**

**Innowacja pedagogiczna**

„Prawdziwy bohater potrafi zdrowo żyć, być aktywnym i ratować innych”

**Szkoły Podstawowej im. Wisławy Szymborskiej w Konikowie**

Autorzy programu: mgr Urszula Kasztelan  
 mgr Anna Kordek-Wiszniewska

KONIKOWO, 2019 - 2020

WSTĘP

Do najważniejszych wartości w życiu człowieka, które warunkują jego zdolność do pracy   
i podejmowania wysiłku zaliczamy sprawność fizyczną i psychiczną.

Każdy człowiek, któremu powierza się bezpieczeństwo, zdrowie i życie drugiego człowiek, powinien nieustannie zdawać sobie sprawę z odpowiedzialności jaka spoczywa na nim. Odpowiedzialność jest tym większa, im młodszy jest podopieczny.

Prowadzenie edukacji prozdrowotnej jest powinnością każdego nauczyciela. Jej celem jest rozwijanie u uczniów umiejętności życiowych, które pomagają w podjęciu właściwego wyboru i sprzyjają prozdrowotnemu stylowi życia.

OPIS INNOWACJI

Innowacja została opracowana na podstawie treści programowych. Oparta jest na programie własnym opracowanym przez autorki. Program jest zgodny z Rozporzadzeniem MEN z dnia 8 czerwca 2009 r. i zawiera cele , treści, opis założonych celów.

Program ten ma za zadanie przygotować uczniów do podejmowania właściwego sposobu pomocy potrzebującym, jak i rozbudzić zainteresowania podstawową wiedzą medyczną. Zadania i formy realizacji zostały dobrane odpowiednio do wieku i stanu wiedzy ucznia klasy IV, V i VI.

Podstawowym celem programu jest propagowanie aktywnego i bezpiecznego wypoczynku, zdrowego trybu życia oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.  
Zajęcia mają uwrażliwić młodego człowieka na krzywdę ludzką i potrzebę niesienia pomocy. Mają również wyrobić umiejętność kontrolowania emocji, nie wpadania w panikę oraz unikania pochopnych działań, które mogłyby wpłynąć na pogorszenie stanu poszkodowanego.   
Adresatami programu będą uczniowie zamieszkujący na wsi, którzy są bardziej narażeni na wiele niebezpieczeństw. Znacznie częściej są także świadkami wypadków rolniczych i mogą stanowić ważne ogniwo w akcji ratowniczej.

SPOSÓB REALIZACJI :

1. Program przeznaczony jest dla uczniów klasy IV, V i VI Szkoły Podstawowej im. Wisławy Szymborskiej w Konikowie
2. Materiał programowy będzie przekazywany na lekcjach wychowania fizycznego

CZAS REALIZACJI:

- Od października 2019 do maja 2020

CELE GŁÓWNE  
• Przedstawienie roli umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej w dzisiejszych czasach.  
• Wykształcenie u dzieci gotowości niesienia pomocy poszkodowanemu i umiejętność jej udzielania.  
• Kształtowanie właściwych zachowań prozdrowotnych

Zachęcanie do aktywnego wypoczynku i uprawiania sportów  
• Zachęcanie uczniów do prawidłowego odżywiania się  
  
CELE SZCZEGÓŁOWE  
UCZEŃ:

• rozumie pojęcie zdrowia  
• wie jak dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie  
• wie, jak sprawdzić stan przytomności  
• unika niebezpieczeństw zagrażających jego życiu  
• wie, w jakich sytuacjach niezbędne jest wezwanie fachowej pomocy  
• potrafi aktywnie odpoczywać i zachęcać do tego innych  
• potrafi wykonać prawidłowe oddechy ratownicze i masaż serca  
• zna sposoby bandażowania w zależności od rodzaju rany  
• wie na czym polega zdrowe odżywianie  
• potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania otwartego i zamkniętego

PRZEWIDYWANE EFEKTY  
• Podniesienie poziomu wiedzy na temat udzielania pierwszej pomocy.  
• Nauczenie praktycznej umiejętności udzielania pomocy przedlekarskiej.  
• Podniesienie poziomu wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania na zdrowie

METODY PRACY:

- aktywizujące: burza mózgów, gry dydaktyczne, improwizowane scenki  
- ćwiczeń praktycznych: ćwiczenia pierwszej pomocy, wykonywanie plakatów i gazetek tematycznych, kompletowanie wyposażenia apteczki, gry dydaktyczne  
- podające : pokazy w warunkach naturalnych, filmy, pogadanki, wykłady

FORMY PRACY:

- indywidualna

- grupowa

- praca w parach

ZAKRES TREŚCI:

Program będzie podzielony na bloki tematyczne:

1. Co będziemy robić na zajęciach wprowadzenie

2. Zdrowie i higiena

3.Zdrowe odżywianie

- Spotkanie z dietetykiem

4.Aktywność fizyczna

- Zajęcia Zumby z instruktorem

5.Pierwsza pomoc przedmedyczna

- Warsztaty ze strażakami

6. Podsumowanie programu

TEMATYKA ZAJĘĆ Z PIERWSZEJ POMOCY:

• ZŁAMANIA  
-określenie złamania  
-podział złamań  
-objawy złamania otwartego i zamkniętego  
-sposoby unieruchamiania złamania kości ramieniowej, udowej, podudzia  
-zastosowanie chusty trójkątnej  
  
• KRWOTOKI  
- opatrywanie ran powstałych w wyniku krwawienia żylnego   
- opatrywanie ran powstałych w wyniku krwawienia tętniczego  
-udzielanie pierwszej pomocy w przypadku krwawienia z nosa  
-zasada sporządzania opatrunku uciskowego  
  
• RANY  
-rodzaje ran i sposoby postępowania w przypadku ich wystąpienia  
-jałowy opatrunek  
-ciało obce w ranie  
-środki dezynfekujące  
-sposoby bandażowania  
  
• RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO- ODDECHOWA  
-organizacja miejsca wypadku  
-znajomość numerów: pogotowia ratunkowego 999, policji 997, straży pożarnej 998 i telefonu ratunkowego 112  
-sposoby badania tętna i oddechu  
-zasady postępowania w przypadku bezdechu (sztuczne oddychanie), oraz ustania akcji serca (masaż serca)  
-układanie nieprzytomnego w pozycji bocznej ustalonej  
  
• OPARZENIA I ODMROŻENIA  
-objawy stopni oparzeń i odmrożeń  
-udzielenie pierwszej pomocy w przypadku poparzeń i odmrożeń  
-zasady bezpiecznego opalania  
-zasady bezpiecznego zachowania w górach zimą  
  
W trakcie nauczania pierwszej pomocy zostaną wykorzystane ciekawe rekwizyty, np:

* chusty trójkątne,
* koce termiczne,
* apteczki

Ich wykorzystanie podczas symulacji scenek sytuacji wypadku w szkole bez wątpienia przyczyni się do lepszego opanowania materiału oraz ukształtowania właściwych reakcji ucznia.

Nauczanie pierwszej pomocy może być skuteczniejsze przy wykorzystaniu techniki **„Świat   
w oczach osoby poszkodowanej”**.Metoda opiera się o realizację głównego celu zajęć   
z pierwszej pomocy jakim jest poznanie obaw uczniów w zakresie udzielania pierwszej pomocy. Uczniowi łatwiej będzie zrozumieć znaczenie przełamania „niewidzialnej bariery”. Uczniowie mogą zrozumieć, że właśnie dzięki zajęciom z pierwszej pomocy mogą przełamać własne lęki, a w życiu codziennym być bardziej pewnymi własnych umiejętności.

W celu osiągnięcia takiego efektu konieczne jest:

1. Szczegółowe omówienie sytuacji przykładowej.
2. Otwarta rozmowa z uczniami w trakcie zajęć.
3. Symulacja scenki udzielania pierwszej pomocy.

Ćwiczenia z grupą uczniów może przebiegać w następujący sposób:

1. Uczeń kładzie się na kocu rozłożonym na podłodze udając osobę poszkodowaną.
2. Pozostała grupa uczniów staje wokół niego, patrząc jednocześnie z góry.
3. Kilku uczniów może udzielać głośnych komentarzy, np. „EEEE, nie udawaj tak!”.
4. Wskazana jest rotacja grupy ćwiczebnej – „poszkodowany” i „obserwatorzy”.
5. Na koniec wszyscy uczniowie biorący udział w ćwiczeniu opisują, jak się czuli.

Jest normalne, że część uczniów będzie się czuła nieco nieswojo. W czasie odgrywania tej scenki może pojawić się pytanie: *Dlaczego ludzie nie udzielają pierwszej pomocy?* Odpowiedzi na nie mogą być następujące:

1. Przyczyną jest własny strach.
2. Ludzie nie posiadają umiejętności.
3. W tłumie wzrasta ludzka obojętność – ktoś już coś zrobił, ktoś pewnie zadzwonił!
4. Osoba, która potencjalnie może udzielić pomocy, czuje odrazę do poszkodowanego.
5. Skomplikowana sytuacja przerasta możliwości danej osoby.

Przełamanie strachu jest niezmiernie ważne przed poznaniem zasad bezpiecznego udzielania pierwszej pomocy przez uczniów. Każda osoba udzielająca pierwszej pomocy powinna postępować w sposób sygnalizujący postawę „jestem opanowany/-a i wiem, co należy zrobić”. Taką też postawę powinien nabyć uczeń gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalnej w wyniku zajęć z pierwszej pomocy. Uczniowie powinni przyswoić sobie podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy:

1. Oceń, co się wydarzyło.
2. Oceń liczbę osób poszkodowanych.
3. Sprawdź, czy są widoczne obrażenia.

Uczniowie mogą zadawać pytania dotyczące innych elementów, które powinni przemyśleć:

1. Czy dla osób poszkodowanych istnieje jakiekolwiek dodatkowe zagrożenie?
2. Czy powinni zabezpieczyć miejsce wypadku?
3. W jakiej kolejności wykonywać czynności ratownicze?
4. Kto powinien zawiadomić służby ratunkowe?
5. Na czyją pomoc mogą liczyć w sytuacji kryzysowej?

Warto zauważyć, że właściwa ocena sytuacji i zagrożeń, które mogą wystąpić, pozwala działać w sposób stosowny do napotkanego zagrożenia na terenie placówki oświatowej lub jej okolicy. Uczeń w miarę nabywania umiejętności w zakresie udzielania pierwszej pomocy, zrozumie znaczenie skuteczności działań w sytuacji kryzysowej.

Kolejnym dobrym przykładem ćwiczenia przełamującego „niewidzialną barierę” wśród uczniów jest ćwiczenie **„Czy jest tam strach?”**

1. Uczeń kładzie się na kocu rozłożonym na podłodze, udając osobę poszkodowaną.
2. Pozostali uczniowie stają wokół niego, patrząc jednocześnie z góry.
3. Jeden z grupy uczniów (osoba odważna) pochyla się nad „poszkodowanym”, próbując udzielić w sposób właściwy pierwszej pomocy.
4. Pozostali uczniowie głośno komentują zachowanie „przypadkowego życzliwego”.
5. Następuje kilkukrotna zamiana ról – „poszkodowany” i „obserwatorzy”.

Na koniec „poszkodowany” omawia swoje spostrzeżenia, a „przypadkowy życzliwy” dzieli się wrażeniami z etapów udzielania pierwszej pomocy.

Fot. 1 – symulacja scenki wypadku ucznia

w szkole



EWALUACJA PROGRAMU

Pod koniec roku szkolnego przeprowadzona będzie ewaluacja programu za pomocą ankiety. Osobami ankietowanymi będą uczniowie klas IV-VI naszej szkoły.   
Uzyskane wyniki posłużą do analizy przeprowadzonych działań, ich skuteczności oraz potrzeby wprowadzenia ewentualnych zmian. Za działania związane z ewaluacją odpowiedzialni będą autorzy programu.

Przykłady scenariuszy zajęć

# ➤ Scenariusz 1

**Temat**: Apteczka może uratować życie w sytuacjach kryzysowych.

■ **Czas trwania zajęć**: 45 min.

■ **Cel ogólny**: zapoznanie uczniów z zawartością apteczki i przeznaczeniem jej wyposażenia.

■ **Metody**: pogadanka, burza mózgów, inscenizacja.

■ **Forma**: praca w grupach (grupy 2-3 lub 5-6 osobowe).

■ **Środki dydaktyczne**: apteczka pierwszej pomocy, tablica do prezentacji, rzutnik multimedialny.

■ **Przebieg zajęć:**

I. Wstęp (burza mózgów):

1. Omówienie zawartości apteczki pierwszej pomocy.
2. Zebranie doświadczenia uczniów w zakresie zastosowania apteczki w różnych sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu. II. Rozwinięcie:
3. Podział na grupy – pierwsza grupa uczniów kompletuje apteczkę samochodową.
4. Przedstawienie zadania – pozostałe grupy uczniów kompletuje apteczki.
5. Dyskusja i odpowiedzi na pytania uczniów związane z wyposażeniem apteczki.
6. Dokonanie oceny zadania pod kątem staranności wykonania apteczki.

III. Podsumowanie:

1. Podsumowanie zajęć.
2. Zadanie domowe.

Warto zaznaczyć, że na zadanie opracowania w formie dowolnej prezentacji przez ucznia należy przeznaczyć 10 minut. Zaś na prezentację zagadnienia optymalnie 3-4 minuty.

Fot. 3 – wypadek uczennicy na wycieczce a zasto

-

sowanie apteczki



# ➤ Scenariusz 2

**Temat:** Zastosowanie pozycji bezpiecznej w czasie wypadków w szkole

■ **Czas trwania zajęć:** 90 min.

■ **Cel ogólny:** kształtowanie nawyków układania poszkodowanego we właściwej pozycji

■ **Metoda:** ćwiczenia praktyczne, pokaz działań, symulacja.

■ **Forma:** praca w grupach (grupy 5-osobowe)

■ **Środki dydaktyczne**: koce, telefon komórkowy, model przekroju górnych dróg oddechowych.

■ **Przebieg zajęć:**

1. Ocena stanu poszkodowanego (sprawdzenie wiedzy + wprowadzenie do tematu) – przeprowadzenie symulacji.
2. Czynności ratownicze wynikające z oceny stanu poszkodowanego.
3. Symulacja udzielania pierwszej pomocy (poszkodowany nieprzytomny oddychający, leży na plecach).

Pytanie: Jak udzielić pierwszej pomocy?

* + kierowanie wypowiedzi uczniów: *Nie wolno pozostawić w pozycji zastanej!,*
  + omówienie zasad udzielania pomocy,
  + prezentacja ułożenia poszkodowanego w pozycji bezpiecznej w czasie rzeczywistym.

1. Ćwiczenia praktyczne w grupach zgodnie z podziałem ról: pozorant, osoba udzielająca pierwszej pomocy, komentatorzy.
2. Podsumowanie zajęć połączone z demonstracją udzielania pierwszej pomocy.
3. Przeprowadzenie symulacji ćwiczebnej.
4. Podsumowanie zajęć i ocena aktywności uczniów.
5. Zadanie i omówienie pracy domowej.