

PRVA POMOČ

mini tečaj

(pripravila Tina Klemenčič)

Otroci so doma, na igrišču ali v vrtcu izpostavljeni različnim situacijam, kjer se lahko oni ali kdo drug poškoduje. Naloga staršev in vzgojiteljev je, skrbijo za njihovo varnost in jih spodbujajo, naj pazijo nase in na druge. Kljub temu pa se lahko zgodi, da so priča nesreči, zato je pomembno, da jih čim prej naučimo, kako takrat ravnati in ukrepati. Znanje prve pomoči je splošno znanje, ki rešuje življenja.

Kaj bomo potrebovali:

- opremo za prvo pomoč (povoji, obliži, gaze, trikotne rute, alkoholni robčki)
- kartonsko škatlo
- vodene barvice/voščenke/flomastre
- lepilo
- plakat
- risalni list
- manjšo plastično vrečko
- lepilni trak

DEJAVNOSTI:

1. Uvod v prvo pomoč:

- Z otrokom izdelamo miselni vzorec *Kaj je prva pomoč?* (zapišemo vse, kar otrok pove).
- Doma, v avtu, ... poiščemo torbice in škatle za prvo pomoč in si natančno pogledamo, kako izgledajo, kaj vse je v njih in zakaj določen material uporabljamo (osredotočimo se na povoje, obliže, gaze, trikotno ruto). Otrok naj ve, kje imamo pospravljeno uporabno prvo pomoč.

2. Škatle za prvo pomoč:

- Zberemo material iz starih in pretečenih škatel za prvo pomoč ter ponovimo, kaj je kaj in za kaj se uporablja (osredotočimo se na povoje, obliže, gaze, trikotno ruto).
- Iz poljubnega materiala in s poljubno tehniko skupaj z otrokom izdelamo škatlo za prvo pomoč, v kateri bodo pospravljene povoji, obliži, gaze ali trikotne rute. Ne pozabimo na velik rdeč križ na vidnem mestu. (Po končanem mini tečaju prve pomoči otrok škatlo čim večkrat uporablja za igro ☺)

3. Pristop k ponesrečencu:

- Odrasli ali starejši sorojenci prikažejo primer neustreznega in primer ustreznega pristopa k ponesrečencu. V obeh primerih ima poškodovanec **zelo hude bolečine v nogi** in **površinsko prasko na čelu**.
 - a) Neustrezen pristop: Tisti, ki pristopi k poškodovancu, ga ne vpraša, kaj ga boli, ampak ga ves čas prekinja, da ima hudo rano na čelu in mu z robčki in obliži oskrbi rano na čelu. Poškodovanca še vedno boli noga, ta ki mu je pomagal pa se gre naprej igrat.
 - b) Ustrezen pristop: Tisti, ki pristopi k poškodovancu, ga najprej vpraša, kaj ga boli. Pogleda nogo in posumi, da je zlomljena. Opazi rano na čelu in vpraša, če ga boli. Poškodovanec mu razloži, da ima to rano že dva dni in da ni nič hudega, da ga zelo boli le noga. Tisti, ki pomaga, poišče pomoč odraslega.
- Z otrokom se pogovorimo, kateri pristop se mu zdi ustrezen in kateri ne ter zakaj.

- Odrasli ali starejši sorojenci demonstrirajo še pristop k poškodovancu, ki negibno leži na tleh:
Tisti, ki pomaga, najprej preveri, če je okolje varno, nato pristopi s sprednje strani, da ga poškodovanec vidi. Poklekne k njemu in ga nežno strese za rame ter glasno vpraša, če ga sliši in če je v redu. Poškodovanec se odzove in pove, kaj je narobe. Tisti, ki je pristopil, poišče pomoč odraslega.
- Otroci demonstrirajo ustrezne pristope (poškodbe si izmislimo sami), odrasli opazuje in opozori na pomembne elemente različnih pristopov.

4. Klic na 112 (1. del)

- Otroku predvajamo posnetek (ctrl + klik na povezavo https://www.youtube.com/watch?v=1_WvmqRTisU).
- Otroku razdelimo slike različnih situacij (**Priloga 1**)
- Na velik plakat otrok razporedi slike glede na to, ali meni, da situacija zahteva klic na številko 112 ali ne. Skupaj pregledamo, kako in če je ustrezno razporedil slike ter se o vsaki posebej pogovorimo. Nato jih zalepimo na plakat.

5. Klic na 112 (2. del)

- Še enkrat si pogledamo posnetek (ctrl + klik na povezavo https://www.youtube.com/watch?v=1_WvmqRTisU).
- Pogovorimo se o tem, kaj je pomembno, kadar otrok kliče na številko 112 - Da operaterju pove, **da je sam, kdo kliče, kaj se je zgodilo, kje se je zgodilo, kdaj se je zgodilo, koliko je ponesrečenih in kakšno pomoč potrebuje.**
- Po želji izdelamo plakat s pomembnimi elementi klica na 112.
- Otroci si (s pomočjo odraslega) zamisli situacijo doma, v kateri bi bilo potrebno poklicati na 112 (lahko izberemo eno iz Priloge 1). Otroci naj »pokliče« na 112, odrasli ga pozorno poslušata in opozarja na pomembne elemente klica.

6. Športna oprema

- Z otrokom se odpravimo npr. na sprehod v gozd (lahko na vožnjo s kolesom, plezat na drevo na vrtu, igrati nogomet na dvorišče, ...) in pustimo, da se uredijo sami.
- Pregledamo obutev in oblačila, ki jih je izbral in se pogovorimo o tem, katera oprema je z vidika varnosti in preprečitve poškodb primerna za izbrano aktivnost in katera ne.
- Pogovorimo se, do kakšnih poškodb lahko pride, če za gibanje izberemo neustrezno športno opremo (**Priloga 2**).

7. Oskrbimo odrgnino, prasko in ureznino

- Obnovimo, do kakšnih poškodb in ran lahko pride, če nismo primerno opremljeni za gibalne dejavnosti in tudi sicer.
- Otroku povemo, da rane ločimo glede na to, ali je **poškodovana le koža na površju (površinska rana)** ali **sega globlje v kožo (globoka rana)**.
- Prepoznamo vrste ran na fotografijah in jih nalepimo na plakat glede na vrsto – površinske/globinske rane (**Priloga 2**).
- Na otroku (če želi, sicer na drugem odraslem) odrasli pokaže, **kako oskrbimo površinsko (umijemo roke, da preprečimo okužbo, speremo in očistimo rano z vodo, očiščeno rano sterilno povijemo z gazo in povojem)** in **kako globoko rano (umijemo roke, da preprečimo okužbo, rane NE spiramo, sterilno povijemo z gazo in povojem, poškodovanec naj obišče zdravnika)**.

- Otrok vadi, kar je odrasli demonstriral. Odrasli ga spremlja, spodbuja in mu pomaga.
- **Za to dejavnost uporabimo pretečen material iz škatle za prvo pomoč za igro, ki smo jo izdelali na začetku mini tečaja, ne uporabljamo še uporabnih povojev in gaz.**

8. Poškodbe glave

- Z otrokom se igramo igro *Glava (Priloga 3)*
- Po igri povzamemo, zakaj je glava pomembna (*v/na glavi so možgani in del čutil - oči, ušesa, nos, ravnotežje*) in kako jo lahko zavarujemo (*npr. čelada*).
- Odrasli demonstrira prvo pomoč pri **blažjem udarcu v glavo** – buški (*hladen obkladek na poškodovano mesto*) in **krvavitvi iz nosu** (*poškodovanec se počasi usede, stisne nosnici s palcem in kazalcem, glavo skloni naprej, na vrat položi hladen obkladek, nosnici stiska 10 – 15 minut*).
- Otroku predstavimo še **simptome pretresa možganov in hujše poškodbe glave, ko je potrebno poiskati pomoč odraslega ali poklicati zdravniško pomoč na 112** (*utrujenost, zaspanost, vrtenje, slabost in bruhanje, močan glavobol*).

9. Piki žuželk

- Otroku pokažemo fotografije različnih žuželk (**Priloga 4**) in ga spodbudimo, da pove, katere žuželke nas lahko pičijo in katere ne.
- Pogovarjamo se o tem, če je koga že pičila osa ali čebela. Ugotavljamo, kaj se je zgodilo z našo kožo – **simptomi** (*bolečina, srbenje, cca. 2cm velika oteklina okrog mesta pika*).
- Skupaj ugotavljamo **kako oskrbimo pik** (*osebo odstranimo iz nevarnega okolja; če je v koži želo, ga odstranimo; prizadeto mesto hladimo z obkladki; v primeru pika v grlu vrat ovijemo v hladne obkladke in kličemo 112*).
- Otrok izdelava hladilno blazinico (*pobarva risalni list z modro barvo, ga namečka, 2x prepogne in pospravi v plastično vrečko, ki jo zalepi*) in jo pospravi v svojo škatlo za prvo pomoč.

10. Kaj smo se naučili?

- Otrok opravi naloge na petih postajah:
 1. Prikaže pristop k ponesrečencu.
 2. Oskrbi površinsko rano.
 3. Ukrepa pri krvavitvi iz nosu.
 4. Oskrbi pik strupene žuželke.
 5. Izvede klic na 112.
- Odrasli ga spremlja na vseh postajah in mu pomaga, svetuje, ga motivira.
- Ko opravi naloge na vseh postajah, mu čestitamo za dobro opravljeno delo in mu poklonimo mini diplomo za uspešno opravljen tečaj prve pomoči (**Priloga 5**).

Priloga 1

		V trgovini nimajo lego kock, ki si jih želim. NE KLIČEM NA 112.
		Žoga mi je ušla na dvorišče sosedu, ki ga ne maram. NE KLIČEM NA 112.
		Luka me je med pretepom brcnil v nogo. NE KLIČEM NA 112.



Soseda je padla po stopnicah in negibno leži na tleh.

KLIČEM NA 112.



Igrali smo se pred jamo. Jaka je šel vanjo in ga že zelo dolgo ni nazaj.

KLIČEM NA 112.



Kaja je padla s tobogana, vrti se ji in bruha.

KLIČEM NA 112



Ko sem se igral/a na igrišču, se je mimo pripeljal moški v kombiju in mi ponujal čokolado.

KLIČEM NA 112.



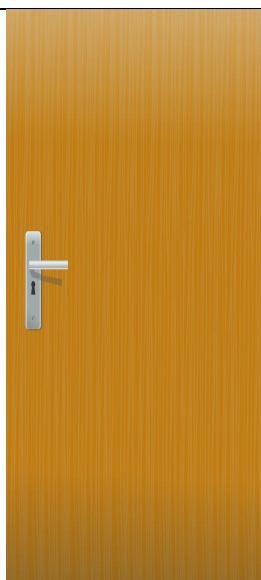
Moj mucek zvečer ni prišel domov.

NE KLIČEM NA 112.



Ko sem
padel/la s
kolesa, sem si
opraskal/a
koleno.

NE KLIČEM NA 112.



Bratec se je
zaklenil v
kopalnico in
se ne zna
odkleniti.
Sama sva
doma.

KLIČEM NA 112.



© Can Stock Photo - csp39707058

Ko sem lovil
metulje, se mi
je mreža
zapletla v
vejo.

NE KLIČEM NA 112.



Pri zapuščeni
zgradbi joka
majhna
deklica in
njene mamice
ni nikjer.

KLIČEM NA 112.



Z atijem sva
sama doma.
Nanj so padla
težka vrata in
ne more jih
umakniti.

KLIČEM NA 112.



Z mamico se
na sprehodu
ne moreva
odločiti, po
kateri poti naj
greva domov.

NE KLIČEM NA 112.



Avto je zbil
starejšo
gospo in
pobegnil s
kraja nesreče.

KLIČEM NA 112.



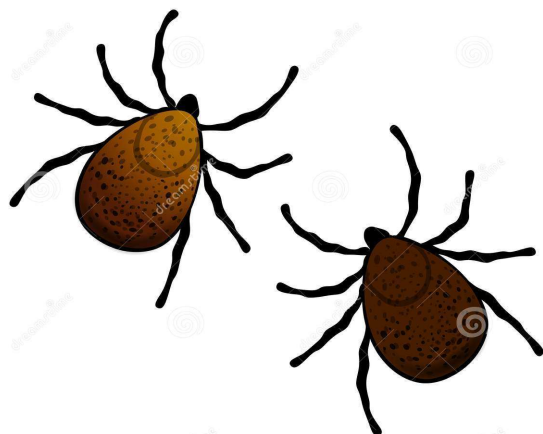
Sosedova hiša
gori.

KLIČEM NA 112.



V glavo me je
zadela žoga in
iz nosu mi
teče kri.

NE KLIČEM NA 112.



Med igro v
gozdu sem
dobil/a klopa.

NE KLIČEM NA 112.



Download from
Dreamstime.com

The extended copyright for providing pictures only.



2079992

MudarRoks | Dreamstime.com

Priloga 2

ODRGNINA

(površinska rana)



PRASKA

(površinska rana)



UREZNINA

(globoka rana)



UGRIZ

(globoka rana)



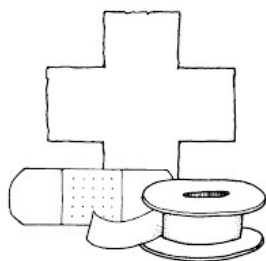
Priloga 3

Igra GLAVA (prirejena po igri *Dan, noč*)

Otrokom naštevamo različne pravilne (npr. *Če ne pijem dovolj vode, me boli glava*) in nepravilne trditve (npr. *Na glavi imam oči, nos, usta in prste*). Pri trditvah, za katere menijo, da so pravilne, vstanejo, pri nepravilnih se usedejo.

Priloga 4

		MRAVLJA
		METULJ
		MUHA
		KOMAR
		ČEBELA
		OSA



DIPLOMO

za uspešno opravljen mini tečaj prve pomoči dobi

fotografija otroka

Vtisi o tečaju:
