



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

První pomoc - dýchání

Metodický list

praktické cvičení - kontrola životních funkcí, umělé dýchání (omezeně se spolužáky, pro skutečné provedení je třeba Andula), Heimlichův manévr (odstranění cizího tělesa z dýchacích cest)

Obecné informace k řadě pracovních listů Člověk a zdraví - Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence.

Výukové materiály jsou určeny převážně pro práci na interaktivní tabuli nebo prezentaci prostřednictvím projektoru. Část materiálů obsahuje testy nebo úlohy určené k množení a samostatnému doplnění.



Každý výukový materiál obsahuje v úvodu klíčové otázky, které seznámí žáky s účelem práce a mohou být využity jako poklad pro testování znalostí a dovedností žáků.



Části označené touto ikonou jsou určeny ke shrnutí poznatků a lze je využít jako zápis do sešitů nebo k ucelení opakované látky.

Výukové materiály navazují na řadu učebnic Občanská výchova 6-9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia nakladatelství Fraus.

Každý úkol je srozumitelně popsán. Řešení, pokud jsou nutná, jsou uvedena v závěru výukového materiálu jako příloha.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



NA KONCI HODINY DOKÁŽU ODPOVĚDĚT, KDYŽ SE NĚKDO ZEPTÁ:

Předved', jakým způsobem zkontroluješ základní životní funkce (tep, dech) u člověka v bezvědomí.

Předved', jakým způsobem se provádí dýchání z úst do úst.

Předved' způsoby první pomoci při uvíznutí (vdechnutí) cizího tělesa v průdušnici (Heimlichův manévr)



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRAKTICKÉ CVIČENÍ

Kontrola životních funkcí

Člověk může upadnout do bezvědomí z mnoha důvodů. Úrazy páteře, zásah elektrickým proudem, srdeční onemocnění nebo zneužití omamných látek či alkoholu jsou jen jedny z mnoha příkladů.

Ať už příčinu bezvědomí znáte či nikoli, je vaší povinností zkontrolovat **základní životní funkce**, tedy **tep** (činnost srdce) a **dech**.

Kontrola tepu

Tep kontrolujeme na krční tepně pohmatem břichy ukazováku a prostředníku.



Podle obrázku si vyzkoušejte, nahmatat tep u spolužáka, který si lehne na lavici. Vyměňte se.



Kontrola dechu

Dýchání kontrolujeme tak, že se skloníme nad člověka v bezvědomí, přiložíme ucho k jeho ústům a zároveň pohledem kontrolujeme pohyby hrudníku.

Vyzkoušejte si kontrolu dechu na spolužákovi, který leží na lavici.

Vyměňte se.



**Pokud člověk nedýchá,
okamžitě voláte rychlou
lékařskou pomoc!!!**

Jaké další věci se dají poznat z dechu bezvědomého (nebo vašeho spolužáka)?

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky

**Pokud člověk nedýchá,
okamžitě voláte rychlou
lékařskou pomoc!!!**

Umělé dýchání (dýchání z úst do úst)

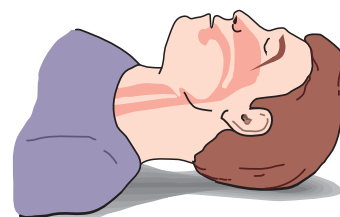
Pokud člověk nedýchá, musíte zahájit umělé dýchání (a nepřímou masáž srdce). Nemusí to být příjemné, ale můžete tím zachránit život.

Zkoušejte ve dvojicích, postulujte podle návodu

Položte bezvědomého na záda na rovnou pevnou podložku.

Zakloňte mu hlavu...

1



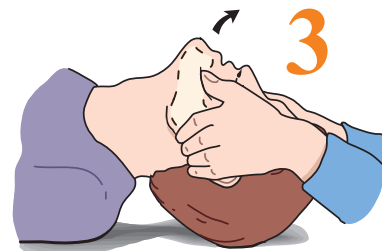
2



... otevřete jeho ústa...

... předsuňte dolní čelist...

3



4



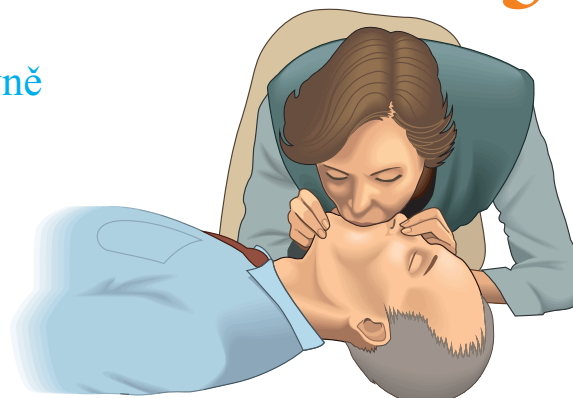
... zkontrolujte dutinu ústní a
odstraňte z ní všechny překážky

5

... jednou rukou stiskněte bezvědomému pevně
nosní křídla, druhou přidržíte bradu ...

... zhluboka se nadechněte a vdechněte
všechn vzduch do úst bezvědomého...

... opakujte.

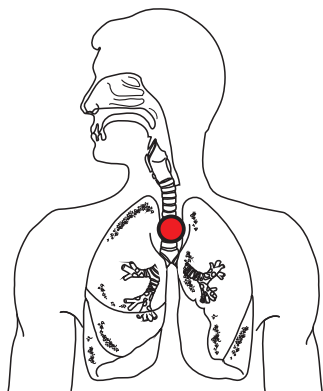




INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Heimlichův manévr



Už vám někdy zaskočilo sousto? Možná jste potřebovali praštit do zad, každopádně jste měli štěstí. Sousto jste vykašlali a bylo to.

Někdy se ale do dýchacích cest dostane předmět, který je zcela ucpe a pokud se člověku nedostane včasné pomoci, zemře zadušením. Pro tento případ existuje takzvaný Heimlichův manévr.

Zkoušejte ve dvojicích

Pozor, zkoušejte pouze základní uchopení bez trhnutí!

Stoupněte si za postiženého.

Obejměte jej zezadu rukama.

Spojte ruce pevným úchopem pod hrudním košem vpředu.

Prudce trhněte směrem k sobě a nahoru.



Pokud budete úspěšní, stlačený vzduch v plicích doslova vystřelí uvíznutý předmět ven z dýchacích cest.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Literatura a zdroje obrázků

KOLEKTIV AUTORŮ. Občanská výchova 6 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2003. 136s. ISBN 80-7238-207-1

Neoznačené obrázky - Clipart pro Corel 8 a jejich modifikace