

COLEGIUL NAȚIONAL „MIHAI VITEAZUL” SLOBOZIA

**PROGRAMĂ CURS OPȚIONAL
„ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR”**

Profesor autor: Popa Mihaela Mădălina

Clasa: a XI- a

Durata: 1 an

Nr. Ore/ săptămâna: 1

An școlar: 2023-2024

Nota de prezentare

Animată de inițiativa Crucii Roșii Române, am propus elevilor de la Colegiul Național „Mihai Viteazul” Slobozia, cursul opțional „Acordarea primului ajutor”, care are ca scop formarea deprinderilor elevilor în vederea efectuării manevrelor corecte de acordare a primului ajutor în diferite situații cu care se pot confrunta în școală sau în afara ei.

Propun acest opțional la solicitarea elevilor, ca o satisfacere a nevoilor lor de cunoaștere a unor probleme specifice vârstei, de a pune în discuție anumite cazuri de viață, în vederea percepției reale a acestora și soluționării în mod adecvat într – o eventuală apariție a unor similare.

De asemenea, cursul „s - a născut” și ca o necesitate de cunoaștere a normelor igienice ce trebuie aplicate, în vederea menținerii sănătății fizice și morale, precum și prelungirii perioadei active de viață a omului, dar și din dorința și importanța însușirii unor manevre de acordare a primului ajutor în caz de accidente.

În vederea parcurgerii temelor din programă, baza didactico – materială necesară, poate fi asigurată prin colaborarea cu Filiala de Cruce Roșie Ialomița.

Competențe generale

1. Utilizarea corectă a limbajului specific ;
2. Dezvoltarea capacității de investigare și analiză interdisciplinară a realității ;
3. Formarea și dezvoltarea unor comportamente corecte de protejare a sănătății personale și a mediului ;
4. Dezvoltarea capacității de comunicare și de asumare a responsabilității.

Valori și atitudini:

- grija față de viața personală și sănătatea proprie și a celorlalți;
- respectul față de semenii;
- promovarea intrajutorării dintre oameni;
- motivația pentru aplicarea cunoștințelor într – un mod responsabil față de

om;

- interesul pentru aplicarea cunoștințelor în viața zilnică, pentru ajutorarea semenilor.

Competențe specifice și activități de învățare

	Competențe specifice:	Activități de învățare
1.1	recunoașterea și definirea unor accidente, boli, simptomelor acestora;	- exerciții teoretice și practice de recunoaștere: hemoragii, plăgi, luxații, entorse, fracturi, arsuri, electrocutare, insolație, degerături, înec, intoxicații, otrăviri, lipotimie;
1.2	argumentarea științifică a necesității respectării regulilor de igiena a sistemelor de organe ale organismului uman;	- identificarea regulilor de igiena individuală și igiena alimentelor, a apei de băut;
1.3	utilizarea unor mijloace și metode adecvate explorării / investigării organismului uman;	- identificarea tehnicilor necesare acordării primului ajutor în caz de: hemoragii, plăgi, luxații, entorse, fracturi, arsuri, electrocutare, insolație, degerături, înec, intoxicații, lipotimie, stop cardio-respirator;
2.1	explicarea acțiunii factorilor cu potențial vătămător asupra sistemelor de organe ale organismului uman, modalitatea de prevenire a acțiunii lor, modalități de ajutorare a semenilor în cazul acțiunii acestor factori;	- măsuri de prevenire a accidentelor de circulație, prevenirea accidentelor în activitatea școlară, identificarea măsurilor de autoprotecție în acordarea primului ajutor;
2.2	aplicarea corectă a tehnicilor de acordare a primului ajutor în caz de accidente, îmbolnăviri;	- principii generale în acordarea primului ajutor; - formarea de abilități în realizarea tehnicilor: resuscitării cardiorespiratorii, principiile unei hemostaze corecte, principiile generale ale bandajelor, primul ajutor în hemoragii, fracturi (închise și deschise), arsuri, electrocutare, degerături, înec, insolație, intoxicații, lipotimie, plăgi, luxații, entorse;
2.3	propunerea și aplicarea de soluții	- analiza rolului mișcării în călirea

	pentru menținerea sănătății;	organismului;
2.4	proiectarea și realizarea de activități practice, experimentale.	- aplicarea tehnicilor de acordare a primul ajutor în: hemoragii, fracturi (închise și deschise), arsuri, electrocutare, degerături, înec, insolație, intoxicații, lipotimie, plăgi, luxații, entorse;

Conținuturi

Capitolul I: Principii de bază

În cazul unui accident

După producerea unui accident

Concepții greșite

Capitolul II: Etape principale în acordarea primului ajutor

Luarea măsurilor de siguranță

Evaluarea stării victimei

Apelarea serviciilor de urgență, dacă este necesar

Acordarea primului ajutor

Capitolul III: Suport vital de bază și defibrilare externă automată

Verificarea stării de conștiență

Eliberarea căilor respiratorii

Verificarea respirației

Compresia toracică și respirația gură la gură

Defibrilarea externă automată

Resuscitarea făcută de doi sau mai mulți salvatori

Resuscitarea doar cu compresii toracice

Capitolul IV: Primul ajutor

Urgențe de ordin medical

Blocarea căilor respiratorii cu un corp străin: căi respiratorii parțial blocate, căi respiratorii complet blocate, sufocarea la bebeluși și copii, sufocarea la femeia însărcinată sau la persoana obeză

Leșin

Leziuni

Leziuni la nivelul capului

Leziuni la nivelul coloanei vertebrale

Leziuni la nivelul ochilor

Leziuni toracice și abdominale

Leziuni la nivelul extremităților: fractura, luxația, entorsa

Hemoragia

Leziuni cutanate: leziunea ușoară, taietura, lacerarea, răni provocate în urma mușcăturilor

Leziuni cutanate cu caracter deosebit: corpi străini în plăgi

Arsuri

Probleme de sănătate cauzate de mediu

Probleme de sănătate cauzate de frig: degerături, hipotermia

Probleme de sănătate cauzate de căldură: insolația, deshidratarea

Sugestii metodologice:

- reactualizarea de concepte biologice prin documentarea cu ajutorul unor CD – uri, atlase, mulaje etc.;
- observarea unor pliante, broșuri sanitare;
- observarea unor diapozitive, diafilme cu oameni aflați în diverse situații de accidentare, de îmbolnăvire;
- exerciții de acordare a primului ajutor în cazuri de accidentare, de îmbolnăvire;
- realizarea unor reclame, afișe ce vin în sprijinul evitării

- consumului de tutun, alcool și alte droguri;
- realizarea unor afise în corelație cu regulile de igiena, cu acordarea primului ajutor și expunerea lor în școală;
- observarea unor diapozitive cu modalități de acordare a primului ajutor în cazuri diverse de accidentare;
- discutarea cu elevii a unor filme, articole din ziare, reviste legate de probleme de igienă, de prevenire și combatere a acțiunii unor factori nocivi;
- întocmirea unor referate de documentare bibliografică;
- înregistrarea observațiilor într – o fișă și interpretarea lor;
- prezentarea și discutarea rezultatelor obținute;
- completarea de către elevi a unor chestionare;
- organizarea unor dezbateri pentru găsirea de soluții pentru ajutorarea celor aflați în diverse situații dificile ce afectează sănătatea, viața;
- exerciții de stabilire a diagnosticului în vederea acordării primului ajutor;
- jocuri de simulare a unor manevre de acordare a primului ajutor semenilor aflați în situații de accident, de boală;
- exerciții practice de acordare a primului ajutor în stop cardiorespirator, lipotimie, sincopă, întreruperea circulației sângelui, hemoragii, fracturi, entorse, luxații, înec în apă, cu corp strain, arsuri, insolație, degerături;

- imaginarea unor mijloace improvizate pentru acordarea primului ajutor în diverse situații de accidentare;

Modalități de evaluare

- probe practice
- probe orale
- teste

Bibliografie:

- Manual European de Prim Ajutor, Crucea Roșie, 2012
- Manualul „Primul ajutor”, editia a II – a, editat de Crucea Roșie Româna, 1994
- Broșura Concursul pentru sănătate și prim ajutor „Sanitarii pricepuți”, editată de Societatea Națională de Cruce Roșie din România, Artpress Impact, Târgoviste, 2002
- Prof. dr. Mariana Iancu Ciobanu – Educație pentru sănătate și prim ajutor – Sanitarii pricepuți, ABC Publishing, 2009