|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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) 5 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. | |
| **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 (pvz. kraujavimas, nudegimas ir kt.). | |
| **Trukmė** | 45 min. | |
| **Pamokos pavadinimas** | Pirmoji pagalba – veiksmai, galintys išsaugoti gyvybę. | |
| **Priemonės** | * Projektorius, * kompiuteris, * užspringimo liemenė (neturint galite 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 (išsiaiškiname, ką mokiniai jau žino šia tema) – 5 minutės; 2. temos analizė (turimas žinias papildome naujomis) – 15 minučių; 3. praktika (praktiškai pritaikome naujas žinias) – 15 minučių; 4. refleksija (apibendriname gautas žinias) – 5 minutės; 5. pritaikymas (naujas žinias susiejame 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 užduokite klausimus siekdami sužinoti, ką mokiniai jau žino apie pirmąją pagalbą:   * ar žinote, kas yra pirmoji pagalba? * ar žinote, kada dažniausiai reikalinga pirmoji pagalba? * ar esate girdėję P-P-P taisyklę? Ką šios raidės galėtų reikšti? | |
| 2. TEMOS ANALIZĖ | **EIGA** | **REKOMENDUOJAMAS TURINYS** |
| PIRMOSIOS PAGALBOS TIKSLAI IR TAISYKLĖS | |
| Paaiškinkite, kas yra pirmoji pagalba ir pristatykite pirmosios pagalbos tikslus (skaidrė Nr. 2).  Galite paklausti, kodėl teikiant pirmąją pagalbą svarbu siekti visų tikslų, o ne vieno ar dviejų iš jų?  Pristatykite P-P-P taisyklę (skaidrė Nr. 3).  Pasirinktinai užduokite klausimus:   * kaip galime 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). | Rekomenduojame 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); * **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 | |
| Galite paklausti, kada dažniausiai reikalinga pirmoji pagalba? Mokiniams įvardijus užspringimą paklauskite, ar visais užspringimo atvejais pirmoji pagalba bus vienoda?  Paaiškinkite, kad užspringimas būna dviejų rūšių (dalinis ir visiškas) ir kad nuo to priklauso, kaip bus teikiama pirmoji pagalba. Apibendrindami informaciją apie užspringimą galite įjungti vaizdo įrašą (jį galite rasti skaidrėje Nr. 5 arba skiltyje „Skaitmeniniai šaltiniai“). | Rekomenduojame 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 reikia užspringusį asmenį 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 | |
| Galite suskirstyti mokinius į dvi grupes ir paprašyti jų sukurti planą, kaip teiktų pirmąją pagalbą:   * be sąmonės, tačiau kvėpuojančiam asmeniui; * be sąmonės ir nekvėpuojančiam asmeniui.   Aptarkite su mokiniais jų planus ir pristatykite stabilią šoninę padėtį (skaidrė Nr. 6) ir gaivinimą (skaidrė Nr. 7). | Siūlome atkreipti dėmesį, kad asmeniui esant be sąmonės, bet kvėpuojant (pvz. apsinuodijus psichoaktyviomis medžiagomis), jis turi būti guldomas į stabilią šoninę padėtį (vieną gulinčiojo ranką, esančią arčiau jūsų, ištiesiate į šoną horizontaliai, o kitą perkeliate per krūtinės ląstą ir delną priglaudžiate prie veido. Sulenkiate tolimesnę nukentėjusiojo koją per kelio sąnarį ir už rankos bei kojos traukiate į save versdami 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...“)). |
| KRAUJAVIMO STABDYMAS | |
| Pasirinktinai užduokite klausimus:   * kaip stabdome silpną kraujavimą (pvz., nusibrozdinus) ir stiprų kraujavimą (pvz., stipriai įsipjovus)? * kaip greitai asmuo gali nukraujuoti, esant stipriam kraujavimui (per 1,5 min.)?   Pristatykite kraujavimo stabdymo būdus (skaidrė Nr. 8). | Rekomenduojame akcentuoti, kad kraujavimą stabdyti galima uždėjus tvarstį ir jį prispaudus rankomis, o jei tvarsčio neturite, tiesiog spaudžiant kraujuojančią vietą rankomis. Labai svarbu akcentuoti, kad jeigu žaizdoje yra svetimkūnis (pavyzdžiui, šaka), jokiu būdu jo netraukiame, kadangi tai gali dar labiau padidinti kraujavimą. |
| NUDEGIMAS | |
| Pasirinktinai užduokite klausimus:   * kaip atpažinti nudegimą? * kaip atpažinti, kai žmogų nudegino elektra (būdingos rusvos, varios spalvos nuosėdos ant odos, nudegimo požymiai elektros srovės įėjimo ir išėjimo vietose)?   Paaiškinkite, kokie būtų pirmos pagalbos veiksmai, esant nudegimui (skaidrė Nr. 9). | Siūlome atkreipti dėmesį, kad teikiant pirmąją pagalbą visada reikia vadovautis P-P-P taisykle – pirmiausia užtikrinate savo saugumą ir tada skambinate 112. Nudegimų atveju, jeigu įmanoma, nutraukiamas deginimo procesas, jei jis dar vyksta. Nudegusi vieta vėsinama kambario temperatūros vandeniu, geriausia po silpna tekančio vandens srove apie 10 minučių, arba kol nukentėjusysis nejaus skausmo (ne ilgiau nei 20 minučių). |
| 3. PRAKTIKA | Pasirinktinai atlikite šias praktines užduotis:   1. išbandykite Heimlicho manevrą (naudojama užspringimo liemenė); 2. išbandykite stabilią šoninę padėtį (naudojamas jogos kilimėlis); 3. išbandykite krūtinės paspaudimų skaičiavimą tinkamu tempu (pvz., kiekvienam spaudžiant savo rankas tarpusavyje, suplojant ar niūniuojant dainas, kurių ritmas atitinka 100 kartų per minutę paspaudimų dažnį (pvz., lietuvių liaudies dainos „Ant kalno mūrai” priedainis)); 4. suskirstykite mokinius į grupes, kuriose jie aptartų žemiau pateiktas situacijas.   4.1. Eidami iš mokyklos namo pamatėte, kad viešojo transporto stotelėje sėdintis žmogus staiga pakilo ir susiėmęs už kaklo rodo užspringimo ženklą. Ką darote (skaidrė Nr. 10)?  4.2. Grįžtate iš mokyklos namo ir matote, kad Jūsų artimasis susiėmęs už rankos, kuri paraudusi, skausminga, yra atsiradusių pūslelių. Kaip manote, kas atsitiko? Ką darysite (skaidrė Nr. 11)?  4.3. Draugas važiuodamas dviračiu per perėją nuvirto ir negali atsistoti. Kaip įsitikinsite, ar Jums saugu prieiti? Ką darysite toliau (skaidrė Nr. 12)?  4.4. Užėję į mokyklos tualetą išvydote ant žemės gulintį mokinį? Ką darote? Ką darote, jeigu mokinys kvėpuoja (skaidrė Nr. 13)? | |
| 4. REFLEKSIJA | Paklauskite mokinių:   * ką naujo šiandien sužinojote? * kas labiausiai įsiminė? * kaip manote, ką kiekvienas turėtų žinoti apie pirmąją pagalbą? * kur galėsite pritaikyti tai, ką šiandien sužinojote? | |
| 5. PRITAIKYMAS | Paprašykite mokinių, grįžus namo, parodyti bent vienam artimajam kaip:   * paguldyti asmenį į stabilią šoninę padėtį; * nusistatyti gaivinimo paspaudimų ritmą; * stabdyti silpną ir stiprų kraujavimą. | |
| 6. SKAITMENINIAI ŠALTINIAI | Skaidres galite rasti čia: [pirmosios pagalbos skaidrės 5 kl.](https://www.vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2023/09/Skaidres_Pirmoji-pagalba_5-kl.pptx)  Vaizdo įrašai:   * [kaip suteikti pirmąją pagalbą](https://www.vilniussveikiau.lt/mokomasis-pirmosios-pagalbos-suteikimo-filmukas/) (animacinis); * [užspringimas](https://vvsb-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/dovile_kimutyte_vvsb_lt/EU_20LYDR0dDvgXF6FTt-XsB78fAxKWrXJtbA6SQkT3PAw?e=pyXks3) (animacinis); * [užspringimas](https://www.vilniussveikiau.lt/uzspringimas/); * [gaivinimas](https://www.vilniussveikiau.lt/gaivinimas/); * [kraujavimo stabdymas](https://www.vilniussveikiau.lt/kraujavimo-stabdymas/). | |
| 7. REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA | Sveikatos apsaugos ministerijos parengta informacija:   * [ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf); * [kaip stabdyti kraujavimą.](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/Asmens_sveikatos_prieziura/Pirmin%C4%97%20sveikatos%20prie%C5%BEi%C5%ABra/GMP%20ir%20pirmoji%20pagalba/kraujavimo%20stabdymas.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(3).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/). | |