|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | Pirmoji pagalba |
| **Pamokos idėja** | Didžioji dalis įvykių, kai reikalinga pirmoji pagalba, nutinka buityje ar kitoje aplinkoje, kurioje nėra medikų, tad labai svarbu mokinius supažindinti su paprastais veiksmais, kurie gali išgelbėti gyvybę. Atsižvelgiant į [gyvenimo įgūdžių bendrąją programą](https://www.emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos/48?st=2) 7 klasės mokiniai turi gebėti pademonstruoti, kaip suteikti pirmąją pagalbą. |
| **Sąvokos** | **Pirmoji pagalba** – tai tikslingi veiksmai, atliekami siekiant išsaugoti nukentėjusiojo gyvybę iki kol atvyks greitoji medicinos pagalba.**Heimlicho manevras** – tai technika, rekomenduojama atlikti siekiant padėti užspringusiam žmogui. Ji pagrįsta smūgiais į tarpumentę ir pilvo spustelėjimais.**Gaivinimas** – veiksmai, kuriais dirbtinai sužadinamos arba palaikomos staiga išnykusios gyvybinės organizmo funkcijos – širdies veikla (kraujotaka) ir kvėpavimas.**P–P–P** – pirmosios pagalbos taisyklė, reiškianti „patikrink, paskambink, padėk“.**Saulės smūgis** – tai pavojinga sveikatai organizmo būklė, kai sutrinka kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas, susikaupia šilumos perteklius organizme, kurio kūnas jau nesugeba pašalinti, todėl pakyla kūno temperatūra.**Hipotermija** – būklė, kai kūnas praranda šilumą greičiau nei gali ją pagaminti, todėl kūno temperatūra tampa pavojingai žema.**Nušalimas** – apmirimas ir reaktyvinis audinių uždegimas, kylantis dėl kraujotakos sutrikimo veikiant žemai temperatūrai.**Elektros trauma** – organizmo sužalojimas elektros srove. |
| **Įgūdžiai** | Atsižvelgiant į [socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos raidos aprašą](https://www.emokykla.lt/upload/EMOKYKLA/BP/kompetencijos/SESG%20kompetencija.pdf):1. priimti sprendimus atsižvelgiant į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius;
2. kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taikyti atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius;
3. vertinti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę.
 |
| **Tikslas** | Ugdyti gebėjimus taisyklingai atlikti pirmosios pagalbos veiksmus. |
| **Uždaviniai** | 1. Supažindinti mokinius su pirmosios pagalbos tikslais ir taisyklėmis.
2. Ugdyti gebėjimus atlikti gaivinimo ir kitus pirmosios pagalbos veiksmus esant įvairioms būklėms (pavyzdžiui, saulės smūgis, nušalimas ir kt.).
 |
| **Trukmė** | 45 min. |
| **Pamokos pavadinimas** | Pirmoji pagalba – veiksmai, galintys išsaugoti gyvybę |
| **Priemonės** | * Projektorius
* Kompiuteris
* Užspringimo liemenė (neturint galima kreiptis į visuomenės sveikatos specialistą, vykdantį sveikatos priežiūrą mokykloje, arba jam nesant – į mobiliosios komandos koordinatorių)
* Pagal galimybes – jogos kilimėlis (stabilios šoninės padėties demonstracijai)
 |
| PAMOKOS EIGA | Pamokos planą sudaro septynios dalys:1. temos atskleidimas (išsiaiškinama, ką mokiniai jau žino) – 5 minutės;
2. temos analizė (turimos žinios papildomos naujomis) – 15 minučių;
3. praktika (naujos žinios pritaikomos praktiškai) – 15 minučių;
4. refleksija (gautos žinios apibendrinamos) – 5 minutės;
5. pritaikymas (naujos žinios susiejamos su pritaikymu realiame gyvenime po pamokos) – 5 minutės;
6. skaitmeniniai šaltiniai (skaidrės, vaizdo įrašai);
7. rekomenduojama literatūra (nuorodos į informaciją, su kuria rekomenduojama susipažinti prieš pamoką).
 |
| 1. TEMOS ATSKLEIDIMAS | Pasirinktinai užduodami klausimai siekiant sužinoti, ką mokiniai žino apie pirmąją pagalbą:* ar pamenate, kas yra pirmoji pagalba;
* ar žinote, kada dažniausiai reikalinga pirmoji pagalba (reikia pateikti pavyzdžių);
* ar esate girdėję sąvokas hipotermija, saulės smūgis ir ką šios būsenos galėtų reikšti žmogaus gyvybei.
 |
| 2. TEMOS ANALIZĖ | **EIGA** | **REKOMENDUOJAMAS TURINYS** |
| PIRMOSIOS PAGALBOS TIKSLAI IR TAISYKLĖS |
| Primenama, kas yra pirmoji pagalba ir pristatomi pirmosios pagalbos tikslai (skaidrė Nr. 2).Galima paklausti, kodėl teikiant pirmąją pagalbą svarbu siekti visų tikslų, o ne vieno ar dviejų iš jų.Primenama P–P–P taisyklė (skaidrė Nr. 3).Pasirinktinai užduodami klausimai:* kaip galima patikrinti, ar aplinka yra saugi;
* kokiu telefono numeriu reikia skambinti kviečiant greitąją medicinos pagalbą;
* kodėl svarbu laikytis veiksmų eiliškumo vadovaujantis P-P-P taisykle.

Paklauskite mokinių kada jų nuomone reikia kviesti pagalbą numeriu 112?Apibendrinant mokinių atsakymus paminėkite, kad svarbu kviesti pagalbą ne tik esant fizinėms traumoms bet ir susirūpinus dėl savo ar kitų psichikos sveikatos (skaidrė Nr. 4). | Rekomenduojama akcentuoti, kad pirmoji pagalba – tai veiksmai, padedantys išsaugoti gyvybę. Pirmosios pagalbos tikslai:* išsaugoti gyvybę;
* neleisti būklei blogėti;
* ap(si)saugoti nuo naujų sužeidimų.

Siūloma atkreipti dėmesį, kad pirmosios pagalbos taisyklė yra P–P–P, kuri reiškia:* **P**atikrink (ar aplinka yra saugi);
* **P**askambink (telefonu 112);
* **P**adėk.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad kreiptis bendruoju pagalbos numeriu (112) reikia esant ne vien fizinei traumai, bet ir susirūpinimui dėl savo ar kitų psichikos sveikatos: fizinės, seksualinės prievartos, ketinimui žalotis ar nusižudyti; apsinuodijus psichoaktyviosiomis medžiagomis, kilus psichozei, kai iškreiptai suvokiama ar prarandamas ryšys su realybe. |
| UŽSPRINGIMAS |
| Galima paklausti, kada dažniausiai reikalinga pirmoji pagalba. Mokiniams įvardijus užspringimą galima pasiteirauti, ar visais užspringimo atvejais pirmoji pagalba bus vienoda. Paaiškinama, kad užspringimas būna dviejų rūšių (dalinis ir visiškas) ir kad nuo to priklauso, kaip bus teikiama pirmoji pagalba. Apibendrinant informaciją apie užspringimą galima įjungti vaizdo įrašą (jis pateiktas skaidrėje Nr. 5 arba skiltyje „Skaitmeniniai šaltiniai“). | Rekomenduojama akcentuoti, kuo skiriasi pirmoji pagalba esant skirtingam užspringimui:* **dalinis** (asmuo kosėja, yra sąmoningas). Teikiant pirmąją pagalbą reikia skatinti užspringusį asmenį kosėti ir šiek tiek pasilenkti į priekį. Negalima trankyti į tarpumentę, nes tai gali sukelti visišką užspringimą;
* **visiškas** (asmuo nekosėja arba kosėja labai silpnai, kvėpuojant girdimas švilpesys, asmuo gali pradėti mėlti, prarasti sąmonę). Teikiant pirmąją pagalbą užspringusį asmenį reikia šiek tiek palenkti į priekį ir 5 kartus suduoti į tarpumentę. Jeigu asmuo neatspringo, apkabinti iš už nugaros per liemenį, uždėti vienos rankos kumštį aukščiau jo bambos, o kita ranka apglėbti virš bambos uždėtą ranką ir staigiais judesiais spustelti pilvą. Tai vadinama Heimlicho manevru.
 |
| STABILI ŠONINĖ PADĖTIS IR GAIVINIMAS |
| Galima suskirstyti mokinius į dvi grupes ir paprašyti jų sukurti planą, kaip jie teiktų pirmąją pagalbą:* be sąmonės, tačiau kvėpuojančiam asmeniui;
* be sąmonės ir nekvėpuojančiam asmeniui.

Su mokiniais aptariami jų planai, pristatoma stabili šoninė padėtis (skaidrė Nr. 6) ir gaivinimas (skaidrė Nr. 7).  | Siūloma atkreipti dėmesį į tai, kad asmeniui esant be sąmonės, bet kvėpuojant, jis turi būti guldomas į stabilią šoninę padėtį (viena gulinčiojo ranka, esanti arčiau jūsų, ištiesiama į šoną horizontaliai, o kita perkeliama per krūtinės ląstą ir delnas priglaudžiamas prie veido. Tolesnė nukentėjusiojo koja sulenkiama per kelio sąnarį, asmuo už rankos ir kojos traukiamas į save verčiant jį ant šono). Tokiu būdu nukentėjęs asmuo apsaugomas nuo galimo užspringimo, jei imtų vemti ar kraujuoti iš burnos.Asmeniui esant be sąmonės ir nekvėpuojant atliekamas gaivinimas (santykiu 30 : 2 atliekami paspaudimai ir įpūtimai. Įpūtimai atliekami naudojant vienkartinę veido kaukę, jos neturint atliekami tik paspaudimai. Svarbu atkreipti dėmesį, kad paspaudimai atliekami 100 kartų per minutę dažniu (atitinka skaičiavimą „ir viens, ir du, ir viens, ir du...“). |
| SAULĖS SMŪGIS |
| Pasirinktinai užduodami klausimai:* kokie požymiai parodo, kad asmuo gavo saulės smūgį;
* ar žinote, kuo skiriasi saulės ir šilumos smūgiai;
* kokia turėtų būti pirmoji pagalba įvykus saulės smūgiui;
* ką daryti, jei asmuo gavęs saulės smūgį nualpo.

Pristatomi saulės smūgio požymiai ir pirmoji pagalba (skaidrė Nr. 8).  | Rekomenduojama akcentuoti, kad per ilgai būnant saulėkaitoje, nevėdinamoje patalpoje, karštoje aplinkoje (pavyzdžiui, šiltnamyje), aktyviai judant ir geriant mažai vandens, sportuojant gali ištikti **šilumos smūgis**. Jis ištinka, kai kūnas prakaituodamas nepajėgia išgarinti šilumos.Kai žmogų veikia tiesioginiai saulės spinduliai, kaitinantys nepridengtą galvą, sprandą, jį gali ištikti **saulės smūgis**. Tai labai pavojinga būsena, nes tiesioginiai saulės spinduliai dirgina galvos smegenų dangalus, padidėja smegenų temperatūra ir sutrinka jų funkcija. Jei nesuteikiama pirmoji pagalba, žmogus gali mirti nuo smegenų edemos (paburkimo).Siūloma pristatyti saulės smūgio simptomus:* galvos skausmas, svaigimas;
* silpnumas, pykinimas, vėmimas;
* mirgėjimas akyse, sąmonės aptemimas;
* išbalusi oda, šaltas prakaitas.

**Kaip padėti nualpusiam žmogui:*** pasirūpinti, kad į jo smegenis laisvai patektų kraujas: paguldyti ant nugaros, pakelti kojas, o galvą nuleisti šiek tiek žemiau už kūną;
* atlaisvinti nualpusio žmogaus drabužius, atsegti apykaklę, atlaisvinti diržą;
* pasirūpinti, kad žmogus gautų kuo daugiau oro: atidaryti langus, išnešti į lauką ir pan.;
* veidą apšlakstyti vėsiu vandeniu, drėgnu rankšluosčiu vėsinti veidą, kaklo sritį;
* atsipeikėjusiam žmogui neleisti iš karto atsistoti. Po keleto minučių padėti jam atsisėsti, o eiti leisti tik tada, kai pasijus gana gerai.
 |
| HIPOTERMIJA (BENDRAS KŪNO ATŠALIMAS) |
| Pasirinktinai užduodami klausimai: * kaip atpažinti hipotermiją;
* ar galima būtų nukentėjusiam duoti labai karšto gėrimo.

Paaiškinami pirmosios pagalbos veiksmai esant hipotermijai (skaidrė Nr. 9). | Siūloma pristatyti, kad hipotermija yra būklė, kai kūnas praranda šilumą greičiau nei gali ją pagaminti, todėl kūno temperatūra tampa pavojingai žema. Pagrindiniai hipotermijos simptomai priklauso nuo temperatūros sumažėjimo laipsnio.Hipotermija gali paveikti smegenis ir nervų sistemą, sutrikdydama normalų funkcionavimą. Žmogus ima sunkiau koncentruoti dėmesį, galvoti aiškiai arba suprasti, ką daryti. Taip pat gali atsirasti sutrikęs elgesys ar kalba. Labai sunkiais atvejais galimas sąmonės praradimas. Hipotermija gali sukelti miegą, kuris itin pavojingas, jei žmogus yra nepasiekiamas arba jis yra pavojingoje aplinkoje.Rekomenduojama pristatyti šiuos pirmosios pagalbos veiksmus susidūrus su hipotermija:* kviesti greitąją medicinos pagalbą (112);
* skubiai perkelti į šiltą vietą;
* pašalinti sušalusius / drėgnus drabužius;
* duoti gerti šilto gėrimo (atkreipiamas dėmesys, kad negalima iškart duoti karšto gėrimo, hipotermiją patyrusį asmenį šildyti reikia po truputį);
* apkloti nukentėjusįjį.
 |
| NUŠALIMAS |
| Pasirinktinai užduodami klausimai: * kaip atpažinti nušalimą;
* kurios kūno vietos nušąla dažniausiai;
* ar galima nušalusią vietą merkti į karštą vandenį.

Paaiškinami pirmosios pagalbos veiksmai esant nušalimui (skaidrė Nr. 10). | Siūloma akcentuoti, kad nušalimas – tai kūno dalies pažeidimas žema temperatūra. Pirmiausiai ima šalti galūnės – rankų ir kojų pirštai, nes jie blogiau nei kiti organai aprūpinami krauju. Taip pat sušalus gali išsivystyti ir anksčiau aptarta hipotermija. Pagrindinės nušalimo priežastys dažniausiai būna:* netinkama apranga;
* pažeista, sausa, jautri oda;
* sąlytis su šaltu paviršiumi (pasėdėjus ant sniego, ledo, šalto metalo);
* nejudėjimas tam tikrą laiką lauke.

Nušalimo požymiai gali būti paviršiniai – oda tampa pabalusi, minkšta, dilgčioja, sumažėja jautrumas. Taip pat nušalimai gali būti ir giluminiai – oda tampa sustingusi, kieta, balta, nejautri nušalusiose vietose, skausminga, atsiranda patinimų, pūslių.Pirmoji pagalba nušalus:* nedelsiant eiti į šiltą patalpą;
* nusiimti papuošalus, nusirengti įšalusius drabužius ir apsikloti šiltu apklotu;
* pamerkti nušalusią kūno dalį į kambario temperatūros vandenį (jokiu būdu nemerkti į karštą), palaipsniui vandenį keisti šiltesniu, keliant jo temperatūrą iki kūno temperatūros;
* gerti šiltą arbatą.
 |
| ELEKTROS TRAUMOS |
| Pasirinktinai užduodami klausimai: * kaip atpažinti, kai žmogų nudegino elektra;
* kokiu atstumu veikia elektra, kai aplinka sausa arba šlapia;
* ar žaibas gali nudeginti.

Paaiškinami pirmosios pagalbos veiksmai esant elektros traumai (skaidrė Nr. 11). | Rekomenduojama pristatyti, kad daugumą nelaimingų atsitikimų sukelia elektros srovė, naudojama pramonėje ir buityje. Elektros trauma gali įvykti prisilietus prie elektros įtampą turinčių įrenginių arba trenkus žaibui. Siūloma akcentuoti, kad geriausia laikytis saugumo taisyklių ir stengtis išvengti bet kokio artimo kontakto su elektros šaltiniais. Pirmosios pagalbos veiksmai esant elektros nudegimui:* nutraukti deginimo procesą; jei jis dar vyksta (jei elektra dar teka), reikia nutraukti jos srovę, kai tai įmanoma;
* vėsinti nudegusią vietą kambario temperatūros vandeniu, geriausia – po silpna tekančio vandens srove mažiausiai 10 minučių arba kol nukentėjusysis nejus skausmo (ne ilgiau 20 minučių).

Siūloma atkreipti dėmesį į tai, kad pasitaiko atvejų, kuomet nuo elektros srovės nukenčia pirmąją pagalbą teikiantis asmuo, tad svarbu nesiartinti ir neliesti elektros srove vis dar veikiamo asmens, nes elektros srovė veikia kelių metrų atstumu, o lyjant ji pavojinga net už keliolikos metrų. |
| 3. PRAKTIKA | Pasirinktinai atliekamos šios praktinės užduotys:1. išbandykite Heimlicho manevrą (naudojama užspringimo liemenė);
2. išbandykite stabilią šoninę padėtį (naudojamas jogos kilimėlis);
3. išbandykite krūtinės paspaudimų skaičiavimą tinkamu tempu (pavyzdžiui, kiekvienam spaudžiant savo rankas tarpusavyje, suplojant ar niūniuojant dainas, kurių ritmas atitinka 100 kartų per minutę paspaudimų dažnį (pavyzdžiui, lietuvių liaudies dainos „Ant kalno mūrai“ priedainis);
4. mokiniai suskirstomi į grupes, kuriose jie turi aptarti toliau pateiktas situacijas:

4.1. išvykstate atostogauti prie jūros, tačiau kartu vykstantis jūsų geriausias draugas pamiršo galvos apdangalą. Keletą valandų praleidžiate prie jūros, diena karšta, debesų nėra, džiaugiatės šildančia saule, tačiau matote, kad jūsų draugas išbalo. Paklausus, kaip jaučiasi, draugas pasidalina, kad jam skauda galvą ir pykina. Kaip manote, kas atsitiko? Ką darote? (Skaidrė Nr. 12);4.2. žiemos laikotarpiu daug prisnigus, keliaujate pačiuožinėti. Pavargę atsisėdate pailsėti ant sniego ir nejusdami padedate rankas be pirštinių į sniegą. Po kurio laiko pastebite, kad kairės rankos pirštas pabąla, dilgčioja, o paspaudę jaučiate, kad sumažėjęs jo jautrumas. Kaip manote, kas atsitiko? Ką darysite? (Skaidrė Nr. 13). |
| 4. REFLEKSIJA | Klausimai mokiniams:* ką naujo šiandien sužinojote;
* kas labiausiai įsiminė;
* ką kiekvienas turėtų žinoti apie pirmąją pagalbą;
* kur galėsite pritaikyti šios dienos žinias.
 |
| 5. PRITAIKYMAS | Mokinių paprašoma grįžus namo aptarti su bent vienu artimuoju:* būdus nustatyti gaivinimo paspaudimų ritmą;
* kas yra hipotermija ir kokie pirmosios pagalbos veiksmai ją patyrus.
 |
| 6. SKAITMENINIAI ŠALTINIAI | Skaidres galima rasti čia: [pirmosios pagalbos skaidrės pirmosios pagalbos skaidrės 7 kl.](https://www.vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2023/09/Skaidres_Pirmoji-pagalba-7-kl.pptx)Vaizdo įrašai: * „[Kaip suteikti pirmąją pagalbą](https://www.vilniussveikiau.lt/mokomasis-pirmosios-pagalbos-suteikimo-filmukas/)“ (animacinis);
* [„Kaip padėti užspringusiam](https://vvsb-my.sharepoint.com/%3Av%3A/g/personal/dovile_kimutyte_vvsb_lt/EU_20LYDR0dDvgXF6FTt-XsB78fAxKWrXJtbA6SQkT3PAw?e=pyXks3) žmogui“ (animacinis);
* „[Užspringimas](https://www.vilniussveikiau.lt/uzspringimas/)“;
* „[Gaivinimas](https://www.vilniussveikiau.lt/gaivinimas/)“.
 |
| 7. REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA | Sveikatos apsaugos ministerijos parengta informacija:* „[Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba%282%29.pdf)“;
* „[Tinkama apranga atšalus orams](https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/atsalus-orams-tinkamai-apsirenkime)“;
* „[Kaip atpažinti nušalimą ir kaip elgtis](https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/kaip-atpazinti-nusalima-ir-kaip-elgtis-nusalus)“.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengta informacija:* „[Mokymo metodų praktinis panaudojimas mokant pirmosios pagalbos](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/sveikatos_mokymas/Pirmosios%20pagalbos%20mokymas%20%283%29.pdf)“;
* „[Pirmosios pagalbos reikšmė ir teikimo principai](http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/Pirmosios_pagalbos_reiksme.pdf)“.

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro parengta informacija:* [užspringimas](https://www.vilniussveikiau.lt/pirmoji-pagalba-kaip-gaivinti-uzspringusi-asmeni/);
* [saulės ir šilumos smūgis.](https://www.vilniussveikiau.lt/vasaros-kaitra-dziaukimes-saules-voniomis-taciau-bukime-budrus-ir-saugokime-save/)
 |