



SCENARIUSZ
EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA
SZKOŁA PODSTAWOWA

Temat zajęć: Pierwsza pomoc

I. Czym jest pierwsza pomoc? – 5 min

Dyskusja – czym według uczniów jest pierwsza pomoc?

Pierwsza pomoc dotyczy czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się na miejscu zdarzenia w tym również z wykorzystaniem wyposażenia i wyrobów medycznych.

Pomoc ta jest niezbędna, gdy wystąpią zaburzenia:

- oddychania,
- krążenia krwi,
- świadomości.

II. Podstawowe zabiegi ratujące życie – 10 min

Telefony alarmowe:

- 112 (jednolity numer alarmowy),
- 997 (policja),
- 998 (straż pożarna),
- 999 (pogotowie).

Opis techniczny:

1. Upewnij się, że zarówno ty, jak i poszkodowany jesteście bezpieczni;
2. Sprawdź przytomność: delikatnie potrząśnij za ramiona i zapytaj: czy wszystko w porządku;

3a. Jeżeli reaguje: zostaw poszkodowanego w pozycji w jakiej go zastałeś, pod warunkiem, że nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo, spróbuj dowiedzieć się jak najwięcej od poszkodowanego i świadków na temat zdarzenia, wezwij pomoc, regularnie oceniaj jego stan;

3b. Jeżeli nie reaguje: zawołaj o pomoc, odwróć poszkodowanego na plecy, udroźnij drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy i uniesienie żuchwy;



4. Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem oceń, czy występuje prawidłowy oddech (przeznacz na to nie więcej niż 10 sekund). Szukaj oznak życia takich jak szmery oddechowe, staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku. W pierwszych minutach po zatrzymaniu pracy serca (zatrzymaniu krążenia) uszkodzony może słabo oddychać lub wykorzystywać głośne, niejednoznaczne, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddychaniem. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest

prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy;

5. Jeżeli oddech jest prawidłowy ułóż uszkodzonego w pozycji bezpiecznej, poproś innego świadka by wezwał pogotowie lub zrób to sam. Pamiętaj, aby stale kontrolować czynności życiowe uszkodzonego (oddech) oraz chronić go przed utratą ciepła. Sprawdzaj oddech co minutę do czasu przybycia pomocy.

III. Część praktyczna – 28 min

- Pozycja boczna bezpieczna ustalona
- Udrożnienie górnych dróg oddechowych
- Resuscytacja krążeniowo-oddechowa
- Użycie defibrylatora AED

IV. Krótkie podsumowanie – 2 min

Życie ludzkie jest wartością o pierwszorzędym znaczeniu. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele jest sytuacji, gdy nagle może być ono zagrożone. Każdy z nas może znaleźć się w takiej sytuacji z powodu nagłego zachorowania czy też nieszczęśliwego wypadku. Jeżeli oczekujemy, że ktoś udzieli nam wówczas odpowiedniej pomocy, powinniśmy również sami być przygotowani i gotowi do ratowania innych. Od szybkości podjęcia działań ratowniczych i sprawności ich prowadzenia może zależeć życie człowieka.

Temat zajęć: Samoobrona

I. Rozgrzewka – 10 min

1. Lekki trucht.
2. Ćwiczenia w truchcie: opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa), krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach), bieg tyłem, bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym, podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.
3. Ćwiczenia w miejscu: opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony), krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę, krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony), krążenia nadgarstków i w stawach skokowych.

II. Część praktyczna – 35 min



- Podstawy i poruszanie się w walce
- Techniki wyprowadzania uderzeń i kopnięć oraz sposoby ich blokowania
- Pady i przewroty w walce
- Sprowadzanie do parteru z wykorzystaniem: podcięć, chwytów za głowę lub nogi
- Chwyty transportowe – dźwignie na stawy kończyn górnych
- Uwalnianie się z chwytów
- Miejsca wrażliwe na ciele człowieka i sposoby obezwładniania

Temat zajęć: Cyberprzemoc

I. Czym jest cyberprzemoc? – 2 min

Cyberprzemoc jest to przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Najczęściej terminu tego używa się w odniesieniu do przemocy rówieśniczej z użyciem telefonów komórkowych lub Internetu.

II. Podstawowe formy cyberprzemocy – 3 min

- Rejestrowanie niechcianych filmów lub zdjęć telefonem komórkowym,
- Publikowanie ośmieszających zdjęć i filmów w Internecie,
- Rozsyłanie ośmieszających materiałów przy użyciu telefonu (SMS, MMS),
- Wysyłanie wulgarnych SMS-ów,
- Wyzywanie, straszenie, obrażanie w sieci i przez telefon komórkowy,
- Grożenie komuś w sieci i przez telefon komórkowy,
- Włamania na blog, profil lub konto pocztowe,
- Podsywanie się w sieci pod inną osobę i działanie na jej niekorzyść.

Do działań określanych mianem cyberprzemocy wykorzystywane są m.in: poczta elektroniczna, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne, telefony komórkowe, serwisy SMS i MMS.

III. Praca w grupach, burza mózgów (wypracowanie zasad bezpieczeństwa) – 15 min

- Co robić, żeby nie zostać ofiarą cyberprzemocy?
- Jak korzystać z Internetu i telefonu, żeby nie krzywdzić innych?
- Co robić będąc świadkiem cyberprzemocy?
- Co robić będąc ofiarą cyberprzemocy?



IV. Dyskusja na forum – w sieci działaj z głową – 25 min

Zaprezentowanie wypracowanych zasad bezpieczeństwa.

Co robić, żeby nie zostać ofiarą cyberprzemocy?

- Dbać o prywatność swoich danych osobowych,
- Nadawać swoim profilom w sieci bezpieczny status (prywatny),
- Chronić swoje hasła i loginy,
- Nie zamieszczać w sieci swoich zdjęć i filmów,
- Nie wymieniać się z kolegami telefonami komórkowymi.

Jak korzystać z Internetu i telefonu, żeby nie krzywdzić innych?

- Traktować innych z szacunkiem (nie wyzywać, nie obrażać, nie straszyć itp.),
- Nie zamieszczać w Internecie materiałów (filmów, zdjęć, tekstów), które mogą kogoś skrzywdzić,
- Zawsze pytać o zgodę, jeżeli chcemy komuś zrobić zdjęcie lub nakręcić film z jego udziałem,
- Nie rozsyłać za pomocą telefonu komórkowego zdjęć, filmów oraz tekstów, które mogą komuś sprawić przykrość.

Co robić będąc świadkiem cyberprzemocy?

- Nie przysyłać dalej krzywdzących materiałów, które otrzymujemy w sieci,
- Zawsze pomagać kolegom i koleżankom, którzy padli ofiarą cyberprzemocy,
- Informować o krzywdzie kolegi lub koleżanki kogoś dorosłego – nauczyciela, pedagoga szkolnego, rodziców.

Co robić będąc ofiarą cyberprzemocy?

- Nie odpowiadać na zaczepki w sieci,
- Domagać się skasowania filmów i zdjęć nagranych wbrew naszej woli,
- Natychmiast szukać pomocy u kogoś dorosłego – nauczyciela, pedagoga szkolnego, rodziców,
- Zachowywać dowody cyberprzemocy,
- Interweniować u dostawców usług internetowych.