



ÁLTALÁNOS ISKOLA 2. ÓRA

**Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.**

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

**FOGLALKOZÁSTERV 45 perces
tanórára**

Célcsoport/osztály: 4. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Egészségügyi szolgáltatások

Témakör megnevezése: Elsősegély: sebek ellátása, segítség kérése

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1.Feldolgozandó ismeretek: Sebellátó eszközök, ezek lejáratí ideje, teendőik súlyos sérülés esetén, mentők hívása, kisebb sebek, karcolások, horzsolások ellátása. Mikrobák, sebellátás, sterilitás. Elsősegélynyújtáshoz használt eszközök. Sebtisztítás, fertőtlenítés, kötözés, példák súlyos sérülésekre. Teendő súlyosabb sérülés esetén, segítségkérés felnőtől, mentők hívása baleseti szituációban.

2.Kulcsfogalmak, ismeretek: sebellátó eszközök lejáratí ideje, súlyos sérülés, mentők, bemutatkozás, erős vérzés, leesett magasból, elesés, fejsérülés, seb fertőtlenítése, fedőkötés, steril anyag, sebtisztítás, sebfertőtlenítő oldat, jó

3.Kapcsolódás a tantárgyak között:

Technika, életvitel és gyakorlat, Környezetismeret, Egészségtan

4.Kapcsolódás a többi modul között:

Környezet, Táplálkozás, Digitális világ – egészségtudatos eszközhasználat,
Modulon belüli koncentráció (2. évfolyam), Modulok közös tartalmi elemei: prevenció

5.A foglalkozás fejlesztési eredményei: Ismeri a kisebb sebek ellátásának alapjait és azt magán vagy társán képes alkalmazni; tudja, hol található az iskolai elsősegély csomag, tartalmát ismeri. Tud felnőt segítségét hívni. Fel tudja hívni a mentőket és el tudja mondani, mi történt.

6.Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak és a szülőknek:

https://elsosegely.hu/cikk.388.elsosegelynyuitasi-ismeretek_kisiskolasoknak_i megrendelhető könyv, munkafüzet

<https://lifeliveit.redcross.org.uk/> angol Vöröskereszt oldala a gyermekbiztonságról

https://elsosegely.hu/cikk.185.british_red_cross_also_tagozatos_elsosegely-oktatas magyarázat az előző linkhez magyarul

<http://www.elsosegelyanyag.eoldal.hu/cikkek/elsosegely-jegyzet.html>


<https://www.elsosegely.hu/cikk.818.a> Elsősegélynyújtás - megrendelhető tankönyv, munkafüzet

<http://edukresz.hu/uj-e-learning-tananyag-elsosegely-életmentes/> elsősegélynyújtás, életmentés tananyag

<http://kemposzkaritativ.megnezem.hu/index.php?pageid=28450> elsősegély videók, tananyagok

<http://euoktat.uw.hu/data/ebook2autore.pdf> letölthető könyv

<https://www.mentok.hu/> Országos Mentőszolgálat honlapja

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
2 perc	A sebfertőtlenítéshez használt oldat jó tartalmú. Nagyon ritkán előfordul jóérzékenység: a bekent terület kipirul, égető, csípő, viszkető érzés jelentkezik. Alaposan le kell mosni.	<p>I. <u>Az óra/foglalkozás előkészítése:</u></p> <p>Előkészítés: iskolaorvos/iskolavédőnök meghívása az órára. Kérjük meg a tanulókat, hogy aki tud, hozzon magával ragtapaszt, mull-lapot és mullpólyát az órára.</p> <p>Előzetesen kérdezzük meg a szülőket, van-e gyermeküknek jóérzékenysége!</p> <p>Az óra előtt feladat: megkeresni és elkérni, az órára behozni az iskolai elsősegélynyújtó dobozt.</p>	iskolaorvos/iskolavédőnök bemutatása	 <p>elsősegélynyújtó doboz</p>



10 perc	Sebellátás - saját tapasztalat	<u>II. Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és ismeretátadás</u> <i>Próbáljatok visszaemlékezni, hogy amikor kisebb sérülések volt, pl. amit biciklizés, focizás közben szereztek, akkor hogyan látták el, láttatok el a sebet?</i> (Jó, ha szóba kerül a seb tisztítása, fertőtlenítése, fedése.)	beszélgetés frontálisan	
	Mikrobák, sebellátásnál sterilitás.	<i>Már beszéltünk róla, hogy mindenütt rengeteg mikroba van. Néha azonban olyan körülményeket kell teremteni, ahol nincsenek, vagy csak nagyon kevés van. A sebekbe nem kerülhetnek mikrobák, mert elszaporodnak és elterjedhetnek az egész szervezetben. (Sebfertőzés)</i>	frontális bemutatás	
	Sebfertőzés		tanítói kérdések	
	Steril: mikroorganizmusoktól mentes	<i>Ahol nincsenek mikrobák, azok a steril anyagok. Az anyag tulajdonságaitól függően többféle eljárás létezik a sterilizálásra. Leggyakrabban a magas hőt (gőzzel, vegyszerekkel kombinálva) használják. (Példaként említhető: lekvár befőzéskor alkalmazzuk a „háztartási sterilizálást”: forró vízzel mossuk ki a befőttesüveget, mielőtt belekerül a lekvár.)</i>	tanulói tevékenység	papír, ceruza 1. Melléklet – sebellátás lépései, videó, kép a fedőkötésről
	elsősegélynyújtás	<i>Most nézzük meg, mit rejt az elsősegélynyújtó doboz. Mit mire lehet</i>	közös megbeszélés	elsősegélynyújtó doboz 1. Melléklet –



	<p>Elsősegélynyújtáshoz használt eszközök</p> <p><i>steril</i>: tiszta, nincsenek benne/rajta kórokozók, amelyek a sebbe kerülhetnek.</p>	<p><i>használni?</i></p> <p>A kötszerek lejáratí idejének ellenőrzésére hívjuk fel a figyelmet.</p> <p><i>Fontos, hogy a kibontott kötszer azonnal elveszíti sterilitását, gyorsan kell vele dolgozni.</i></p> <p><i>Szerintetek az élelmiszereken miért van feltüntetve fogyaszthatósági idő?</i></p> <p><i>Mert addig nem romlik meg, azaz nem költöznek bele a mikrobák. A kötszereknél fontos, hogy sterilek legyenek, azaz egyetlen egy mikroba se legyen bennük. Különben a sebbe kerülve nagy bajt okozhatnak. Ezért van a kötszereken is lejáratí dátum, és ezért nem szabad felhasználni közvetlenül sebre, ami nem frissen van kibontva.</i></p> <p>(Szemléltetés – opcionális feladat: vágjunk két kb. 15X15 cm-es mull-lapot, az egyikre rajzoljunk színes pöttyöket. Az egyikről mondjuk azt, hogy épp most nyitottuk ki, míg a másik már jó ideje kikerült a csomagolásból – amelyiken a pöttyök vannak. Kérjük meg a tanulókat, hogy mondják el, mit látnak. Habár a mikroorganizmusokat mikroszkóp alatt láthatjuk, így szemléltetni tudjuk, hogy a korábban kinyitott mull-lapon megtelepszenek a mikrobák, azonban a frissen kinyitott steril lapon még nem tudtak.)</p>	<p>tanári kérdés</p>	<p>elsősegélynyújtó doboz tartalma</p> <p>2 darab kb. 15X15 cm-es mull-lap, toll</p>
--	---	--	----------------------	--



15 perc	<p>Sebtisztítás, fertőtlenítés, kötözés</p> <p>A sebet figyelni kell: ha duzzadt, lüktet, pirosodik, orvoshoz kell menni, mert ezek a jelek az elfertőződésre utalnak.</p>	<p>III. Új ismeret átadása feladatokkal, megfigyelésekkel, gyakorlatokkal, vizsgálatokkal.</p> <p>1. Feladat: sebellátás megfigyelése, gyakorlása <i>Most megtanuljuk, hogyan kell ellátni egy kisebb sebet.</i> Az iskolaorvos/iskolavédőnő bemutatja, hogyan kell tisztítani, fertőtleníteni és bekötözni a sebet. (vagy nézzék meg a fedőkötést bemutató videót közösen - 2. Melléklet)</p> <p><i>A sebfertőtlenítés nagyon fontos, mert különben a nyílt sérülés elfertőződhet: ilyenkor duzzadt, lüktet, pirosodik, orvoshoz kell menni!</i></p> <p>Párokba rendeződve, kölcsönösen ellátják egymás imitált sérüléseit: horzsolás a térden, karon.</p> <p>Amennyiben nem tudnak hozni a tanulók sebellátó eszközöket, 1-1 példán mutassuk be a sebellátás folyamatát frontálisan.</p> <p><u>Ellenőrzés/ visszacsatolás:</u></p> <p>Körbejárva segítsük a párokat, szóban értékeljük.</p>	iskolaorvos/iskolavédőnő	<p>2. Melléklet – Sebellátás lépései, Fedőkötést bemutató videó: https://www.youtube.com/watch?v=wqzblwGx8y8 (1p02mp)</p> <p>Sebimitáció: piros bőrbarát festékkel A tanulók magukkal hozott kötszerei.</p>
---------	--	--	--------------------------	---



15 perc	<p>Súlyos sérülés: ha erősen, esetleg lüktetve vérzik, ha a földön fekszik ájultan/sebesülten és nem beszél, nem jajgat; ha a feje vérzik és csendben van; ha látta, hogy leesett valahonnan (lépcsőről, fáról stb.,)</p> <p>ha látta, hogy autó elgázolta: <u>felnőtt segítségét kérni és/vagy mentőket hívni/hívatni telefonon</u></p> <p>Mentők telefonszáma: 112</p>	<p>2. Feladat: mentőhívás</p> <p><i>Ezek kis sérülések voltak. De mit kell tenni abban az esetben, ha valami nagyobb baj történik?</i></p> <p><i>Például láttad, hogy egy ember elesett és beütötte a lépcsőbe a fejét, csendesen fekszik; vagy egy társad elesett biciklivel, vérzik az arca, keze, térdje és a lába furcsán áll, sír, jajgat.</i></p> <p>(Kitérhetünk arra, hogy ha az iskolában történik baleset, akkor mi a teendő – tanárt rögtön értesíteni!)</p> <p><i>Felnőtt segítséget kell hívni!</i></p> <p><i>Ha nincs a közelben senki: telefonálni a mentőknek.</i></p> <p><i>Ki tudja, hogy mi a telefonszáma a mentőknek?</i></p> <p>(Ha nem tudják, vagy bizonytalanok, keressék ki az interneten a www.mentok.hu oldalon)</p> <p>(opcionális feladat: élő szoborjáték – 3 tanuló álljon össze, próbálják élő szoborként elmutogatni a számokat 1-1-2) Írjuk fel a táblára.</p> <p><i>Jó, ha tudjátok, hogy mentőhíváskor milyen kérdésekre kell választ adnotok. (Háttéranyagunk használjuk a 3. Mellékletet)</i></p> <p>FONTOS! Mielőtt elkezdjük a feladatot, hívjuk fel a figyelmet arra, hogy szigorúan tilos „játékból” felhívni a számot!</p>	Tanári magyarázat	internet
			Tanári kérdés	
			szoborjáték	
			Tanári magyarázat	3. Melléklet – Kérdések mentőhíváskor



Milyen kérdésekre kell válaszolni mentőhíváskor?

Kérjünk két jelentkezőt, az egyik a „mentős diszpécser” lesz a másik a „bejelentő, telefonáló” lesz.
Situációs játék: a „mentős diszpécser” kimegy a teremből. A többiek megbeszélik, milyen baleset történt.

A „mentős diszpécser” visszajön. A baleset „szemtanúi” közül valaki „telefonál” a „mentősnek”, aki háttal áll az osztálynak. Telefonáláskor hangosan mondja kórusban az osztály a hívott számot.

A „mentős diszpécser” felveszi a telefont és igyekszik megtudni minden fontos adatot: hol, mi történt, kivel, ki van a helyszínen, hány sérült van stb., hogy küldeni tudja a mentőautót.

Figyeljük a következőket:

1. Be kell mutatkozni és minél pontosabban meghatározni a helyszínt
2. Minél pontosabban elmondani, mi történt, hányan vannak sebesültek és mi van velük.
3. Illemtudó magatartás és kommunikáció.

Ha van rá idő lehet többször ismételni a situációs feladatot más-más résztvevővel, baleseti szituációval.

Situációs játék:

Mentők képzeletbeli hívása

4. Melléklet -
Mentőhíváshoz
segítőkártya a
tanulóknak
- kinyomtatva
vagy a táblára
felírva/felvetítve



3 perc		<p><u>IV. Óra végi összefoglalás.</u></p> <p>Steril kötszer, seb környékének fertőtlenítése, sebfertőzés jelei, kötözés egyszerű sebeknél, a baj felismerése. Mentők száma, hívása.</p> <p>Otthoni feladat:</p> <p>Ellenőrizték az otthoni kötszerek lejárati idejét!</p>	Megbeszélés otthoni munka	
--------	--	---	----------------------------------	--



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 4. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Egészségügyi szolgáltatások

Témakör megnevezése: Elsősegély: sebek ellátása, segítség kérése

Órakeret/Időtartam: 10 perc

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanuló tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
2 perc	Mentőhívás, segítségkérés.	I. <u>Az óra/foglalkozás bevezetése</u> Egy tanulót, a „mentőt” kiküldi a teremből. Másik tanulóval eljátszatja, hogy fekszik, mintha elájult volna, nem reagál semmire. Hívni kell a mentőt!	frontálisan: szituációs játék előkészítése	
6 perc	Mentők telefonszáma	II. <u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és az ismeret/tudásátadás (megvalósítás)</u> <i>Felnőtt segítséget kell hívni!</i> <i>Ha nincs a közelben senki: telefonálni a mentőknek.</i> <i>Ki tudja, hogy mi a telefonszáma a mentőknek?</i> (Ha nem tudják, vagy bizonytalanok, keressék ki az interneten a www.mentok.hu oldalon) Írjuk fel a táblára. <i>Jó, ha tudjátok, hogy mentőhíváskor milyen kérdésekre kell</i>		



	<p>Milyen kérdésekre kell válaszolni mentőhíváskor?</p>	<p><i>választ adnotok.</i> (Háttéranyagnak használjuk a 3. Mellékletet) FONTOS! Mielőtt elkezdjük a feladatot, hívjuk fel a figyelmet arra, hogy szigorúan tilos „játékból” felhívni a számot!</p> <p>Kérjünk két jelentkezőt, az egyik a „mentős diszpécser” lesz a másik a „bejelentő, telefonáló” lesz. Situációs játék: a „mentős diszpécser” kimegy a teremből. A többiek megbeszélik, milyen baleset történt.</p> <p>A „mentős diszpécser” visszajön. A baleset „szemtanúi” közül valaki „telefonál” a „mentősnek”, aki háttal áll az osztálynak. Telefonáláskor hangosan mondja kórusban az osztály a hívott számot.</p> <p>A „mentős diszpécser” felveszi a telefont és igyekszik megtudni minden fontos adatot: hol, mi történt, kivel, ki van a helyszínen, hány sérült van stb., hogy küldeni tudja a mentőautót.</p> <p>III. Összefoglalás: Súlyos sérülés esetén felnőttet kell hívni! Amennyiben nincs a közelben felnőtt és indokolt, mentőt hívni. Mentők száma: 112, de csak és kizárólag indokolt esetben szabad hívni. Az iskolában baleset esetén egy tanárt kell értesíteni minél hamarabb, aki tudni fogja mi a teendő. Előzzük meg a baleseteket, vigyázzunk magunkra, legyünk óvatosak a balesetveszélyes helyeken (pl. lépcső, mászóka)!</p>	<p>Situációs játék: Mentők képzeletbeli hívása</p>	<p>4. Melléklet - Mentőhíváshoz segítőkártya a tanulóknak - kinyomtatva vagy a táblára felírva/felvetítve</p>
--	---	---	--	---



1. melléklet – elsősegély doboz tartalma

- Steril gyorskötöző pólya (5 cm x 5 m): 4 db
- Steril gyorskötöző pólya (10 cm x 5 m): 4 db
- Steril mull lap (6 cm x 6 cm / 100 lap): 3 db
- Steril mull (50 cm x 80 cm): 5 db
- Vágott mullpólya ECS (15 cm x 5 m): 5 db
- Vágott mullpólya ECS (10 cm x 5 m): 5 db
- Ragtapasz (1,5 cm x 5 m): 1 db
- Háromszögletű kendő (100 cm x 100 cm x 141 cm): 4 db
- Kéztisztító lap: 6 db
- Fólia kesztyű: 10 pár
- Olló: 1 db
- Biztosítótű 40 mm: 8 db
- *Fertőtlenítő:
 - fertőtlenítő oldat (Betadine 30 ml): 3 db vagy
 - fertőtlenítő páma: 18 darab
- Utasítás elsősegély-nyújtásra: 1 db
- Feljegyzési füzet (60 oldalas): 1 db
- Tartalomjegyzék: 2 db



2. Melléklet – Sebllátás lépései, videó és kép a fedőkötésről

A hajszáleres (kapilláris) vérzés gyenge intenzitású, kisebb cseppekben jelentkezik a sérült bőrfelületen.

A sebllátás lépései:

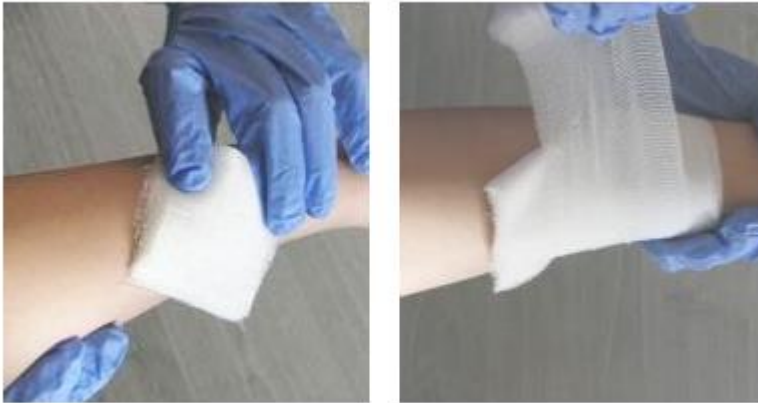
1. mindig érdemes gumikesztyűt viselni, vagy nagyon alaposan kezet mosni az ellátást megelőzően.
2. Tisztítsuk meg a bőrfelületet
3. A kórokozók elleni védelmet fertőtlenítéssel biztosítsuk.
4. A seb vízzel történő tisztítása abban az esetben javasolt, ha abba nagyobb szennyeződés (sár, kavics, üvegdarab) került. Mossuk le vízzel a felületet, majd fertőtlenítsük.
5. A sebet fedjük le steril mull-lappal, majd rögzítsük tapasszal. Ez a fedőkötés.

Forrás: https://www.webbeteg.hu/cikkek/elseosegely/13701/sebellatas_folyamata



Fedőkötést bemutató videó: <https://www.youtube.com/watch?v=wqzbLwGx8y8>

Fedőkötésről kép:



Forrás: www.elsosegely.hu

3. Melléklet – Kérdések mentőhíváskor

Mentőhívás esetén az alábbi kérdések szerint tegyük meg a bejelentést:

1. Hol történt az eset?

Ha a cím nem egyértelmű, akkor próbálja elmagyarázni a helyszín megközelíthetőségét, gondoskodjon útbaigazító segítségről.

2. Adja meg saját nevét, telefonszámát, amin elérhető lesz.

Ha ezután megszakad a vonal, vagy új információkra van szükség, vissza tudjuk hívni. Ne felejtse el, pontatlan cím esetén a mentők nem fognak odatalálni az ön segítségére nélkül!

3. Milyen jellegű vészhelyzet áll fent, mi történt?

Szorítkozzon a tényekre, minél rövidebben és pontosabban mondja el a problémát, annál hamarabb indulhat a segítség.

A mentőknek fontos segítség, hogy megtudják, milyen panasz, tünet észlelhető a mentésre szorulókon. Lábát, hasát fájlalja, sápadt, esetleg eszméletlen. Minden tünet fontos lehet.

4. Adjon át minden egyéb információt (pl. több sérült van, tűzoltókra is szükség van stb.), amely fontos lehet.

5. Nyújtson elsősegélyt a mentő megérkezéséig.

Ne szakítsa meg a vonalat, hiszen képzettség hiányában követheti a mentésirányító telefonos instrukcióit.

Ha nem mentést igénylő heveny megbetegedést észlel a beteg lakásán, hívja a háziorvost vagy az orvosi ügyeletet. A beteg vizsgálata alapján az orvos eldönti, hogy szüksége van-e a betegnek gyógyintézeti beutalásra és betegszállításra; ha igen, az orvos a szükséges intézkedéseket megteszi.



(Az Országos Mentőszolgálat hivatalos ajánlása)

1. Hol történt az eset?
2. Mi a neved, telefonszámod?
3. Mi történt?
4. Egyéb fontos információ?

4. Melléklet - Mentőhíváshoz segítőkérttya a tanulóknak:

Fogalmak pedagógusoknak:

Fertőtlenítés (dezinfekció): minden olyan eljárás, amely a külső környezetbe kikerült kórozők elpusztítására, fertőző képességük megszüntetésére, inaktiválására irányul.

Sterilitás: az anyagok azon mikrobiológiai állapota, melyek mentesek minden mikroorganizmustól, valamint ezek összes nyugvó formáitól.

Sterilizálás: az antimikrobiális eljárás, melynek során a különböző fizikai, kémiai hatásokkal vagy ezek kombinált alkalmazásával a csíramentesítésre kerülő anyagon és anyagban elpusztítjuk, illetve inaktiváljuk a mikroorganizmusokat, valamint ezek összes nyugvó formáit.

Forrás: <http://egeszseguy.hupont.hu/164/fertotlenites-alapfogalmak#ixzz6LkOGXJEi>