

DAN DEJAVNOSTI: PRVA POMOČ

Dragi učenci, danes bo za celo šolo po enotnih navodilih potekal dan dejavnosti na temo PRVA POMOČ, ki so nam ga pomagali pripraviti na Rdečem križu Slovenije – Območnem združenju Ljubljana. Nekatero dejavnosti so primernejše za mlajše učence, druge nekoliko bolj za starejše.

Učenci od 1. do 3. razreda si morajo izbrati le dve dejavnosti, naslov PRVA POMOČ napišejo v zvezek za SPO in ju potem le ilustrirajo ter to pošljejo razredniku.

Za učence od 4. do 9. razreda pa velja, da si mora vsak izbrati tri dejavnosti. V zvezek predmeta, v katerega se ti zdi, da vsebina sodi, napiši naslov PRVA POMOČ. Napiši številke ter naslove izbranih nalog in zapiši rešitve, če naloga to zahteva. Lahko pri posameznih nalogah narišeš le ilustracijo ali prilepiš fotografijo. Na koncu obvezno sporoči razredniku, katere naloge si izbral ter poslikaj zapis oz. ilustracije v zvezku, lahko pa pošlješ tudi kakšno fotografijo, ki je ob dejavnostih prve pomoči nastala pri tebi doma.

<p>1. NALOGA: KDAJ KLIČEMO IN KDAJ NE KLIČEMO 112? Naštete primere razvrsti v dve skupini: na primere, ko je potrebno klicati 112 in na primere, ko ni potrebno klicati 112. V kolikor za kakšen primer nisi prepričan, se posvetuj z brati, sestrami ali starši. Primeri: https://rksozlj-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/EY1Gnlv0OR5MoIW2B-G-2agBi_I0hCdsIGOAApBWgKhLvA?e=1vllja</p>
<p>2. NALOGA: NESREČE DOMA Razmisli, kaj vse nas lahko doma ogroža, torej kaj je tisto, kar lahko povzroči kakšno poškodbo. Vse nevarnosti zapiši, nariši ali poslikaj s telefonom. Opiši še, kakšne poškodbe lahko nastanejo. Doma pogledj in se pogovori s starši, kje je vaša varna pot iz stanovanja v primeru nesreče (potres, požar) ter določite vaše zbirno mesto.</p>
<p>3. NALOGA: ČE SE ZGODI NESREČA IN POTREBUJEM POMOČ Preberi predstavitev in izpolni priložen učni list. Predstavitev 1: https://rksozlj-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/ESkwpldRq1NljroGGRIwCcBVSbQetr-avKRrqnajxKhUQ?e=6ScacX Predstavitev 2: https://rksozlj-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/ES5JriZgdkZOMybTzbQCAY0BeaKkpdZhPHY8li1E1zC4A?e=DMWXbq Učni list: https://rksozlj-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/Ef-TpxirssRlqA7YnqT0CTkBDJt_9-wwxAOXeTUz_RDi0Q?e=iFHlfb</p>
<p>4. NALOGA: KOMPLET PRVE POMOČI V vsakem vozilu je obvezen komplet prve pomoči za voznike motornih vozil. Poišči komplet in preberi kakšna je vsebina na zadnji strani. Komplet odpri in pregledj vsebino. Za vsak sanitetni material napiši, za kaj se uporablja. Svoje odgovore preveri v priloženi prezentaciji. Predstavitev: https://rksozlj-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/EcSGU0Y1DOPkheWTP6lsc_0BLojU_YFZYTRniZTJmeLsPg?e=ocYmh7</p>

Doma pogledj, kje hranite obliže, sterilno gazo, povoj, trikotno ruto, blazinico za obkladke, termometer ...

5. NALOGA: **SUM NA ZLOM ROKE IN KRVAVITEV IZ NOSU**

Preberi primer in na bratu, sestri, staršu prikaži oskrbo sledeče poškodbe:

Luki se je mudilo na igrišče, ker so ga prijatelji že čakali. Vozil se je s kolesom, bil nepozoren in nenadoma ga je zaneslo, zapeljal je na rob ceste, zaneslo ga je in ni več obvladal krmila, padec je bil neizbežen. Ob padcu je začutil hudo bolečino v predelu podlahti leve roke. Opazil je tudi, da mu iz nosa tečejo kapljice krvi.

Preveri, če tvoja oskrba izgleda približno takole: https://rksozlj-my.sharepoint.com/:p/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/EX_ViHZVI-BLvMxddekf8HkB9e5re0mjPr5T-CdtsOK7Tg?e=4YKE4H

6. NALOGA: **OSKRBA ODRGNINE**

Preberi primer in na bratu, sestri, staršu prikaži oskrbo poškodbe. Sedemletni deček se je na dvorišču igral z žogo. Po nekaj minutah se je deček nenadoma spotaknil in padel na koleno. Ko ste prispeli do dečka je sedel na tleh, držal se je za koleno, videli ste, da je močno odrgnjeno in malce krvavi.

Oskrba: odrgnino dobro speremo in naredimo sterilno obvezo (potrebuješ prvi povoj ali sterilno gazo in navaden elastični povoj).

Na družinskih članih lahko povadiš tudi povijanje stopala, glave, kolena ...

7. NALOGA: **OSKRBA OPEKLINE NA ROKI**

Preberi primer in na bratu, sestri, staršu prikaži oskrbo poškodbe.

Mama je kuhala kosilo, pomagal ji je mlajši sin. Pri odcejanju testenin je posoda sinu zdrsnila iz rok, mama je poskušala pomagati, pri tem je vreła voda špricnila po njeni desni podlahti. Močno jo je peklo.

Oskrba: Opekline hladimo do prenehanja bolečine, nato jo sterilno obvežemo. Namesto navadne sterilne gaze, uporabimo aluplast, ki ga na rahlo povijemo s povojem.

8. NALOGA: **TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA**

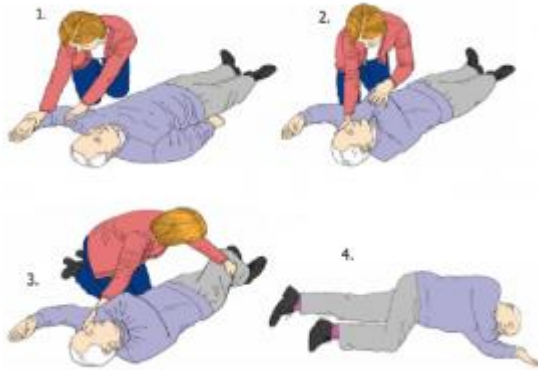
Poglej (na zabaven način prikazan, a zelo poučen) videoposnetek Car oživlja (<https://www.youtube.com/watch?v=cg6CTCRLuyw>) in opiši, kako izvedemo sledeče korake za pristop do poškodovane oziroma obolele osebe in kako oživljamo.

1. VARNOST:
2. ODZIVNOST:
3. SPROSTITEV DIHALNE POTI:
4. PREVERJANJE DIHANJA:
5. OBVEŠČANJE (KLIC NA 112)

OŽIVLJANJE: Razmerje med stisi prsnega koša in vpihi:
Mesto za izvajanje stisov prsnega koša:
Globina stisov:
Hitrost stisov:

9. NALOGA: **POLOŽAJ ZA NEZAVESTNEGA**

Poglej posnetka in v stabilni bočni položaj namesti svojega brata, sestro ali starša.



Posnetek 1: [https://rksozlj-](https://rksozlj-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/ES5zRSAPk8FPmaKFY797utkB288ijM0cLVIAQDLxXXoXlw?e=WnvtID)

[my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/ES5zRSAPk8FPmaKFY797utkB288ijM0cLVIAQDLxXXoXlw?e=WnvtID](https://rksozlj-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/ES5zRSAPk8FPmaKFY797utkB288ijM0cLVIAQDLxXXoXlw?e=WnvtID)

Posnetek 2: [https://rksozlj-](https://rksozlj-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/ETIARmrAe2pNIFcGCzOf2BYBsjXCgLT7lyoxHZIZVeZyxg?e=Fomx0U)

[my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/ETIARmrAe2pNIFcGCzOf2BYBsjXCgLT7lyoxHZIZVeZyxg?e=Fomx0U](https://rksozlj-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/ETIARmrAe2pNIFcGCzOf2BYBsjXCgLT7lyoxHZIZVeZyxg?e=Fomx0U)

10. NALOGA: **PREPOZNAVA NUJNEGA STANJA**

PRIMER: Šestdesetletnemu moškemu, kadilcu, je med igranjem tenisa nenadoma postalo slabo. V obraz je bil bled, oblival ga je mrzel pot. Moral je prenehati z igranjem. Soigralcu je priznal, da ga je že med igro začelo tiščati v prsnem košu. Zdaj je bila bolečina hujša, širila se je izza prsnice v vrat. Prosil je, naj ga odpeljejo domov.

V ZVEZEK ZAPIŠI

Stanje:

Položaj obolele osebe:

Ukrep:

Svoje odgovore preveri z ogledom sledečega posnetka:

<https://www.youtube.com/watch?v=1k-do9am-ag>

Za zaključek lahko prebereš še pesem. Tudi ta te lahko spodbudi k ustvarjanju (risba, strip, nova pesem).

Andrej Rozman Roza: **PIKEC JEŽEK
IN GASILKO JEŽ**

KO NUJNA JE POMOČ ZDRAVNIKA
ZA RANJENCA ALI BOLNIKA,
KO JE POŽAR ALI POPLAVA
IN SPLOH, KO PODIVJA NARAVA
IN JEŽ VEČ SAM POMAGAT SI NE
ZNA,
POKLIČE ENA ENA DVA.

REFREN: KO JEŽ VEČ SAM
POMAGAT SI NE ZNA,
POKLIČE ENA ENA DVA.
SAJ ZDRAVNIKI IN GASILCI,

POTAPLJAČI, JAMARJI
NA POMOČ PRIDRVIJO,
KADAR SE MUDI.
VODNIK IN PES,
GORSKI REŠEVALEC,
PRIDEJO, KO ODTIPKA TVOJ
KAZALEC,
ŠTEVILKO ENA ENA DVA
IN BO POMOČ TAKOJ PRIŠLA.

REFREN : KO JEŽ VEČ SAM
POMAGAT SI NE ZNA,
POKLIČE ENA ENA DVA.

