

Numer w dzienniku



EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

Jeżeli uważałeś, że to tylko teoria, to już wiesz, że nie.

Od dnia 25.03.2020 roku obowiązuje nauka w systemie zdalnym. Dlatego te kilka zdań pozwoli Wam na zrozumienie systemu w jakim będziemy pracować.

1. Zagadnienia tematyczne do końca roku szkolnego podane w książce EDB wraz ze stroną.
2. Zadania w formie pytań, które należy: wydrukować , **wypełnić pisemnie**, zrobić zdjęcie i odesłać na podany adres (marekth33@gmail.com)
3. Praca nie zostanie zaliczona, jeżeli zostanie przesłana po 8.czerwca 2020 roku.

Poniedziałek, 23.03.2020

Temat: Resuscytacja krążeniowo-oddechowa str: 85-91 - podsumowanie wiedzy, uzupełnij.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa

imię i nazwisko _____ data _____
klasa _____

1 Uzupełnij algorytm resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

```
graph TD
    A[ ] --> B[ ]
    B --> C{przytomny?}
    C -- nie --> D[ ]
    D --> E[A - ]
    E --> F[B - ]
    F --> G{oddycha?}
    G -- nie --> H[ ]
    H --> I[ ]
    I --> J[ ]
    J --> K[ ]
```

2 Uzupełnij informacje na temat techniki wykonywania RKO.

	Dorośli	Dzieci powyżej 1. roku życia	Niemowlęta
Uciskanie klatki piersiowej			
Głębokość	 cm	 cm	 cm
Tempo	 razy/min		
Liczba			
Oddechy ratownicze			
Technika	usta -	usta -	usta -
Liczba			

Apteczka pierwszej pomocy

imię i nazwisko	
_____	_____
klasa	data

1 Wymień po 2 przykłady środków, które powinny się znaleźć w apteczce pierwszej pomocy:

a) materiały opatrunkowe –

.....

b) środki trwałe –

.....

c) środki ochrony osobistej –

.....

2 Każdą apteczkę pierwszej pomocy, zwłaszcza turystyczną, warto dostosować do indywidualnych potrzeb. Podkreśl te potrzeby lub warunki, które należy wziąć pod uwagę w czasie kompletowania apteczki na wycieczkę.

cel i charakter podróży

kondycja uczestników

liczba uczestników wycieczki

choroby przewlekłe, na które chorują uczestnicy wycieczki

płeć uczestników

znajomość zasad pierwszej pomocy

Tamowanie krwawień i krwotoków

imię i nazwisko	
_____	_____
klasa	data

1 Wymień 3 przypadki urazów, w których zakłada się opatrunek osłaniający.

-
-
-

2 Wymień 3 przykłady środków zastępczych, których można użyć do tamowania krwotoku, kiedy brak środków opatrunkowych.

-
-
-

3 Oceń prawdziwość podanych zdań dotyczących tamowania krwawień. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

Zdanie	Prawda	Falsz
1. Przed opatrzeniem rany należy wyjąć ciało obce (np. wbity kawałek szkła), które w niej tkwi.	P	F
2. Podczas opatrywania rany nie należy dotykać ani rany, ani powierzchni opatrunku.	P	F
3. Osoba, która ma krwotok z nosa, powinna odgiąć głowę do tyłu.	P	F
4. Opatrywanych ran nie należy przemywać spirytusem lub jodyną.	P	F
5. Opatrunek gazowy powinien pokrywać ranę oraz nieuszkodzoną skórę wokół rany.	P	F

Odp: poniedziałek, 20.04.2020

Temat: Złamania, zwichnięcia i skręcenia, Str: 99-103 Podsumowanie wiedzy, uzupełnij.

Złamania i zwichnięcia

imię i nazwisko

klasa

data

1 Wymień 4 objawy złamania.

-
-
-
-

2 Omów sposób udzielenia pierwszej pomocy w przypadku złamania kości podudzia, kiedy dostępne są tylko bandaże i środki zastępcze.

.....
.....
.....
.....

Opisz co to jest skręcenie stawu:

.....
.....
.....

Opisz jak założysz chustę trójkątną na ramię:

.....
.....
.....

Temat: Oparzenia i odmrożenia. Str. 104-108. Podsumowanie wiedzy, uzupełnij.

Oparzenia i odmrożenia

imię i nazwisko

klasa

data

- 1** Będąc w kuchni, w pośpiechu potrącasz stojącą na kuchence patelnię i rozgrzany tłuszcz oblewa ci udo. Opisz sposób postępowania ratowniczego w tym przypadku.

.....

.....

.....

.....

.....

- 2** Wśród podanych sposobów udzielenia pomocy w przypadku wychłodzenia lub odmrożenia wykreśl te, których nie wolno stosować.

Przenieś poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia.

Zmień przemoczoną odzież na suchą.

Intensywnie rozgrzewaj poszkodowanego, np. gorącą wodą.

Podaj mu do picia ciepły, mocno osłodzony napój.

Rozcieraj odmrożone miejsca śniegiem.

Ogrzewaj powierzchnie odmrożone ciepłem własnego ciała.

Podaj poszkodowanemu do picia napój rozgrzewający, np. alkohol.

Nałóż na odmrożenie suchy, jałowy opatrunek.

Opatrunek ciasno przytwierdź bandażem.

Osobę wychłodzoną okryj kocem lub folią termiczną.

Co to jest reguła: **dziewiątek**.....

Piątek.....

Odp: Poniedziałek, 4/11.05.2020

Temat: Inne groźne wypadki. Str. 109-118. Podsumowanie wiedzy, uzupełnij.

Jak zachowasz się przy:

Zadławieniu-

.....
.....

Zawale serca-

.....
.....

Napadzie padaczki-

.....
.....

Zawale serca-

.....
.....

Zatrucia-

.....
.....

Tonięcia-

.....
.....

Ukąszenia-

.....
.....

Porażenia prądu-

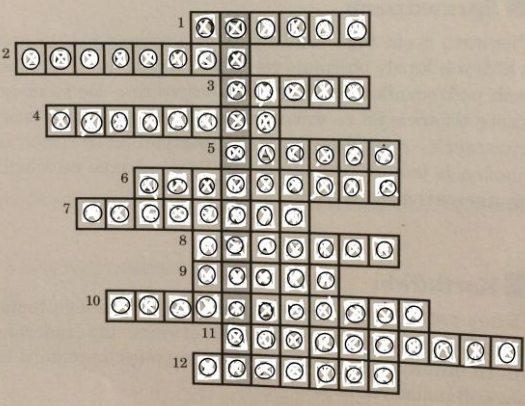
.....
.....

Kiedy podejmiesz RKO-

.....
.....

Odp. Poniedziałek, 18.05.2020

Temat: Powtórzenie materiału. Podsumowanie wiedzy, odpowiedz.



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.

Krzyżówka 2

1. Sprawdzamy jego obecność u poszkodowanego (nieprzytomnego).
2. Bywa spowodowane spożyciem nieświeżej żywności.
3. ... termiczna, zwana kocem ratunkowym.
4. Przyczyna zagipsowania kończyny.
5. Elastyczny lub dziany.
6. Termiczne, chemiczne.
7. Schemat postępowania ratowniczego.
8. Służy do opatrywania otarć i drobnych zranień.
9. Przeciwigazowa lub do oddychania ratowniczego.
10. Jej brak objawia się m.in. niereagowaniem na głos i dotyk.
11. Uszkodzenie tkanki spowodowane działaniem niskiej temperatury.
12. Intensywne krwawienie.

Odp. Poniedziałek, 25.05.2020

Temat: Zdrowie jako wartość str: 120-128. Podsumowanie, odpowiedz.

Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia

imię i nazwisko

klasa

data

1 Uzupełnij w tabeli po 4 przykłady każdego z zachowań.

| Zachowania prozdrowotne | Zachowania ryzykowne |
|-------------------------|----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

2 Podaj po 3 skutki zdrowotne:

a) wybranego zachowania ryzykownego,
Zachowanie ryzykowne:
Skutki:

b) zaniedbania wybranego zachowania prozdrowotnego.
Zachowanie prozdrowotne:
Skutki:

Odp. Poniedziałek, 1.06.2020

Temat: Choroby cywilizacyjne. Str. 129-137. Podsumowanie wiedzy, odpowiedz.

Choroby cywilizacyjne

imię i nazwisko

klasa

data

1 Wymień główne przyczyny chorób cywilizacyjnych.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 Podaj 4 wybrane sposoby walki ze stresem.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie

| | |
|-----------------|-------|
| _____ | |
| imię i nazwisko | |
| _____ | _____ |
| klasa | data |

1 Podaj 4 zasady asertywnego odmawiania.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 Wyjaśnij, czym się różni:

a) arbitraż od mediacji –

.....

.....

b) rozwiązanie siłowe od negocjacji –

.....

.....