

## SCENARIUSZ LEKCJI EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA SZKOŁA PODSTAWOWA

**Temat zajęć:** Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej

### 1. Co to jest „pierwsza pomoc”? – 5 minut

Pierwsza pomoc została zdefiniowana w Ustawie o Państwowym Ratownictwie Medycznym. Jest to zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia, w tym również z wykorzystaniem wyrobów medycznych, wyposażenia wyrobów medycznych, systemów i zestawów zabiegowych. W tym obszarze tematycznym zawiera się również rzecz niezwykle istotna, podkreślająca powagę tychże czynności, jaką jest poniesienie odpowiedzialności karnej na podstawie art. 162 Kodeksu karnego, z tytułu niedzielenia pierwszej pomocy człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Przepięstwo to obarczone jest karą pozbawienia wolności do lat 3.

### 2. Jak zawiadomić odpowiednie służby ratunkowe? – 10 minut

W przypadku konieczności udzielenia natychmiastowej pomocy, w zależności od rodzaju występującego zagrożenia, należy niezwłocznie powiadomić:

- pogotowie ratunkowe – 999
- państwową straż pożarną - 998
- policję – 997

#### **Pogotowie Ratunkowe (Państwowe Ratownictwo Medyczne):**

- ratowanie osób w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, polegającego na nagłym lub przewidywanym w krótkim czasie pojawieniu się objawów pogarszania zdrowia, którego bezpośrednim następstwem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu lub uszkodzenie ciała lub utrata życia, wymagający podjęcia natychmiastowych medycznych czynności ratunkowych i leczenia.

#### **Państwowa Straż Pożarna:**

- ratowanie ludzi i zwierząt przed skutkami zagrożenia pożarowego,
- ratowanie życia ludzi i zwierząt zagrożonych awarią techniczną,
- ratowanie życia ludzi i zwierząt zagrożonych skażeniem substancją niebezpieczną.

#### **Policja:**

- ochrona życia i zdrowia ludzi oraz mienia przed bezprawnymi zamachami naruszającymi te dobra,

- ochrona bezpieczeństwa i porządku publicznego, w tym zapewnienie spokoju w miejscach publicznych oraz w środkach publicznego transportu i komunikacji publicznej,
- w ruchu drogowym i na wodach przeznaczonych do powszechnego korzystania

### 3. Technika udzielania pierwszej pomocy – 20 minut

Charakter podejmowanych działań będzie się różnił w zależności od potrzeb poszkodowanego. Oto jak wygląda w punktach udzielanie pierwszej pomocy:

- a. Upewnij się, czy świadkowie zdarzenia są bezpieczni,
- b. Oceń reakcję poszkodowanego – potrząśnij delikatnie za ramiona i zapytaj: „Co się stało? Czy wszystko w porządku?”,
- c. W przypadku, gdy reaguje: oceń stan poszkodowanego i uzyskaj informacje co do jego dolegliwości, wezwij pomoc medyczną w razie potrzeby,
- d. W przypadku, gdy nie reaguje: udroźnij drogi oddechowe – połóż jedną rękę na czole poszkodowanego lekko odchylając ją do tyłu, drugą ręką wysuń żuchwę, nachylając się nad poszkodowanym, poszukaj prawidłowego oddechu: wzrokiem (ruchy klatki piersiowej), dotykiem (ruch powietrza na swoim policzku), słuchem (szmery oddechowe; ocena ta powinna trwać około 10 s),
- e. W przypadku prawidłowego oddechu: ułóż poszkodowanego w bezpiecznej pozycji, czekając na pomoc, regularnie oceniaj oddech. Chwilę po zatrzymaniu krążenia mogą się pojawić pojedyncze, głośne westchnienia, których nie należy mylić z prawidłowym oddechem. Poprawny oddech zaczyna się od 2 wdechów na 10 s,
- f. Jeśli chory nie oddycha, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO):
  - zapewnij sobie pomoc,
  - wezwij lub nakaż któremuś ze świadków wezwanie pomocy,
  - nakaż innej osobie udać się po tzw. AED, czyli przenośny defibrylator,
  - uklęknij obok poszkodowanego,
  - spleć dłonie i ułóż je na 1/3 wysokości mostka,
  - wyprostowane ramiona powinny znajdować się prostopadle do klatki piersiowej poszkodowanego,
  - klatka piersiowa powinna być uciskana do głębokości 6 cm, z częstością 100/min, należy wykonać serię 30 uciśnieć,
  - następnie wykonuje się 2 oddechy ratownicze, jedną ręką zaciska się poszkodowanemu skrzydełka nosa, a drugą odwodzi brodę w dół; po wzięciu normalnego wdechu obejmuje się swoimi ustami usta poszkodowanego i przez 1 s wdmuchuje powietrze, potem wraca się do uciskania klatki piersiowej w sekwencji 30:2

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa powinna być prowadzona do momentu:

- przybycia specjalnych służb,
- powrotu prawidłowego oddechu,
- odzyskania przez poszkodowanego przytomności,
- utraty sił – organizm ulega wyczerpaniu

#### 4. Praca codzienna ratownika medycznego – 10 minut

Praca ratownika medycznego może być stresująca i nieprzewidywalna. Często jest on głównym członkiem zespołu ratowniczego i ma największy autorytet szkoleniowy i decyzyjny. Z tego powodu musi posiadać silne cechy przywódcze i być w stanie wykonywać złożone funkcje ratujące życie w bardzo stresującej sytuacji. Ponieważ błędy mogą decydować o życiu lub śmierci, ratownicy medyczni muszą zawsze sprawować władzę nad swoim zespołem i pacjentami. Podczas gdy wiele osób zakłada, że ratownicy medyczni reagują w każdej chwili w nagłych wypadkach, istnieje również wiele miejsc, które ich potrzebują. Mogą być zatrudniani do pracy na festiwalach muzycznych, na których tysiące ludzi doznaje obrażeń i wymaga pomocy medycznej. W okresach, gdy nie reagują na sytuacje awaryjne, ratownicy medyczni mogą być zobowiązani do zajęcia się innymi zadaniami. Być może będą musieli uzupełnić zapasy karetek, zamówić zapasy lub posprzątać stację pogotowia. Po zareagowaniu na nagły wypadek ratownicy medyczni wypełnią i złożą raporty. Będą również komunikować się z personelem szpitala w celu koordynowania leczenia pacjenta. W nagłych wypadkach ratownik medyczny zapewni opiekę ratującą życie. Oprócz tego, że jest cenną częścią społeczeństwa, ratownik medyczny może być zatrudniony przez organy ścigania i wydziały policji. Ale dziedzina jest ogromna i wymaga wielu różnych umiejętności i kwalifikacji.

## Temat zajęć: Przepisy ruchu drogowego obowiązujące pieszych i rowerzystów

### 1. Zapoznanie z znakami drogowymi oraz przepisami ruchu drogowego – 10 minut

Znak drogowy to znak obowiązujący w ruchu drogowym, którego znaczenie i zakres obowiązywania określone jest w przepisach prawa – na terytorium Polski znaki drogowe normowane są zapisami rozporządzenia w sprawie znaków i sygnałów drogowych.

Znaki drogowe sytuowane są po prawej stronie jezdni, po jej lewej stronie, na niej bądź też nad nią. Dzieli się na:

- znaki pionowe w postaci tarcz, tablic z napisami lub symbolami, które występują również w postaci znaków świetlnych,
- znaki poziome w postaci linii, napisów i symboli umieszczonych na nawierzchni drogi

Znaki drogowe pionowe dzieli się na:

- znaki ostrzegawcze - trójkątne w czerwonym obramowaniu,
- znaki zakazu - okrągłe w czerwonym obramowaniu,
- znaki nakazu - okrągłe, niebieskie, z białym symbolem na niebieskim tle
- znaki informacyjne - prostokątne, niebieskie (ew. z białym polem na tle niebieskim), z białym lub czarnym symbolem na niebieskim lub białym tle
- znaki kierunku i miejscowości, zwane popularnie drogowskazami - o różnym kształcie i kolorze zależnym od sytuacji
- opisy znaków - małe prostokątne, białe lub żółte tabliczki z czarnym napisem lub symbolem, umieszczone pod znakiem

### 2. Zabawy edukacyjne - miasteczko ruchu drogowego, boisko – 25 minut

Miasteczko ruchu drogowego jest to wydzielony plac o niewielkiej powierzchni, posiadający jezdnie i skrzyżowania okrężne dla ruchu rowerowego, wyposażony w znaki drogowe, przeznaczony do bezpiecznego szkolenia małoletnich kandydatów na posiadaczy karty rowerowej.

Uczniowie przy pomocy nauczyciela budują miasteczko ruchu drogowego na boisku szkolnym. W skład miasteczka wchodzi:

- oznakowanie poziome
- pionowe znaki drogowe,
- jezdnie,
- skrzyżowanie okrężne,
- skrzyżowanie dróg równorzędnych,
- sygnalizacja świetlna
- przejście dla pieszych



Kolejnym etapem lekcji będą ćwiczenia z zakresu bezpiecznego poruszania się po miasteczku ruchu drogowego, w tym celu dzielimy się na zespoły (piesi, policja, karetka pogotowia, straż pożarna, autobus, samochód osobowy, rowerzyści itp.). Podopieczni poruszają się pieszo po „miasteczku”, spotykając różne znaki, muszą oni prawidłowo zachować się w danej sytuacji, zgodnie z poznanymi wcześniej zasadami ruchu drogowego.

Powyższe ćwiczenia mają wpłynąć na wiedzę z zakresu:

- znajomości zagrożenia związanego z poruszaniem się po drogach
- wiedzy jak należy właściwie zachowywać się jako uczestnik ruchu drogowego
- wiedzy na temat znaków drogowych, sygnałów świetlnych i dźwiękowych
- rozumieniu konieczności przestrzegania zasad ruchu drogowego

### 3. Jak poruszać się bezpiecznie? - konkurs z nagrodami – 10 minut

Celem konkursu jest przygotowanie młodzieży szkolnej do bycia odpowiedzialnym uczestnikiem ruchu drogowego.

Pytania, które zostaną zadane:

1. Wymień 5 podstawowych zasad poruszania się na przejściu dla pieszych
2. Jaka strona ulicy należy się poruszać, w sytuacji, kiedy nie ma chodnika?
3. Co powinniśmy posiadać, aby być widoczni i bezpieczni na drodze?
4. Co powinniśmy zrobić pomimo pojawienia się zielonego światła na pasach?
5. Pieszy idący po drodze dla rowerów:
  - a) ma pierwszeństwo przed rowerzystami
  - b) musi poruszać się lewa strona
  - c) jest zobowiązany ustępować pierwszeństwa rowerzystom

Nagrody przewidziane dla uczestników konkursu:

- 1 miejsce - aparat fotograficzny SONY, koszyk słodkości
- 2 miejsce - głośnik JBL, koszyk słodkości
- 3 miejsce - głośnik JBL, koszyk słodkości

Dla pozostałych uczestników przewidziane są nagrody pocieszenia

## Temat zajęć: Schematy zachowań w sytuacjach kryzysowych

### 1. Teoretyczne pojęcia związane z sytuacjami kryzysowymi – 5 minut

Sytuacja kryzysowa to zespół okoliczności zewnętrznych i wewnętrznych, wpływających na dany układ w taki sposób, iż zaczynają się i trwają w nim zmiany. Rezultatem tych zmian może być jakościowo nowy układ lub nowa struktura i funkcja w układzie istniejącym.

Przyczyny powstawania sytuacji kryzysowych:

- zakłócenia porządku publicznego (blokady dróg, przejść granicznych, urzędów itp.),
- działań terrorystycznych,
- zagrożenia bezpieczeństwa obywateli lub konstytucyjnego ustroju państwa,
- zewnętrznego zagrożenia bezpieczeństwa państwa, czyli zagrożenia wojną.
- nieprawdziwych informacji, które mają wpływ na postawy i zachowania ludzi.

Sytuacje kryzysowe mogą spowodować zagrożenia:

- zwyczajne w następstwie niekontrolowanej, codziennej działalności społeczno-gospodarczej,
- nadzwyczajne w wyniku awarii, katastrofy i klęski żywiołowej.

### 2. Klasyfikacja źródeł zagrożeń, z których wypływają sytuacje kryzysowe – 5 minut

Zagrożenia najczęściej pojawiające się w kraju i zagranicą: (w opisie znajdują się podstawowe informacje, które mogą być pomocne podczas przygotowań i pierwszych działań na wypadek wystąpienia sytuacji kryzysowej).

Katastrofy naturalne:

- powódzie (opadowe i roztopowe)
- silne wiatry (huragany)
- anomalie pogodowe
- epidemie
- plagi zwierzęce
- ruchy tektoniczne (osunięcie ziemi)

Katastrofy techniczne:

- pożary
- awarie gazowe
- awarie i wypadki z użyciem środków toksycznych
- awarie i wypadki radiacyjne
- katastrofy komunikacyjne



- katastrofy budowlane
- awarie urządzeń infrastruktury technicznej

Akty terroru i inne zagrożenia:

- podłożenia ładunków wybuchowych
- destrukcyjne działania grup ludzi – terroryzm
- doręczenie podejrzanej przesyłki - niewiadomego pochodzenia
- niewypały

### 3. Sposoby ostrzegania i alarmowania ludności o zagrożeniach – 15 minut

Realizacja ostrzegania i alarmowania ludności o zagrożeniach prowadzona jest za pomocą następujących środków:

- dźwiękowe sygnały alarmowe,
- komunikaty ostrzegawcze i alarmowe nadawane za pośrednictwem lokalnych środków masowego przekazu, z szczególnym uwzględnieniem rozgłośni radiowych i telewizyjnych oraz portali internetowych,
- komunikaty przekazywane za pośrednictwem stałych urządzeń nagłaśniających, zwłaszcza w zakładach pracy oraz obiektach użyteczności publicznej,
- komunikaty przekazywane za pośrednictwem ruchomych urządzeń nagłaśniających, z szczególnym uwzględnieniem pojazdów służb, inspekcji i straży,
- komunikaty przekazywane z wykorzystaniem nowoczesnych systemów teleinformatycznych:
  - w radiofonii,
  - w telewizji,
  - za pośrednictwem telefonii cyfrowej (komórkowej i stacjonarnej)

Komunikaty dzieli się na:

- informacyjne - zawierają informacje o sposobach zapobiegania zagrożeniom, sposobach postępowania na wypadek powstania zagrożenia oraz po jego ustaniu, w tym o możliwości uzyskania pomocy, np. sposobach usunięcia skutków zdarzenia, dezynfekcji, miejscach rozdziału pomocy itp.,
- ostrzegawcze - zawierają informacje wyprzedzające nadchodzące zagrożenie; (komunikat ten powinien zawierać możliwie najwięcej wskazówek profilaktycznych),
- alarmowe - zawierają informacje o aktualnym zagrożeniu występującym na określonym terenie oraz podawane są wskazówki i polecenia co do sposobów postępowania ludności, np. kierunków i środków ewakuacji miejsc zbiórki dla ewakuowanych, sposobów ochrony dróg oddechowych itp.



Podstawowymi elementami składowymi komunikatu są:

- data i godzina przekazania komunikatu,
- numer komunikatu, (który to jest komunikat z kolei, dotyczący danego zagrożenia), podmiot przekazujący komunikat (osoba odpowiedzialna za treść komunikatu),
- osoba (lub osoby) wyznaczona do kontaktu ze strony podmiotu przekazującego komunikat oraz numer jej telefonu,
- przyczyna podawania komunikatu (krótka charakterystyka zagrożenia),
- obecny stan zagrożenia i obszar jego występowania oraz prognozowany rozwój zagrożenia,
- określenie grupy osób, do których skierowany jest komunikat, zalecenia dla ludności związane z zagrożeniem,
- ewentualnie - stan przygotowania służb i organów administracji publicznej na nadchodzące zagrożenie (każdorazowo należy rozważyć zasadność umieszczenia takiej informacji)

#### 4. Symulowana ewakuacja uczniów z budynku szkoły – **20 minut**

Każdy uczeń przebywający w klasie na zajęciach lekcyjnych, po usłyszeniu alarmu ewakuacyjnego powinien bezwzględnie dostosować się do poleceń nauczyciela, w tym:

- ustawić się w sposób uporządkowany (dwuszereg) w kierunku wyjścia z klasy,
- na polecenie nauczyciela, bez paniki, żwawym krokiem (nie biegiem) w sposób uporządkowany udać się do wyjścia ewakuacyjnego,
- niezwłocznie zgłaszać nauczycielowi o przypadkach szczególnych, np.: przekazać znane informacje o uczniach przebywających poza klasą (np. w toalecie), zgłaszać natychmiastowo przypadki zasłabnięcia, omdlenia itp.,
- po wyjściu z obiektu szkoły ustawiać się w uporządkowanym szyku w miejscu ewakuacji.





## Temat zajęć: Podstawowe elementy techniczne z zakresu umiejętności samoobronnych

### 1. Wprowadzenie do zagadnień dotyczących samoobrony – 5 minut

Samoobrona to działania polegające na odpieraniu nieuzasadnionej agresji skierowanej w naszą stronę, w której kładziony jest nacisk na unikanie kontaktu fizycznego. Jeśli uniknięcie kontaktu fizycznego jest niemożliwe, należy zastosować techniki i chwytty samoobrony służące do obezwładnienia przeciwnika a następnie wezwać pomoc lub uciec, jeśli sytuacja tego wymaga. Względem prawa obrona konieczna jest wtedy, jeśli „nie popełnia przestępstwa ten, kto odpiera bezpośredni bezprawny atak na jakiegokolwiek dobro chronione prawem”. Definicja obrony koniecznej opiera się na zasadzie *vim vi repellere licet*, czyli siłą siłą odeprzeć wolno. Zbiór zasad owej definicji zawiera: zamach, obronę (odparcie zamachu), konieczność obrony oraz współmierność środków zastosowanych do zaistniałej sytuacji.

Kiedy kończy się obrona konieczna a zaczyna atak? Aby obrona była w granicach prawa muszą zostać wypełnione 3 warunki:

- musi nastąpić zamach na osobę lub dobro chronione prawem,
- charakter zamachu musi mieć charakter bezpośredni,
- napaść musi być bezprawna

Jeśli nie zostaną spełnione powyższe znamiona, czyn wykracza poza zakres obrony koniecznej.

### 2. Ustawowe przesłanki do zastosowania obrony koniecznej – 10 minut

Określona w art. 25 Kodeksu karnego obrona konieczna jest okolicznością wyłączającą bezprawność (tzw. kontratypem). Wolno sądzić, że każdy kontratyp wyłącza bezprawność kryminalną, jednak nie każdy – bezprawność w ogóle. Konsekwencją tego poglądu jest podział na kontratypy względne i bezwzględne. Z uwagi na fakt, że kodeks cywilny (art. 423) tak samo ujmuje obronę konieczną, jak czyni to kodeks karny (art. 25), niewątpliwie mamy tu do czynienia z kontratypem bezwzględnym

W odwołaniu do kodeksu karnego a ściślej do art. 25 prawo stanowi, że:

§ 1. *Nie popełnia przestępstwa, kto w obronie koniecznej odpiera bezpośredni, bezprawny zamach na jakiegokolwiek dobro chronione prawem.*

§ 2. *W razie przekroczenia granic obrony koniecznej, w szczególności, gdy sprawca zastosował sposób obrony niewspółmierny do niebezpieczeństwa zamachu, sąd może zastosować nadzwyczajne złagodzenie kary, a nawet odstąpić od jej wymierzenia.*

§ 2a. *Nie podlega karze, kto przekracza granice obrony koniecznej, odpierając zamach polegający na wdarciu się do mieszkania, lokalu, domu albo na przylegający do nich ogrodzony teren lub odpierając zamach poprzedzony wdarciem się do tych miejsc, chyba że przekroczenie granic obrony koniecznej było rażące.*

*§ 3. Nie podlega karze, kto przekracza granice obrony koniecznej pod wpływem strachu lub wzburzenia usprawiedliwionych okolicznościami zamachu.*

**3. Ćwiczenia fizyczne obejmujące fundamentalne techniki obronne – 20 minut**

Ćwiczenia rozpoczynają się 5-minutową rozgrzewką, która zapobiegnie ewentualnym urazom bądź kontuzjom. Następnie uczniowie dobierają się dowolnie w pary i wykonują kolejno prezentowane im podstawowe techniki obronne tj.:

- odpowiednia postawa i trzymanie gardy
- wyprowadzanie ciosu
- wyprowadzanie podstawowych kopnięć
- zakładanie dźwigni
- bezpieczne upadanie, minimalizujące ryzyko poniesienia obrażeń

**4. Pokaz samoobrony prezentowany przez działającą w powiecie szkołkę udoskonalającą umiejętności samoobronne – 10 minut**

Zaproszona uprzednio grupa młodzieżowa uczęszczająca na zajęcia samoobrony w miejscowej szkółce prezentuje swoje umiejętności pod okiem trenera.