|  |  |
| --- | --- |
| **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) 9 klasės mokiniai turi gebėti taikyti pirmosios pagalbos teikimo žinias ir įgūdžius gyvybei nepavojingose bei pavojingose situacijose. |
| **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“.**Stabili šoninė padėtis** – tai padėtis, kuria sąmonę praradusiam, bet kvėpuojančiam nukentėjusiam asmeniui užtikrinamas saugus deguonies srautas į kvėpavimo takus. Stabilia šonine padėtimi užtikrinama, kad liežuvio šaknis neužkristų ir neužspaustų kvėpavimo takų ar nukentėjęs asmuo neužspringtų vėmalais ar kitais kūno skysčiais.**Užspringimas** – būsena, kai svetimkūnis, patekęs į kvėpavimo takus, iš dalies arba visiškai juos užspaudžia neleisdamas patekti deguoniui į kvėpavimo takus. |
| **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, užspringimas, gaivinimas 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)
* Gaivinimo manekenas (neturint galima kreiptis į visuomenės sveikatos specialistą, vykdantį sveikatos priežiūrą mokykloje, arba jam nesant – į mobiliosios komandos koordinatorių)
 |
| 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 esate girdėję P–P–P taisyklę;
* ar žinote, kaip vadinamas manevras, padedantis užspringusiam asmeniui;
* ar žinote, ką teikiant pirmąją pagalbą reiškia mobilizavimas.
 |
| 2. TEMOS ANALIZĖ | **EIGA** | **REKOMENDUOJAMAS TURINYS** |
| PIRMOSIOS PAGALBOS TIKSLAI IR TAISYKLĖS |
| Paaiškinama, 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?Pristatoma P–P–P taisyklė (skaidrė Nr. 3).Pasirinktinai užduodami klausimai:* kaip galima patikrinti, ar aplinka yra saugi;
* kokiu telefonu 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.

Siūlome atkreipti dėmesį, kad pirmosios pagalbos taisyklė yra P–P–P, kuri reiškia:* **P**atikrink (ar aplinka yra saugi, ar nukentėjęs asmuo sąmoningas);
* **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. |
| GAIVINIMAS IR STABILI ŠONINĖ PADĖTIS |
| 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, pristatomas gaivinimas (skaidrė Nr. 5) ir stabili šoninė padėtis (skaidrė Nr. 6). | Asmeniui esant be sąmonės ir nekvėpuojant atliekamas gaivinimas (santykiu 30 : 2 atliekami paspaudimai ir įpūtimai. Paspaudimai atliekami atsiklaupus virš nukentėjusiojo, plaštakos pagrindą padedant krūtinės centre, kitą ranką uždedant ant pirmosios, palinkstama vertikaliai virš krūtinės ir ištiestomis rankomis spaudžiamas krūtinkaulis žemyn. Įpūtimai atliekami naudojant vienkartinę veido kaukę, jos neturint atliekami tik paspaudimai. Svarbu atkreipti dėmesį, kad paspaudimai atliekami 100–120 kartų per minutę dažniu (atitinka skaičiavimą „ir viens, ir du, ir viens, ir du...“).Siūloma atkreipti dėmesį, 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. |
| UŽSPRINGIMAS |
| Galima paklausti, kada dažniausiai reikalinga pirmoji pagalba. Mokiniams įvardijus užspringimą klausiama, 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. 7 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.
 |
| SKENDIMAS |
| Pasirinktinai užduodami klausimai:* kas galėtų būti skęstančiųjų gyvybės grandinė;
* ar skendusio asmens gaivinimas skiriasi nuo įprasto gaivinimo.

Paaiškinama, kad siekiant sumažinti skendimų ir mirusiųjų dėl skendimų skaičių vadovaujamasi penkių grandžių gyvybės grandine. Apibendrinant informaciją apie skendimą galima įjungti vaizdo įrašą (jis pateiktas skaidrėje Nr. 8 arba skiltyje „Skaitmeniniai šaltiniai“). | Rekomenduojama priminti penkių grandžių skęstančiųjų gyvybės grandinę, kuri gali sumažinti skęstančiųjų ir mirusiųjų dėl skendimo skaičių:* išvengti skendimo – plaukioti saugiuose vandenyse, kuriuos prižiūri gelbėtojai;
* pastebėjus skęstantį žmogų kviesti pagalbą;
* padėti skęstančiajam plūduriuoti, kad būtų išvengta panirimo į vandenį;
* ištraukti skęstantįjį iš vandens. Pasistengti ištraukti skęstantįjį iš vandens pačiam nelipant į vandenį (išmetant plūdurą, pripučiamą ratą ar kitą objektą, už kurio gali laikytis skęstantis asmuo);
* jeigu ant kranto ištrauktas nukentėjusysis yra praradęs sąmonę, nekvėpuoja ir greitoji medicinos pagalba dar neatvyko, atlikti gaivinimą.
 |
| TRAUMOS – MOBILIZAVIMAS  |
| Pasirinktinai užduodami klausimai: * kaip atpažinti kaulų lūžį;
* kokio tipo įtvarų žinote.

Paaiškinama, kaip atpažinti lūžusią galūnę, kokie gali būti traumų tipai ir kaip teikiama pirmoji pagalba esant lūžiui (skaidrė Nr. 9). Aptariamos pagrindinės imobilizavimo taisyklės (skaidrė Nr. 10). | Siūloma paminėti, kad atpažinti lūžusią galūnę galima pagal šiuos simptomus: stiprus patinimas, kraujosruva, skausmas, jaučiamas ar girdimas traškėjimas, formos pasikeitimas (galūnė gali būti sutrumpėjusi, neįprastai pakreipta, persukta, sulenkta, matomi lūžgaliai), judesių sutrikimas, atraminės funkcijos išnykimas.Siūloma akcentuoti, kad kaulų lūžiai gali būti:* **atviro tipo** **–** lūžio vietoje pažeidžiama oda, atsiveria žaizda, iš kurios kyšo kaulų galai.
* **uždaro tipo –** oda lūžio vietoje nepažeista, kaulo nesimato.

Rekomenduojama pristatyti, kad pirmoji pagalba esant lūžiui yra: * stabdyti kraujavimą nespaudžiant kaulų fragmentų;
* tvarstyti sužalotą vietą taip, kad sąnariai ir kaulai nejudėtų.

Rekomenduojama atkreipti dėmesį į tai, kad galūnėms įmobilizuoti gali būti naudojami skirtingų rūšių įtvarai:* **minkštieji** (rankšluostis, pagalvėlė, trikampė skarelė);
* **kietieji** (sulankstyti laikraščiai, žurnalai, lenta, skėtis ir kt.);
* **anatominiai** (sužalota vieta prie sveikos).
 |
| 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. skendęs asmuo, ištrauktas iš vandens, yra be sąmonės. Jam reikalinga pirmoji pagalba. Kokių veiksmų imsitės? (Skaidrė Nr. 11);4.2. mokyklos valgykloje šalia valgantis draugas paspringo, garsiai kosėja. Kokių veiksmų imsitės? (Skaidrė Nr. 12);4.3. bėgant į stotelę draugas stipriai parkrito ir sako, kad skaudžiai susimušė koją. Priėję matote, kad koja pakeitusi formą, sutinusi, skauda. Kaip manote, kas atsitiko? Ką darysite? (Skaidrė Nr. 13). |
| 4. REFLEKSIJA | Klausimai mokiniams:* ką naujo šiandien sužinojote;
* kas labiausiai įsiminė;
* kaip manote, ką kiekvienas turėtų žinoti apie pirmąją pagalbą;
* kur galėsite pritaikyti šios dienos žinias.
 |
| 5. PRITAIKYMAS | Mokinių paprašoma grįžus namo parodyti bent vienam artimajam, kaip:* paguldyti asmenį į stabilią šoninę padėtį;
* nustatyti gaivinimo paspaudimų ritmą;
* įmobilizuoti galimai lūžusią ranką.
 |
| 6. SKAITMENINIAI ŠALTINIAI | Skaidres galima rasti čia: [pirmosios pagalbos skaidrės 9 kl.](https://www.vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2023/09/Skaidre_Pirmoji-pagalba-9-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/)“;
* „[Skendimai](https://www.youtube.com/watch?v=B3-50ukPY1U)“.
 |
| 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)“.

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/);
* [traumos](https://www.vilniussveikiau.lt/pirmoji-pagalba-luzus-ar-skilus-kaulams/);
* [kraujavimo stabdymas](https://www.vilniussveikiau.lt/pirmoji-pagalba-kaip-stabdyti-kraujavima-ir-tvarstyti-zaizda-2/).
 |