

## „DWA W JEDNYM, CZYLI NAUKA I ZABAWA”

Zgodnie z podstawą programową na III etapie kształcenia konieczna jest realizacja ścieżki między przedmiotowej edukacja prozdrowotna i obrona cywilna. Najczęściej większość treści ścieżki realizowana jest na zajęciach np. biologii, wos-u, wychowania fizycznego, lekcjach wychowawczych itd. ( w zależności od ustaleń w danej szkole). Tak jest i u nas. Realizację tych dwóch ścieżek podsumowujemy jednak 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 oraz słuchaczki Studium Medycznego, w trakcie których uczniowie zapoznają się praktycznie ze sposobami udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
- projekcje filmów dotyczących tych zagadnień
- przygotowujemy materiały, które wykorzystują wychowawcy 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. Czasowo zaproponowany konkurs zajmuje ok. 2 godz., a do jego przeprowadzenia potrzebna jest sala gimnastyczna lub aula oraz przynajmniej 3 osobowe jury. Oczywiście czas trwania konkursu można sobie regulować ilością konkurencji. Wszystkie konkurencje są oceniane zbliżoną ilością punktów. Konkurencje, w ilości przynajmniej 7, są przeprowadzane kolejno wg ustalonego harmonogramu. Punkty są sumowane. Wygrywa klasa, która ma ich najwięcej.

Przedstawiamy tabelaryczne zestawienie konkurencji i proponowaną punktację oraz krótką charakterystykę każdej z nich.

l.p.	nazwa konkurencji	kryteria punktacji	max. ilość pkt. do zdobycia	klasy			
				IIIa	IIIb	IIIc	III....
1.	praca plastyczna	- zgodność z tematem (3) - pomysł ( 1 pkt ) - estetyka (1 pkt )	5				
2.	zadania praktyczne ( z instrukcją wykonania)	- umiejętność wykonania zadania	3				
3.	zadanie praktyczne – mierzenie tętna	- poprawność wykonania zadania	4				
4.	krzyżówka	łącznie 13 haseł - za każde 0.5 pkt	6,5				
5.	zadania praktyczne (bez z instrukcji wykonania)	w zależności od jakości wykonania i omówienia	3				
6.	test wyboru dla klasy	24 pytania - za każde 4 odp.1 pkt	6				
7.	konkurs wiedzy dot. zagrożeń	- pyt.po3 pkt	3				
8.	zaangażowanie uczniów klasy	kredyt 5 pkt, brak zaangażowania, bądź negatywne zachowania (każdorazowo po - 1 pkt )	5				
SUMA PUNKTÓW							
MIEJSCE							

## KRÓTKI OPIS KONKURENCJI:

*PRACA PLASTYCZNA* - może to być 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 je 3-osobowy zespół. Mają na celu zademonstrowanie udzielania pierwszej pomocy np. w przypadku: skręcenia nogi, krwotoku z tętnicy, skaleczenia skóry, krwotoku z nosa, zatrzymania oddechu i akcji serca.

Zadanie 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.

*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 powinieneś 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.

## PROPOZYCJA KRZYŻÓWKI

						1	J	O	D	Y	N	A									
						2	O	B	O	W	I	Ą	Z	E	K						
		3	O	D	M	R	O	Ż	E	N	I	E									
						4	P	O	Ż	A	R										
5	O	D	D	Y	C	H	A	N	I	E											
					6	H	U	R	A	G	A	N									
						7	U	N	I	E	R	U	C	H	O	M	I	E	N	I	E
						8	Ś	N	I	E	Ż	Y	C	A							
						9	P	O	W	Ó	D	Ż									
10	K	R	W	A	W	I	E	N	I	E											
						11	A	L	A	R	M										
						12	S	K	A	Ż	E	N	I	E							
						13	R	A	N	A											

1. Powinna być w każdej apteczce
2. Pomoc w przypadku zagrożenia to nasz ...
3. Może doprowadzić do amputacji kończyny
4. W jego przypadku należy dzwonić pod 998
5. Sztuczne, może uratować życie
6. Jeden z żywiołów
7. ... kończyny jest podstawową czynnością przy złamaniach, skręceniach, zwichnięciach
8. Nagła najczęściej paraliżuje komunikację
9. Największa w zeszłym stuleciu w Polsce była w 1997 roku
10. Najniebezpieczniejsze jest z tętnicy
11. Jest ogłaszany np. w przypadku pożaru, powodzi itp.
12. Np. po wybuchu bomby atomowej
13. Zanieczyszczona może doprowadzić do zakażenia

## 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 natłuszczające
  - d. nastawić staw
2. Najniebezpieczniejsze, zagrażające życiu jest:
  - a. krwawienie żyłne
  - b. krwawienie z tętnicy
  - c. krwawienie z naczyń włosowatych
  - d. krwawienie z nosa
3. Przy ranach, otarciach i ukłuciach (np. gwoździem z parkanów czy furtek), zabrudzonych ziemią, trzeba się zgłosić do lekarza, ponieważ:
  - a. moglibyśmy się zarazić wścieklizną
  - b. istnieje groźba zakażenia się tężcem
  - c. może do naszego organizmu wnikać wirus HIV
  - d. grozi nam czerwonka
4. W przypadku porażenia prądem elektrycznym należy najpierw:

- a. wezwać lekarza
  - b. ochłodzić 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:
- a. 30 wdmuchnięć powietrza na minutę
  - b. 60 – 80 wdmuchnięć powietrza na minutę
  - c. 1 wdmuchnięcie powietrza na minutę
  - d. 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:
- a. ułożyć chorego na twardym podłożu
  - b. jeśli decydujemy się na przenoszenie chorego trzeba podnosić jednocześnie wszystkie części ciała (głowę, kark, plecy, okolice lędźwiową, kończyny dolne) najlepiej w kilka osób, tak by nie spowodować przerwania rdzenia kręgowego
  - c. zostawić chorego w tym miejscu i pójść wezwać pogotowie
  - d. odpowiedź a i b są prawidłowe
7. W przypadku huraganu (silnego wiatru) musisz pamiętać o tym, że:
- a. nie parkujemy samochodów w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznej
  - b. nie należy przebywać w pobliżu oszklonych drzwi i ścian
  - c. należy unikać leżących lub zwisających przewodów elektrycznych
  - d. 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:
- a. wzywać straży pożarnej, lecz należy samodzielnie przeciwdziałać rozprzestrzenianiu się ognia
  - b. ewakuować ludzi i zwierząt
  - c. przystępować do gaszenia w zakresie własnych możliwości i przy użyciu dostępnego sprzętu
  - d. poddawać się panice
9. W przypadku alarmu o klęskach żywiołowych i zagrożenia środowiska należy:
- a. włączyć odbiornik radiowy lub telewizyjny i słuchać komunikatów
  - b. postępować zgodnie z poleceniami podawanymi w komunikatach
  - c. nie przejmować się i dalej normalnie funkcjonować
  - d. odpowiedzi a i b są prawidłowe
10. Maskę przeciwgazową lub środek zastępczy należy założyć w przypadku:
- a. alarmu o skażeniach powietrza
  - b. powodzi
  - c. huraganu
  - d. żadna odpowiedź nie jest prawidłowa
11. Udzielanie pierwszej pomocy w przypadku występowania drgawek, przewrócenia się wskutek zwiótnienia mięśni polega na:
- a. ułożeniu chorego z dala od ścian i twardych przedmiotów
  - b. umieszczeniu pod głową poduszki
  - c. przytrzymaniu głowy np. między własnymi stopami
  - d. wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
12. W przypadku krwawienia z nosa pozytywne działanie lecznicze ma:
- a. stosowanie lodu lub mokrego okładu na okolice potylicy, na czoło lub głowę
  - b. stosowanie ciepłego okładu na okolice nosa
  - c. stosowanie ciepłego okładu na czoło
  - d. podanie środków przeciwbólowych
13. Jako opaska uciskowa nie może służyć:

- a. sznurek
  - b. szeroka gumowa opaska
  - c. szeroki miękki pasek
  - d. szalik
14. W przypadku oparzenia pierwszego stopnia (np. wrzątkiem) niewielkiej powierzchni skóry należy:
- a. natychmiast polewać oparzone miejsce zimną wodą
  - b. posmarować oparzone miejsce maścią
  - c. zawinąć oparzone miejsce bandażem
  - d. wezwać pogotowie
15. Jeśli w przypadku wielogodzinnych opadów śniegu połączonych z silnymi wiatrami utknąłeś w samochodzie na nieznannej pustej drodze z dala od zabudowań nie powinienes:
- a. pozostać w samochodzie
  - b. wyjść i szukać pomocy
  - c. pozostawić włączonych światła, aby być widocznym
  - d. poruszać ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi, bo to powoduje zużycie energii
16. W przypadku krwawienia z nosa nie należy:
- a. polecać krwawiącemu wydmuchanie obydwu dziurek nosa (nie równocześnie, ale kolejno), by oczyścić nos z zalegających skrzepów
  - b. sadzać krwawiącego na krześle z głową lekko pochyloną do przodu
  - c. sadzać krwawiącego na krześle z głową odchyloną maksymalnie do tyłu
  - d. przyciskać mocno skrzydełek nosa i trzymać uciśniętych przez kilka – kilkanaście minut
17. Jako środka dezynfekującego rany skóry możemy użyć:
- a. wody utlenionej
  - b. jodyny lub wody z dodatkiem kryształków nadmanganianu potasu
  - c. wody bieżącej z mydłem
  - d. wszystkie odpowiedzi są poprawne
18. Ratowanie topielca, który po wyciągnięciu z wody jest przytomny polega na:
- a. zdjęciu mokrej odzieży
  - b. przebraniu w suche ubranie lub okrycie ręcznikiem
  - c. podaniu czegoś ciepłego do picia
  - d. odpowiedzi a, b, c, są poprawne
19. W przypadku ostrzeżenia o zagrożeniu powodziowym nie należy:
- a. stosować się do poleceń osób prowadzących akcję ratowniczą
  - b. pozostawiać w domu i garażu środków, które mogłyby się stać źródłem zakażenia np.: pestycydów, chemikaliów
  - c. odsyłać dzieci i osób starszych w bezpieczne miejsca
  - d. przenosić się na górne kondygnacje miejsc sypialnych
20. Jeśli w czasie pożaru zostałeś odcięty w jakimś pomieszczeniu i nie masz możliwości ucieczki powinienes:
- a. wzywać pomocy
  - b. uszczelnić drzwi np. mokrymi ręcznikami
  - c. gasić ogień dostępnymi środkami
  - d. wszystkie odpowiedzi są poprawne
21. Mamy obowiązek zwrócić uwagę na ogłoszenie o zagrożeniu, jeżeli jest to:
- a. dźwięk ciągły lub modulowany trwający 3 minuty albo przerywany trwający przez 3 minuty
  - b. powtarzana zapowiedź słowna informująca o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców
  - c. informuje mnie o tym osoba znajoma, odpowiedzialna
  - d. wszystkie odpowiedzi są poprawne
22. W przypadku powierzchniowych skaleczeń i otarć naskórka należy:

- a. oczyścić ranę, najlepiej pod bieżącą wodą i przykleić kawałek plastra z opatrunkiem
  - b. założyć opaskę uciskową powyżej miejsca skaleczenia
  - c. założyć opaskę uciskową poniżej miejsca skaleczenia
  - d. podać środek przeciwbólowy
23. Aby uniknąć odmrożeń w mroźną pogodę należy:
- a. nie wychodzić w ogóle na dwór
  - b. nosić zawsze luźne buty i szerokie rękawiczki
  - c. nosić dobrze przylegające buty
  - d. ochraniać ciało przez noszenie podkoszulek ze sztucznego włókna
24. Tamowanie krwawienia z naczyń szyjnych (tętnic, żył) polega na:
- a. założeniu opaski uciskowej
  - b. płaskim ułożeniu chorego
  - c. założeniu wálka uciskowego powyżej miejsca krwawienia
  - d. uciskaniu palcami naczynia szyjnego poniżej miejsca zranienia, (czyli pomiędzy raną a sercem).

autorki: Barbara Wróbel – nauczycielka geografii  
Danuta Paszylka - nauczycielka biologii