

Idő		Kérdés, feladat	Eszközök	Instrukció	Nehézség
1'	Bemut.	Bemutatkozás, az elsősegélynyújtásról fogunk beszélni, üljenek le...			
5'	Elsősegély fogalma	Mit jelentez ez a szó, hogy elsősegély? (hétköznapi ember, nem orvos nyújt segítséget) Nektek volt már valamilyen balesetek, sérülések? Van kedve valakinek elmesélni?			Lehet sokan akarnak, majd beszélni, jelentkezés legyen, ne bekiabálás, üljenek le.
5'	Balesetek, sérülések	Néhány helyiség, helyszín képet fogom megmutatni és próbáljátok meg elmondani, milyen baleset, sérülés, rosszul lét alakulhat ki az adott helyszínen?	Laminált képen: 1. konyha, 2. játszótér, 3. uszoda, 4. műhely, 5. kerékpározás	Nem feltétlenül kell minden képről beszélni, csop.vezetőre bízva, időt tartani. Hangozzanak el sérüléstípusok: égés, törés stb.	A4-es képek, próbáljátok meg úgy, hogy a lehető legtöbben lássák, üljenek közelebb, vigyétek közelebb. Kérdezzétek meg: Mindenki látja?
5'	Veszélyjelző táblák	Most bemutatok néhány olyan táblát, amely veszélyre hívja fel a figyelmet. Próbáljátok meg felismerni melyik, mit jelenthet! Hol találkozhatunk ilyen táblákkal?	Laminált képen: 1. áramütés, 2. maró anyag, 3. robbanásveszély, 4..		A4-es képek, próbáljátok meg úgy, hogy a lehető legtöbben lássák, üljenek közelebb, vigyétek közelebb. Kérdezzétek meg: Mindenki látja?

1. oldal

Idő		Kérdés, feladat	Eszközök	Instrukció	Nehézség
10'	Karsérülés	Ezen az ábrán az emberi kar csontváza látható. Elmondom a csontok nevét.	Laminált kar: kulcscsont, felkarcsont, orsócsont, singcsont, "ujjcsontok"	Kézfejnél nem részletezzük, hoh ykéztőcsont, kézközépcsont, ujjpercek.	
		Most mindenki mutassa meg magán azt a csontot, amit mutatok! Hogyan lehet megkülönböztetni az orsó- és a singcsontot?		Orsócsont a hüvelykujj folytatása.	
		Milyen esetekben fordulhatnak elő karsérülések?		Jelentkezéssel!	
		Most bemutatom a karsérülés ellátását!	Háromszögletű	Egy önként jelentkező	
		Kik szeretnék kipróbálni?	Háromszögletű	Max. 2x4 tanuló! 4 tanuló kimegy, ketten leülnek, ketten elkészítik a rögzítést, majd csere. 2x4 gyereknél ne legyen több, mert monoton lesz. Végén kipróbálhatja még, aki szeretné.	

2. oldal

Idő		Kérdés, feladat	Eszközök	Instrukció	Nehézség
10'	Égési sérülés	Most egy másik sérüléssel az égéssel ismerkedünk meg. Hogyan szerezhethetünk égési sérülést?		Jó lenne, ha minél többminden elhangozna. Napégés, melegvíz, horzsolás, forró tárgy stb.	
		Ezen az ábrán látható a bőr felépítése, a "tudósok" az egyes rétegeket így hívják: hámréteg, irha, bőralja. A mélység függvényében más-más tünetek.	Bőrfelépítése laminált.	CSAK az első- másodfok tüneteit kell elmondani, nem rémisztgetünk!	A4-es lapméret, mindenki látja?
		Beszéljük meg az ellátást! Hűtés, fertőtlenítés, kötés.	Betadine, mull-lap, mullpólya	Bemutatni egy tanulón a szabályos kötést, vékonyabb részen 3 egymástfedő pólyatekercs, majd 2/3 fed...	
		Ezt, az ún. fedőkötést kell egyébként kisebb vérzéseknél is alkalmazni.			
		Kiszerezné kipróbálni?	Betadine, mull-lap, mullpólya	Max. 2x4 tanuló. Végén kipróbálhatja még, aki szeretné.	

		Miért fontos a fertőtlenítés?			
3'	Mentőhívás	Bizonyos esetekben nem tudjuk mi magunk ellátni a sérülést. Lehetnek súlyosabb sérülések is, ilyenkor mentőt kell hívni. Milyen számon? Mit mondanátok el?		104. Név, telefonszám, mi történt, pontos cím, sérültek száma, sérültek állapota, műszaki mentés (mit jelent szerintetek a műszaki mentés, mikor kell). *Helyzettől függően kérdezzétek meg milyen esetekben kell mentőt hívni.	
			3. oldal		
Idő		Kérdés, feladat	Eszközök	Instrukció	Nehézség
5'	Kötözések	Aki nem próbálta ki és ki szeretné - háromszög, fedőkötés	Háromszögekendő, Betadine, mullap, mullpólya		
x'	*Orrvérzés	Ha marad idő megbeszélhetitek az orrvérzés ellátását. Milyen esetekben fordulhat elő orrvérzés? Hogyan látnátok el?		Sok orrfújás, orrot ért ütés. Orrcimpa befog, enyhén előrehajtott fej.	

A foglalkozás időtartama 50-60'. A végén elmondani, hogy most 15 perc szünet, utána jöjjenek az udvarra és ott megnézhetnek néhány, élethűen megrendezett balesetet, illetve azok ellátását.

4. oldal