

Prierezová téma - Ochrana života a zdravia

1. Charakteristika učiva

Prierezová téma „Ochrana života a zdravia“ (OŽZ) sa v základných školách realizuje prostredníctvom vyučovacích predmetov štátneho vzdelávacieho programu a obsahom samostatných organizačných foriem vyučovania – didaktických hier a účelových cvičení. Aplikuje sa v ňom učivo, ktoré bolo v minulosti súčasťou ochrany človeka a prírody (OČP). Z jeho obsahu bola vyčlenená ochrana prírody a dopravná výchova do iných vzdelávacích oblastí štátneho vzdelávacieho programu. Ochrana človeka a jeho zdravia integruje postoje, vedomosti a zručnosti žiakov zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych situáciách, tiež pri pobyte a pohybe v prírode, ktoré môžu vzniknúť vplyvom nepredvídaných skutočností ohrozujúcich človeka a jeho okolie.

2. Ciele učiva

Povinné učivo, ktoré nie je samostatným predmetom je súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov základných škôl. Poskytuje žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formuje ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí.

Prvky učiva sú zapracované do učebných osnov povinných predmetov (telesná a športová výchova, vlastiveda, prvouka, výtvarná výchova, pracovné vyučovanie, technika, biológia, geografia, fyzika, chémia...) a sú ich integrálnou súčasťou.

Formatívna a informatívna zložka učiva sa prezentuje činnosťou žiakov:

- a) morálnou, ktorá tvorí základ ich vlasteneckého a národného citenia;
- b) odbornou, ktorá im umožňuje osvojenie vedomostí a zručností v sebaochrane a poskytovaní pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života;
- c) psychologickou, ktorá pôsobí na proces adaptácie v požiadavkách záťažových situácií;
- d) fyzickou, pre ktorú je charakteristická tvorba predpokladov na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž náročných životných situácií.

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty a pokrývajú formy správania, ktoré jednotlivec využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote v prípadoch riešenia konfliktov. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Tieto spoločenské a občianske kompetencie by mali ovplyvniť schopnosť žiakov zvládať stres a frustráciu, komunikáciu s inými ľuďmi a solidaritu pri riešení problémov širšej komunity ľudí. Možno predpokladať, že rozvíjaním

týchto vlastností sa utvárajú požadované schopnosti potrebné pre občana v oblasti ochrany života a zdravia (OŽZ) a to nielen v aktuálnom čase počas vzdelávania v škole, ale aj v úlohe perspektívnej v dospelosti v rôznych zamestnaniach. Absolvovaním učiva získavajú žiaci nevyhnutné vedomosti, zručnosti a návyky potrebné na prežitie pri vzniku mimoriadnej udalosti a v čase vyhlásenia mimoriadnej situácie.

Učivo obsahuje opatrenia a popis činností pri záchrane života, zdravia a majetku obyvateľov pri odstraňovaní následkov mimoriadnych udalostí. Svojou humánnou podstatou má pre žiakov mimoriadny význam.

Sebaochrana a vzájomná pomoc vychádza z práva každého občana byť včas varovaný pred hroziacim nebezpečenstvom varovnými signálmi, zabezpečený individuálnymi ochrannými prostriedkami , evakuáciou a ukrytím. Mimoriadna udalosť môže vzniknúť v rôznych častiach štátu kedykoľvek. Občania nemôžu očakávať okamžité poskytnutie pomoci. Z toho dôvodu musia byť schopní v rámci svojich možností chrániť svoje zdravie a poskytnúť pomoc iným osobám.

Cieľom spoločnosti je pripraviť každého jedinca na život v prostredí , v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia. Prioritne je učivo obsahom orientované na zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmu voči občanom nášho štátu.

V obsahu učiva je viac tém, ktoré sa odvíjajú zo základov takých oblastí, ktoré môžu prispieť k rozvoju vedomostí, zručností a návykov pre ochranu človeka a spoločnosti. Pre dosiahnutie cieľov využíva OŽZ daný tematický obsah, vhodné organizačné formy, metódy a prostriedky prispôbené daným podmienkam. Opakovanie určitých zhodných prvkov a príbuznosti tém treba chápať z hľadiska cieľov v ročníku (vidieť, poznať, ovládať, získať poznatok a zručnosť).

Na záver deväť ročného štúdia na základnej škole by mali žiaci teoreticky a prakticky ovládať vybrané úlohy:

- z tematiky riešenia mimoriadnych situácií – civilná ochrana;
- zo zdravotnej prípravy vedieť poskytnúť predlekársku prvú pomoc;
- vedieť zvládnuť základné činnosti pri pohybe a pobyte v prírode ;
- vzhľadom na vek a pohlavie optimálne zvyšovať psychickú, fyzickú pripravenosť a odolnosť pre prípad vzniku predpokladaných mimoriadnych situácií.

Obsah a realizácia učiva:

Odbornú zložku učiva napĺňajú tematické celky s uvedeným obsahom :

- riešenie mimoriadnych situácií- civilná ochrana
- zdravotná príprava
- pohyb a pobyt v prírode

Na realizáciu učiva OŽZ sa využívajú viaceré organizačné formy :

Didaktické hry v 1.-4. ročníku

Didaktické hry (DH) v 1.-4. ročníku sa konajú v prírode 1 krát v roku v trvaní 4 hodín. Pred DH realizujeme deň prípravy najmä na teoretickú časť v rozsahu 2-4 hodín podľa náročnosti plánovaných činností. Didaktické hry nezamieňame s cvičeniami v prírode v rámci telesnej výchovy -učivo z turistiky. Didaktické hry možno vykonať po ročníkoch - triedach. Na komplexnejšie zabezpečenie uplatňovania učiva je možné využívať ďalšie vzdelávacie a organizačné činnosti školy :

- vhodné témy z obsahu niektorých vyučovacích predmetov – medzi predmetové vzťahy,
- úlohy objektovej ochrany školy,
- rešpektovanie vnútorného poriadku školy,
- požiarne a poplachové smernice,
- zabezpečenie úrazovej zábrany a predlekárskej prvej pomoci,
- cvičenia v prírode v rámci TV,
- príprava učiteľov na proces v DH.

Obsah tematických celkov v jednotlivých ročníkoch:

1. ročník

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- naša obec – všeobecná charakteristika;
- evakuácia školy v prípade ohrozenia – postup opustenia školy, miesto zhromaždenia, presun do bezpečného priestoru;
- signály civilnej ochrany a činnosť žiakov po ich vyhlásení;
- horľaviny a ich následky;

b) Zdravotná príprava

- vybavenie domácej lekárničky a jej využitie pri poskytnutí prvej pomoci; nebezpečenstvo svojvoľného použitia liekov;
- ošetrovanie odrenín ruky, nohy, prstov a hlavy;
- privolanie pomoci k zranenému;
- význam symbolu „ červený kríž“;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- orientácia v mieste školy a jej okolí;
- určenie svetových strán podľa slnka;

- významné budovy a ich účel – zdravotné stredisko, lekáreň, pošta, telefón; predajne, železničná a autobusová stanica, miestny úrad;
- historické objekty našej obce – pamätné domy, zrúcaniny, pamätníky, múzeá, galérie;
- poznávanie zelene v okolí obce;
- správanie sa k osamelým zvieratám;

2.ročník

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- možnosti vzniku mimoriadnych udalostí v prírode a na objektoch;
- zoznámenie sa s detskou ochrannou maskou (DM-1, CM3-3/h),určenie veľkosti;
- druhy signálov civilnej ochrany a činnosť žiakov na vyhlásenie varovného signálu „ Všeobecné ohrozenie“;
- evakuácia školy v prípade ohrozenia požiarom;
- protipožiarne stanovište, kde sa nachádza zbor požiarnej ochrany a spôsob jeho privolania;
- nebezpečenstvá pri zaobchádzaní s elektrickým a plynovým zariadením;
- zápalky, zapaľovače a horľaviny;

b) Zdravotná príprava

- kedy a kadiaľ do zdravotného strediska;
- správanie sa v čakárni, u lekára a pri školských lekárskech prehliadkach;
- pomoc lekárov chorým a zraneným;
- ochrana pred chorobami, účelné obliekanie;
- ochrana a prvá pomoc pri zistení kliešť'a, uštipnutí zmijou, osou a včelou;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- význam vody v prírode, pitie povrchovej vody;
- jedovaté rastliny, jedovaté huby;
- zásady správneho a bezpečného správania sa v prírode;
- zvieratá vo voľnej prírode, nebezpečenstvo besnoty;
- značenie turistických chodníkov;

3.ročník

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- evakuácia žiakov pri ohrození školy a jej okolia – prírodné katastrofy, živelné pohromy a výhražné správy;
- varovné signály CO a činnosť žiakov pri ich vyhlásení;

- druhy mimoriadnych udalostí a spôsob ich vyhlasovania;
- poloha školy, ulice, oboznámenie sa so zdrojmi ohrozenia;

b) Zdravotná príprava

- všeobecné zásady ochrany zdravia aplikované na časti ľudského tela a časti tváre; starostlivosť

o chrup;

- hygiena tela, bielizne, šiat;
- správna životospráva – jedlo, spánok, oddych, učenie;
- ošetrovanie a obväzovanie prstov ruky, lakťa, oka, hlavy;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- okolie našej obce, stanovište našej školy;
- orientácia podľa poludňajšieho tieňa;
- približné určovanie významných budov a iných dominant v okolí podľa svetových strán;
- tvary zemského povrchu – rovina, pahorkatina, vysočina, kopec, hora, úbočie, svah, úpätie;
- chránené územie, objekty a prírodné útvary v obci a jej okolí;

4. ročník

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- nebezpečné látky v okolí školy (amoniak, chlór a pod.), zásady ochrany, prvá pomoc pri zasiahnutí organizmu;
- použitie detskej ochrannej masky, nasadzovanie spolužiakovi (DM-1, CM3-3/h);
- význam a použitie improvizovaných prostriedkov individuálnej ochrany – protichemickej a protiradiačnej;
- ukážka detského ochranného vaku (DV-75) a detskej kazajky; (DK-88);
- činnosť pri varovných signáloch CO;
- zásady vykonania čiastočnej hygienickej očisty;

b) Zdravotná príprava

- starostlivosť o vitálne ústroje ľudského organizmu;
- zdravie a choroby, nákazlivé choroby a ochrana pred nimi;
- obväzovanie nohy, kolena, lýtka, stehna;
- jednoduché obväzovanie ovínadlami a šatkami pri povrchovom poranení rúk, nôh, prstov;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- určovanie hraníc SR a susediacich štátov na mape;
- určovanie nadmorských výšok na mape okolia;
- jednoduchý odhad krátkych vzdialeností;

- jednoduchý náčrt pochodu, kresba okolia stanovišťa – panoráma;
- čítanie z mapy- podľa farieb a topografických značiek;
- určovanie svetových strán na mape a podľa mapy;
- starostlivosť o lesné zvieratá a vtáctvo;
- význam čistého ovzdušia pre človeka a prírodu;
- zásady uhasenia ohniska;

Ročníkový vzdelávací štandard učiva ochrany života a zdravia pre primárne vzdelávanie v základných školách s exemplifikačnými úlohami

T e m a t i c k ý c e l o k : Riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana

1. ročník

Obsahový štandard:

Naša obec – všeobecná charakteristika. Varovný signál. Povinnosti a činnosti žiakov pri vyhlásení signálov pri vzniku mimoriadnych udalostí. Spôsob evakuácie školy v prípade ohrozenia požiarom. Základné druhy horľavín a ich následky.

Výkonový štandard:

1. Varovné signály a činnosť žiakov po varovaní

1.2 Poznať signál „Všeobecné ohrozenie“ a činnosť po jeho vyhlásení.

1.2.1 Povedz, ako sa dozvieš o hroziacom nebezpečenstve.

1.2.2 Uveď, aký tón vydáva siréna pri signáli „Všeobecné ohrozenie“.

1.2.3 Povedz, čím sa líši signál „Všeobecné ohrozenie“ od signálu „Ohrozenie vodou“.

2. Evakuácia školy v prípade ohrozenia

1.1 Poznať činnosti pri opustení školy v prípade ohrozenia.

2.1.1. Vymenuj, ktoré materiály v škole, triede sú horľavé.

2.1.2. Ukáž, kde stojíš v skupine pred odchodom z triedy.

2.1.3. Povedz, ktorou cestou pôjdeš z triedy po vyhlásení signálu v prípade ohrozenia.

2.1.4. Uveď príklad, kedy sa evakuuje škola.

2.1.5. Urči miesto, kde sa v škole nachádza sklad civilnej ochrany.

2. ročník

Obsahový štandard:

Možnosti vzniku mimoriadnych udalostí. Druhy varovných signálov. Opatrenia na ochranu životov, zdravia a majetku pri vzniku mimoriadnej udalosti. Spôsob evakuácie. Detská ochranná maska a jej použitie. Pravidlá správania sa v prípade ohrozenia požiarom.

Protipožiarne stanovište. Nebezpečenstvo hroziace pri manipulácii so zápalkami, zapalovačmi a horľavinami, s elektrickým a plynovým zariadením.

Výkonový štandard:

1. Mimoriadne udalosti – možnosti vzniku

1.1 Poznať riziká, ktoré ohrozujú život, zdravie, majetok.

1.1.1 Charakterizuj svojimi slovami pojem mimoriadna situácia, udalosť.

1.1.2 Povedz aspoň dve možnosti vzniku mimoriadnej udalosti v prírode a na objektoch.

1.1.3 Povedz, kde v blízkosti školy a tvojho bydliska môže dôjsť k vzniku mimoriadnej udalosti.

1.1.4 Urči, ako znie tón pri vyhlásení varovného signálu „Všeobecné ohrozenie“.

2. Požiarna ochrana

2.1 Osvojiť si pravidlá evakuácie pri ohrození požiarom.

2.1.1 Popíš únikovú cestu v prípade vyhlásenia evakuácie pri vzniku požiaru.

2.1.2 Uved', kto a ako vyhlási signál „Hori“ na škole.

2.1.3 Povedz, komu a ako je potrebné ohlásiť požiar.

2.2 Poznať nebezpečenstvo pri manipulácii s materiálom umožňujúcim vznik požiaru.

2.2.1 Vysvetli nebezpečenstvo použitia otvoreného ohňa v blízkosti horľavých a výbušných látok.

2.2.2 Urči, kde v škole sú umiestnené hasiace prístroje.

2.2.3 Povedz, čo všetko je potrebné skontrolovať pred odchodom z domu do školy, aby nedošlo

k požiaru.

3. Prostriedky individuálnej ochrany

2.3 Poznať základné prostriedky ochrany jednotlivca.

2.3.1 Vymenuj bežné dosiahnuteľné prostriedky ochrany jednotlivca.

2.3.2 Povedz, pomocou čoho a ako sa zisťuje veľkosť ochrannej masky.

3. ročník

Obsahový štandard:

Charakteristika jednotlivých druhov mimoriadnych udalostí. Druhy a spôsob vyhlásenia varovných signálov. Opatrenia na ochranu životov, zdravia a majetku pri vzniku mimoriadnej udalosti. Možné zdroje ohrozenia vzhľadom na polohu školy. Spôsob evakuácie v prípade ohrozenia školy a jej okolia– havária, živelná pohroma, katastrofa.. Povinnosti žiakov pri organizácii evakuácie.

Výkonový štandard:

1. Mimoriadne udalosti

2.4 Poznať druhy mimoriadnych udalostí a spôsob ich vyhlásenia.

- 2.4.1 Charakterizuj živelnú pohromu, haváriu, katastrofu.
- 2.4.2 Povedz, čo urobíš keď zaznie siréna a nenachádzaš sa v škole ani doma, ale vonku.
- 2.4.3 Povedz, ako sa dozvieš o hroziacom nebezpečenstve a vzniku mimoriadnej udalosti.
- 2.4.4 Uved', ako dlho počuť sirénu pri signáli „Všeobecné ohrozenie“.
- 2.4.5 Uved' miesta možností vzniku mimoriadnych udalostí v okolí školy, bydliska.
- 2.4.6 Vymenuj najčastejšie požiarne nedostatky (závady) v škole, v domácnosti.

2. Evakuácia

- 2.1 Osvojiť si základné zákony pri evakuácii školy.
 - 2.1.1 Povedz, ako sa môžeme evakuovať z ohrozeného priestoru.
 - 2.1.2 Vymenuj, ktoré veci sa odporúčajú vziať si zo sebou pri evakuácii – evakuačná batožina.
 - 2.1.3 Uved' hmotnosť evakuačnej batožiny pre deti.

4. ročník

Obsahový štandard:

Nebezpečné (zdraviu škodlivé) látky. Možnosti výskytu nebezpečných látok v okolí školy.

Predlekárska pomoc v prípade zasiahnutia organizmu zdraviu škodlivými látkami. Opatrenia na ochranu životov, zdravia v prípade vzniku mimoriadnej udalosti. Čiastočná hygienická očista a jej význam pre ochranu zdravia. Detské ochranné prostriedky (ochranná maska, kazajka, vak), ich význam a použitie.

Výkonový štandard:

1. Nebezpečné látky – druhy, zásady ochrany

- 1.1. Získať prehľad o nebezpečných látkach vyskytujúcich sa okolí školy a bydliska.
 - 1.1.1 Vymenuj aspoň tri priemyselné podniky (závody), ktoré v okolí školy a bydliska pracujú s nebezpečnými látkami
 - 1.1.2 Povedz, ktoré zdraviu škodlivé látky poznáš.
 - 1.1.3 Urči, v ktorom smere sa šíri nebezpečná látka pri poveternostných podmienkach a ktorým smerom opustiš ohrozený priestor.
 - 1.1.4 Povedz načo môžu byť použité nebezpečné látky v prípade teroristického útoku.

2. Detské prostriedky individuálnej ochrany

- 2.1 Poznať základné prostriedky ochrany detí.
 - 2.1.1 Vymenuj najzákladnejšie prostriedky detskej ochrany dýchacích ciest a očí.
 - 2.1.2 Uved' vek detí pre použitie ochrannej masky DM 1.
 - 2.1.3 Vymenuj najznámejšie prostriedky na improvizovanú ochranu celého tela.
 - 2.1.4 Urči, v akej polohe je maska v prípade jej nasadenia.
 - 2.1.5 Uved' základné činnosti pri čiastočnej hygienickej očiste tela a vysvetli jej význam.

Te m a t i c k ý c e l o k : Pohyb a pobyt v prírode

1. ročník

Obsahový štandard:

Orientácia v mieste školy a jej okolí. Osvojiť si vedomosti, zručnosti a pohyb v teréne podľa prírodných úkazov. Základné informácie o významných budovách a ich účele. Historické objekty v obci a jej okolí.

Výkonový štandard:

1. Orientácia v mieste školy a jej okolí

1.1 Poznať svoju školu.

1.1.1 Uvedť názov ulice, na ktorej sídli škola.

1.1.2 Urči miesto tvojej triedy v budove školy.

1.1.3 Ukáž na pláne školy jedáleň, telocvičňu, východ z budovy.

1.2 Poznať okolie školy.

1.2.1 Vymenuj najmenej dve ulice, ktorými prechádzaš cestou z domu do školy.

1.2.2 Uvedť presnú adresu svojho bydliska.

2. Určovanie svetových strán

2.1 Poznať svetové strany

2.1.1 Ukáž, kde na obzore vychádza a kde zapadá slnko.

2.1.2 Vysvetli určovanie svetových strán podľa slnka.

3. Významné budovy a ich účel

3.1 Poznať významné budovy v mieste bydliska a školy.

3.1.1 Popíš presné miesto, kde sa nachádza zdravotné stredisko v obci.

3.1.2 Uvedť približné miesto pošty.

3.1.3 Vymenuj dopravné prostriedky pomocou ktorých sa dostaneš do školy.

3.1.4 Zhotov jednoduchý náčrt dôležitých budov v okolí školy a mieste bydliska.

2. ročník

Obsahový štandard:

Význam vody v prírode a jej konzumácia. Zásady správneho a bezpečného správania sa v prírode. Jedovaté huby. Značenie turistických chodníkov.

Výkonový štandard:

1. Príroda – charakteristika a význam

1.1 Charakterizovať význam vody v prírode.

1.1.1 Povedz, ktorá rieka preteká v mieste tvojho bydliska, alebo okolí.

1.1.2 Povedz, čím sa znečisťuje voda v prírode.

1.2 Poznať jedovaté huby.

1.2.1 Rozlíš jedovaté huby na obrázku.

2. Správanie sa a pohyb v prírode

2.1 Poznať zásady pohybu a pobytu v prírode.

2.1.1 Povedz, prečo nemáme poškodzovať prírodu.

2.1.4 Opíš, možné následky nesprávneho ukrytia pred bleskom.

2.2. Poznať turistické chodníky

2.2.1 Urči miesto, kde sa nachádza najbližší turistický chodník v okolí školy, obce.

2.2.2 Popíš, ako sa označujú turistické chodníky.

3. ročník

Obsahový štandard:

Okolie obce, chránené územia, objekty a prírodné útvary. Orientácia podľa poludňajšieho tieňa.

Hlavné a vedľajšie svetové strany. Významné budovy a dominanty v okolí. Tvary zemského povrchu.

Výkonový štandard:

1. Orientácia v teréne

1.1 Poznať stanovište a okolie školy.

1.1.1 Urči najvýhodnejšie miesto v okolí školy na pozorovanie.

1.1.2 Povedz, ako určujeme svetové strany podľa tieňa.

1.1.3 Urči hlavné svetové strany podľa poludňajšieho tieňa.

1.1.4 Vymenuj hlavné a vedľajšie svetové strany.

1.2 Určiť významné budovy podľa svetových strán.

1.2.1 Ukáž hlavné svetové strany pred vchodom do školy.

1.2.2 Nakresli, čo dôležité sa nachádza severne, východne, západne a južne od vchodu do školy.

1.2.3 Povedz, ktoré sú hlavné časti kompasu, alebo buzoly.

1.2.4 Urči, na ktorú svetovú stranu ukazuje tmavý koniec strelky.

1.2.5 Urči pomocou kompasu alebo buzoly, čo sa nachádza od vášho stanovišťa na vedľajších svetových stranách.

2. Tvárnosť krajiny

2.1 Charakterizovať tvárnosť okolia obce, mesta.

2.1.1 Uved' rozdiel medzi rovinou a pahorkatinou.

2.1.2 Povedz, ktorý je najvyšší vrch v okolí obce.

2.1.3 Opíš Vysoké Tatry z hľadiska tvárnosti.

4. ročník

Obsahový štandard:

Hranice Slovenskej republiky a ich poloha k susedným štátom na mape. Význam čistého ovzdušia pre človeka a prírodu. Základné zásady pri táborení v prírode. Základné úkony práce s mapou – určovanie svetových strán podľa mapy, čítanie z mapy podľa farieb a základných topografických značiek, určovanie nadmorských výšok a jednoduchý odhad krátkych vzdialeností. Jednoduchý náčrt pochodu, panoramatický náčrt.

Výkonový štandard:

1. Mapy, základné činnosti pri práci s mapou

1.1 Vedieť základné úkony pri práci s mapou.

1.1.1 Určiť na mape sever a ostatné svetové strany.

1.1.2 Uvedť štáty, s ktorými máme spoločné hranice.

1.1.3 Ukázať na mape miesto kde žiješ.

1.2 Poznať základné topografické značky a čítanie z mapy.

1.2.1 Určiť na mape Slovenska najznámejšiu nížinu a vysočinu.

1.2.2 Uvedť farbu, ktorá sa používa pre označenie riek a jazier na mape.

1.2.3 Nájsť na mape dve jaskyne.

1.3 Poznať obsah mapy.

1.3.1 Povedz, podľa čoho určíš, kde je na mape sever.

1.3.2 Povedz, akou topografickou značkou sa značí obec, cesty a železnice.

1.3.3 Ukázať na mape vrstevnicu a charakterizuj ju.

1.3.4 Určiť výškový rozdiel dvoch ľubovoľných bodov na mape.

2. Typy náčrtov a zhotovenie jednoduchého náčrtu

Zhotovenie jednoduchých náčrtov pochodu.

Nakresli jednoduchý plán (situačný náčrt) ulice, na ktorej sa nachádza škola..

Popíš rozdiel medzi situačným a panoramatickým náčrtom.

Vedieť vysvetliť odhad vzdialeností.

Určiť dĺžku svojho kroku a dvojkroku.

Opíš spôsob jednoduchého odhadu vzdialenosti krokováním.

T e m a t i c k ý c e l o k : Zdravotná príprava

1.ročník

Obsahový štandard:

Význam poskytnutia prvej pomoci. Vybavenie domácej lekárničky a jej využitie. Nebezpečenstvo svojvoľného použitia liekov. Význam symbolu „Červený kríž“. Spôsob privolania pomoci k zranenému. Ošetrenie jednoduchých poranení rúk, nôh a hlavy.

Výkonový štandard:

1. Prvá pomoc s použitím domácej lekárničky

Poznať a charakterizovať prvú pomoc.

Povedz, komu je potrebné nahlásiť úraz.

Nakresli znak (symbol) Červeného kríža, ktorý vidíš na lekárničke,

1.2 Poznať funkciu domácej lekárničky.

1.2.1 Povedz, prečo deti nesmú svojvoľne užívať lieky.

1.2.2 Vymenuj tri lieky alebo zdravotné pomôcky, ktoré by nemali chýbať v domácej lekárničke.

1.2.3 Uved' tri najdôležitejšie obvazové pomôcky.

1.2.4 Povedz, kde všade by nemala chýbať lekárnička.

2. Jednoduché rany

2.1 Poznať postup ošetrenia jednoduchých poranení.

2.1.1 Urči, akým prostriedkom vyčistíš ranu.

2.1.2 Vysvetli, na čo slúžia rýchloobväzy (náplasti).

2.1.3 Ukáž na spolužiakovi ošetrenie odreniny chrbtu ruky.

2. ročník

Obsahový štandard:

Návšteva lekára v zdravotnom stredisku. Správanie sa v zdravotníckych zariadeniach. Úloha lekára pri pomoci chorým a zraneným. Prevencia pred chorobami a preventívne opatrenia proti uštipnutiu hmyzom.

Výkonový štandard:

1. Významné strediská z hľadiska zdravotnej prevencie a liečenia

1.1 Poznať významné zdravotnícke zariadenia.

1.1.1 Uved', kde sa nachádza zdravotné stredisko v mieste tvojho bydliska.

1.1.2 Opíš, na aký účel slúži ľuďom nemocnica.

1.1.3 Vysvetli, ako sa správať v čakárni u lekára.

2. Starostlivosť o zdravie

2.1 Poznať zásady starostlivosti o zdravie.

2.1.1 Vysvetli význam povolania lekár.

2.1.2 Uved', akých lekárov si navštívil a ako pomáhajú chorým a raneným.

2.1.3 Povedz, ktorým športom si upevňuješ zdravie.

2.1.4 Uved', aká strava je pre človeka najzdravšia.

3. Neprijemné poranenia

- 3.1 Poznať zásady ošetrovania nepríjemných poranení.
- 3.1.1 Uvedť, na aké poranenie použiješ studený obklad.
- 3.1.2 Povedz, pomocou čoho vytiahneš žihadlo zapichnuté v koži.
- 3.1.3 Povedz názov jediného jedovatého hada u nás.
- 3.1.4 Charakterizuj, ako vyzerá miesto so zahryznutým kliešťom.

3. ročník

Obsahový štandard:

Zásady ochrany zdravia. Hygiena tela a starostlivosť o chrup. Správna životospráva. Ošetrovanie a obväzovanie rán na prstoch ruky, lakt'a, oka a hlavy.

Výkonový štandard:

1. Ochrana zdravia

- 1.1 Poznať časti ľudského tela a zásady správnej životosprávy.
- 1.1.1 Vymenuj hlavné časti ľudského tela.
- 1.1.2 Povedz, ako sa máš správne starať o svoje zuby.
- 1.1.3 Povedz, prečo človek potrebuje pravidelný a dostatočný spánok.
- 1.1.4 Vymenuj základné zásady správnej životosprávy.
- 2. Prvá pomoc pri poranení hornej končatiny a hlavy*
- 2.1 Poznať zásady ošetrovania a obväzovania.
- 2.1.1 Vysvetli, prečo je potrebné každé poranenie okamžite ošetriť.
- 2.1.2 Popíš, ako by si ošetril povrchové poranenie hlavy.
- 2.1.3 Ukáž na spolužiakovi ošetrovanie odreniny lakt'a.
- 2.1.4 Na poranené prsty ruky použi správny obväz.

4. ročník

Obsahový štandard:

Základné životné funkcie ľudského organizmu a ich význam. Hodnota zdravia, nákazlivé choroby a ochrana pred nimi. Pojmy prvej pomoci. Obväzová technika kolena a lýtka. Použitie trojrohej šatky pri znehybnení hornej končatiny. Zásady poskytovania prvej pomoci pri jednoduchých poraneniach.

Výkonový štandard:

1. Základné životné funkcie

- 1.1. Poznať, kedy človek potrebuje prvú pomoc.
- 1.1.1 Povedz, čo patrí k základným životným funkciám ľudského tela.
- 1.1.2 Uvedť, ako realizujeme kontrolu vedomia.
- 1.1.3 Ukáž na spolužiakovi, kde položíme ruky pri kontrole dýchania.

1.1.4 Ukáž miesta, kde nahmatáme pulz.

2. *Praktické precvičenie obväzovej techniky pri jednoduchých poraneniach horných a dolných končatín*

2.1 Poznať zásady obväzovej techniky.

2.1.1 Uvedť, kedy používame obvínadlo a kedy šatkový obväz.

2.1.2 Vysvetli, na čo musíme dávať pozor pri prikladaní obvínadla.

2.1.3 Demonštruj, ako sa prikladá obvínadlo.

2.1.4 Ukáž dva spôsoby ako upevníme koniec obvínadla.

2.1.5 Demonštruj na spolužiakovi špirálový obväz lýtka a znehybnenie hornej končatiny trojrohou šatkou.

Účelové cvičenia v 5. – 9. ročníku

Účelové cvičenia (ÚC) v 5.-9. ročníku realizujeme v prírode 2 krát v roku po 5 hodín s pravidla na jeseň a jar. Pred realizáciou ÚC vykonáme deň prípravy z teoretickej časti učiva v rozsahu 3-5 hodín podľa náročnosti obsahu a organizácii plánovaného ÚC. Účelové cvičenia možno vykonať po ročníkoch - triedach. Na komplexnejšie zabezpečenie uplatňovania učiva je možné využívať ďalšie vzdelávacie a organizačné činnosti školy :

- vhodné témy z obsahu niektorých vyučovacích predmetov – medzi predmetové vzťahy,
- úlohy objektivej ochrany školy,
- rešpektovanie vnútorného poriadku školy,
- požiarne a poplachové smernice,
- zabezpečenie úrazovej zábrany a predlekárskej prvej pomoci,
- cvičenia v prírode v rámci TV,
- príprava učiteľov na proces v ÚC.

Obsah učiva pre nižšie sekundárne vzdelávanie

V tejto časti je uvedený obsah učiva pre teoreticko – praktickú prípravu a účelové cvičenia v jednotlivých ročníkoch druhého stupňa základných škôl. Postup vyučovania zvolia vyučujúci podľa možností školy a vyspelosti žiakov s využitím metodických odporúčaní metodických oddelení.

Osobitnú pozornosť treba venovať výstupným vedomostiam a zručnostiam žiakov deviatego ročníka.

Obsahové zameranie v piatom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- varovné signály CO – činnosť na varovný signál „ Všeobecné ohrozenie“; „Ohrozenie vodou“ , „ Koniec ohrozenia“;

- ochranná poloha ochranných prostriedkov (DM-1, CM3-/3h);
- ukážka prechodu priestoru kontaminovaného nebezpečnými látkami;
- kolektívna ochrana, evakuácia –vyhlasovanie evakuácie, evakuačné zariadenia; spôsoby vykonávania evakuácie, evakuačná batožina;
- kolektívna ochrana – ukrytie a ochrana v budovách pri mimoriadnej udalosti;

b) Zdravotná príprava

- imobilizácia horných a dolných končatín pomocou štandardných dláh;
- znehybnenie poranených končatín improvizovanými prostriedkami;
- uloženie postihnutého do stabilizovanej polohy – privolanie lekára;
- ošetrovanie a znehybnenie zlomenín dolných končatín;
- spôsoby odsunu poraneného – podľa druhu a závažnosti poranenia;

c) Pohyb pobyt v prírode

- zásady orientácie v prírode podľa prírodných úkazov, kompasu, buzoly, mapy,
- odhad vzdialeností do 300 m a výšky 10 m;
- pochod na neznáme miesto s riešením úloh na určovanie vlastného stanovišťa podľa mapy;
- správne zakladanie ohňa;

Obsahové zameranie v šiestom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- charakteristika nebezpečných látok ohrozujúcich školu a jej okolie;
- vyhlásenie varovných signálov CO – činnosť v domácnostiach, činnosť žiaka a triedy po ich vyhlásení;
- lokalizácia a likvidácia požiaru ručnými hasiacimi prostriedkami;
- vyzrozumievanie a privolanie požiarnikov – údaje;
- dekontaminácia – hygienická očista a čiastočná špeciálna očista materiálu;
- evakuácia z ohrozeného priestoru;
- pravidlá správania sa obyvateľstva pri ohrození a pri vzniku mimoriadnej udalosti;

b) Zdravotná príprava

- zložitejšie obväzovanie obväzmi horných a dolných končatín, trupu a brucha – obväzová technika;
- prakové obväzy brady nosa;
- šatkové obväzy hlava, ruky, nohy;
- náplast'ové obväzovanie poranení na horných a dolných končatinách;
- ošetrovanie poranených kĺbov a kostí horných a dolných končatín- vyvrtnutie; vyklíbenie, zlomeniny;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- mierky máp a náčrtov, meranie vzdialeností na mape a v teréne;
- pomer výšky a šírky s nárastom vzdialenosti;
- zhotovenie jednoduchej pomôcky na odhad výšky a šírky;
- zemepisný azimut;
- určenie vlastného stanovišťa podľa mapy;
- určenie svetových strán podľa núdzových orientačných prostriedkov;
- prenášanie azimutu z mapy do terénu a z terénu do mapy;
- preventívna ochrana pred bleskom;

Obsahové zameranie v siedmom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- činnosť na varovné signály CO,
- ukladanie a skladovanie ochrannej masky (DM-1, CM-3-3/h);
- kolektívna ochrana, evakuácia obyvateľstva, obsah evakuačnej batožiny;
- ochranné stavby, pravidlá správania sa v úkrytoch, činnosť po opustení úkrytov;
- dezinfekcia, dezinfekcia, deratizácia, dekontaminácia;
- postup pri vzniku požiaru v osobnom automobile;
- zbrane hromadného ničenia - ničivé účinky, škodlivé pôsobenie na organizmus a ochrana pred nimi;
- ochrana potravín a vody pred škodlivinami a zamorením;

b) Zdravotná príprava

- poskytnutie prvej pomoci s pomocou lekárničky v osobnom automobile;
- prvá pomoc pri otrave plynom, chemikáliami;
- prvá pomoc pri šoku, protišokové opatrenia;
- vytiahnutie poraneného z rokliny;
- znehybnenie pri poranení panvy, krčnej chrbtice, hrudníka;
- ošetrovanie a znehybnenie otvorenej zlomeniny;
- umelé dýchanie z pľúc do pľúc (ústami, nosom), masáž srdca;
- zastavenie tepnového, žilového a vlásočnicového krvácania;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- príprava pochodu, zhotovenie harmonogramu a náčrtu pochodu;
- výber a úprava plochy pre stanovanie, stavanie turistického stanu;
- meranie rýchlosti, šírky a hĺbky vodného toku;
- prekonávanie vodnej prekážky;

- správanie sa pri prietrži mračien a privaloch vody;
- značenie mostov a prechodov cez vodné toky;

Obsahové zameranie v ôsmom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- jadrové zbrane a ich ničivé účinky;
- ochrana pre svetelným žiarením;
- ochrana pred tlakovou vlnou (tlakovým nárazom);
- ochrana pred prenikavou radiáciou a rádioaktívnou kontamináciou;
- hygienická očista a čiastočná špeciálna očista materiálu,;
- lokalizácia a likvidácia požiaru s jedovatými splodinami horenia;
- nebezpečné látky v okolí školy – zásady ochrany pri ich úniku, evakuácia z ohrozeného územia;
- kolektívna ochrana – druhy úkrytov, pravidlá správania sa v úkrytoch;
- odstraňovanie nebezpečných látok z povrchu terénu, budov a materiálu;

b) Zdravotná príprava

- hromadné nešťastia, triedenie chorých a ranených;
- postup pri poskytovaní prvej pomoci v mieste hromadného nešťastia;
- praktické riešenie prvej pomoci topiacej sa osobe;
- technická a zdravotná pomoc pri poranení elektrickým prúdom;
- prvá pomoc pri popáleninách;
- poskytnutie zdravotníckej pomoci pri strate vedomia;
- poskytnutie prvej pomoci pri úpaloch;
- sterilizácia prostriedkov;
- nebezpečenstvo pohlavných chorôb, zásady prevencie;
- alkoholizmus, drogy, toxikománia – škodlivé účinky, prevencia;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- pochod podľa pripravených azimutov, tabuľka pochodu;
- vybavenie zdravotníckym materiálom pri individuálnej turistike(pešo, bicyklom);
- značkovanie turistických ciest a chodníkov;
- príprava jednoduchej teplej stravy s použitím ohňa, zásady bezpečnosti;
- odstraňovanie devastačných následkov spôsobených ľuďmi v prírode;

Obsahové zameranie v deviatom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- úlohy CO vyplývajúce zo Ženevských dohovorov a dodatkových protokolov;
- civilná ochrana v Slovenskej republike, jej miesto úlohy a poslanie;
- analýza územia obce, mesta, okresu;
- organizovanie jednotiek civilnej ochrany – štáby a odborné jednotky;
- varovné signály CO – činnosť po ich vyhlásení;
- činnosť pri záchrane ľudí zo závalov a poškodených krytov;
- jódová profilaxia (v okolí AE);

b) Zdravotná príprava

- preverenie vedomostí a prehĺbenie návykov a zručností z poskytovania prvej pomoci pri rôznych

poraneniach, zlomeninách, obväzovanie, znehybňovanie častí tela;

- darcovstvo krvi a transplantácie orgánov ľudského tela;
- správanie sa pri náleze zraneného mimo obývaného priestoru;
- prevencia proti kliešťovej encefalitíde;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- základný turistický výstroj;
- absolvovanie trasy primeranej veku;
- povinnosti turistov pri ochrane životného prostredia;

Výstupné vzdelávacie štandardy s exemplifikačnými úlohami povinného učiva ochrany života a zdravia pre nižšie sekundárne vzdelávanie základných škôl

T e m a t i c k ý c e l o k : Riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana

Obsahový štandard:

Činnosť po varovaní varovnými signálmi. Používanie prostriedkov individuálnej ochrany. Základné zručnosti pri použití ochrannej masky. Kompletizovanie ochrannej masky, pochodová, pohotovostná a ochranná poloha. Čiastočná hygienická očista osôb a čiastočná dezaktivácia potravín, vody a materiálu. Ochrana pred účinkami zbraní hromadného ničenia. Prevencia proti požiarom a činnosť po vzniku požiaru.

Výkonový štandard:

1. Varovné signály a činnosť po ich vyhlásení..

1.1. Poznať varovné signály a základné činnosti po ich vyhlásení.

Popíš, ako sa vyhlasuje varovný signál „ Všeobecné ohrozenie“, „ Ohrozenie vodou“, „ Koniec ohrozenia“.

1.1.2 Uved', aká je činnosť po vyhlásení varovného signálu „ Všeobecné ohrozenie“.

Priprav si ochrannú masku do predpísanej polohy po varovaní signálom „ Všeobecné ohrozenie“.

Čo zabezpečíš v byte pred odchodom do úkrytu?

Uved', kde najbližšie sa nachádza úkryt a povedz, aký čas potrebuješ na presun do úkrytu.

2.Prostriedky individuálnej ochrany.

Poznať prostriedky individuálnej ochrany a vedieť ich správne používať.

Popíš z akých hlavných častí sa skladá ochranná maska CM 3-/3h

Aké prostriedky individuálnej ochrany jednotlivca poznáš ?

Popíš funkciu ochrannej masky.

Uved', aké polohy ochrannej masky poznáš a čo je pohotovostná poloha.

Vymenuj improvizované prostriedky ochrany dýchacích ciest, končatín a tela.

Nasaď si ochrannú masku správnym spôsobom v časovom limite do ochrannej polohy.

Prečo je potrebné dezinfikovať ochrannú masku po použití .

Povedz, čo znamená skratka PIO. 9

3.Kolektívna ochrana pred účinkami následkov pri mimoriadnej udalosti.

Získať vedomosti a zručnosti v oblasti kolektívnej ochrany.

Čo rozumieš pod pojmom kolektívna ochrana osôb ?

Popíš čo je evakuácia a ako sa uskutočňuje.

Uved', aké spôsoby evakuácie poznáš a aké sú povinnosti občanov.

Charakterizuj jednotlivé typy úkrytov.

Uved', čo má obsahovať evakuačná batožina a aká je povolená hmotnosť pre tvoj vek.

Povedz základné zásady správania sa v úkrytoch.

4.Zbrane hromadného ničenia a ich ničivé účinky.

Vedieť rozdeliť zbrane hromadného ničenia a poznať ich ničivé účinky.

Vymenuj tri druhy zbraní hromadného ničenia.

Povedz aké ničivé účinky jadrových zbraní poznáš.

Povedz účinky otravných látok a biologických zbraní.

Čo je prenikavá radiácia, rádioaktívne zamorenie, svetelné žiarenie, tlaková vlna a ako sa proti nim chránime.

Použi individuálnu ochranu pri zamorení ovzdušia otravnou látkou a určí cestu úniku.

Vymenuj aké sú zásady ochrany a prevencia pred infekčnou chorobou.

5.Hygienická očista a ochrana potravín a vody.

Poznať zásady ochrany osôb, potravín, vody a materiálu.

Povedz, čo rozumieme pod pojmom kontaminácia.

Uved', čo znamenajú pojmy dezinfekcia, dezinfekcia, deratizácia a dekontaminácia.

Vykonaj hygienickú očistu tváre, dýchacích ciest, očí, rúk a vrchného oblečenia po prechode prašného územia na účelovom cvičení správnym postupom.

Popíš, akým spôsobom sa vykoná úplná hygienická očista a špeciálna očista materiálu po zamorení rádioaktívnym prachom a otravnými látkami.

Popíš, ako chránime vodné zdroje proti zamoreniu.

Priprav na účelové cvičenie svoje potraviny a vodu do dostupných bezpečných obalov proti kontaminácii.

6. Ochrana proti požiarom.

Poznať preventívne opatrenia proti požiarom a zásady hasenia vzniknutého začínajúceho požiaru.

Vymenuj jednoduché hasiace prostriedky a aké horľaviny nimi hasíme. 10

Vymenuj, aké ručné hasiace prístroje a aké horľaviny ktorým hasíme poznáš.

Povedz, akým ručným hasiacim prístrojom nesmieme hasiť horiace elektrické zariadenie pod prúdom.

Povedz, aké horľaviny sa nesmú nachádzať v blízkosti vykurovacích telies.

Vymenuj, aké tekuté horľaviny poznáš a akými prostriedkami ich hasíme.

Povedz, aké sú zásady manipulácie s otvoreným ohňom.

Uved', aké základné protipožiarne opatrenia poznáš, ktoré dodržiavate vo vašej domácnosti.

Povedz, aké protipožiarne opatrenia musíme dodržiavať pri táborení.

Povedz, čo prikazujú požiarne poplachové smernice vo vašej škole.

Uved', ako privoláš hasičov k vzniknutému požiaru a ako sa vyhlasuje varovný signál „Požiarny poplach“.

T e m a t i c k ý c e l o k : Zdravotná príprava

Obsahový štandard:

Všeobecné zásady prvej pomoci. Prvá pomoc pri stavoch ohrozujúcich život – krvácanie, zastavenie dýchania, strata vedomia a šok. Základné ošetrenie a znehybnenie končatín štandardnými a improvizovanými prostriedkami pri zlomeninách, vyvrtnutiach a vykĺbeninách. Zásady pri poranení panvy, krčnej chrbtice. Obväzová technika a odsun raneného. Postup pri poskytovaní prvej pomoci pri hromadnom nešťastí, poranení elektrickým prúdom, popáleninách, úpaloch, podchladení a otravách.

Výkonový štandard:

1. Všeobecné zásady pri poskytovaní prvej pomoci

Poznať základné zásady prístupu k zranenému, technickú a zdravotnícku prvú pomoc.

Vymenuj tie činnosti, ktoré patria do technickej a zdravotníckej prvej pomoci.

Vymenuj dôležité životné funkcie.

Popíš, ako zistíš, či postihnutý dýcha, je pri vedomí a či je krvný obeh funkčný.

Uveď technickú činnosť záchrancu pri poranení elektrickým prúdom a otrave v zadymenom priestore.

Vymenuj jednotlivé zásady protišokových opatrení.

Povedz, ktorým zraneným poskytneš pomoc najskôr pri väčšom počte zranených osôb.

Aký je postup privolania odbornej zdravotníckej pomoci k zranenému? 11

2.Prvá pomoc pri stavoch ohrozujúcich život.

Poznať druhy krvácania, spôsoby zastavenia a obnovenie krvného obehu.

Porovnaj vonkajšie a vnútorné krvácanie.

Popíš rozdiel medzi žilovým, tepnovým a vlásočnicovým krvácaním.

Vymenuj tlakové body a uveď ich význam pri zastavení krvácania.

Popíš, ako budeš postupovať pri príznakoch vnútorného krvácania.

Vymenuj spôsoby zastavenia krvácania z poranenej tepny.

Poskytni prvú pomoc zastavenia tepnového krvácania pomocou tlakového obväzu pri poranení

ramennej tepny.

Povedz, prečo nesmieme podávať tekutiny pri vnútornom krvácaní.

Popíš, ako ošetriš krvácajúcu povrchovú reznú ranu.

Uveď, kedy uskutočňujeme masáž srdca a popíš, akým spôsobom sa vykonáva.

Vedieť poskytnúť prvú pomoc pri zastavení dýchania.

Povedz, podľa akých príznakov zistíme, že postihnutý nedýcha.

Uveď možné príčiny zastavenia dýchania.

Popíš, akým spôsobom uvoľníme dýchacie cesty.

Vykonajte vo dvojici správne umelé dýchanie z úst do úst a nepriamu masáž srdca na modeli (Resusci Anne). Ak nemáš model, popíš presný postup.

Uveď počet stlačení hrudníka na jeden vdych postihnutému so zastaveným dýchaním a krvným obehom.

Vykonaj na figurantovi správne uloženie do stabilizovanej polohy.

Vedieť zvládnuť situáciu a poskytnúť prvú pomoc postihnutému so stratou vedomia, podchladení, otravách a popáleninách.

Uveď, ktoré životné funkcie kontrolujeme u postihnutého so stratou vedomia.

Povedz, čo nám signalizujú modré pery u postihnutého so stratou vedomia.

Popíš, ak postihnutý dýcha, do akej polohy ho uložíme.

Povedz, aké sú možné príčiny straty vedomia.

Uved', ako zabezpečíme odbornú pomoc a prevoz do nemocnice.

Popíš prvú pomoc pri podchladení.

Povedz, čo spôsobuje otravy, ktoré sú najčastejšie druhy a ako poskytneme prvú pomoc.

Charakterizuj stupne popálenia a popíš prvú pomoc pri obarení.

Popíš príznaky podchladenia a prehriatia, prevenciu a prvú pomoc pri omrzlinách a úpale.

Vedieť poskytnúť prvú pomoc pri zlomeninách a iných poškodeniach končatín a chrbtice.

Zvládnuť základnú obväzovú techniku a poznať princípy transportu.

Vymenuj štandardné a improvizované prostriedky na znehybnenie končatín.

Znehybni zatvorenú zlomeninu predlaktia na figurantovi veľkým závesom pomocou trojrohej šatky.

Popíš, ako ošetríme otvorenú zlomeninu predkolenia.

Znehybni štandardnými prostriedkami zatvorenú zlomeninu predkolenia.

Popíš Kramerovú a nafukovaciu dlahu, uved' spôsob použitia.

Povedz, do akých polôh uložíme postihnutého s poranením brucha a hrudníka.

Ulož spolužiaka do protišokovej polohy.

Vedieť zvládnuť základnú obväzovú techniku a poznať princípy transportu.

Uved' rozdelenie obväzov podľa účelu.

Zaraď krycie, tlakové, odsávacie, nepriedušné, upokojujúce a spevňujúce obväzy k jednotlivým poraneniam.

Popíš a ukáž tri spôsoby použitia trojrohej šatky.

Použi prakový obväz na ošetrovanie nosa a brady.

Urči na obrázku, ktorý je kruhový, špirálový, osmičkový a klasový obväz.

Ošetri a obviaž simulované poranenie prstu ruky.

Povedz, pri akom zranení použijeme nepriedušný obväz.

Uved', aká je zásada pri podozrení z poranenia chrbtice a krčných stavcov.

Uved' aké spôsoby odsunu raneného vzhľadom na charakter zranenia poznáš .

Zhotovte vo dvojici improvizované nosidlá na účelovom cvičení.

Povedz, aké zásady platia pri transporte zranených na nosidlách.

T e m a t i c k ý c e l o k : Pohyb a pobyt v prírode

Obsahový štandard:

Určovanie svetových strán pomocou prírodných úkazov , buzoly a určovanie azimutov. Orientácia mapy, čítanie z mapy a topografické značky. Určenie vlastného stanovišťa, odhad vzdialeností, určenie výškového rozdielu a krokovanie. Mierka mapy a zhotovenie situačného a topografického náčrtu. Zhotovenie schematickeho náčrtu a pochod podľa azimutov. Turistické značky a chodníky. Výber miesta pre stanovanie, príprava ohniska a jednoduchej stravy. Preventívna ochrana proti blesku a prívalu vody. Poznávanie krajiny, pamiatok.

Výkonový štandard:

1. Pohyb v prírode pomocou mapy a buzoly.

Zvládnuť pohyb a orientáciu v prírode pomocou mapy a buzoly.

Urči svetové strany podľa slnka a hodiniiek a spresni ich pomocou buzoly.

Zorientuj mapu a urči vlastné stanovište.

Uved', aké topografické značky sa nachádzajú v blízkosti tvojho stanovišťa na mape.

Urči z mapy nadmorskú výšku tvojho stanovišťa.

Urči vzdialenosť do nasledujúceho bodu pochodu podľa mierky mapy.

Povedz, aká je dĺžka tvojho kroku a koľko tvojich krokov predstavuje 100 m.

Zhotov situačný a topografický náčrt pochodu.

Zhotov schematický náčrt a pochoduj podľa zvolených azimutov s využitím turistických značiek a chodníkov.

2.. Pobyť v prírode a jej ochrana.

Poznať prírodu, zásady pobytu v nej a vedieť ju chrániť.

Popíš najvhodnejšie miesto na postavenie stanu.

Uved', aké sú zásady pre zhotovenie a uhasenie ohniska.

Povedz, aké sú zásady pri odchode z miesta táborenia.

Povedz, prečo nesmieme počas búrky stáť pod osamelým stromom alebo na voľnej ploche v prírode.

Povedz, z akého dôvodu musíme zmeniť miesto táborenia pri rieke počas výdatného trvalého dažďa.

Bezpečnostné opatrenia pri didaktických hrách

Za organizáciu ochrany a bezpečnosti pri uskutočňovaní didaktických hier zodpovedá vedúci didaktických hier, ktorý je povinný :

- organizovať označenie priestoru DH a poriadkovú službu v nebezpečných miestach, označenie a ohraničenie nebezpečných priechodov a miest,
- označiť miesta imitácie a zaistiť bezpečnosť pri označení jednotlivých situácií,
- udržiavať poriadok pri činnosti cvičiacich značkárov,
- spracovať pokyny pre bezpečnostné opatrenia pri cvičení v závislosti od miestnych podmienok,

aby sa nimi oboznámili všetci účastníci didaktických hier,

- kontrolovať osobne a prostredníctvom svojich zástupcov a pomocníkov dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas cvičenia.

Za dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas didaktických hier sú zodpovední vedúci na

jednotlivých pracoviskách, ktorí sú povinní :

- oboznámiť žiakov so stanovenými bezpečnostnými opatreniami,
- oboznámiť cvičiacich s nebezpečnými miestami a označiť ich,
- kontrolovať dodržiavanie bezpečnostných opatrení, najmä počas imitácie a praktickej činnosti.

Počas didaktických hier je zakázané :

- prevážať imitačné prostriedky spoločne s osobami,
- používať nesprávnu či poškodenú techniku a dopravné prostriedky,
- pohybovať sa a zdržiavať sa v miestach presunov a činnosti techniky,
- používať rádiové stanice bližšie ako 100 m od vedenia vysokého napätia, pracovať s nimi bez uzemnenia,
- používať nesprávne a poškodené imitačné prostriedky, používať ich improvizáciu,
- rozmiestňovať značkárov v miestach nebezpečnej imitácie,
- používať zápalné a dymové prostriedky bližšie ako 50 m od osôb a ľahko zápalných látok (materiálov). Dymové prostriedky nepoužívať menej ako 200 m od obydľia a komunikácií,
- uskutočňovať cvičné výbuchy v obytných miestach a na vodných plochách,
- zbierať nepoužitú – nevybuchnutú imitačné prostriedky a demontovať ich,
- vykonávať činnosť v zadymených priestoroch bez ochranných pomôcok a zaistenia inou osobou,
- dotýkať sa vodičov elektrickej energie a vodivých kovových predmetov bez preverenia ich odpojenia od elektrickej energie,
- pohybovať sa v nebezpečných miestach,
- vykonávať zemné práce bez súhlasu príslušných územných správnych orgánov,
- rozkladať oheň v lesných porastoch a na miestach s možnosťou vzniku požiaru,
- piť vodu z nepreverených vodných zdrojov.

Na zaistenie bezpečnosti sa musia dodržiavať tieto špecifické opatrenia:

- dodržiavať stanovené bezpečnostné opatrenia pre činnosť v príslušnom objekte (mieste),
- pri činnosti v rámci účelového cvičenia zabezpečiť jednotlivé miesta proti poškodeniu,
- zabrániť prípadnému narušeniu inžinierskych sietí a technologických zariadení výrobného procesu,
- uskutočniť prieskum predpokladaných miest účelového pre didaktické hry,
- priestory činnosti označiť stanovenými značkami (tabuľkami),
- nedovoliť prekročenie noriem pobytu a práce v ochranných maskách a iných ochranných prostriedkoch.

Pri činnosti v lesných priestoroch :

- uskutočniť prieskum a označiť nebezpečné a nepriechodné miesta,

- zaistiť dodržiavanie všetkých protipožiarnych opatrení,
- zabezpečiť zdravotnícke opatrenia pri možnom úraze, proti uštipnutiu hadom, otravám a pod.