



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



PRVNÍ POMOC PŘI LETNÍCH NEHODÁCH

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová. Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz ; ISSN 1802-4785. Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV).



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Anotace Prezentace seznamuje žáky s nehodami, které nás mohou zastihnout v letním období a jejich rychlým ošetřením.

Autor Mgr. Ludmila Jakubcová

Jazyk Čeština

Očekávaný výstup Žák ví, jaké nehody ho mohou v létě potkat. Ví, jak by ošetřil spálenou kůži od slunce, úžeh, co dělat při cestovní nevolnosti a jak poskytnou první pomoc tonoucím.

Speciální vzdělávací potřeby Lehké mentální postižení

Klíčová slova Přehřátí a úžeh, spálení pokožky sluncem, cestovní nevolnost, tonutí

Druh učebního materiálu Výukový materiál- prezentace

Druh interaktivity Aktivita

Cílová skupina Žák

Stupeň a typ vzdělávání základní vzdělávání - druhý stupeň

Typická věková skupina 12-16 let

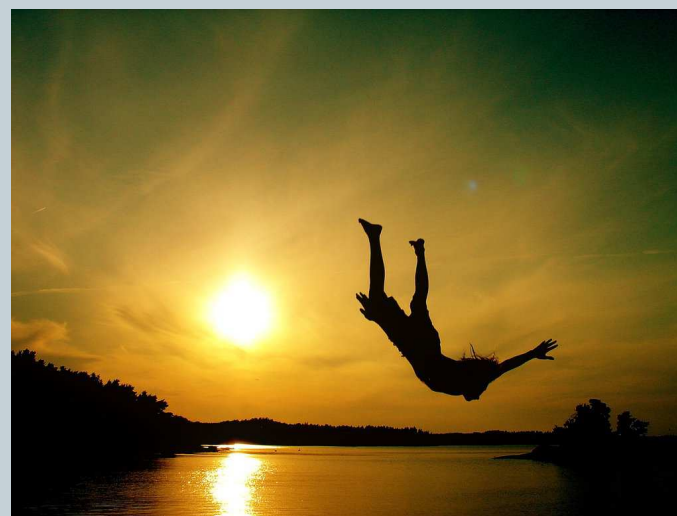
Celková velikost 1,1 MB

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová. Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz ; ISSN 1802-4785. Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV).



• **Jaké nepříjemnosti nás mohou v létě potkat?**

- Přehřátí a úžeh.
- Spálení pokožky sluncem.
- Cestovní nevolnost.
- Tonutí.



PŘEHŘÁTÍ A ÚŽEH



- Lidský organismus reguluje svou vnitřní teplotu **pocením**.
- Pokud není organismus schopen přizpůsobit se vysoké teplotě, provázené případně i vysokou vlhkostí vzduchu, může nastat **přehřátí**.
- Pokud je organismus vystaven přehřátí z důvodu dlouhého vystavení slunečním paprskům, hovoříme o **úžehu**.



• **Jak se přehřátí a úžeh projevují?**

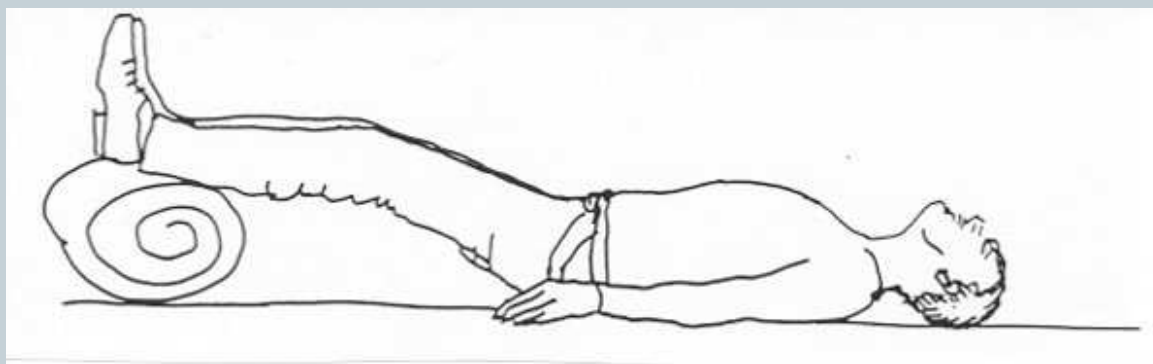
- Neklid, bolest hlavy a nevolnost.
- Kůže je na dotek horká a zarudlá.
- Tělesná teplota náhle dosahuje nebo překračuje 38, 5 C.
- Dech je zrychlený, srdeční rytmus nepravidelný.
- Postižený se nepotí.
- Může dojít ke kolapsu – mdlobám.





• Co dělat?

- Postiženého ihned přeneseme do **chladného, stinného a větraného prostředí**.
- Položíme ho na záda a **podložíme mu nohy**.
- Postiženého svlékneme a zabalíme ho do prostěradla nebo velkého ručníku namočeného ve studené vodě (zábal vyměňujeme, když se ohřeje).
- **Čelu mu ochlazujeme studeným**, ne však ledovým obkladem.
- Postiženému neustále sledujeme tělesnou teplotu.
- Pokud teplota neklesá, je nutné zařídit okamžitý převoz na pohotovost.



Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová. Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz ; ISSN 1802-4785. Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV).

SPÁLENÍ POKOŽKY SLUNCEM



- Při dlouhodobém pobytu na přímém slunci se může naše pokožka spálit.
- Proto je důležité, abychom se v létě natírali **opalovacími krémy s ochranným faktorem** a měli **dostatečný přísun tekutin**.





- **Jak se projevuje?**

- Spálené místo je zarudlé, mohou se objevit drobné puchýřky.
- Spálená pokožka také často bolí.

- **Co dělat?**

- Na spálená místa přikládáme chladivé obklady, dobrým lékem je také studená sprcha.
- Zarudlá místa namažeme mlékem po opalování nebo chladícím gelem na spáleniny, který koupíme v lékárně.
- Nejlepší je však prevence, tedy **natírat se opalovacím krémem!**



Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová. Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz ; ISSN 1802-4785. Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV).

CESTOVNÍ NEVOLNOST



- Nevолnosti z jízdy autem, autobusem, letadlem nebo lodí jsou vyvolány **zvýšenou citlivostí** rovnovážného ústrojí **vnitřního ucha**, které má za úkol udržovat rovnováhu a pomáhá nám v základní prostorové orientaci.
- Cestovní nevolnost je **nejčastější u dětí**.





- **Co dělat?**

- Minimálně **30 minut před začátkem cesty** musí člověk dostat **léky na nevolnost**, které lze koupit v lékárně.

- **Prevence:**

- Řidič auta by se měl vyhnout prudkému brzdění a rozjíždění.
- V autě větrejte.
- Nejméně každé dvě hodiny dělejte přestávky, aby se člověk, kterému je nevolno mohl projít a rozptýlit.
- Před cestou bychom **neměli pít mléko, sycené nápoje a ovocné šťávy**. Vhodná jsou suchá a lehká jídla – chléb a suchary.

TONUTÍ



- Tonutí představuje jednu z **nejvážnějších nehod**, kdy může znalost poskytování první pomoci zachránit život!
- Když se člověk topí, voda vniká do plic a způsobí zástavu dýchání. Následkem toho různé orgány (mozek, srdce,...) nedostávají dostatek kyslíku a to způsobí poruchu jejich funkce – zástavu srdce, ztrátu vědomí, a pokud se nezasáhne včas, hrozí i **smrt**.





• Co dělat?

- Po vytáhnutí z vody ihned postiženému uvolníme ústa od případných překážek dýchání (např. bahno).
- Pokud člověk dýchá, ale ztratil vědomí, uložíme ho do stabilizované polohy, přikryjeme ho, aby **nedošlo k podchlazení** organismu. Ihned zavoláme na linku 155.
- Pokud člověk nedýchá, položíme ho na břicho s hlavou na stranu a pomalu oběma rukama tiskneme páteř, aby **voda vyšla ven**. Ihned zavoláme na linku 155 a začneme neprodleně s dýcháním z úst do úst. Pokud nemá postižený tep, zahájíme masáž srdce.
- I když se zdá, že nehoda dopadla dobře a člověk, který se topil, vypadá v pořádku, je pro jistotu dobré **navštívit lékaře**.



• **Prevence:**

- Tonutí dítěte je často důsledkem **nepozornosti rodičů**, proto nesmíme nechávat děti při koupání bez dozoru!
- Větší děti **poučíme o riziku** koupání a nebezpečí skoku do vody, kterou neznáme.
- Nikdy neskáčíme do vody, když je naše tělo přehřáté. Může dojít k zástavě srdce jako důsledek prudkého ochlazení těla.





Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová. Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz ; ISSN 1802-4785. Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV).



• Použité materiály:

- ✖ TRAPANI, Gianfranco a Enrico BERTINO. *První pomoc a zdraví dítěte*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-137-9.
- ✖ [online]. [cit. 2013-08-16]. < <http://www.vitalia.cz/specialy/zasady-prvni-pomoci/> >
- Autor obrázku neuveden. [online]. [cit. 2013-08-16]. Dostupné z < <http://www.akan.cz/produkty/aktualni-akce/216-akce-leto-2012> >
- Autor obrázku neuveden. [online]. [cit. 2013-08-16]. Dostupné z < <http://www.novinky.cz/domaci/203801-je-slunovrat-zacina-astronomicke-leto.html> >
- Autor obrázku neuveden. [online]. [cit. 2013-08-16]. Dostupné z < <http://www.invarena.cz/?p=6830> >
- Autor obrázku neuveden. [online]. [cit. 2013-08-16]. Dostupné z < <http://www.ireceptar.cz/zdravi/stinne-stranky-leta-uzeh-upal-spaleniny-strevni-potize/> >
- Autor obrázku neuveden. [online]. [cit. 2013-08-16]. Dostupné z < <http://www.hradeckralove.org/urad/prvni-pomoc> >
- Autor obrázku neuveden. [online]. [cit. 2013-08-16]. Dostupné z < <http://www.raz.cz/clanky/1/upal-a-uzeh-neberte-na-lehkou-vahu> >
- Autor obrázku neuveden. [online]. [cit. 2013-08-16]. Dostupné z < <http://www.krasobrana.cz/jake-jsou-nejlepsi-opalovaci-kremy> >

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová. Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz ; ISSN 1802-4785. Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV).



- o Autor obrázku neuveden. [online]. [cit. 2013-08-16]. Dostupné z < <http://www.jetoboj.cz/cestovani-v-anglictine/> >
- o Autor obrázku neuveden. [online]. [cit. 2013-08-16]. Dostupné z < <http://ekolist.cz/cz/zelena-domacnost/rady-a-navody/leto-je-v-plnem-proudu-kam-za-koupanim-do-prirody> >
- o Autor obrázku neuveden. [online]. [cit. 2013-08-16]. Dostupné z <http://www.uzdravim.cz/prvni-pomoc-pri-tonuti.html> >
- o Autor obrázku neuveden. [online]. [cit. 2013-08-16]. Dostupné z <http://www.hvezdazivota.cz/clanek/1123-jak-na-tonuti-a-utonuti-rozdily-a-prvni-pomoc/> >
- o Autor obrázku neuveden. [online]. [cit. 2013-08-16]. Dostupné z < <http://www.firebrno.cz/vase-cesty-k-bezpeci/jak-prezit-v-prirode> >