

Program Nauczania Pierwszej Pomocy dla Szkoły Podstawowej nr 7 im. Erazma z Rotterdamu w Poznaniu

Czym jest pierwsza pomoc?

Pierwsza pomoc to zespół czynności ratunkowych, które każdy z nas powinien umieć wykonać w przypadku nagłego zachorowania lub wypadku. Celem pierwszej pomocy jest utrzymanie funkcji życiowych poszkodowanego do czasu przybycia profesjonalnej pomocy medycznej oraz zapobieganie pogorszeniu jego stanu.

Kiedy należy udzielić pierwszej pomocy?

Pierwsza pomoc powinna być udzielona natychmiast po stwierdzeniu zagrożenia życia lub zdrowia poszkodowanego. Należy pamiętać, że każda minuta zwłoki może mieć istotne znaczenie dla przeżycia poszkodowanego.

Kto jest zobowiązany udzielić pierwszej pomocy?

W Polsce udzielenie pierwszej pomocy osobie znajdującej się w sytuacji zagrożąjącej jest prawnym obowiązkiem każdego obywatela. Nieudzielenie pierwszej pomocy jest zagrożone karą do 3 lat pozbawienia wolności. Udzielający pierwszej pomocy podlega ochronie należącej funkcjonariuszom publicznym. Udzielający pierwszej pomocy nie podlega odpowiedzialności za nieumyślne błędy popełnione w trakcie tej pomocy.

Podstawa prawna:

Niniejszy program został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 czerwca 2024 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego, które wprowadza obowiązek nauczania pierwszej pomocy w szkołach podstawowych.

Cele ogólne programu:

- Rozwijanie u uczniów umiejętności oceny sytuacji zagrożenia i podejmowania decyzji w sytuacjach awaryjnych.
- Kształtowanie postaw prozdrowotnych i umiejętności udzielania pierwszej pomocy.
- Przygotowanie uczniów do samodzielnego działania w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia.
- Wzrost świadomości społecznej dotyczącej znaczenia pierwszej pomocy.

Cele szczegółowe:

Klasy 1-3:

- Poznanie podstawowych zasad bezpieczeństwa.
- Nauczenie się wzywania pomocy.
- Opracowanie prostych algorytmów postępowania w wybranych sytuacjach zagrożenia (np. zadrapania, otarcia).
- Rozwijanie empatii i chęci niesienia pomocy innym.

Klasy 4-7:

- Pogłębienie wiedzy na temat anatomii i fizjologii człowieka.
- Nauczenie się podstawowych technik resuscytacji krążeniowo-oddechowej.
- Opracowanie algorytmów postępowania w różnych sytuacjach zagrożenia (np. krwotoki, złamania, oparzenia).
- Rozwijanie umiejętności pracy w zespole.

Tematyka zajęć dla klas 1-3

Moduł 1: Wprowadzenie do pierwszej pomocy

- **Cel:** Zapoznanie uczniów z pojęciem pierwszej pomocy, jej znaczeniem i potrzebą udzielania jej w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia.
- **Tematyka:**
 - Co to jest pierwsza pomoc?
 - Dlaczego pierwsza pomoc jest ważna?
 - Kto może udzielić pierwszej pomocy?
 - Jak zachować się w sytuacji zagrożenia?

Moduł 2: Wezwanie pomocy

- **Cel:** Nauczenie uczniów, jak prawidłowo wezwać pomoc w przypadku wypadku.
- **Tematyka:**
 - Numer alarmowy 112
 - Jak przekazać informacje dyspozytorowi?
 - Co zrobić, zanim przyjedzie pomoc?

Moduł 3: Bezpieczeństwo

- **Cel:** Kształtowanie u uczniów nawyków bezpiecznego zachowania w różnych sytuacjach.
- **Tematyka:**
 - Bezpieczna zabawa
 - Bezpieczeństwo w domu
 - Bezpieczeństwo na ulicy
 - Bezpieczeństwo podczas wycieczek

Moduł 4: Podstawowe zabiegi ratunkowe

- **Cel:** Nauczenie uczniów podstawowych zabiegów ratunkowych, które mogą zastosować w przypadku drobnych urazów.
- **Tematyka:**
 - Tamowanie krwawienia
 - Opatrunek
 - Schłodzenie oparzenia
 - Udrożnienie dróg oddechowych
 - Pozycja bezpieczna

Moduł 5: Zadławienie

- **Cel:** Nauczenie uczniów, jak postępować w przypadku zadławienia u siebie lub innej osoby.
- **Tematyka:**
 - Objawy zadławienia
 - Manewr Heimlicha (dla dorosłych i dzieci)
 - Uderzenia w plecy

Moduł 6: Omówienie różnych sytuacji zagrożenia

- **Cel:** Przygotowanie uczniów do reagowania w różnych sytuacjach zagrożenia.
- **Tematyka:**
 - Upadek
 - Pobicie
 - Ukąszenie owada
 - Porażenie prądem

Moduł 7: Podsumowanie i utrwalenie wiedzy

- **Cel:** Utrwalenie zdobytej wiedzy i umiejętności.
- **Tematyka:**
 - Powtórzenie najważniejszych informacji
 - Symulacje różnych sytuacji
 - Quizy i gry

Tematyka zajęć dla klas 4-7

Moduł 1: Wprowadzenie do pierwszej pomocy

1. Podstawowe zasady pierwszej pomocy:
 - Co to jest pierwsza pomoc?
 - Dlaczego jest ważna?
 - Zasady bezpieczeństwa podczas udzielania pierwszej pomocy.
2. Wezwanie pomocy:
 - Jak wezwać pomoc (numer alarmowy 112)?
 - Informacje, które należy przekazać dyspozytorowi.
3. Ocena miejsca zdarzenia:
 - Jak ocenić miejsce zdarzenia pod kątem bezpieczeństwa?
 - Jak zabezpieczyć miejsce zdarzenia?

Moduł 2: Ocena stanu poszkodowanego

1. Sprawdzanie przytomności i oddechu:
 - Jak sprawdzić przytomność?
 - Jak ocenić oddech?
2. Pozycja boczna ustalona:
 - Kiedy i jak ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej (ćwiczenia na manekinach).
3. Ocena stanu poszkodowanego:
 - Jak ocenić stan poszkodowanego (ABCDE)?

Moduł 3: Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

1. Teoria RKO:
 - Co to jest RKO?
 - Kiedy jest potrzebna?
2. Praktyka RKO:
 - Ćwiczenia na manekinach (30 uciśnień, 2 oddechy ratownicze).
 - Użycie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED).
3. RKO u dzieci i niemowląt:
 - Różnice w technikach RKO u dzieci i niemowląt.
 - Ćwiczenia na manekinach.

Moduł 4: Urazy i złamania

1. Rodzaje urazów:
 - Złamania, zwichnięcia, skręcenia.
2. Postępowanie w przypadku urazów:
 - Jak unieruchomić kończynę?
 - Jak założyć opatrunek?
3. Urazy głowy, szyi i kręgosłupa:
 - Jak rozpoznać urazy głowy, szyi i kręgosłupa?
 - Jak postępować w przypadku podejrzenia urazu kręgosłupa?

Moduł 5: Krwotoki i rany

1. Rodzaje krwotoków:
 - Krwotoki tętnicze, żyłne, kapilarne.
2. Postępowanie w przypadku krwotoków:
 - Jak zatamować krwotok?
 - Jak założyć opatrunek uciskowy?
3. Rany i skaleczenia:
 - Jak postępować w przypadku ran ciętych, klutych, szarpanych?
 - Jak założyć opatrunek na różne rodzaje ran?

Moduł 6: Oparzenia

1. Rodzaje oparzeń:
 - Oparzenia termiczne, chemiczne, elektryczne.
2. Postępowanie w przypadku oparzeń:
 - Jak udzielić pierwszej pomocy przy oparzeniach?
 - Jak założyć opatrunek na oparzenie?
3. Oparzenia słoneczne:
 - Jak rozpoznać i leczyć oparzenia słoneczne?
 - Jak zapobiegać oparzeniom słonecznym?

Moduł 7: Nagłe stany zdrowotne

1. Omdlenia:
 - Jak rozpoznać omdlenie?
 - Jak udzielić pomocy?
2. Ataki astmy:
 - Jak rozpoznać atak astmy?
 - Jak udzielić pomocy?
3. Cukrzyca:
 - Jak rozpoznać hipoglikemię i hiperglikemię?
 - Jak udzielić pomocy?
4. Reakcje alergiczne:
 - Jak rozpoznać reakcję alergiczną?
 - Jak udzielić pomocy przy anafilaksji?
5. Zatrucia:
 - Jak rozpoznać zatrucie (pokarmowe, chemiczne)?
 - Jak udzielić pomocy?
6. Udar cieplny i hipotermia:
 - Jak rozpoznać udar cieplny i hipotermię?
 - Jak udzielić pomocy?

Moduł 8: Symulacje i scenariusze

1. Praktyczne ćwiczenia:
 - Symulowane sytuacje kryzysowe.
 - Ćwiczenia w grupach.
2. Analiza przypadków:
 - Omówienie działań.
 - Wnioski i poprawa technik.

Materiały i zasoby:

- Manekiny do ćwiczeń RKO i zadławień.
- Bandaże, opatrunki, materiały do symulacji urazów.
- Automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED) – jeśli dostępny.
- Materiały edukacyjne (prezentacje, filmy instruktażowe).