

Denumirea optionalului: „SANITARIII PRICEPUȚI”

Tipul: Opțional ca disciplină nouă

Unitatea de învățământ: ȘCOALĂ GIMNAZIALĂ „ION HELIADE RĂDULESCU”  
URZICENI

Clasa: a VI-a, a VII-a, a VIII-a

Durata: 1 an

Număr de ore pe săptămână: 1 oră

Cadrul didactic care sustine cursul: Prof. Pravăț Ionuț-Paul

## ARGUMENT

„Născută din grija de a ajuta fără nicio discriminare răniții pe câmpurile de luptă, Mișcarea Internațională de Cruce Roșie și Semilună Roșie, sub aspectele sale internațional și național, se angajează să prevină și să aline, în toate împrejurările, suferințele oamenilor. Scopul ei este de a proteja viața și sănătatea, precum și de a face să fie respectată persoana umană. Ea favorizează înțelegerea mutuală, cooperarea și o pace durabilă între toate popoarele”. (Principiul fundamental „Umanitate,, al Mișcării Internaționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie)

Primul ajutor de bază este doar un ajutor temporar acordat în caz de urgență pentru salvarea vieții, prevenirea unor complicații ulterioare și ameliorarea suferințelor până în momentul în care un serviciu medical adecvat poate să intervină. Viața unei persoane accidentate depinde, într-o mare măsură, de momentul acordării primului ajutor și de priceperea celui care intervine primul la locul accidental.

Propunerea pentru acest opțional vine la solicitarea elevilor școlii noastre, de a pune în discuție anumite situații din viața de zi cu zi, în vederea percepției reale a acestora și a găsirii de soluții ca o satisfacere a nevoilor lor de cunoaștere a unor probleme specifice adolescenței.

Acest opțional este necesar pentru cunoașterea normelor igienice ce trebuie aplicate în vederea menținerii sănătății fizice și morale, cunoașterea noțiunilor de circulație rutieră și protecție civilă însușirea unor manevre de acordare a primului ajutor în caz de accidente sau îmbolnăviri și donarea voluntară de sânge, fiind astfel stimulată dezvoltarea sentimentului solidarității umane față de cei aflați în suferință și a respectului față de oameni și nu în ultimul rând promovării ocrotirii mediului înconjurător.

Totodată, acest opțional este necesar și în pregătirea elevilor în vederea participării la Concursul Național de sănătate și prim ajutor „Sanitarii Pricepuți”, organizat de Societatea Națională de Cruce Roșie din România, împreună cu Ministerul Educației și Cercetării, Ministerul Sănătății și Inspectoratul General pentru Situații de Urgență.

Concursul a stârnit un interes deosebit din partea elevilor școlii noastre, participările din perioada 2012-2015 la fazele județene ale acestuia fiind finalizate cu locul I, II sau III iar în 2019 reprezentând județul Ialomița prin participarea la faza națională. Aproximativ 20 de elevi sunt activează ca voluntari la Crucea Roșie, participând la diferite acțiuni de voluntariat în cadrul acesteia.

În vederea parcurgerii temelor propuse în programă, poate fi asigurată baza didactico-materială necesară, existând datorită sponsorilor, truse de prim ajutor și manechin didactic iar prin colaborarea cu Crucea Roșie Filiala Ialomița avem acces și la folosirea altor materiale precum mulajele pentru resuscitarea cardio-respiratorie și defibrilatoare. Prin temele legate de istoricul Mișcării de Cruce Roșie și Semilună Roșie, de Crucea Roșie Română, de Principiile Fundamentale ale Crucii Roșii, se contribuie la transdisciplinaritate.

Abilitarea pentru susținerea cursului: Voluntar al Crucii Roșii Române, Reprezentantul Tineretului Ialomița 2015 - până în prezent;

## PROGRAMA OPȚIONAL: „SANITARII PRICEPUȚI”

CLASA A VI-A/ A VII-A/ A VIII-A

Competențe generale:

1. Utilizarea unor noțiuni, norme și principii specifice educației pentru sănătate
2. Formarea unor atitudini și comportamente responsabile privind starea de sănătate
3. Dezvoltarea capacității de a rezolva situații problemă privind sănătatea

## Competențe generale și exemple de activități de învățare

### 1. Utilizarea unor noțiuni, norme și principii specifice educației pentru sănătate

1.1 Însușirea cunoștințelor de bază despre Mișcarea Internațională de Cruce Roșie și Semilună Roșie, Principiilor Fundamentale ale Crucii Roșii recunoașterea și definirea unor accidente, boli, simptomelor acestora, problematicii adolescenței.

- *cunoașterea de către elevi a principiilor fundamentale ale Crucii Roșii*
- *cunoașterea istoricului Crucii Roșii Române*
- *identificarea noțiunilor de drept internațional umanitar*
- *observarea primului ajutor în plăgi, hemoragii, hemostaza, stop cardio-respirator, lipotimie, mușcături de animale, înțepături de insecte, fracturi, luxații, entorse, arsuri, electrocutare, hipotermie, degerături, hipertermie, sufocare, intoxicații/otrăviri*

1.2 Argumentarea științifică a necesității respectării regulilor de igienă a sistemelor de organe ale organismului uman.

- *observarea și studierea regulilor de igiena individuală, a apei, a alimentelor*
- *cunoașterea regimului de activitate și de odihnă al elevului*
- *studii de caz din care să rezulte necesitatea adoptării unor reguli de igienă personală în vederea prevenirii îmbolnăvirilor (boli contagioase, boli cu transmitere sexuală)*

1.3 Utilizarea unor mijloace și metode adecvate explorării-investigării organismului uman.

- *vizionarea unor filme despre starea de inconștiență, sufocarea (blocarea căilor respiratorii), stop cardio-respirator, intoxicații, otrăviri, lipotimie, convulsii, plagi, luxații și entorse, fracturi, arsuri, electrocutare, degerături, inec, insolație*
- *cunoașterea grupelor de sânge și a factorului RH.*
- *rezolvarea de probleme legate de transfuzia și donarea de sânge voluntară și neremunerată*
- *cunoașterea primului ajutor pre-psihologic.*

### 2. Formarea unor atitudini și comportamente responsabile privind starea de sănătate

**2.1 Cunoașterea factorilor cu potențial vătămător și explicarea acțiunii acestora asupra organismului uman, modalitățile de prevenire a acțiunii lor precum și modalități de ajutorare a semenilor în cazul acțiunii acestor factori.**

- *cunoașterea și aplicarea modalităților de intervenție în situații speciale/medicale: reacții alergice, criza de astm și hiperventilația, sufocarea, intoxicații/otrăviri, convulsiile febrile, epilepsia*
- *asigurarea primului ajutor pre-psihologic victimelor*
- *realizarea de afișe și pliante legate de noțiuni de protecție civilă în situații de urgență: cutremur, incendiu, inundații, accident chimic, prevenirea accidentelor de circulație și reguli de circulație rutieră*
- *prezentarea unor exemple de regim zilnic de viață și evaluarea lor: igiena individuală, a apei, a alimentelor, regimul de activitate și de odihnă al elevului, prevenirea bolilor contagioase și a bolilor cu transmitere sexuală*

**2.2 Dezvoltarea unei relații sănătoase interpersonale cu mediul.**

- *realizarea de exerciții practice în situații speciale/medicale: reacții alergice, criza de astm și hiperventilația, sufocarea, intoxicații/otrăviri, convulsiile febrile, epilepsia.*
- *elaborarea de prezentări multimedia, desene, despre noțiunile de protecție civilă în situații de urgență: cutremur, incendiu, inundații, accident chimic, prevenirea accidentelor de circulație și reguli de circulație rutieră, igiena individuală, a apei, a alimentelor, regimul de*

*activitate și de odihnă al elevului, prevenirea bolilor contagioase și a bolilor cu transmitere sexuală*

### **2.3 Aplicarea corectă a tehnicilor de acordare a primului ajutor în caz de accidente și îmbolnăviri.**

- *cunoașterea principiilor generale în acordarea primului ajutor*
- *realizarea celor patru pași în acordarea primului ajutor*
- *aplicarea tehnicilor resuscitării cardio-respiratorii*
- *realizarea celor 3 tipuri de bandaje: protecție, compresiv, imobilizare.*
- *identificarea tipurilor de hemoragie și aplicarea primului ajutor. Hemostaza.*
- *realizarea de exerciții practice pe manechin: plăgi, mușcături de animale, înțepături de insecte, fracturi, luxații, entorse, arsuri, electrocutare, hipotermie, degeraturi, hipertermie, lipotimie.*
- *cunoașterea și aplicarea modului de transportare a accidentaților.*

### **2.4 Propunerea și aplicarea de soluții pentru menținerea sănătății și stabilirea unui regim de viață sănătos (activitate, odihnă, alimentație).**

- *organizarea unor dezbateri privind găsirea de soluții pentru ajutorarea celor aflați în diferite situații dificile ce afectează sănătatea și viața;*
- *cunoașterea noțiunilor despre droguri și a consecințelor consumului de droguri asupra sănătății*

## **3. Dezvoltarea capacității de a rezolva situații problemă privind sănătatea**

3.1 Identificarea situațiilor în care se solicită ajutor și să acorde primul ajutor în cazul unor urgențe simple.

- *identificarea simptomelor legate de stop cardio-respirator, lipotimie, reacții alergice, criza de astm și hiperventilația, sufocarea, intoxicații/otrăviri, convulsiile febrile, epilepsia, hemoragii etc*
- *întocmirea unor fișe de observație cu simptomele legate de stop cardio-respirator, lipotimie, reacții alergice, criza de astm și hiperventilația, sufocarea, intoxicații/otrăviri, convulsiile febrile, epilepsia, hemoragii etc.*

3.2. Asigurarea siguranței accidentatului până la venirea serviciilor de 112

- *cunoașterea asigurării locului accidentului prin înderpărtarea persoanelor străine care constituie un pericol pentru victimă,*
- *respectarea protocolului de apelare la 112.*

3.3 Proiectarea și realizarea unor activități practice experimentale

- *exersarea unor comportamente responsabile în cazul situațiilor de urgență*

## Conținuturi

Domenii de conținut	Conținuturi
Asigurarea primului ajutor	<b>A. Mișcarea de Cruce Roșie și Semiluna Roșie</b> 1. Istoric. 2. Principiile fundamentale ale Crucii Rosii. 3. Crucea Roșie Romana- istoric 4. Noțiuni de drept internațional umanitar.
	<b>B. Noțiuni generale de igienă și educație pentru sănătate</b> 1. Igiena individuală, a apei, a alimentelor. 2. Regimul de activitate si de odihnă al elevului. 3. Prevenirea bolilor contagioase. 4. Prevenirea bolilor cu transmitere sexuală. 5. Drogurile – noțiuni generale. Consecințele consumului de droguri.
	<b>C. Notiuni de siguranță rutieră</b> 1. Prevenirea accidentelor de circulație. 2. Reguli de circulatie rutieră
	<b>D. Primul ajutor de bază</b> 1. Principii generale în acordarea primului ajutor. 2. Cei patru pași în acordarea primului ajutor. 3. Tehnica resuscitării cardio-respiratorii. 4. Tipuri de bandaje. 5. Hemoragia. Hemostaza . 6. Plagi. Muscaturi de animale. Înțepături de insecte. 7. Fracturi. Luxații. Entorse. 8. Arsuri. Electrocutare. 9. Hipotermie.Degerături. Hipertermie. 10. Grupele de sânge. Donarea de sange voluntară și neremunerată. 11. Modalități de intervenție în situații speciale/medicale: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Reacții alergice</li> <li>b. Criza de astm și hiperventilația</li> <li>c. Sufocarea</li> <li>d. Intoxlcații/otrăviri</li> <li>e. Durerea toracală</li> <li>f. Accidentul vascular cerebral</li> <li>g. Convulsiile febrile. Epilepsia</li> </ul> 12. Primul ajutor pre-psihologic
	<b>E. Notiuni de protectie civila in situații de urgență</b> Cutremur, Incendiu, Inundații, Accident chimic

### **Probe practice:**

1. Resuscitarea cardiacă și respiratorie.
2. Defibrilarea externă automată (la etapa națională) .
3. Primul ajutor în starea de inconștiență.
4. Primul ajutor în sufocare (blocarea căilor respiratorii)
5. Primul ajutor în plăgi.
6. Hemoragia. Tehnica hemostazei.
7. Primul ajutor în luxatii și entorse.
8. Primul ajutor în caz de fracturi.
9. Primul ajutor în arsuri.
10. Primul ajutor în caz de electrocutare.
11. Primul ajutor în caz de degerături.
12. Primul ajutor în caz de înec.
13. Primul ajutor în caz de insolație.
14. Primul ajutor psihologic.

### **SUGESTII METODOLOGICE**

- reactualizarea de concepte biologice prin documentare cu ajutorul unor cd-uri, atlase ale corpului omenesc, mulaje;
- observarea și studierea unor pliante, broșuri sanitare,etc.
- vizionarea unor PPT-uri și filme cu oameni aflați în diferite situații de accidentare și modalități de acordare a primului ajutor în diferite tipuri de dezastru;
- studiu de caz care va permite elevului confruntarea directă cu situația reală pe baza studierii unor surse variate;
- munca în echipă în vederea dezvoltării comportamentului social al elevilor precum și a abilităților de comunicare și întraajutorare;
- exerciții de acordare a primului ajutor în cazuri de accidentare folosind trusele de prim ajutor și mulajele;
- realizarea unor postere sau pliante ce vin în sprijinul evitării consumului de alcool, tutun, droguri;
- modelarea , care presupune cunoașterea indirectă a tipurilor de traumatisme prin analogie, cu ajutorul mulajelor;
- organizarea unor dezbateri privind găsirea de soluții pentru ajutorarea celor aflați în diferite situații dificile ce afectează sănătatea și viața;
- exerciții de asigurarea a zonei și stabilirea diagnosticului în vederea anunțării serviciului 112 și acordării primului ajutor până la sosirea acestuia;
- prezentarea unor situații trăite de elevi, în care au avut posibilitatea să-i ajute pe cei aflați în suferință și descrierea modului de acțiune (ex. donarea de sânge);
- exerciții practice de acordare a primului ajutor în stop cardiorespirator, lipotimie,hemoragii,fracturi, traumatisme, inec, arsuri ,insolație, degerături, afecțiuni cardiace,etc. folosind mulajul omenesc și trusele de prim-ajutor;
- prezentarea unor exemple de regim zilnic de viață și evaluarea lor.

### **MODALITATI DE EVALUARE**

- probe orale;
- probe scrise-teste cu alegere simplă după modelul celor aplicate la proba teoretică a Concursului „Sanitarii pricepuți”;
- probe practice-exerciții de simulare a acordării primului ajutor în diverse accidente sau boli;

- afișe, pliante, postere cu ocazia unor Zile Mondiale-antidrog, antifumat,mediului, inimii, sănătății, etc.
- interviuri;
- portofolii;
- observarea sistematică a activității și a comportamentului elevului;
- investigația .

### **BIBLIOGRAFIE**

- Ciobanu Mariana, Didactica Științelor Biologice, Editura Didactica și Pedagogica, București, 2008.
- Ion Iordache, Leu Ulpia Maria ,Metodica predării biologiei, Editura Corson, Iași, 2001.
- Societatea Națională de Cruce Roșie dn România, Manualul Sanitarii Pricepuți, București, 2015.