

Danes bo potekal dan dejavnosti na temo PRVA POMOČ.

## 1. NALOGA: KDAJ KLIČEMO IN KDAJ NE KLIČEMO 112?

Naštete primere razvrsti v dve skupini: na primere, ko je potrebno klicati 112 in na primere, ko ni potrebno klicati 112. V kolikor za kakšen primer nisi prepričan, se posvetuj s starši.

[https://rksozlj-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/nina\\_zalaznik\\_rdecikrizljubljana\\_si/EY1Gnlv0OR5MolW2B-G-2agBi\\_I0hCdsIGOAApBWgKhLvA?e=1vllja](https://rksozlj-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/EY1Gnlv0OR5MolW2B-G-2agBi_I0hCdsIGOAApBWgKhLvA?e=1vllja)

## 2. NALOGA: NESREČE DOMA

Razmisli, kaj vse nas lahko doma ogroža, torej kaj je tisto, kar lahko povzroči kakšno poškodbo.

Naštej vse nevarnosti in opiši še, kakšne poškodbe lahko nastanejo.

Doma poglej in se pogovori s starši, kje je vaša varna pot iz stanovanja v primeru nesreče (potres, požar) ter določite vaše zbirno mesto.

## 3. NALOGA: ČE SE ZGODI NESREČA IN POTREBUJEM POMOČ

Poglej si predstavitev in izpolni priložen učni list.

**Predstavitev:** <https://www.os-vperka.si/upload/files/PodHandler.ppsx>

**Učni list:** [https://rksozlj-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/nina\\_zalaznik\\_rdecikrizljubljana\\_si/Ef-TpxirssRlqA7YnqTOCTkBDJt\\_9-wwxAOXeTUz\\_RDi0Q?e=iFHIfb](https://rksozlj-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/Ef-TpxirssRlqA7YnqTOCTkBDJt_9-wwxAOXeTUz_RDi0Q?e=iFHIfb)

## 4. NALOGA: KOMPLET PRVE POMOČI

V vsakem vozilu je obvezen komplet prve pomoči za voznike motornih vozil.



Doma poglej, kje hranite obliže, sterilno gazo, povoj, trikotno ruto, blazinico za obkladke, termometer...

## 5. NALOGA: SUM NA ZLOM ROKE IN KRVAVITEV IZ NOSU

Preberi primer in si poglej oskrbo sledeče poškodbe:

*Luki se je mudilo na igrišče, ker so ga prijatelji že čakali. Vozil se je s kolesom, bil je nepozoren in nenadoma ga je zaneslo, zapeljal je na rob ceste, zaneslo ga je in ni več obvladal krmila, padec je bil neizbežen. Ob padcu je začutil hudo bolečino v predelu podlahti leve roke. Opazil je tudi, da mu iz nosa tečejo kapljice krvi.*

Predstavitev: <https://www.os-vperka.si/upload/files/PodHandler1.ppsx>

#### 6. NALOGA: OSKRBA ODRGNINE

Preberi primer in oskrbo poškodbe:

*Sedemletni deček se je na dvorišču igral z žogo. Po nekaj minutah se je deček nenadoma spotaknil in padel na koleno. Ko ste prispeli do dečka je sedel na tleh, držal se je za koleno, videli ste, da je močno odrgnjeno in malce krvavi.*

Oskrba: odrgnino dobro speremo in naredimo sterilno obvezo (potrebuješ prvi povoj ali sterilno gazo in navaden elastični povoj).

#### 7. NALOGA: OSKRBA OPEKLINE NA ROKI

Preberi primer in preberi oskrbo poškodbe:

*Mama je kuhala kosilo, pomagal ji je mlajši sin. Pri odcejanju testenin je posoda sinu zdrsnila iz rok, mama je poskušala pomagati, pri tem je vrela voda špricnila po njeni desni podlahti. Močno jo je peklo.*

Oskrba: Opeklino hladimo do prenehanja bolečine, nato jo sterilno obvežemo. Namesto navadne sterilne gaze, uporabimo aluplast, ki ga na rahlo povijemo s povojem.

#### 8. NALOGA: TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Poglej videoposnetek.

<https://www.youtube.com/watch?v=wFJAstA3kEo>

#### 9. NALOGA: POLOŽAJ ZA NEZAVESTNEGA



**Posnetek 1:** [https://rksozlj-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nina\\_zalaznik\\_rdecikrizljubljana\\_si/ES5zRSAPk8FPmaKFY797utkB288ijM0cLVIAQDLxXXoXlw?e=WnvtID](https://rksozlj-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/ES5zRSAPk8FPmaKFY797utkB288ijM0cLVIAQDLxXXoXlw?e=WnvtID)

**Posnetek 2:** [https://rksozlj-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nina\\_zalaznik\\_rdecikrizljubljana\\_si/ETIARmrAe2pNIFcGCzOf2BYBsjXCgLT7lyoxHZIZVeZyhg?e=Fomx0U](https://rksozlj-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nina_zalaznik_rdecikrizljubljana_si/ETIARmrAe2pNIFcGCzOf2BYBsjXCgLT7lyoxHZIZVeZyhg?e=Fomx0U)

10. Za zaključek preberi še pesem.

Andrej Rozman Roza: **PIKEC JEŽEK  
IN GASILKO JEŽ**

KO NUJNA JE POMOČ ZDRAVNIKA  
ZA RANJENCA ALI BOLNIKA,  
KO JE POŽAR ALI POPLAVA  
IN SPLOH, KO PODIVJA NARAVA  
IN JEŽ VEČ SAM POMAGAT SI NE  
ZNA,  
POKLIČE ENA ENA DVA.

REFREN: KO JEŽ VEČ SAM  
POMAGAT SI NE ZNA,  
POKLIČE ENA ENA DVA.

SAJ ZDRAVNIKI IN GASILCI,  
POTAPLJAČI, JAMARJI  
NA POMOČ PRIDRVIJO,  
KADAR SE MUDI.  
VODNIK IN PES,  
GORSKI REŠEVALEC,  
PRIDEJO, KO ODTIPKA TVOJ  
KAZALEC,  
ŠTEVILKO ENA ENA DVA  
IN BO POMOČ TAKOJ PRIŠLA.

REFREN : KO JEŽ VEČ SAM  
POMAGAT SI NE ZNA,  
POKLIČE ENA ENA DVA.