

Cele lekcji :

a) ogólne

- Zapoznanie z rodzajami i objawami krwotoków.
- Zapoznanie z zasadami postępowania przy niesieniu pomocy poszkodowanemu z dużym krwotokiem
- Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych podczas udzielania pomocy.

b) operacyjne-uczeń

- poda przyczyny i scharakteryzuje rodzaje krwotoków,
- wymieni czynności ratownicze podczas udzielania pomocy przy dużym krwotoku,
- zademonstruje sposoby tamowania krwotoków na kończynach, szyi i tułowiu,
- opíše sposoby postępowania i zabezpieczania amputowanej części ciała,
- omówi objawy pośrednie występowania krwotoków wewnętrznych,
- wymieni postępowanie ratownicze w przypadku wystąpienia krwotoków wewnętrznych,
- omówi przyczyny i objawy wystąpienia wstrząsu pokrwotocznego,
- wymieni zasady postępowania przy niesieniu pomocy poszkodowanemu, u którego wstrząs wystąpił,
- wykona pomiar ciśnienia tętniczego i poda jego prawidłową wartość.

Czas trwania spotkania: 2 godziny lekcyjne

Formy i metody pracy: dyskusja, mini-wykład, praca w grupach, pokaz z objaśnieniem, ćwiczenia praktyczne

Materiały i środki dydaktyczne: foliogramy, rzutnik, plansze, podręczniki, torby medyczno-sanitarne, koce

Przebieg zajęć

Uwagi ogólne

Tydzień przed zajęciami należy polecić uczniom przypomnienie sobie wiadomości z zakresu budowy krwi oraz funkcjonowania układu krwionośnego.

Faza wstępna

Po sprawdzeniu obecności i zapoznaniu uczniów z celami lekcji, należy podjąć krótką dyskusję na temat istoty omawianych zagadnień. W tym celu stawia się przed uczniami problem do przedyskutowania w parach. Czas przeznaczony na rozwiązanie problemu – 3 min. (zał.1)

¹ Nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych im. A. Mickiewicza w Lubaniu.

Po upływie określonego czasu, uczniowie zapisują na tablicy proponowane rozwiązania, a po krótkiej dyskusji i analizie dokonuje się wyboru najkorzystniejszego wariantu.

Podsumowując dyskusję należy podkreślić wagę czynności związanych z niesieniem pomocy poszkodowanym z dużymi krwotokami oraz amputacją urazową.

Faza realizacji

Zasadniczą część lekcji należy poświęcić omówieniu:

- definicji krwotoku i rodzajom krwotoków, (zał. 2)
- zakresu pierwszej pomocy przy dużym krwotoku, (zał. 3)
- sposobów tamowania krwotoków na kończynach szyi i tułowiu,
- postępowania przy krwotoku z nosa,
- postępowania w przypadku amputacji urazowej,
- objawów pośrednich krwotoków wewnętrznych i zasad udzielania pierwszej pomocy,
- objawów wstrząsu pokrwotocznego i sposobów jego zapobiegania,
- wartości ciśnienia krwi.

W drugiej części zajęć nauczyciel demonstruje i objaśnia zasady:

- zakładania opatrunku uciskowego,
- przymocowania opatrunku uciskowego opaską wykonaną z chusty trójkątnej,
- postępowania z poszkodowanym, u którego nie można zatamować krwotoku opatrunkiem uciskowym,
- postępowania z poszkodowanym, u którego wystąpił krwotok wewnętrzny,
- prawidłowego pomiaru ciśnienia tętniczego.

Kolejnym etapem zajęć jest podział uczniów na 4 zespoły, których zadaniem będzie wykonywanie ćwiczeń praktycznych pod okiem nauczyciela.

STANOWISKO 1 – uczniowie doskonalą umiejętność układania poszkodowanego i zakładania opatrunku uciskowego na kończynach i tułowiu

STANOWISKO 2 – uczniowie doskonalą umiejętność przymocowywania opatrunku uciskowego opaską wykonaną z chusty trójkątnej

STANOWISKO 3 – uczniowie doskonalą umiejętność postępowania z poszkodowanym, u którego nie można zatamować krwotoku opatrunkiem uciskowym

STANOWISKO 4 – uczniowie doskonalą umiejętność postępowania z poszkodowanym, u którego wystąpił krwotok wewnętrzny

STANOWISKO 5 – uczniowie doskonalą umiejętność dokonywania prawidłowego pomiaru ciśnienia tętniczego, odczytywania jego wartości i ogólnej interpretacji wyniku pomiaru.

Zespoły wykonują ćwiczenia w czasie 6 minut, po czym zmieniają stanowiska ćwiczeniowe zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Nauczyciel czuwa nad prawidłowością wykonywanych ćwiczeń udzielając odpowiednich wskazówek.

Faza podsumowująca

Podsumowując zajęcia, należy wskazać elementy wykonywane prawidłowo oraz omówić sposoby eliminowania błędów popełnianych w czasie ćwiczeń. Należy uczniom przypomnieć i podkreślić że, umiejętność tamowania krwotoku na miejscu wypadku jest czynnością ratującą życie.

Zadanie domowe: Wykonanie odpowiednich zadań w zeszyte ćwiczeń.

Załącznik 1

Problem do dyskusji w parach

„Jesteście świadkami zdarzenia. Dwoje nastolatków wdało się w bójkę na chodniku przed zamkniętym już sklepem z zabawkami. Jeden z chłopców jest wyraźnie większy i silniejszy. W czasie szamotaniny popycha kolegę. Ten traci równowagę i wpada na wystawę sklepową. Rozbite okno wystawowe dotkliwie rani chłopca. Ostry odłamek szkła powoduje u niego głębokie zranienie przedramienia. Stwierdzacie że rękaw jego koszuli natychmiast zrobił się czerwony od krwi. Poszkodowany zrobił się błydy, macie wrażenie, że zaraz zemdleje. Drugi uczestnik bójki uciekł.”

Zastanówcie się co w takim przypadku należy zrobić? Zapiszcie istotne dla Was kroki postępowania.

Załącznik 2

Krwotoki

Krwotok – jest to wylew krwi w pełnym jej składzie poza światło naczynia krwionośnego lub poza serce wskutek przerwania ciągłości ich ścian.

Rodzaje krwotoków

Krwotok tętniczy. Krew z uszkodzonej tętnicy obficie wytryskuje zgodnie ze skurczami serca, jest koloru jasnoczerwonego.

Krwotok żylny. Przy krwotoku żylnym krew wypływa ciąglą strużką, ma zabarwienie ciemnoczerwone. Przy uszkodzeniu większych żył wypływ krwi jest również duży.

Krwotok z naczyń włosowatych. Jest krwotokiem małym pochodzącym z uszkodzonych naczyń włosowatych, krew sączy się kroplami.

Krwotok tętniczo-żylny. Występuje przy większym zranieniu, gdzie dochodzi jednocześnie do uszkodzenia tętnic i żył.

Zagrożenia – duży upływ krwi oraz wstrząs pokrwotoczny stanowią groźbę utraty życia rannego.

Nie wolno – tracić czasu na szukanie typowych materiałów opatrunkowych (przy dużych krwotokach niebezpieczeństwo zakażenia jest mniej istotne niż wykrwawienie).

Załącznik 3

Pierwsza pomoc przy dużym krwotoku

Sprawdź, czy w ranie nie ma ciała obcego, nie wyciągaj, przyłóż na ranę gazę wyjałowioną, mocno dociskaj, unieś kończynę do góry, na gazę przyłóż poduszeczkę wykonaną z chusty trójkątnej lub innego materiału, przymocuj poduszeczkę bandażem lub chustą s sprawdzaj palce, czy po naciśnięciu paznokci wraca kolor różowy, czy jest puls poniżej rany, czy temperatura kończyny zranionej i niezranionej jest taka sama. W razie potrzeby poluzuj uciska.