

Edukacja prozdrowotna z pierwszą pomocą przedmedyczną - PLAN PRACY
„Uczenie (się) przez działanie”
NR FEKP.08.14-IZ.00-0005/23

Tematyka zajęć:

1. Prawidłowa postawa ciała.
2. Zbilansowana dieta dla młodzieży w wieku 16 – 18 lat.
3. Postępowanie na miejscu wypadku komunikacyjnego.
4. Tamowanie różnego rodzaju krwotoków.
5. Resuscytacja krążeniowo – oddechowa osoby dorosłej i niemowlęcia.
6. Resuscytacja krążeniowo – oddechowa osoby dorosłej z wykorzystaniem AED.
7. Urazy kości i stawów: unieruchomienie, opatrunki.
8. Pomoc przy zagrożeniach życia i zdrowia: omdleniach, utracie przytomności, ataku drgawkowym.
9. Postępowanie w przypadku zadławienia u niemowląt.
10. Podsumowanie zajęć. Szkolne zawody z pierwszej pomocy.

Cele ogólne:

1. Edukacja i promocja zdrowia
2. Podniesienie poziomu wiedzy młodzieży z zakresu udzielania pierwszej pomocy oraz przeciwdziałanie występowaniu wypadków poprzez upowszechnianie zasad bezpieczeństwa i wykształcenie nawyków ich przestrzegania.
3. Doskonalenie umiejętności praktycznych w udzielaniu pierwszej pomocy oraz przygotowanie młodzieży do zawodów.
4. Zwiększenie świadomości o konieczności nauki i doskonalenia z zakresu pierwszej pomocy wśród młodzieży oraz kształtowanie właściwych postaw społecznych.
5. Rozwój umiejętności współpracy w grupie oraz radzenia sobie ze stresem w nieprzewidywalnych i kryzysowych sytuacjach, takich jak zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka.

Cele szczegółowe:

- aktywność fizyczna, organizowanie własnego stanowiska pracy, ćwiczenia wzmacniające mięśnie kształtujące prawidłową postawę ciała,
- dzienne zapotrzebowanie organizmu w substancje odżywcze, w tym białka, węglowodany, tłuszcze oraz witaminy i minerały
- umiejętność postępowania ratowniczego w miejscu zdarzenia (ocena sytuacji, zabezpieczenie miejsca zdarzenia, wezwanie fachowej pomocy, zapewnienie bezpieczeństwa własnego, poszkodowanych i świadków zdarzenia)
- znajomość materiałów opatrunkowych i środków pierwszej pomocy
- umiejętność rozpoznawania stanów zagrożenia życia i zdrowia



- umiejętność wykonania resuscytacji krążeniowo – oddechowej z wykorzystaniem AED
- umiejętność opatrywania ran i urazów kostno – stawowych
- umiejętność podejmowania działań ratowniczych na miejscu wypadku komunikacyjnego
- umiejętność udzielania pierwszej pomocy w przypadku zadławienia się ciałem obcym niemowlęcia, utraty przytomności, wstrząsu pourazowego, omdlenia
- świadomość znaczenia wczesnej defibrylacji dla ratowania życia poszkodowanych