

## **1.1. Konspekt zajęć ”Apteczka turystyczna”**

**Autorzy konspektu:** Karolina Goede, Paulina Kiedrowicz, Marta Piątek, Oliwia Rink

**Temat zajęć:** Apteczka pierwszej pomocy w głuszy

**Czas realizacji:** 1 godzina dydaktyczna

**Miejsce realizacji:** teren biwakowy (alternatywnie klasa szkolna)

### **Cel ogólny:**

Przygotowanie ucznia do podejmowania działań ratowniczych w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń w obszarze bezpieczeństwa ludności cywilnej, jak i udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej.

### **Cele operacyjne skorelowane z podstawą programową:**

- a) w zakresie wiadomości uczeń:
  - zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy;
  - zna przeznaczenie poszczególnych elementów z wyposażenia apteczki;
- b) w zakresie umiejętności uczeń:
  - potrafi samodzielnie spakować apteczkę turystyczną;
- c) w zakresie postaw (kompetencji) uczeń:
  - rozumie potrzebę zabierania apteczki na wyprawy o charakterze turystycznym;
  - przejawia gotowość użycia ekwipunku medycznego.

### **Metody:**

1. metoda sytuacyjna - zaaranżowanie wydarzenia według scenariusza zajęć.

### **Formy pracy:**

1. grupowa – którą organizuje się jednorazowo
2. zbiorowa – gdzie czynnie uczestniczy nauczyciel

### **Środki dydaktyczne:**

Puste apteczki oraz elementy wyposażenia:

- sterylne opatrunki indywidualne,
- chusty trójkątne,
- chusty fizeliny – jako element zbędny
- koce ratunkowe,
- opaski elastyczne,

- kompresy – jako element zbędny
- bandaże,
- rękawiczki ochronne lateksowe,
- ustnik do sztucznego oddychania,
- nożyczki,
- plastry,
- szyny elastyczne.

### **Przygotowanie do zajęć:**

- Nauczyciel
  - przygotowuje materiały potrzebne do przeprowadzenia zajęć.
- Przygotowanie scenarii/rekwizytów:
  - puste apteczki (uczniowie będą wybierali najpotrzebniejsze, a zarazem niezbędne jej elementy).
  - koc (na którym będą wyłożone elementy wyposażenia apteczki),
  - elementy wyposażenia apteczek (wymienione w podpunkcie środki dydaktyczne).

### **Przebieg zajęć:**

#### **Wprowadzenie sytuacyjne:**

Uczniowie znajdują się na biwaku szkolnym, na którym poznają procedury ratowania ludzkiego zdrowia i życia w środowisku głuszy za pomocą dostępnych materiałów. Nauczyciel wprowadza uczniów w problematykę zajęć, czyli istotę konieczności posiadania apteczki na wyjazdach turystycznych.



#### **Podział na grupy i przedstawienie zadania:**

Nauczyciel dzieli uczniów na np. 4 zespoły, rozdaje im puste apteczki a następnie zleca zadanie, którego celem jest skompletowanie apteczki turystycznej. Podaje instrukcję, aby spośród wielu elementów medycznych zabrać najbardziej niezbędne. Apteczka turystyczna w swoim założeniu powinna posiadać jedynie najpotrzebniejsze przybory, ponieważ nosi się ją w plecaku wraz z innymi osobistymi rzeczami i nie może być zbyt ciężka.



### **Kompletowanie apteczek przez uczniów:**

Uczniowie w wyodrębnionych zespołach kompletują apteczki turystyczne spośród elementów znajdujących się na kocu.

### **Prezentacja skompletowanego wyposażenia medycznego:**

Po zakończeniu zadania uczniowie siadają we wcześniej wyodrębnionych zespołach, a następnie prezentują swój skompletowany ekwipunek medyczny.



### **Rola i przeznaczenie poszczególnych elementów apteczki:**

Uczniowie podejmują próbę nazewnictwa poszczególnych elementów apteczki oraz wskazują jakie jest ich przeznaczenie. Nauczyciel systematyzuje wiedzę uczniów oraz podaje alternatywne zastosowania poszczególnych elementów w głuszy. Przykładowo, chusta trójkątna bawełniana może przeznaczona jest do usztywnienia kończyny górnej w postaci temblaka.

W warunkach głuszy, z chusty trójkątnej można również wykonać opatrunek dłoni, stopy a nawet głowy. Chusta trójkątna może również posłużyć do budowy noszy.



## Podsumowanie zajęć

Jak powszechnie wiadomo różnego rodzaju wypadki są częstym elementem wycieczek czy wypadów rodzinnych, w związku z czym warto posiadać przy sobie apteczkę turystyczną, która nierzadko potrafi uratować czyjeś życie lub zdrowie. Przy wyborze jej wyposażenia należy zwrócić uwagę przede wszystkim na funkcjonalność wybranych elementów oraz ich alternatywne zastosowanie, bowiem udając się w dalszą podróż nie zawsze będziemy mogli zabrać na tyle duże wyposażenie, jakbyśmy chcieli. Dlatego właśnie niezwykle ważnym jest, aby zdawać sobie sprawę z tego, iż tak naprawdę pojedynczy przedmiot, może mieć kilka zastosowań, a co za tym idzie, w miejsce niepotrzebnych produktów, możemy zabrać coś naprawdę wartościowego. Podsumowując posiadanie apteczki turystycznej podczas różnego rodzaju aktywności fizycznych i nie tylko jest bardzo istotne, a jej wyposażenie powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb.

