



Sandra Svetina,
Osnovna šola Majde
Vrhovnik, Ljubljana

Poučevanje prve pomoči v 1. in 2. triletju

IZVLEČEK: V prispevku je predstavljen pomen poučevanja prve pomoči že v 1. in 2. vzgojno-izobraževalnem obdobju v izogib slabemu znanju veščin prve pomoči, ko se razvijemo v odrasle in odgovorne osebe. Izpostavljeni so pozitivni učinki na razvoj socialnega čuta pri učencih, ki so obiskovali interesno dejavnost Prva pomoč za najmlajše. Prispevek navaja, kako lahko sistematično učimo učence veščin prve pomoči v okviru pouka in se hkrati držimo ciljev učnih načrtov. Predlagane so vsebine, primerne za učence do vključno 5. razreda in primer izvedbe dneva dejavnosti za navedeno starostno skupino. Namen prispevka je ozavestiti pomen znanja prve pomoči, da bomo uspeli povečati odstotek tistih, ki si pomagati upajo in znajo, ter odstotek tistih, ki prvo pomoč pravočasno dobijo.

Ključne besede: prva pomoč, mlajši učenci, dan dejavnosti, pristop k poučevanju, oskrba poškodb

Teaching First Aid in First Five Grades of Primary School

Abstract: The article presents the importance of teaching first aid as early as in the first five grades of primary schools in order to avoid poor first aid skills in responsible adulthood. It describes positive effects on the development of social sense among students who participated in the activity named First aid the youngest students. The article mentions how one can systematically teach students first aid skills within regular lessons, while still meeting the syllabus objectives. It suggests contents suitable for the first five grades of primary schools and an example of an activity day for the same age group. The purpose of this article is to highlight the importance of first aid skills in order to achieve an increase in the percentage of those individuals who dare and know how to give first aid, and the percentage of those who receive it on time.

Keywords: first aid, younger students, activity day, teaching approach, attending to injuries

Uvod

AMZS je v okviru konzorcija EuroTest v sodelovanju z Rdečim križem Slovenije pred nekaj leti izvedel preverjanje znanja evropskih voznikov na temo nudenja prve pomoči v Sloveniji in še v 13 drugih evropskih državah. Raziskava je pokazala, da je dve tretjini evropskih voznikov pripravljenih pomagati v primeru nesreče, težava pa nastopi, ker ne znajo. Ugotovljeno je bilo, da je med slovenskimi vozniki le 40,2 odstotka tistih, ki se čutijo dovolj suverene pri nudenju prve pomoči, kar je precej manj od evropskega

povprečja, ki je takrat znašalo 65,8 odstotka (Kmetič, 2013). Tudi danes se poudarja, kako šibki smo v znanju nujenja prve pomoči. Rešitev je zagotovo, da navedene vsebine v čim večji meri in prilagojeno razvojni stopnji kontinuirano ponudimo že učencem v osnovni šoli.

Učni načrti v 1. in 2. vzgojno-izobraževalnem obdobju namenljajo poučevanju prve pomoči izredno malo prostora. Kljub temu pa so dovolj ohlapno napisani, da bi učitelji po svoji presoji lahko v pouk umestili tudi te vsebine. Dober začetek bi bil že to, da bi poučevanju prve pomoči namenili dan dejavnosti in mogoče še dvakrat po dve blok uri za utrjevanje pridobljenega znanja (pri športu, spoznavanju okolja, družbi ali naravoslovju in tehniki). Tako bi učencem omogočili, da se vsaj trikrat v šolskem letu srečajo z vsebinami prve pomoči. Zakaj pa je pomembno, da te vsebine učencem ponudimo in ohranjamo stik z njimi čim dlje? Okrog nas se nenehno dogajajo nesreče. Včasih smo jim priča odrasli, včasih otroci. Nuditi prvo pomoč komu je odgovorno dejanje, ki zavezuje predvsem nas, odrasle, in kot navaja 2. člen Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, je vsakdo »... dolžan poškodovanemu ali bolnemu v nujnem primeru po svojih močeh in sposobnostih nuditi prvo pomoč in mu omogočiti dostop do nujne medicinske pomoči.« (UL RS, 2006, št. 72, str. 7637) Žal pa se prevečkrat zgodi, da ljudje ne ravnamo v skladu z zapisanim. Težava največkrat nastopi, ker nimamo dovolj znanja iz prve pomoči in se ne čutimo dovolj suverene, da bi si upali pomagati. Učitelji v osnovnih šolah imamo možnost prilagoditi pouka tako, da našim učencem omogočimo, da se bodo razvijali v odgovorne osebe ob vsebinah prve pomoči in pomoč sočloveku dojemali kot nekaj samoumevnega; hkrati pa bodo, ko odrastejo, imeli dovolj znanja s tega področja, da bodo pri nujenju prve pomoči lahko samozavestni in uspešni.

Definicija prve pomoči

Smiselno je, da z učenci definiramo pojem prva pomoč. Najmlajše spodbudimo k razmišljanju, kaj sploh je prva pomoč in kdo jo lahko nudi, starejšim pa lahko pripravimo konkreten primer in na koncu preverimo, ali vedo, kdo je tisti, ki je v danem primeru nudil prvo pomoč in kako. Primer lahko pokažemo s pomočjo predstavitve PPT z naslovom *Prva pomoč na kraju nesreče*, ki je priloga priročnika *Prva pomoč za najmlajše* (Svetina, 2016). Če priročnika nimamo, pa lahko definicijo izpeljemo s pomočjo igre vlog ali preko pogovora.

Iskanje pomoči v okolici

Izpostaviti moramo, da vedno iščemo najprej pomoč iz okolice. To velja tako v primeru, ko sami potrebujemo pomoč, kot takrat, ko pomagamo komu drugemu.

Pomembno je, da že naši najmlajši učenci razmišljajo o tem, kdo jim lahko pomaga doma, v šoli ali tam, kjer se pogosteje zadržujejo. Usmerimo jih k razmišljanju, kdo živi pod njimi v bloku, kdo v sosednji hiši, kje imajo telefon, koga lahko pokličejo (katero številko znajo na pamet), kako blizu živi kdo od prijateljev, kdo je na šoli popoldan (v času interesnih dejavnosti), po kateri cesti se pogosteje vozijo in med katerima dvema krajema se cesta nahaja ... Pomembno je, da vedo, na koga se lahko obrnejo in da znajo povedati svojo lokacijo. Lahko pa se zgodi, da ni nikogar v okolici. Takrat morajo poiskati pomoč drugače. V primeru, ko so čisto sami, pokličejo 112 in tudi operativcu v centru za obveščanje povedo, da so sami. Tako jim bo lažje, saj bodo imeli pomoč vsaj na telefonski zvezi.

Klic na številko 112

To je tema, ki ji moramo posvetiti posebno pozornost. V 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju učenci težko sami presodijo, kdaj kličemo 112 in kdaj ne. Zato je smiselno, da jim pripravimo čim več konkretnih primerov, kjer morajo sami presoditi, ali je klic na 112 primeren ali ne. Lahko jih razdelimo v skupine in vsaka skupina dobi en ali dva primera, ki ju mora na tabli uvrstiti v rubriko KLIČEM 112 ali NE KLIČEM 112. Ko učenci končajo, se ob primerih pogovorimo in po potrebi kakšnega prestavimo iz ene rubrike v drugo. Na koncu se posvetimo še temu, kaj pri klicu na 112 povemo operativcu v centru za obveščanje. Lahko si pomagamo s slikanico avtorice Tanje Novak, *Ježek Snežek in 112*, kjer je po korakih opisano, kako je deček poklical 112. Učence lahko razdelimo v skupine in jim damo nalogo, da sami pripravijo primer nesreče, kjer je bil potreben klic na 112. Lahko jih povabimo, da pred skupino predstavijo, kako bi ta klic izpeljali. Zelo pomembno pa je tudi, da izpostavimo, da je klicanje na navedeno številko brez tehtnega razloga prepovedano in kaznivo.

Pristop in izbor primernih poškodb/obolenj za učenje veščin prve pomoči

Preden pridemo do oskrbe poškodb/obolenj, moramo učence najprej naučiti ustreznega pristopa. Da moramo najprej poskrbeti za svojo varnost, če želimo pomagati drugim, velja večkrat ponoviti. Pravilnega pristopa jih učimo preko igre vlog, ki jo uporabimo za demonstracijo, odigrajo pa naj jo tudi učenci v skupinah. Po pravilno naučenem pristopu sledi oskrba poškodb in obolenj. Zelo pomembno je, da izberemo poškodbe/obolenja, ki jih učenci dobro poznajo, saj jih ne želimo prestrašiti. To so poškodbe/obolenja, s katerimi se srečujejo vsakodnevno doma, v šoli, v telovadnici, na šolskem igrišču ... Če jih bodo znali oskrbeti, bodo za

začetek lahko pomagali sebi, sošolcu, prijatelju, kdaj v prihodnosti pa tudi neznanцу, ki bo potreboval pomoč. Poškodbe in obolenja, ki jih lahko oskrbijo že najmlajši učenci so naslednje: buške, odrgrnine, manjše ureznine, ugriz živali, manjše opekline, pik čebele/ose, alergije (brez večjih zapletov), izbiti/odlomljeni zob, krvavitev iz nosu, zvit gleženj, sum na zlom goleni/podlakti (Svetina, 2016). V drugo vzgojno-izobraževalno obdobje lahko vključimo tudi stabilni bočni položaj za nezavestno osebo, v 5. razredu pa učence že lahko ob pomoči strokovnjakov naučimo temeljnih postopkov oživljanja ob poudarku, da še niso odgovorne osebe, ki so dolžne oživljanje izvajati. Prav tako jim je treba povedati, da je oživljanje povezano tudi s fizično močjo, zato je velika verjetnost, da bi bilo oživljanje, ki ga izvaja otrok, neučinkovito.

Oskrbe poškodb jih prav tako lahko učimo preko igre vlog. Demonstriramo oskrbo s pravilnim pristopom, po potrebi večkrat, razdelimo učence v skupine in jih med igranjem igre vlog spremljamo in usmerjamo.

Najbolje je, da delajo v trojicah, kjer se zamenjajo in igro odigrajo vsaj trikrat, tako da vsak od njih odigra vlogo oskrbovalca, pomočnika oskrbovalca in poškodovanca.

Dan dejavnosti

V primeru, da se odločimo za dan dejavnosti, ki ga izvajamo v vseh razredih od 1. do 5., prilagajamo vsebine starostni skupini. Znanje otrok vsako leto nadgradimo z dodatnimi vsebinami (1. tabela: Primer izvedbe dneva dejavnosti na temo prve pomoči). V prvem razredu se lahko osredotočimo na preventivo, nato pa nadaljujemo tudi z oskrbo posameznih poškodb. Smiselno je, da vključimo pristojne službe in učencem predstavimo njihovo delo tako, da jih obiščemo ali da zagotovimo njihov obisk. Pomembno je, da na šoli sodelujemo vsi in poskrbimo, da si učenci kontinuirano in sistematično pridobivajo znanje iz prve pomoči.

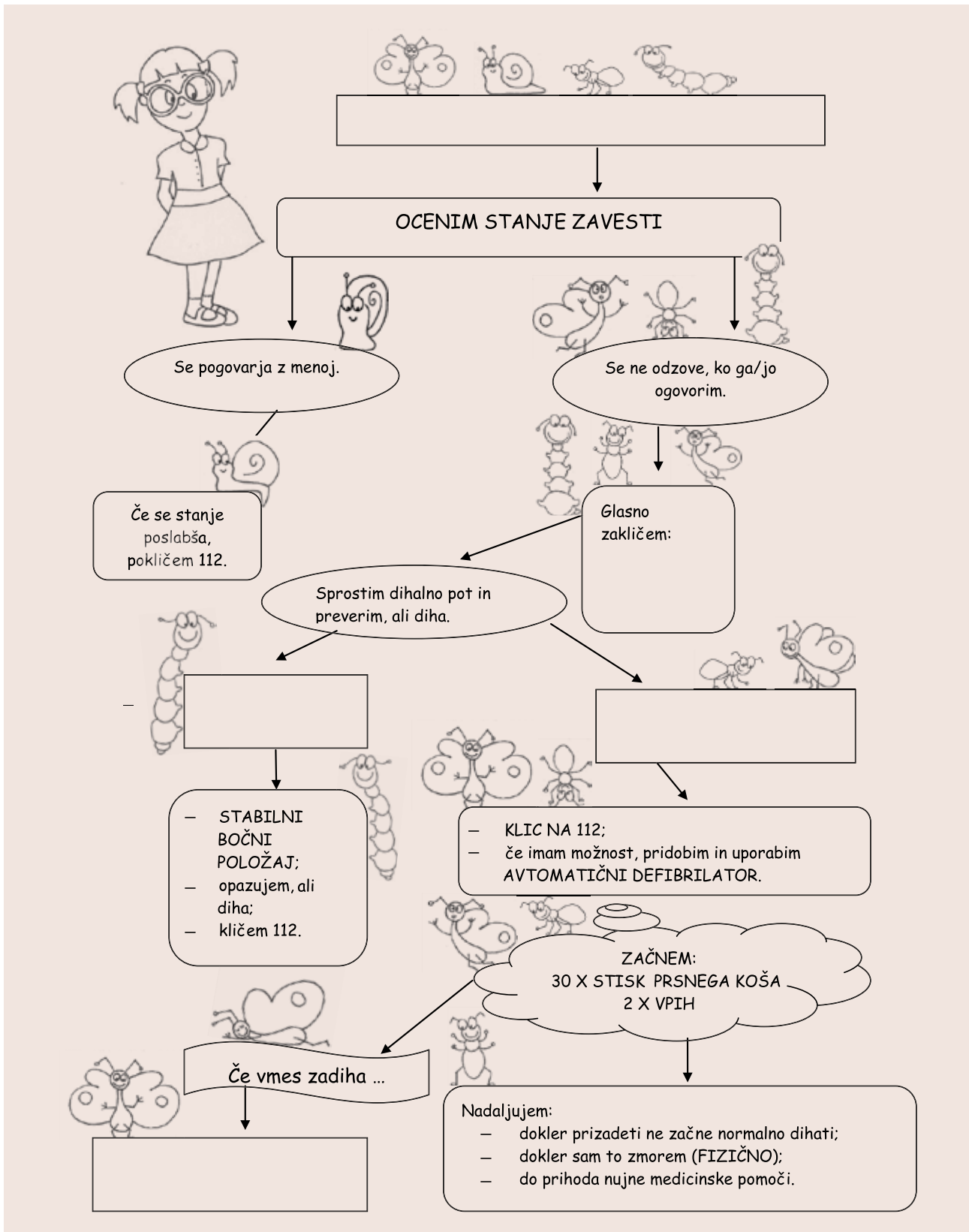
Tabela: Primer izvedbe dneva dejavnosti na temo prve pomoči

RAZRED	VSEBINE
1.	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Prva pomoč: kaj je prva pomoč; na koga se lahko obrnem – iskanje pomoči iz okolice – v zvezek narišejo ali napišejo, na koga se lahko obrnejo; če sem sam, klic na 112; ➔ preventiva: ko sem sam doma – pogovor z učenci, kaj vse se nam lahko zgodi, če smo sami doma; na kaj moramo biti pozorni; dejavnosti na temo preventive; delo v skupinah; kviz za preverjanje znanja; ➔ klic na 112; kaj povemo, ko kličemo na 112; konkretni primeri in razvrščanje v rubriki KLIČEM 112 in NE KLIČEM 112; ➔ ogled gasilske postaje ali obisk gasilca na šoli. <p>Literatura in drugo gradivo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Ahčan, U. (2006). <i>Prva pomoč. Priročnik s praktičnimi primeri</i>. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije. ➔ Svetina, S. (2016). <i>Prva pomoč za najmlajše. Priročnik za mentorje prve pomoči v 2. in 3. razredu osnovne šole</i>. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, Območno združenje. ➔ Novak, T. (2008). <i>Klic na 112</i>. Ljubljana: Ministrstvo za obrambo RS, Uprava RS za zaščito in reševanje. ➔ Simon, P. (2011). <i>Podobe 112</i>. Ljubljana: Oka. ➔ Llewellyn, C., Gordon, M. (2006). <i>Previdno: Doma</i>. Ljubljana: Grlica.
2.	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Prva pomoč – definicija preko konkretnega primera; pogovor o tem, kdo lahko nudi prvo pomoč; pomoč nudimo vedno in vsakomur; ➔ klic na 112 – ponovitev; ➔ pristop k poškodovancu/obolelemu – igre vlog; ➔ oskrba treh poškodb (krvavitev iz nosu, piki in alergija na pik, manjša buška); ➔ izdelava imitacije hladilne blazinice; ➔ ogled policijske postaje ali obisk policista oz. policista s psom.

	<p>Literatura in drugo gradivo</p> <ul style="list-style-type: none"> → Ahčan, U. (2006). <i>Prva pomoč. Priročnik s praktičnimi primeri</i>. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije. → Svetina, S. (2016). <i>Prva pomoč za najmlajše. Priročnik za mentorje prve pomoči v 2. in 3. razredu osnovne šole</i>. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, Območno združenje.
<p>3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Osvežimo znanje: kaj je prva pomoč; klic na 112 in pristop k poškodovancu; → obravnava petih novih poškodb; praktično delo – igre vlog; po potrebi zapis v zvezke ali reševanje učnih listov (izbiti/odlomljeni zob; alergije; ureznina, manjša opekline, ugriz živali); → preverjanje znanja – skupine dobijo naključno poškodbo, ki jo morajo oskrbeti; lahko tudi delo po postajah – vsi delajo vse; → ogled reševalne postaje. <p>Literatura in drugo gradivo</p> <ul style="list-style-type: none"> → Ahčan, U. (2006). <i>Prva pomoč. Priročnik s praktičnimi primeri</i>. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije. → Svetina, S. (2016). <i>Prva pomoč za najmlajše. Priročnik za mentorje prve pomoči v 2. in 3. razredu osnovne šole</i>. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, Območno združenje. → Hilgendorff, A. (2007). <i>Uh, kako srbi!</i> Ljubljana: Tehnična založba Slovenije. → Hilgendorff, A. (2007). <i>Au, kako boli!</i> Ljubljana: Tehnična založba Slovenije.
<p>Opomba: V 4. in 5. razredu lahko vključimo tudi nekoliko težje primere poškodb oz. stanj, pomembno pa je, da učence opozorimo na to, da odgovornost nosijo, ko dopolnijo 18 let.</p>	
<p>4.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Osvežimo znanje: klic na 112 in pristop; oskrba poškodb, ki jih učenci že poznajo; → dodamo nova poškodbe (zvin gležnja, sum na zlom goleni/podlakti, zastrupitve (detergent za ročno pranje/detergent za strojno pranje/jedkovina); → zastrupitve – tudi oznake za nevarne snovi na različnih embalažah; → nezavest: obravnava postopoma in po korakih; najprej delo v parih – samo stabilni bočni položaj, nato v trojicah – pristop in stabilni bočni položaj; → ogled regijskega centra za obveščanje. <p>Literatura in drugo gradivo</p> <ul style="list-style-type: none"> → Ahčan, U. (2006). <i>Prva pomoč. Priročnik s praktičnimi primeri</i>. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije. → Svetina, S. (2016). <i>Prva pomoč za najmlajše. Priročnik za mentorje prve pomoči v 2. in 3. razredu osnovne šole</i>. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, Območno združenje. → Hilgendorff, A. (2007). <i>Uh, kako srbi!</i> Ljubljana: Tehnična založba Slovenije. → Hilgendorff, A. (2007). <i>Au, kako boli!</i> Ljubljana: Tehnična založba Slovenije.
<p>5.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Osvežimo znanje: klic na 112 in pristop; oskrba poškodb, ki jih učenci že poznajo, ponovimo oskrbo v primeru nezavesti; → igre vlog, delo po postajah; ocenjevanje dela posameznih skupin; lahko tudi manjše praktično preverjanje znanja – priprava ocenjevalnih listov; → obravnava temeljnih postopkov oživljanja ob pomoči strokovnega osebja z Rdečega križa Slovenije, ki izvaja tečaje prve pomoči; → reševanje učnega lista (Priloga 1: Temeljni postopki oživljanja); → oživljanje – praktično delo: pristop in oskrba. <p>Literatura in drugo gradivo</p> <ul style="list-style-type: none"> → Ahčan, U. (2006). <i>Prva pomoč. Priročnik s praktičnimi primeri</i>. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije. → Svetina, S. (2016). <i>Prva pomoč za najmlajše. Priročnik za mentorje prve pomoči v 2. in 3. razredu osnovne šole</i>. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, Območno združenje. → Hilgendorff, A. (2007). <i>Uh, kako srbi!</i> Ljubljana: Tehnična založba Slovenije. → Hilgendorff, A. (2007). <i>Au, kako boli!</i> Ljubljana: Tehnična založba Slovenije.

Priloga 1: Temeljni postopki oživljanja

Avtorici: Sandra Svetina in Suzana Bajc



Prva pomoč kot interesna dejavnost za najmlajše učence

Interesna dejavnost se običajno izvaja kontinuirano, enkrat tedensko ali enkrat na 14 dni. Za razvoj socialnega čuta pri učencih je interesna dejavnost zagotovo bolj uspešen način kot dan dejavnosti. Učenci skozi celotno šolsko leto delajo in razmišljajo v duhu pomagati vedno in vsakomur. Običajno se pozitivni učinki pri učencih kmalu vidni, prav tako pa občutek za pomoč sočloveku zelo hitro učenci prenesejo tudi na druge situacije, ki niso povezane s prvo pomočjo. Pomagajo sošolcem pri nalogah in učenju, pomagajo učitelju v razredu, so bolj pripravljeni sodelovati pri prostovoljnih dejavnostih idr. Težava je predvsem v tem, ker v interesno dejavnost niso vključeni vsi učenci, kar pa z izvedbo dneva dejavnosti zagotovimo.

Sklep

Živimo v času, ko je izrednega pomena, da učence učimo medsebojnega spoštovanja, sodelovanja, solidarnosti, pripravljenosti pomagati, s čimer krepimo njihov socialni čut. Vse to lahko združimo z učenjem veččin prve pomoči, kjer učenci cilje dosegajo skupaj, se povezujejo, pomagajo sebi in drugim in se učijo ravnati v različnih situacijah, ko nekdo drug ali sami potrebujejo pomoč.

S poučevanjem vsebin prve pomoči bomo učencem prav gotovo ponudili znanje za življenje, ki je hkrati tudi znanje, ki življenja rešuje. Vsi se zavedamo, da je

za suveren pristop k čemurkoli pomembno, da najprej osvojimo teorijo in prakso. In tega na področju prve pomoči v sodobni družbi primanjkuje. Učitelji smo tisti, ki se moramo najbolj zavedati pomena v znanju nudenja prve pomoči. Mi lahko poskrbimo, da bodo učenci v času obveznega šolanja odnesli kar največ omenjenega znanja. S tem bomo prispevali velik del k razvoju socialnega čuta pri učencih in poskrbeli za to, da pomoč sočloveku postane nekaj samoumevnega. Vsekakor pa je pomembno, da se vprašamo: Ali si mi upamo in znamo pomagati? Če je naš odgovor negativen, potem moramo zagotovo najprej sami osvojiti veščine prve pomoči, da bomo lahko čim bolj uspešno predajali znanje naprej na naše najmlajše. Prav tako je pomembno, da sami čutimo odgovornost za nudenje prve pomoči sočloveku, kajti le tako bodo to odgovornost čutili tudi naši učenci.



Viri in literatura:

Ahčan, U. (2006). *Prva pomoč. Priročnik s praktičnimi primeri*. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.

Svetina, S. (2016). *Prva pomoč za najmlajše. Priročnik za mentorje prve pomoči v 2. in 3. razredu osnovne šole*. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, Območno združenje.

Kmetič, F. (2013). *Ne le pripravljenost, tudi znanje!* Motorevija. Pridobljeno 6. 5. 2018 s spletne strani: http://www1.amzs.si/si/356/1536/Ne_le_pripravljenost_tudi_znanje.aspx

Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju. Uradni list Republike Slovenije 14 (2006), št. 72, str. 7637. Pridobljeno 6. 5. 2018 s spletne strani: https://www.uradni-list.si/_pdf/2006/Ur/u2006072.pdf



Kulturni bazar
2019

Ves svet je oder, predstavitvene gledališke delavnice
Izvajajo: Slovenski gledališki inštitut; sodelujejo: Društvo IMPRO, Gledališče Ane Monro, Lutkovno gledališče Ljubljana, Lutkovno gledališče Maribor, Slovenski gledališki inštitut, SNG Drama Ljubljana in druge gledališke ustanove
Na delavnici bodo gledališki ustvarjalci predstavili kulturnovzgojne programe za otroke, mlade in pedagoge na področjih dramskega, lutkovnega, improvizacijskega, pouličnega in še katerega gledališča ter preizkusili

ustvarjalne pristope in metode za vzgojo o gledališču, za gledališče in z gledališčem.

Kako zorijo ježevci, predstava in pogovor z ustvarjalci
Režija: Bojan Labovič; igrajo: Uroš Kaurin, Dunja Zupanec, Danilo Trstenjak; produkcija: Lutkovno gledališče Maribor
Ježevci Helge v družbi ježevke Nikozije raziskuje svet prebrisanih in prikupnih živali, ki počnejo vse to, kar počnemo ljudje: slikajo, se zaljubljujejo, pojejo, lenarijo, šofirajo, nakupujejo in pometajo. Z bliskovitim mungom, ki vedno zamuja, pa z opotekajočim se goriležem na motorinu. Medtem ko se v tem razgibanem svetu, ki

je včasih brez logike in smiselnosti, le samemu sebi, dogajajo takšne in drugačne prigode, podlasec Svit (pometalec in pisatelj hkrati) vseskozi vztrajno pometa črke in jih zbira ...

Celoten program Kulturnega bazarja 2019 najdete na www.kulturnibazar.si.