;
 - zawinąć oparzone miejsce bandażem;
 - wezwać pogotowie
15. Jeśli w przypadku wielogodzinnych opadów śniegu połączonych z silnymi wiatrami utknąłeś w samochodzie na nieznaną pustą drodze z dala od zabudowań nie powinieneś:
- pozostać w samochodzie;
 - wyjść i szukać pomocy;
 - pozostawić włączonych światła, aby być widocznym;
 - poruszać ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi, bo to powoduje zużycie energii.

16. W przypadku krwawienia z nosa nie należy:
- polecać krwawiącemu wydmuchanie obydwu dziurek nosa (nie równocześnie, ale kolejno), by oczyścić nos z zalegających skrzepów;*
 - sadzać krwawiącego na krześle z głową lekko pochylona do przodu;*
 - sadzać krwawiącego na krześle z głową odchyłona maksymalnie do tyłu;*
 - przyciskać mocno skrzydełek nosa i trzymać uciśniętych przez kilka-kilkaście minut.*
17. Jako środka dezynfekującego rany skóry możemy użyć:
- wody utlenionej;*
 - jodyny lub wody z dodatkiem kryształków nadmanganianu potasu;*
 - wody bieżącej z mydłem;*
 - wszystkie odpowiedzi są poprawne.*
18. Ratowanie topielca, który po wyciągnięciu z wody jest przytomny polega na:
- zdjęciu mokrej odzieży;*
 - przebraniu w suche ubranie lub okrycie ręcznikiem;*
 - podaniu czegoś ciepłego do picia;*
 - odpowiedzi a, b, c, są poprawne.*
19. W przypadku ostrzeżenia o zagrożeniu powodziowym nie należy:
- stosować się do poleceń osób prowadzących akcję ratowniczą;*
 - pozostawiać w domu i garażu środków, które mogłyby się stać źródłem zakażenia np.: pestycydów, chemikaliów;*
 - odsyłać dzieci i osób starszych w bezpieczne miejsca;*
 - przenosić się na górne kondygnacje miejsc sypialnych.*
20. Jeśli w czasie pożaru zostałeś odcięty w jakimś pomieszczeniu i nie masz możliwości ucieczki powinieneś:
- wzywać pomoc;*
 - uszczelnić drzwi np. mokrymi ręcznikami;*
 - gasić ogień dostępnymi środkami;*
 - wszystkie odpowiedzi są poprawne.*
21. Mamy obowiązek zwrócić uwagę na ogłoszenie o zagrożeniu, jeżeli jest to:
- dźwięk ciągły lub modulowany trwający 3 minuty albo przerywany trwający przez 3 minuty;*
 - powtarzana zapowiedź słowna informująca o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców;*
 - informuje mnie o tym osoba znajoma, odpowiedzialna;*
 - wszystkie odpowiedzi są poprawne.*
22. W przypadku powierzchniowych skaleczeń i otarć naskórka należy:
- oczyścić ranę, najlepiej pod bieżącą wodą i przykleić kawałek plastra z opatrunkiem;*
 - założyć opaskę uciskową powyżej miejsca skaleczenia;*
 - założyć opaskę uciskową poniżej miejsca skaleczenia;*
 - podać środek przeciwbólowy.*
23. Aby uniknąć odmrożeń w mroźną pogodę należy:
- nie wychodzić w ogóle na dwór;*
 - nosić zawsze luźne buty i szerokie rękawiczki;*
 - nosić dobrze przylegające buty;*
 - ochraniać ciało przez noszenie podkoszulek ze sztucznego włókna.*
24. Tamowanie krwawienia z naczyń szyjnych (tętnic, żył) polega na:
- założeniu opaski uciskowej;*
 - plaskim ułożeniu chorego;*
 - założeniu wałka uciskowego powyżej miejsca krwawienia;*
 - uciskaniu palcami naczyń szyjnych poniżej miejsca zranienia, (czyli pomiędzy raną a sercem).*

mgr Danuta Paszyłka

nauczycielka biologii

mgr Barbara Wróbel

nauczycielka geografii

Gimnazjum nr 1 przy Zespole Szkół nr 2

w Wodzisławiu Śl.