



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.

Eredménytermék készítésének dátuma:

2019.03.20.



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

Célcsoport/osztály: 8. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Egészségügyi szolgáltatások

Témakör megnevezése: Biztonságban az utakon; mire figyelj, hogy épségben elérd úti célokat. Sebellátás alapfokon

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Vérzéscsillapítás, alapvető sebellátási módok, biztonságos közlekedés, védőeszközök használata (bukósisak) és baleset megelőzés. Sebek típusai, laikus ellátás lépései, hajszáleres vérzés, fedőkötés felhelyezésének módja.

2. Kulcsfogalmak: biztonságos közlekedés, baleset megelőzés, sebellátás, vérzéscsillapítás, elsősegély, komoly sérülés, közlekedési szabályok.

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: Biológia, Egészségtan, Testnevelés

4. Kapcsolódás a többi modul között: Egészséges Környezet (biztonságos közlekedés), Digitális világ – Egészségtudatos eszközhasználat, Kapcsolódás modulon belül: alsó tagozatban a segítségkérés, felső tagozatban a mentőhívás témakörei.

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: Tudja, hogy az élet több színterén előfordulhatnak balesetek, konkrét példán keresztül megismeri a biztonságos közlekedés szempontjait (biztonságos kerékpározás), a baleset megelőzés alapjait (vérzéscsillapítás, sebkezelési ismeretek alapfokon) képes kisebb sérülések ellátására, megismeri az elsősegélynyújtás alapjait. Felismeri a helyzetet, amikor komoly sérülés történt és tud segítséget kérni. Az alapvető közlekedési szabályok ismerete, jelentőségének felismerése a balesetmegelőzés kapcsán.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

<https://www.youtube.com/watch?v=7z6kpVrm3TE> Elsősegélynyújtás Gyenge vérzés ellátása

Dr. Hornyák István: Elsősegélynyújtás mindenkinek

Elérhető:

<http://online.anyflip.com/psiv/jtym/mobile/index.html#p=2>

<https://www.slideshare.net/Galandras12/elsseglynyjts-mindenkinek-hornyak-istvn-ph-d>

A könyv közérthetően fogalmazza meg a sikeres elsősegély-vizsgálóhoz szükséges tudnivalókat. Ajánlott: a jogosítványszerzés előtt állóknak, az iskolai és óvodai alkalmazottaknak, munkahelyi elsősegélyt nyújtóknak, szülőknek.



https://ec.europa.eu/transport/road_safety/sites/roadsafety/files/pdf/statistics/dacota/bfs20xx_cyclists.pdf (Traffic Safety Basic Facts 2018 - Információk a kerékpáros balesetekről, angolul)

<http://voroskereszt.hu/> Magyar Vöröskereszt honlapja

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

<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/jogositvany/8013/kresz-app> (KRESZ tábla kvíz - tanuló applikáció)

KreszTeszt - applikáció díjmentesen használható gyalogos és kerékpáros KRESZ tesztek kitöltésére

A Komárom-Esztergom megyei Rendőrség kisfilmje:


https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=3zu2ev297gA&feature=emb_logo Kisfilm a kerékpáros balesetek megelőzéséről (1p03mp)

<http://www.police.hu/hu/hirek-es-informaciok/baleset-megelozes/aktualis/kerekpárosok-figyelem> Rendőrség - ajánlások

Az óra megtartásához előzetes felkészülés szükséges. A sebellátás gyakorlásához a következőkre lesz szükség: mull-lap, mull-pólya, gézlap, sebfertőtlenítő, rugalmas kötöző háló különböző méretben, ragtapasz, gumikesztyű.

Az óra sebellátás részére, ha lehetőség van rá, iskolaorvos, iskolavédőnő, mentős meghívása javasolt, aki szakszerűen be tudja mutatni a sebellátás lépéseit.



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag ismeretek/tartalmaink/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
5 perc		<p><u>I. Az óra/foglalkozás témájának bevezetése:</u></p> <p>„Szoktatok biciklizni? Ha igen, hol? Van köztetek olyan, aki az iskolába is kerékpárral jár?”</p> <p>A tanár alakítson ki csoportokat (4-5 csoport)</p> <p>(Cél: a téma pozitív felvezetése, a mozgás örömeinek hangsúlyozása, figyelemfelkeltés érdekességekkel.)</p> <p>A csoportok írjanak 3 okot, vagy válasszanak az alábbiak közül:</p> <p>Okok:</p> <p><i>Szabadnak érzem közben magam.</i></p> <p><i>Ügyesnek érzem közben magam.</i></p> <p><i>Nem kell pénzt kiadni buszra.</i></p> <p><i>Nem kell gyalogni, ha nem akarok.</i></p> <p><i>Egészséges leszek tőle.</i></p> <p><i>Védem vele a környezetet</i></p> <p><i>Gyorsabban érek a célomhoz, mint gyalog.</i></p> <p><i>Megmutathatom mindenkinek, hogy ügyes</i></p>	<p>tanári kérdés, témafelvezetés</p> <p>frontális megbeszélés tanulói visszajelzések</p>	<p>A témafelvezetésnél, hangolódásnál felvetíthető:</p>  <p>Forrás: www.freepik.com</p>



5 perc		<p>vagyok.</p> <p><i>Jó száguldani vele.</i></p> <p><i>Érzem, hogy közben jólesően elfáradok.</i></p> <p><i>Csinos leszek tőle.</i></p> <p><i>Izmos leszek tőle.</i></p> <p><i>Együtt lehetek a barátokkal, és jól érezzük magunkat.</i></p> <p>1. feladat: A csoportok az internetről gyűjtsenek érdekességeket a kerékpárról, csoportonként keressenek 3-at, majd osszák meg a többiekkel.</p>			
5 perc	balesetek „ranglistája”	<p><i>Amellett, hogy a kerékpározás nagyon jó dolog, balesetveszélyes is, tehát fontos, hogy vigyázzunk testi épségünkre biciklizés közben.</i></p> <p><i>A kerékpározás közbeni balesetek száma sajnos igen magas hazánkban.</i></p> <p><i>A balesetek ranglistáját a háztartási sérülések vezetik, őket követik a munkahelyi, majd a közlekedési, végül a sportbalesetek. A mai órán a közlekedési baleseteken belül a kerékpárral történő közlekedésről, a baleset megelőzésről és arról fogunk beszélni, hogy ha már esetleg sérülés történt, hogyan tudjuk ellátni magunkat vagy tudunk segíteni társunkon.</i></p>	csoportos munka	internet, laptop	1. Mellékletben példák a kerékpárral kapcsolatos érdekességekre
			tanári magyarázat		



2 perc	<p>kerékpáros közlekedési balesetek statisztikája az Európai Unióban</p> <p>Sérülések – kerékpározás – saját tapasztalat</p>	<p><i>Az Európai Unió baleseti statisztikán jól látszik, hogy míg a közúti balesetek számában javulás látható, a kerékpáros balesetek számára sajnos nem ez a jellemző; inkább újra növekvő tendenciát mutat.</i></p> <p>2. Melléklet felvetítése digitális táblán</p> <p><i>Ki közlekedik kerékpárral az osztályban? Előfordult veletek, hogy megsérültetek kerékpározás közben? (bizonyára többen jelzik az osztályban, hogy szereztek már sérülést kerékpározás közben) Ezt követően a tanár kifejti: A baleseti statisztikák szerint az egyik legveszélyesebb közlekedési eszköz a kerékpár, ezért fontos, hogy beszéljünk arról, hogyan előzhetitek meg a baleseteket, óvhatjátok meg testi épségeteket. Ki használ védőfelszerelést, sisakot, könyök vagy térvédőt, esetleg gerinc protektort? Ki készül segédmotoros vizsgát tenni? Ki tette esetleg már le a vizsgát sikeresen?</i></p>	<p>tanári magyarázat</p> <p>tanári kérdések frontálisan</p>	<p>Projektor, digitális tábla</p> <p>2. Melléklet - A kerékpáros és közúti balesetek száma az Európai Unióban 2007-2016 között</p> <p>Figure 1: Number of cyclist fatalities and all road fatalities, EU, 2007-2016</p> <p>Source: CARE database, data available in May 2018</p> <p>Forrás: https://ec.europa.eu/transport/road_safety/sites/roadsafety/files/pdf/statistics/dacota/bfs20xx_cyclists.pdf</p> <p>(kék: közúti balesetek, sárga: kerékpáros balesetek)</p>
--------	--	---	---	---



5 perc		<p><u>II. Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és ismeretátadás</u></p> <p>Sebellátás felületi hámsérüléssel járó kerékpáros balesetnél:</p> <p><i>A seb külső hatásra létrejövő, körülírt sérülés, mely minden szervet vagy szövetet érinthet. A seb lehet:</i></p> <p>- könnyű, - súlyos, - halálos.</p> <p><i>A sebzés következménye savós és alakos vérelemek vesztese, valamint a kültakaró védő szerepének elvesztése. Emiatt a szervezetbe kórokozók és idegen anyagok kerülhetnek. További veszélyt jelenthet a testüregek megnyílása és a belső szervek sérülése.</i></p>	Frontális előadás		
	Mi a seb?				
	Sebek típusai		Tanári magyarázat		
	Laikus sebellátás lépései	<p>Ahhoz, hogy megfelelően lássuk el a sebet, ismernünk kell a laikus sebellátás lépései:</p> <ol style="list-style-type: none">1. sebtisztítás2. vérzéscsillapítás3. fedés <p>Feladat: sebellátás gyakorlása párokban:</p> <p>-alsó végtag hámsérülés</p> <p>- felső végtag hámsérülés</p> <p>- koponyán hámsérülés</p>	Tanári magyarázat		Kép felvetítése digitális táblán:



10 perc	A sebellátás folyamata	<p>- törzsön hámsérülés</p> <p>A sebet kezelő önkéntes először saját kezét tisztítja. A seb környékét és magát a sebet is ki kell tisztítani, le kell mosni; majd a seb környékét fertőtleníteni kell.</p> <p>3. Melléklet felvetítése digitális táblán.</p> <p>Kisfilm megnézése a fedőkötésről. (1p 03mp)</p> <p>Kisebb esetekben egy ragtapasz, esetleg vágható ragtapasz elegendő. Nagyobb méretű sebek ellátásához steril mull-lap, sebragasztó csík, szilikonos ragasztószalag szükséges.</p> <p>A sebellátás folyamata:</p> <p>A fertőzések veszélye miatt javasolt gumikesztyű használata ellátáskor,</p> <p>Mit tehetünk a gyengébb intenzitású, úgynevezett hajszáleres vérzésnél?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Amennyiben szükséges, tisztítsuk meg a bőrfelületet. (A seb vízzel történő tisztítása csak abban az esetben javasolt, ha abba nagyobb szennyeződés (sár, kavics, üvegdarab) került.)2. A kórokozók elleni védelmet fertőtlenítéssel kell biztosítani. (fertőtlenítőszer)3. A sebbe semmilyen anyagot ne tegyünk, ne szórjunk!4. A sebet fedjük le steril mull-lappal, majd rögzítsük mullpólyával vagy tapasszal! Az így	Kisfilm megnézése közösen	 <p>Forrás: elsosegely.hu</p> <p>Fedőkötés kisfilm: https://www.youtube.com/watch?v=wqzblwGx8y8</p> <p>Gyakorláshoz szükséges eszközök: mull-lap, mullpólya, gézlap, sebfertőtlenítő, rugalmas háló különböző méretben, ragtapasz</p>
---------	------------------------	---	---------------------------	---




		<p>készült kötés a fedőkötés.</p> <p>A fedőkötés készítéséhez egy sebfedőre (pl. mull-lap) és egy rögzítőre (pl. mullpólya) van szükség.</p> <p><i>Komolyabb sérülés esetén más módszerek alkalmazandók, ezek elsajátítása elsősegély tanfolyamon javasolt. a végleges sebellátás pedig az orvos feladata! Hívni kell orvost, szükség esetén mentőt!</i></p>		
5 perc	KRESZ táblák	<p>III. Új ismeret átadása feladatokkal, megfigyelésekkel, gyakorlatokkal</p> <p>Egy kerékpár fotója 9 jelzőtábla képével le van takarva a táblán. A jelentkező tanulók egyesével jönnek a táblához, és akkor vehetnek le egy jelzőtáblát, ha elmondják, hogy az a tábla mit jelent.</p> <p>A 9 jelzőtábla: behajtani tilos; kerékpárral behajtani tilos; kerékpárút; elsőbbségadás kötelező; állj; elsőbbségadás kötelező; gyalogos átkelőhely; egyirányú utca; főútvonal; balra kanyarodni tilos.</p> <p>Hangsúlyozzuk:</p> <p>A biciklis balesetek leggyakoribb oka az</p>	<p>osztály szintű megbeszélés</p> <p>egyéni vagy kiscsoportos munka</p>	<p>mágnes vagy gyurmaragasztó a képhez, jelzőtáblák képei:</p> <p>3. Melléklet - Kép kerékpárról, KRESZ táblák</p>



5 perc		<p>elsőbbség meg nem adása!</p> <p>Sisak fontossága</p> <p>Minden csoport kap egy kerékpáros sisakot, amit kézbe foghatnak, felpróbálhatnak. A csoportok azt kapják feladatul, hogy gyűjtsenek érveket a kerékpáros sisak viselése mellett. Azt a szituációt képzeljék el, hogy egy barátjuk, aki rendszeresen kerékpározik, nem akar sisakot viselni, és őt kell meggyőzni. Egy csoport azt a feladatot kapja, hogy ők pedig találjanak ki mindenféle kifogásokat, hogy miért nem akarják viselni a sisakot.</p> <p>(Pl. Keressenek videókat, amelyek demonstrálják, mitől tudja megvédeni a sisak a viselőjét.)</p> <p>Csoportmunka ellenőrzése: A kifogásokat, ellenérveket gyűjtő csoport kapja meg először a szót. Mond egy ellenérvet, a többi csoport pedig felváltva megpróbálja meggyőzni őket érveivel a sisakviselés mellett. A győzködés addig tart, míg az ellenérveket gyűjtő csoport ki nem fogy a kifogásokból.</p> <p>Közlekedj okosan, előzd meg a bajt a közlekedési szabályok betartásával, megfelelő védőfelszereléssel!</p>	csoportmunka	vita
--------	--	--	--------------	------



3 perc		<p><u>IV. Óra végi összefoglalás:</u></p> <p>Mindenki mond egy mondatot, a következő kezdéssel:</p> <p>"Én úgy tudnék megelőzni egy kerékpáros balesetet, hogy..."</p> <p>A tanár fölteszi a fejére a kerékpáros sisakot, és úgy mond ő is egy mondatot. Ezután átadja a sisakot egy tanulónak, akik szintén mondanak egy mondatot sisakkal a fejükön. Így a sisak körbevándorol az osztályon.</p>	osztálysztű játék	<p>Digitális táblán kivetíteni:</p>  A circular word cloud containing various bicycle safety terms in Hungarian. The most prominent words are 'Sisak' (helmet), 'Fékek' (brakes), 'Lakát' (chainring), 'Csengő' (bell), 'Hátsó lámpa' (rear light), 'Első lámpa' (front light), 'Hátsó prizma' (rear reflector), 'Külső prizma' (side reflector), and 'Fényvisszaverő ruházat' (reflective clothing). The words are arranged in a circular pattern, with 'Sisak' and 'Fékek' being the largest and most central.
--------	--	---	-------------------	---



10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 8. osztály (2. óra)

Modul megnevezése: Egészségügyi szolgáltatások

Témakör megnevezése: Kerékpárral is biztonságban az utakon

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces órából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
2 perc		I. Az óra/foglalkozás bevezetése: <i>A kerékpározás közbeni balesetek száma sajnos igen magas hazánkban. A balesetek ranglistáját a háztartási sérülések vezetik, őket követik a munkahelyi, majd a közlekedési, végül a sportbalesetek. A mai órán a biztonságos közlekedésről, védőfelszerelés viseléséről fogunk röviden beszélni.</i>	frontális tanári bevezetés	
6 perc	Allergiás menetelés	II. Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és ismeretátadás: Egy kerékpár fotója 9 jelzőtábla képével le van takarva a táblán. A jelentkező tanulók egyesével jönnek a táblához, és akkor vehetnek le egy jelzőtáblát, ha elmondják, hogy az a tábla mit jelent. A 9 jelzőtábla: behajtani tilos; kerékpárral behajtani tilos; kerékpárút; elsőbbségadás kötelező; állj; elsőbbségadás kötelező; gyalogos átkelőhely; egyirányú utca; főút vonal; balra kanyarodni tilos.		mágnes vagy gyurmaragasztó a képhez, jelzőtáblák képei: 3. Melléklet - Kép kerékpárról, KRESZ táblák



	Sisak viselésének fontossága kerékpározás közben	Hangsúlyozzuk: A biciklis balesetek leggyakoribb oka az elsőbbség meg nem adása! A közlekedési szabályok ismerete és betartása mellett a megfelelő védőfelszerelés is nagyon fontos. A kerékpáros sisak életet menthet. Az interneten számos példát találtok arra, milyen ütést tud felfogni, mellyel egyben megvédi a kerékpáros életét.		
2 perc		<u>III. Összefoglalás Ismeretek strukturálása, rendszerezése stb.</u> Összegezzük a fentieket. Közlekedj okosan, előzd meg a bajt a közlekedési szabályok betartásával, megfelelő védőfelszereléssel!	Tanári összegzés, zárás	



1. Melléklet – Érdekességek a kerékpárról

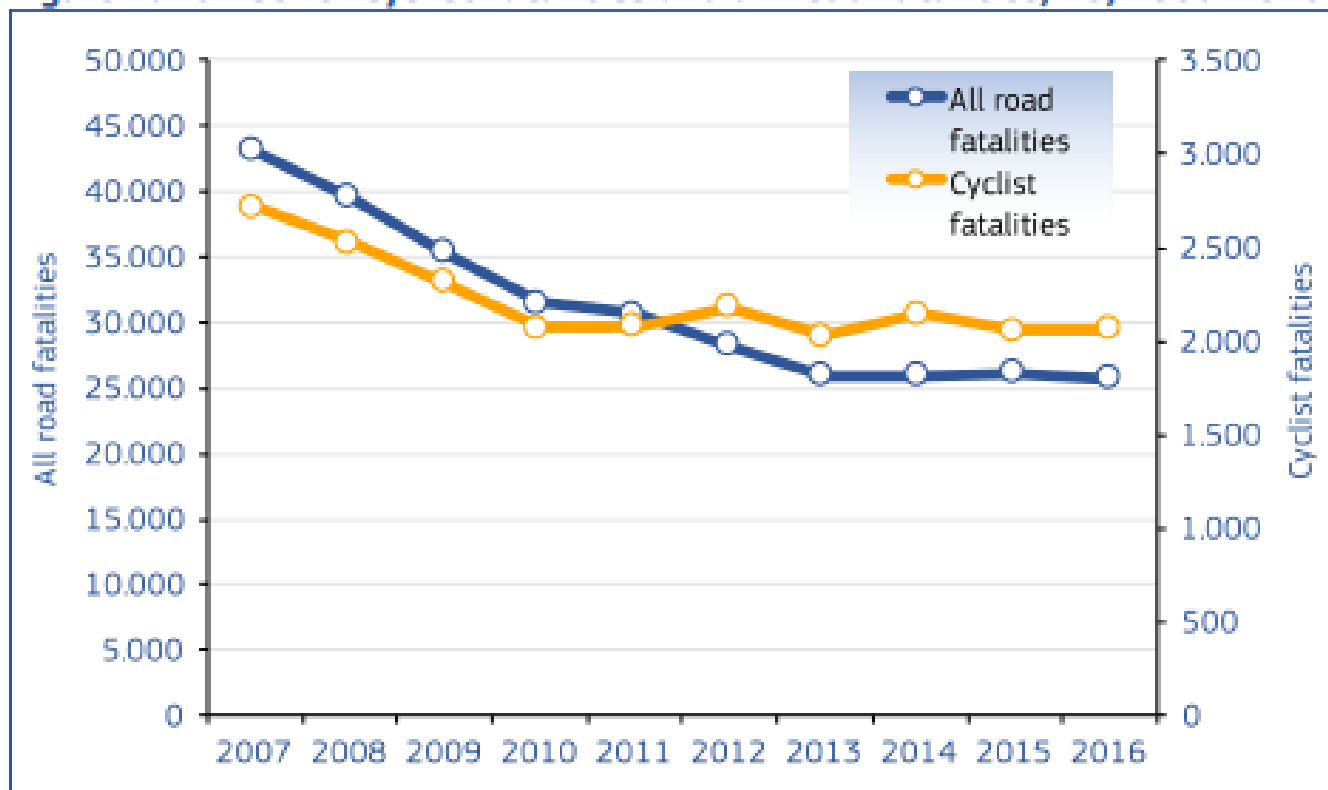
1. 1954-ben egy átlagos tinédzser fiú elindult reggel iskolába. Legalábbis ezt mondta a szüleinek, majd biciklire pattant és egy héten keresztül tekert, 700 mérföldet megtéve, csak azért, hogy ehessen a nagyjia rántott csirkéjéből. Hiába, a mama főztje, az a mama főztje!
2. Évente mintegy 12.000 – 15.000 biciklit halásznak ki Hollandia csatornáiból.
3. Michiganben, a Mackinac szigeten van egy út, ahol törvény szerint tilos motoros járművel közlekedni. Marad a bicikli és a lóhát.
4. A sebességrekordot sokáig az amerikai John Howard tartotta 245 km/órával, amit egy direkt erre a célra felszerelt autó szélárnyékában száguldvá sikerült elérnie. Az amerikai Denise Mueller-Korenek 2018-ban tudta megdönteni ezt a rekordot. Neki 295 kilométer per órával sikerült mennie a bonneville-i sós síkságon.
5. Jelenleg több mint 1 milliárd kerékpár van világszerte, ez kb. a duplája az autók számának. És nincs megállás, évente mintegy 50-100 millió új biciklit készítenek.
6. A sebességrekordot sokáig az amerikai John Howard tartotta 245 km/órával, amit egy direkt erre a célra felszerelt autó szélárnyékában száguldvá sikerült elérnie. Az amerikai Denise Mueller-Korenek 2018-ban tudta megdönteni ezt a rekordot. Neki 295 kilométer per órával sikerült mennie a bonneville-i sós síkságon.
7. Jelenleg több mint 1 milliárd kerékpár van világszerte, ez kb. a duplája az autók számának. És nincs megállás, évente mintegy 50-100 millió új biciklit készítenek.
8. Ha tandem bicikliről van szó, általában a kétszemélyesre gondolunk. Viszont vannak sokkal, sokkal nagyobbak. A leghosszabb tandem bicikli 35 személyes és 20 méter hosszú!
9. Az első BMX-eket az 1970-es években azért csinálták, hogy a crossmotor versenyeknek legyen egy olcsóbb verziója. A BMX-et olyan fiatalok hajtották az elején, akik anyagilag nem engedhették meg maguknak a crossmotorozást. Az évek során annyira népszerűvé és különálló szakággá alakult át, hogy a 2008-as pekingi olimpián már új sportágként debütált.
10. A világ legnagyobb biciklijének több mint 3 méteres a kerékátmérője. Az óriási gépet a német Didi Senft álmodta meg magának, ez az álom pedig Guinness rekordot is jelentett.
11. Egy átlagos amerikai 100 utazásából csak egyszer megy kerékpárral, míg egy holland polgár harmincszor. Ha az amerikaiak az utazásaik legalább 2%-hoz biciklit használnának akkor 3,5 milliárd liter benzint tudnának megspórolni évente. Ami nem mellesleg a levegőre is jó hatással lenne.



12. Egy kis matek: ha kerékpárral megyünk autó helyett, akkor napi 16 km utazás esetén kb. 3000 Ft-ot tudunk megtakarítani, emellett 5 kg-mal csökkentjük a szén-dioxid kibocsátást és 360 extra kalóriát égetünk el!

2. Melléklet – A kerékpáros és közúti balesetek száma az Európai Unióban 2007-2016 között

Figure 1: Number of cyclist fatalities and all road fatalities, EU, 2007-2016



Source: CARE database, data available in May 2018

Forrás: https://ec.europa.eu/transport/road_safety/sites/roadsafety/files/pdf/statistics/dacota/bfs20xx_cyclists.pdf

(kék: közúti balesetek, sárga: kerékpáros balesetek)








3. Melléklet – Kép kerékpárról, KRESZ táblák



Forrás: www.freepik.com



Behajtani tilos	Kerékpárral behajtani tilos	Kerékpárút	Elsőbbségadás kötelező	Állj
				
Balra kanyarodni tilos	Gyalogos átkelőhely	Egyirányú utca	Főútvonal	
