



METODIKA PREVENCE ÚRAZŮ DĚTÍ

pro první stupeň základní školy



Ing. Zdeněk Vopička
MUDr. Jarmila Číhalová



METODIKA PREVENCE ÚRAZŮ DĚTÍ

pro první stupeň základní školy

Ing. Zdeněk Vopička
MUDr. Jarmila Číhalová

Obsah:

Slovo k pedagogům	str. 3
1. třída	str. 5
2. třída	str. 26
3. třída	str. 31
4. třída	str. 35
5. třída	str. 40
Závěr	str. 44
Obrazová příloha	str. 45

Poznámka: všechny přílohy jsou i na vloženém CD

Slovo k pedagogům aneb malá promluva k těm, kteří se budou podílet

Vážení pedagogové,

úrazy představují závažný zdravotnický, ekonomický a společenský problém. V některých státech je četnost úrazů a úmrtnost na úrazy velmi nízká díky dobře organizovanému systému prevence. Bohužel - Česká republika k takovým státům zatím nepatří. U nás jsou dětské úrazy nejčastější příčinou úmrtí dětí a mladých dospělých.

Mnozí z vás jistě dělají pro bezpečnost žáků vše, co je ve vašich silách a možnostech, a to jak ve vlastní výuce, tak i mimo ni. Poučení o bezpečnosti zapisujete do třídní knihy, dozory fungují a jste stále ve střehu a připraveni zasáhnout při možném úrazu. Když zaslechnete slova „prevence úrazů“, většinou odvětíte (nebo si pomyslíte): „Vždyť já ji vlastně dělám stále.“; „Vždyť se snad ani více dělat nedá.“ Ale celkový nárůst vážných úrazů dětí a mládeže mnohdy s trvalými následky je skutečností. Takový úraz je tragédie, která může přijít jako úder blesku z čistého nebe, v nejrůznějších situacích a prostředích, při běžných činnostech i aktivitách, všude, kde se děti pohybují a tráví svůj čas.

Z těchto důvodů výchovy a výuky k prevenci úrazů dětí a mládeže nebude nikdy dost. Podílet se na ní musí celá společnost, rodinou počínaje; škola je ale důležité místo k ovlivnění vnímání, postojů, aktivit i chování nejen žáků, ale i učitelů, rodičů i celé místní komunity.

Jedním z východisek ke snížení úrazovosti dětí může být ještě cílevědomější výchova a výuka k prevenci úrazů, zejména na základním stupni vzdělávání. K tomu by měla napomoci i tato metodika, která vychází z našich několikaletých zkušeností při realizaci programu prevence úrazů na základních školách.

Autoři

Hlavním záměrem metodiky je:

1. Napomoci učitelům a vychovatelům při výchově zaměřené na předcházení úrazům dětí.
2. Ovlivnit chápání, chování a jednání dětí z hlediska ochrany zdraví, rozvíjením osobní odpovědnosti za vlastní bezpečí, zejména:
 - umět rozpoznat, co může způsobit úraz,
 - chovat se tak, abych nezpůsobil úraz sobě ani druhým,
 - umět si poradit při vzniku úrazu.
3. Zlepšit spolupráci s rodiči v oblasti prevence úrazů dětí.

Kompetence protiúrazové prevence žáků ZŠ:

- 1) Rozumí pojetí osobní bezpečnosti a předcházení úrazům.
- 2) Má základní představu o mechanice vzniku úrazů a ví, co může způsobit úraz.
- 3) Chápe, že zdraví se musí chránit, zná pravidla bezpečného chování.
- 4) Má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování.
- 5) Ví, jak se má zachovat při vzniku úrazu, nebo při zjištění situace, která může být příčinou úrazu.

1. třída

Začínáme s předcházením úrazů

(Co to je úraz, poznej jeho rizika)

Výchovné a vzdělávací cíle:

1. Dosáhnout základního pochopení co je zdraví a jeho možné poškození úrazem.
2. Upozornit a vysvětlit nejčastější (riziková) chování, která mohou způsobit úrazy.
3. Získání základů bezpečného chování a jednání: „Když budu opatrný, nic vážného se mi nestane“.

Výstupy:

- Umí a učí se rozpoznávat čím a jak si může způsobit úraz.
- Ví, jak se chovat, aby nezpůsobil úraz sobě ani jiném (umí si poradit, když úraz vznikne).

K metodice prevence úrazů v 1. třídě

Vycházet ze základního obsahu a témat problematiky, tento využívat a přizpůsobovat konkrétním podmínkám a možnostem žáků, třídy, školy, okolí.

Problematicku zahrnovat dle možností do jednotlivých předmětů i třídních aktivit (na vysvětlení navázat ve výtvarné výchově kreslením námětů i poznatků dětí, nakreslené pak nadále využívat).

Pro lepší orientaci dětí i rodičů vyhradit místo (plochu) ve třídě, kde vystavovat vše, co s problematikou prevence úrazů dětí souvisí (práce dětí, letáky, foto, obrázky atp.).

Využívat operativně všechny konkrétní případy, situace související s problematikou úrazovosti pro poučení dětí.

Seznámit rodiče s programem prevence a vysvětlit, v čem bude vhodná (nutná) spolupráce.

Ujasnit si, jak vhodně propojit obsahově i tematicky problematiku prevence úrazů v jednotlivých měsících s výukou a aktivitami třídy.

Třídní vývěska – varianta

1. třída

Začínáme s předcházením úrazů

Obrázky šťastných, hrajících si dětí, rodičů s dětmi v různých situacích (vše, co souvisí se zdravím a štěstím).

Obrázky nebezpečných, rizikových činností, her, aktivit, které mohou být příčinou úrazu, mohou být z různých činností dětí, doma, na ulici, na hřišti, při hrách apod.

- na kole bez přilby,
- přebíhání vozovky,
- chůze na červenou,
- hry v blízkosti silnice atd.

(obrázky je možno vystříhnout z různých časopisů a děti je též mohou namalovat samy).

Dále možno vyvěsit obrázky, kde děti mají vyznačeny „své úrazy“.

Výzva:

Jak se budeme chovat, aby se nám nestal úraz.

1. Podzim – podzimní období

- 1.1. Úvodní vstup
- 1.2. Cesta do školy
- 1.3. Škola a školní prostředí
- 1.4. Domácí prostředí a úrazy
- 1.5. Nebezpečí od zvířat

- 1.1. Úvodní vstup - základní pojmy zdraví, štěstí, radost, úraz, opatrnost
 - poškození zdraví úrazem.
 - jak může k úrazu dojít, následky úrazů.
 - opatrnost – předcházení úrazům.
- 1.2. Cesta do školy - nebezpečná místa a situace při cestě do školy i jinam
 - nebezpečí na silnici, ulici.
 - pravidla bezpečného chování chodce, cyklisty.
 - bezpečnost při používání MHD, jiných prostředků HD.
(charakteristické úrazy: vážná poranění všeho druhu, zlomeniny, vykloubeniny, tržné rány, poranění hlavy, ...).
- 1.3. Škola a školní prostředí - zásady, pravidla bezpečného chování ve škole a školských zařízeních (šatna, třída, chodba, schodiště, tělocvična, hřiště, nádvoří apod.)
 - možné příčiny úrazů: divokost, neposednost, běhání, konflikty, strkání, ubližování apod.
(charakteristické úrazy: zlomeniny, vykloubení, tržné rány...).
- 1.4. Domácí prostředí a úrazy - možnosti úrazů v domácím prostředí a jeho okolí
 - možná nebezpečí: kuchyně, pokoj, koupelna, schodiště, balkon apod.
 - elektrické spotřebiče, plynové lokální topení.
 - náčiní, pomůcky, nástroje, nářadí, které mohou způsobit úraz.
 - nebezpečí dílny, garáže, kůlny.
hořlaviny, nářadí, nástroje, pomůcky...
(charakteristické úrazy: popálení, pořezání, opaření, pády, otravy, úrazy el. proudem ...).
- 1.5. Nebezpečí od zvířat - chování při setkání se zvířaty
 - neznámý pes (hlazení a krmení...).
 - pes- košík, vodítko, venčení psa a jízda na kole.
 - ztráta plachosti volně žijících zvířat (vzteklina).
 - nebezpečí krmení zvířat (ZOO, zoopark).
(charakteristické úrazy: pokousání, potrhání, ukousnutí částí prstů).

1.1. Úvodní vstup (část)

Vysvětlit a objasnit

Co je zdraví (jak vypadá zdraví) – když jsou rodiče i děti šťastní, spokojení.

Co štěstí může vážně ohrozit, náhle, neočekávaně v jednom okamžiku – bolest, úraz (když se někomu něco stane).

Otázky:

- Co děti může také bolet a není to úraz?
- Jak může dojít k úrazu, jak si sami můžeme úraz způsobit?
- Kdo již vážnější úraz měl, který si vyžádal šití (stehy), sádku, dlahu, pobyt v nemocnici?
- Jak k tomu úrazu došlo, co se stalo, kdo jej zavinil?
- Co to znamená „být opatrný“, „dávat si pozor“?

Závěr:

Když budu opatrný, když si budu dávat pozor nic vážného se mi nestane (vyhnu se úrazu).

- 1.1.1. Šťastné hrající si děti.
- 1.1.2. Co může způsobit bolest a není to úraz.
- 1.1.3. Co to je úraz a co jej může způsobit.
- 1.1.4. Nebezpečné věci, předměty.
- 1.1.5. Jak a kdo pomáhá při úrazu.
- 1.1.6. Jak může vypadat dítě po úrazu.
- 1.1.7. Co se po vážném (těžkém) úrazu může stát.
- 1.1.8. Jak se děti mohou chránit.
- 1.1.9. Kde jsem já měl(a) úraz.

1.2. Cesta do školy *(za kamarádem, na hřiště, apod.)*

Vysvětlit, popsat, objasnit:

- Místa a situace, kde může dojít k úrazu.
- Nebezpečná místa v okolí školy.
- Chůze po chodníku, po silnici (ulici), kde není chodník, chůze ve skupině.
- Předcházení, přebíhání vozovky (silnice), kde není přechod, přechody, podchody.
- Do školy na kole (zásady bezpečné jízdy a znalosti dopravního značení).
- Do školy prostředky MHD, ČAD, ČD (dobíhání, vystupování, apod.).

Otázky:

- Místa kde musím být opatrný.
- Jaká nebezpečí hrozí.
- Chování při přecházení vozovky.
- Než vstoupím do vozovky.
- Vybavení jízdního kola.
- Chování na zastávce a jízdě MHD.

- 1.2.1. Nebezpečná místa.
- 1.2.2. Přechod pro chodce.
- 1.2.3. Přecházení mimo přechod.

1.3. Škola a školní prostředí

Vysvětlit, objasnit, ukázat a projít jednotlivé prostory a místa, která mohou být riziková

- Jaké mohou ve třídě, v tělocvičně, na chodbě, na schodišti, v šatně, WC... vzniknout úrazy.
- Jaké mohou být jejich příčiny, jak většina úrazů ve škole vzniká.
- Chování o přestávkách.
- Bezpečnost a chování v tělocvičně, na školním hřišti, při hrách a cvičení, nářadí, na které se samostatně neleze atp.

Otázky:

- Jak může ve třídě, na chodbě... dojít k úrazu?
- Na co si dávat pozor?
- Jak se dá (může) úrazu předejít?

1.4. Domácí prostředí a úrazy

Upozornit a vysvětlit, že i ve známém prostředí domova dochází k úrazům

- Kde všude může v domácím prostředí dojít k úrazu a při jakých činnostech, v jakých souvislostech.
- Jaké jsou časté úrazy v domácím prostředí (popálení, pořezání, opaření, poranění prstů, pohmoždění, vykloubení, zlomeniny, úrazy hlavy, otravy, pády...).
- Možná nebezpečí úrazů v kuchyni, koupelně, na schodišti, na balkóně, ve sklepě, v dílně, prádelně, garáži atd.
- Náčiní, pomůcky, nástroje, nářadí, které mohou způsobit úraz.
- Plyn, elektřina, otevřený oheň, hořlaviny, rozpouštědla.
- Nebezpečí na stavbě (lešení, studna, výkopy...).

Otázky:

- Čím a jak se můžeme doma poranit?
- Na co si musíme dávat pozor, co rozhodně nebudeme dělat, abychom se nezranili?
- Co děti a zápalky?

- 1.4.1. Co nás může poranit.
- 1.4.2. Nebezpečné předměty.
- 1.4.3. Nebezpečná místa doma.
- 1.4.4. Co rozhodně nebudeme dělat.

1.5. Nebezpečí od zvířat

Upozornit, vysvětlit jaká nebezpečí mohou nastat:

Při setkání s neznámým psem (pokousání, potrhání)

- Na cizího psa nesahat, nevolat, nedráždit, nekrmit.
- Nevstupovat do míst, kde je označení „Pozor pes“.
- Ani u vlastního psa nesahat v době kdy žere, do jeho nádoby, kde má krmení.
- Kdy pes patří na vodítko a má mít náhubek (tam, kde by mohl někoho pokousat).

Koně a úrazy

- Nebezpečí pádu, kopnutí, kousnutí.
- Kůň se může leknout.
- Kde stát, jak nasedat, sesedat.
- Jízda vždy pod dohledem dospělé osoby.

Zoo, zookoutky

- Nepřibližovat se k mřížím, oplocení, nepřelézat ohrazení.
- Nedráždit, nekrmit, nesahat.

Volně žijící zvířata

- Ztráta plachosti – nehladit, nedotýkat se nebezpečí vztekliny.
- Uhynulá – zásadně se nedotýkat.

1.5.1. Pozor na psa.

2. Zima – zimní období

- 2.1. Nebezpečí v zimě
- 2.2. Zimní sporty a úrazy
- 2.3. Nebezpečí při oslavách a svátcích

2.1. Nebezpečí v zimě - vliv zimního počasí a klimatických podmínek na vznik úrazů chodců, dětí, dospělých, sportujících a ostatních lidí

- sněh, sněhová pokrývka, náledí, námraza, sněžení, sněhová vánice, mlha apod.
- nízká teplota – podchlazení, vyčerpání, bloudění, ztráta orientace.
- výlety v zimě – sněhová pole, laviny atd.
- přivolání pomoci – horská služba.
(charakteristické úrazy – omrzliny, zlomeniny končetin,...).

2.2. Zimní sporty a úrazy - výběr a volba místa pro zimní sportování (aktivity)

- místa nebezpečná, nevhodná, riziková.
- zásady bezpečné jízdy na lyžích, snowboardech, saních, bobech apod.
- ledové plochy a jejich nebezpečí, bruslení.
(charakteristické úrazy – zlomeniny, vykloubeniny, úrazy hlavy, páteře, řezná poranění způsobená bruslí).

2.3. Nebezpečí při oslavách a svátcích - zábavná pyrotechnika a úrazy

- kdo může používat a kde.
- bezpečnostní pravidla.
- nebezpečné „pokusnictví“ dětí a dospělých.
(charakteristické úrazy – popálení, ztrátová poranění a poškození rukou, zraku apod.).

2.1. Nebezpečí v zimě

- Vysvětlit a objasnit, jak zimní počasí a prostředí ovlivňuje zejména pohyb osob a vozidel.
- Vliv nízkých teplot (mráz, námraza, vánice, sníh, led, mlha atd.).
- Která místa a prostory mohou být zvláště nebezpečné (ledové plochy, silná námraza na el. vedení, stromech, sněhové návěsy, převisy, velké rampouchy apod.).
- Kluzký chodník, schody, dlaždice, přechody, náledí na chodníku, vozovce apod.

Otázky:

- Co způsobuje silný mráz?
- Na které ledové ploše je bezpečno?
- Co může způsobit náledí na chodníku, silnici?
- Jaké úrazy se mohou v zimě přihodit?
- Kdo je horská služba?

2.1.1. Nebezpečí v zimě.

2.2. Zimní sporty a úrazy

Vysvětlit a objasnit:

- Vhodné a nevhodné sněhové a povětrnostní podmínky pro zimní sportování.
- Výběr vhodného místa, která místa jsou nevhodná a proč.
- Zásady bezpečné jízdy na lyžích, saních, bruslích, snowboardu, kluzáku apod.
- Možná nebezpečí na svazích, sjezdovkách, vleku, lanovce apod.
- Na co pozor při dětském hokejovém klání (chrániče, ochrana hlavy, rukou atd.).
- Děti a klouzačka – výběr místa.

Otázky:

- Proč se seřizuje vázání na lyžích?
- Jaké místo si vybereme pro bruslení, lyžování, klouzání a proč?
- Na co pozor při hokeji, bruslení?
- Na čem se také dá v zimě na sněhu jezdit a jaká jsou nebezpečí?

2.2.1. Nebezpečí při jízdě.

2.3. Nebezpečí při oslavách a svátcích

Vysvětlit a objasnit:

- Jak nebezpečné pro děti může být „zábavná“ pyrotechnika, „pokusnictví“ se vším, co střílí, bouchá, vybuchuje.
- Kdo může a za jakých podmínek zábavnou pyrotechniku kupovat a používat.
- Nebezpečí při nálezu nevybuchlé, selhané pyrotechniky.
- Vánoční stromek a otevřený oheň
svíčky, prskavky, nebezpečí vznícení stromku, záclon atd.

Otázky:

- Co dělat při nálezu nevybuchlé (selhané) rakety?

2.3.1. Nejčastější poranění.

3. Jaro – jarní období

- 3.1. Bezpečná jízda
- 3.2. Hry a zábavy
- 3.3. Cestování (bezpečná jízda)

3.1. Bezpečná jízda - jízda v bezpečném prostředí a zásady bezpečné jízdy (kolo, koloběžka, kolečkové brusle, skateboard atd.)

- co je bezpečné prostředí.
- kdo může na silnici a za jakých podmínek.
- správné vybavení kola, jeho kontrola a údržba.
- základní dopravní značky, značení a pravidla.
- zásady bezpečné jízdy.
- používání věku odpovídajících bezpečnostních ochranných pomůcek a vybavení.
(charakteristické úrazy – zlomeniny, vykloubeniny, úrazy hlavy, tržné rány apod.).

3.2. Hry a zábavy - nebezpečné herní činnosti, nevhodná místa a aktivity

- nebezpečí při střelbě lukem, kuší, vzduchovkou..., nehrát si se zbraněmi, nemířit na nikoho.
- nechlubit se, nebrat do ruky sečné, bodné, střelné zbraně dospělých (sbírky, rekvizity).
- nebezpečná a nevhodná místa – skládky, stavby, konstrukce, sloupky, stožáry, výkopy atd.
- nebezpečné lezení do výšek.
(charakteristické úrazy – poranění očí, zlomeniny, poranění hlavy, páteře apod.).

3.3. Cestování – bezpečná jízda vlakem, autobusem, autem

- orientace a chování na zastávce, na nádraží na nástupišti.
- bezpečnost při nastupování, při jízdě, při vystupování.
- používání ochranných a bezpečnostních pomůcek (ochranné pásy, autosedačky...).
- rizikové (nebezpečné) chování řidičů - nevěnování se řízení, nepřiměřená rychlost atd. – dopady na nehody a úrazy.
- ochranné pásy, autosedačky.
- vynucené zastavení vozidla na frekventovaném místě.
(charakteristické úrazy – zhmožděniny, vykloubeniny, zlomeniny končetin, poškození krční páteře, hlavy apod.).

3.1. Bezpečná jízda

Vysvětlit a objasnit:

- Na čem děti nejvíce jezdí (kolo, koloběžky, kolečkové brusle, skateboard).
- Které prostory a místa jsou vhodná, které ne.
- Kde je jízda nebezpečná a proč.
- Kdo může na silnici a za jakých podmínek.
- Základní pravidla bezpečné jízdy
(vybavení kola, kontrola před jízdou, směr a způsob jízdy, dodržování pravidel, jízda ve skupině, cyklisté a chodci, ochranné pomůcky...).

Otázky:

- Co to znamená jezdit bezpečně?
- Co bych měl udělat než nasednu na kolo?
- Co je při jízdě nejtěžší?
- Co bych na kole určitě dělat neměl?

3.1.1. Vybavení kola.

3.1.2. Co nedělá správný cyklista.

3.2. Hry a zábavy

Vysvětlit a objasnit:

- Je mnoho her, zábavných činností a různých aktivit zejména takových, které jsou spojeny s pohybem, osobním kontaktem, používáním nejrozličnějších pomůcek, nářadí, při kterých může dojít k úrazu.
- Jak se při hře může stát úraz, které hry jsou více rizikové.
- Zvláště nebezpečné jsou ty, kde se střílí, hází apod. (luk, kuše, vzduchovka, oštěp, koule, granát...).
- Která místa jsou pro hry nevhodná, nebezpečná (blízkost silnice, železniční trati, řeky atd.)
- Jiná místa, prostředí, kde hrozí nebezpečí úrazů: skládky, vrakoviště, rumiště, stavby, zchátralé a opuštěné budovy apod. kolejiště, odstavené vagóny, pod trolejemi, stožáry elektrického vedení mosty, lávky, vodní nádrže, jímky věže, ochozy, zříceniny, skály, lomy, strže
- Nebezpečné je lezení na stromy, žebříky, posedy, lešení apod.

Otázky:

- Jak může při hře dojít k úrazu?
- Jaké známe ve svém okolí místa, kam chodíme a může to být nebezpečné?
- Kam bych si určitě neměl chodit hrát?

3.2.1. Co může způsobit ztrátu zraku.

3.2.2. Co nepatří do rukou dětem.

3.2.3. Nebezpečná místa.

3.3. Cestování

Vysvětlit a objasnit:

- Jak a čím lidé cestují, dojíždějí do zaměstnání, na dovolenou apod.
- Jak děti dojíždějí do školy, na návštěvy apod.
- Co to znamená cestovat, jezdit bezpečně.

Jízda MHD (autobusem)

na zastávce, nastupování, v autobuse za jízdy, vystupování, kdy a jak po vystoupení přecházet vozovku.

Jízda vlakem

orientace na nádraží (odjezdy vlaků, podchody, kolejiště...), čekání na vlak, nastupování, ve vlaku otevírání oken, otevírání dveří.

velká rizika: přecházení kolejí, naskakování, otevírání dveří, vyhazování předmětů z oken.

Jízda autem

používání bezpečnostních pásů, sedaček pro děti

Kdo může sedět na sedadle vedle řidiče?

bezpečné vystupování z auta

Otázky:

- Jaký budu řidič, na co si budu dávat pozor? (bezpečnostní pásy, autosedačky pro děti, věnovat se řízení)
- Když auto zastaví pro poruchu na silnici, na co se musí dávat pozor? (otevírání dveří, vystupování, výstražný trojúhelník)

3.3.1. Značení – kryptogramy.

3.3.2. Na zastávce.

3.3.3. Na nádraží.

3.3.4. Bezpečnost v autě.

4. Léto – letní období

- 4.1. Nebezpečí u vody
- 4.2. Nástrahy počasí, příroda
- 4.3. Výlety, tábory, pobyt v přírodě

4.1. Koupání ve volné přírodě

- řeky, potoky, rybníky, tůň, nádrže, přehrady, pod jezem, nad jezem ...
- co může být nebezpečné pro koupající.
- hloubka, rychlost proudu, šířka, dno, předměty pod hladinou.
- břehy – kamenité, hráze, jiné stavby.
- skoky do neznámé vody po hlavě, skok z nebezpečné výšky.
- přeceňování sil, předvádění.

Koupaliště

- dodržovat pravidla a pokyny – plavčíka.
- nebezpečné – skoky do mělké vody po hlavě, skoky mezi ostatní koupající, uklouznutí dlaždice, rohože.
(charakteristické úrazy – úrazy hlavy, poškození krční páteře, vyražení dechu – tonutí).

4.2. Nástrahy počasí a příroda - nepříznivé podmínky

- vítr, vichr, vichřice, smršť, bouře, krupobití, mlha, mraky.
- jak se dá poznat, že se „něco žene“.
- nepříznivé počasí nás zastihne kdekoliv – jak se zachovat, jak se můžeme chránit – vybavení.
(charakteristické úrazy – úrazy hlavy, povrchu těla, zlomeniny, vykloubeniny končetin).

4.3. Výlety a táboření - určitá nebezpečí jsou skoro všude, ale některá místa mohou být velmi nebezpečná

- skály, lomy, pískovny, propasti, jeskyně, strže, suťoviska.
- práce s přípravou táboření (kácení, sekání, řezání dřeva, otevřený oheň,...).
- nebezpečí na vodě při jízdě lodí, člunem.
- nálezy neznámých předmětů (munice, apod.).
- bloudění, orientace, bivačování, přivolání pomoci.
(charakteristické úrazy – vykloubeniny, zlomeniny, řezné, sečné rány, popálení, tonutí, ztrátové úrazy končetin apod.).

4.1. Nebezpečí u vody

Vysvětlit a objasnit:

- Kde se lidé mohou koupat ve volné přírodě, jaká místa jsou vhodná, jaká jsou nevhodná, kde se koupat nemůže (nesmí).
- Jaké nebezpečí skrývá vodní živel (řeka, jezero, rybník, přehrada, moře apod.) – rychlost proudu, hloubka, předměty pod hladinou (kameny, větve, kořeny...), velká rozloha vodní plochy, vlny, vlnobití, skalnaté, kamenité břehy, útesy, nebezpečí jezů, propustí, náhonů, regulace, vodní stavby, plavidla atd.
- Velmi nebezpečné jsou skoky po hlavě (i jinak) do neznámé vody, z velké výšky, ze skal, ze stromů, mezi ostatní koupající.

Na koupališti je koupání bezpečnější, ale také není bez rizika

- Skoky po hlavě do mělké vody, skok mezi koupající, uklouznutí a pády na dlaždicích, rohožích, náraz hlavou na stěnu při plavání pod vodou apod.
- Dodržovat pokyny pro návštěvníky, pokyny plavčíka.

Otázky:

- Co se na koupališti nesmí a proč?
- Na co si hlavně budeme dávat pozor při koupání ve volné přírodě? (v řece, rybníku...)

4.1.1. Zásady pro bezpečnost u vody.

4.2. Nástrahy počasí a přírody

Vysvětlit a objasnit:

- Jaké nepříznivé počasí nás může zastihnout ve volné přírodě v létě (silný vítr, vichřice, smršť, liják, krupobití, průtrž mračen, přívalový déšť, bouře, mlha, nízké mraky...).
- Zastihnout, překvapit nás může kdykoliv ve městě, v lese, na horách, na vodní hladině v otevřeném terénu.
- Zranění mohou způsobit zlomené větve, různé letící či padající předměty, padající stromy, sloupy, přetržené dráty elektrického vedení, pády, nárazy, uklouznutí, úder (zásah) blesku atd.
- Jak se zachováme při bouře: nenechat se zaskočit na nevýhodném místě (hřebeny, vrcholy kopců, otevřený terén, vodní hladina), vyhledat včas bezpečný úkryt nejlépe stavení.

Otázky:

- Kde se dozvíme, jaké bude počasí?
- Podle čeho se pozná, že se blíží bouřka?

4.2.1. Když se blíží bouřka.

4.2.2. Co se při bouře nedělá.

4.3. Výlety a táboření

Vysvětlit a objasnit:

- Místa a prostory, které mohou být velmi nebezpečné skály, strže, lomy, propasti, jeskyně, suťoviska, sněhová pole atd.
- Hrozí nebezpečí pádů, uklouznutí, sesuvu, zasypání pádem kamení atd.
- Velmi nebezpečná chůze po železniční trati, tunelem, po železničním mostě apod.
- Pozor při nálezů neznámých předmětů, mohou to být náboje, munice (nedotýkat se, místo označit, oznámit 158).
- Různé práce v táboře, kdy se používá nářadí (pila, sekera...) spojené s přípravou dřeva, topením, pozor při ohřevu vody na otevřeném ohni, protipožární bezpečnost, kdy a kde se může používat otevřený oheň.

Otázky:

- Nebezpečí při přípravě a využívání otevřeného ohně?
- Na co pozor při výletu na kole?
- Co při nálezů neznámého předmětu?

4.3.1. Správné držení a práce s nožem a sekerou.

2. třída

Učíme se předcházet úrazům

Výchovné a vzdělávací cíle:

1. Prohloubit znalosti a základní návyky prevence.
2. Připravit se na zapojení do programu bezpečná třída – např. námětovou hrou „Červené kapky“.
3. Upevnit návyky bezpečného chování a jednání.

Výstupy:

- Zhodnocení vlastních poznatků a zkušeností s úrazem (úrazy si většinou děti způsobí vlastní neopatrností, zbrklostí, neposlušností apod.)
- Uvědomit si: Děti si také mohou navzájem způsobit úraz (porazí, narazí, strčí, udeří apod.).
- Vím, jak se zachovám při vzniku úrazu.

K metodice prevence úrazů ve 2. třídě

Vycházet a využívat materiály ze základního obsahu a témat pro 1. třídu v průběhu celého školního roku.

Problematicku zahrnovat dle možností do jednotlivých předmětů a třídních akcí.

Vše, co je možné výtvarně zpracovat a následně využívat.

Pro lepší orientaci dětí i rodičů vyčlenit plochu ve třídě, kde vystavovat vše, co souvisí s problematikou prevence dětských úrazů. Na ni vyvěsit námětovou motivační hru „Červené kapky“, využívat podněty a poznatky z motivační hry pro doplnění preventivní výchovy.

Seznámit rodiče s programem a záměrem prevence a v čem bude spočívat spolupráce.

V úvodu:

- A) Pokud lze, navázat na program pro 1. třídu.
- B) Využít materiál úvodní části pro 1. třídu.

Zejména vysvětlit, jak šťastný a zdravý člověk (dítě) může být v krátkém okamžiku (náhle) smutný, nešťastný, zraněný nebo dokonce přijde o život.

Otázky:

- Jak si člověk (dítě) může způsobit úraz?
- Kdo již měl úraz, který musel ošetřovat lékař, jak se cítil, jak mu bylo? (stehy, sádra, dlaha...)

Úkol:

- Označit na obrázku červenou pastelkou místa úrazů na svém těle. Kdo neměl doposud takový úraz, pochválit.

Otázka:

- Kdo může říci ostatním, jak se mu úraz stal?

Volná rozprava k úrazům a jejich příčinám (při jaké činnosti, kdo úraz zavinil, zda se dalo úrazu zabránit).

Závěr:

Je mnoho činností a mnoho možností, které mohou způsobit úraz. Budeme o nich postupně hovořit. Když budeme znát nebezpečí a budeme opatrní k sobě i ostatním nic vážného se nám nestane. Budeme hrát velkou hru, kde se prokáže, jak vážně to s předcházením úrazů myslíte.

Domácí úkol:

Nakreslit, jak se stal můj největší úraz; rodiče se na druhé straně vyjádří, proč k němu došlo.

K využití:

- Obrázek pro vyznačení vlastních úrazů (viz příloha).
- Námětová hra „Červená kapka“.
- Tabule třídy.

K dalšímu postupu:

Objasnit si, jak vhodně propojit obsahově i tematicky problematiku prevence úrazů v jednotlivých měsících s výukou a aktivitami třídy a využívání poznatků z námětové hry „Červená kapka“.

Námětová hra Červená kapka

- Třída se rozdělí na skupiny po jednotlivých řadách lavic.
- Každá skupina dostane na počátku měsíce stejný počet červených kapek znázorňujících krev, vzácnou tekutinu, kterou si každý chrání.
- Kapky se připevní vedle jmen skupiny na tabuli.
- Při úrazu, nebo při kritické situaci, která by mohla k úrazu vést, nebo při nedodržení pravidel bezpečnosti členem skupiny, ztrácí skupina kapku.
- Na konci měsíce se vyhodnotí nejlepší skupina.
- Hra další měsíc pokračuje opět přidělením všech kapek.

Hlavním smyslem hry je ovlivnit chování i jednání dětí z hlediska osobního bezpečí.

- Na závěr roku se vítězná skupina odmění.

Tabule třídy – varianta

Učíme se, jak předejít úrazům.

Kdo v naší třídě již měl vážný úraz a jak se mu stal.



Obrázky namalovat při výtvarné výchově, nebo jako domácí úkol.

Úkol:

Chovat se tak, aby nebyl důvod odejmout červenou kapku.

SKUPINA	ZÁŘÍ	ZA CO BYLA KAPKA ODEJMUTA
Jirka, Tomáš, Katka, Tereзка atd.	Kapky	Napsat, namalovat

3. třída

Bezpečná třída

Výchovné a vzdělávací cíle:

1. Prohloubení znalostí souvisejících s rizikovým chováním a jeho dopadem na úrazy.
2. Vytvoření základu pro pochopení přístupů k předcházení úrazům.
3. Učit se využívat poznatky pro vlastní chování a jednání realizací programu „Bezpečná třída“.

Výstupy:

- Poznání vlastního chování a jeho možného dopadu na vznik úrazů.
- Uvědomuje si, co může předcházet úrazům.
- Umí si poradit v kritické situaci, když dojde k úrazu.

K metodice prevence úrazů ve 3. třídě

Vycházet a využívat materiály ze základního obsahu a témat pro 1. a 2. třídu.

Problematiku zahrnovat dle možností dle jednotlivých předmětů a dalších třídních aktivit v průběhu celého roku.

Pro lepší orientaci dětí i rodičů zhotovit názornou tabuli, na které vyjádřit základní cíle i hlavní zaměření třídního programu a jeho naplňování. Seznámit rodiče s programem prevence a potřebou jejich spolupráce.

V úvodu:

- A) Pokud lze navázat na 2. třídu.
- B) Využít materiál úvodních částí pro 1. a 2. třídu.

Volná rozprava:

- Kdo si úraz způsobil sám.
- Kdo způsobil úraz někomu jinému.
- Kdo jiný způsobil úraz někomu ze žáků.
- Orientační průzkum vlastních úrazů každého žáka ve třídě.
- Vysvětlit a zdůraznit zejména varující nárůst vážných úrazů dětí a mládeže zejména školního věku.
- Vysvětlit a ukázat na příkladech, proč je nutno výchovu k prevenci úrazů u dětí školního věku prohloubit, zlepšit.

V závěru:

- Vysvětlit, jak se bude preventivní program „Bezpečná třída“ ve třídě organizovat a provádět.
- Jaký je jeho hlavní smysl, k čemu bude sloužit.
- Jak budou zapojeni žáci a jak se bude hodnotit.

K využití:

- Úrazovost dětí.
- Obrázek pro orientační průzkum úrazů žáků.
- Program „Bezpečná třída“.
- Tabule třídy

K dalšímu postupu:

Ujasnit si, jak vhodně propojit obsahově a tematicky problematiku prevence úrazů v jednotlivých měsících s výukou a aktivitami třídy (český jazyk, čtení, mluvnická cvičení, prvouka).

Jak a kdy využívat a vyhodnocovat program „Bezpečná třída“.

Program „Bezpečná třída“

- Třída je rozdělena na stejně velké skupinky, každá skupinka má svého mluvčího.
- Sleduje se průběžně chování a jednání žáků ve školním prostředí i při akcích mimo školu (pokud lze).
- Zaznamenává se volnou formou na tabuli třídy, pokud vznikne vážnější úraz žáka nebo i vážné narušení pravidel bezpečnosti, které mohou způsobit úraz.
- Hodnotí se periodicky (čtvrtletně) stav v jednotlivých skupinkách a jejich pořadí.
- V pololetí a na konci roku se oceňují vítězové.

Poznámka:

Při každém zápisu se o situaci, která vznikla, o jejích příčinách, zda se jí dalo předejít vede rozprava s poučením.

Tabule třídy – možný vzor

Bezpečná třída

- 1) DODRŽOVAT
bezpečnostní pravidla a normy
- 2) NEZPŮSOBIT
úraz sobě ani druhým
- 3) UMĚT SI PORADIT
při vzniku úrazu



Měsíc

Skupina	1) Dodržovat	2) Nezpůsobit	3) Umět si poradit	Pořadí
Jména členů skupiny				
Jména členů skupiny				
Jména členů skupiny				

Vyznačit kuponem, nálepkou, slovně – porušení pravidel bezpečnosti, nebo vznik úrazu.

4. třída

Třída bezpečná komunita

Výchovné a vzdělávací cíle:

1. Upevňování znalostí a návyků prevence.
2. Pochopení přínosu preventivního úsilí vedením osobního záznamníku.

Výstupy:

- Umí vysvětlit vlivy (dopady) rizikového chování na úrazy.
- Účelné vedení osobního záznamníku prevence.
- Chová se tak, aby nezpůsobil (nezavinil) úraz sobě ani druhému.

K metodice prevence úrazů ve 4. třídě

Vycházet a využívat materiály ze základního obsahu a témat z ostatních nižších tříd.

V úvodu:

- A) Pokud lze, tak navázat na 3. třídu.
- B) Využít dle potřeby materiál ze 3. třídy.

Zdůraznit zejména:

- Varující nárůst vážných úrazů dětí a mládeže školního věku.
- Jaké dopady na poraněného a jeho rodinu mají trvalé následky.
- Vysvětlit a ukázat na příkladech, proč je nutno výchovu k prevenci úrazů u dětí školního věku zlepšit.
- Orientační průzkum u žáků ve třídě.

Volná rozprava:

- Moje osobní poznatky s úrazy.
- Dalo se většině úrazů předejít a jak?

V závěru:

- Vysvětlit záměr proč a jak bude preventivní program „Třída bezpečná komunita“ ve třídě probíhat.
- Jaký je jeho hlavní smysl, k čemu bude sloužit, jak budou zapojeni žáci vedením osobního záznamníku, jak se bude hodnotit atd.

K využití:

- Orientační průzkumník úrazovosti žáků.
- Program „Třída bezpečná komunita“.
- Tabule třídy.
- Osobní záznamník prevence.

K dalšímu postupu:

Ujasnit si, jak vhodně propojit obsahově i tematicky problematiku prevence úrazů v jednotlivých měsících s výukou a aktivitami třídy.
Jak a kdy využívat a vyhodnocovat program „Třída bezpečná komunita“.

Orientační průzkum u žáků

Kolik žáků již mělo úraz, který si vyžádal: šití/ stehy/sádku/ dlahu

Hlavní příčiny úrazu: neopatrnost rychlá jízda
doplňt dle potřeby další příčiny

Pobyt v nemocnici	v domácím léčení	zameškání výuky
-------------------	------------------	-----------------

Dotazník k úrazům dětí a mládeže:

Jméno: Věk: Škola:
Příjmení: Třída:

1. Můj dosavadní největší úraz – věk:

- | | |
|---------------|----------------------|
| a) zlomenina | f) úraz povrchu těla |
| b) vykloubení | g) popálení |
| c) úraz hlavy | h) pořezání |
| d) úraz ruky | i) jiný úraz |
| e) úraz nohy | |

2. Místo:

- a) doma
b) venku
c) ve škole
- d) na hřišti
e) jinde

3. Činnost:

- | | |
|-------------------------|------------------|
| a) sport organizovaný | d) dopravní úraz |
| b) sport neorganizovaný | e) při práci |
| c) volná zábava, hry | f) jiné |

4. Dalo se úrazu předejít:

- a) ano
b) ne

5. Který těžký úraz považuji za nejhorší:

- a) ztráta zraku c) ztráta hybnosti
b) ztráta končetiny d) jiné

6. Jak bych se smířil s trvalými následky:

- a) dobře
b) těžko
c) nevím

7. Kdo se má na prevenci úrazů podílet:

- [illegible]

8. Na co je nutno se v předcházení úrazů zaměřit:

Program „Třída bezpečná komunita“

Úvod:

Vysvětlit, proč nárůst vážných úrazů dětí a mládeže mnohdy s trvalými následky vyžaduje přijímat různá preventivní opatření ke snížení úrazovosti.

Otázka:

Kdo se na předcházení úrazů má podílet?

Otázka:

Proč ve škole (ve třídě) právě o této problematice hovoříme?

- Program spočívá ve sledování a periodickém vyhodnocování (slovně, graficky) ukazatelů nebezpečí na přehledné tabuli.
- Třída je rozdělena do několika skupin, ze svého středu si vybere mluvčího.
- Skupina je hodnocena jako celek.

Úkol je pro všechny žáky stejný:

Dodržování základních bezpečnostních pravidel.
Nezpůsobit sobě ani jinému úraz.

Tabule třídy – možný příklad

Naše třída bezpečná komunita

- Je možné uspořádání jako pro 3. třídu, doplnit o výsledky orientačního průzkumu a dotazníku.
- Vhodné jsou i obrázky, fotografie.
- Pod tabulí zavěsit osobní záznamníky prevence.

Osobní záznamník prevence

Každý žák má svůj sešit (složku, dvojlist), kam zapisuje (zakresluje) své osobní poznatky, které se vztahují k prevenci nebo k úrazům vlastním i jiným.

Může si obrázky k textu (popisu) sám namalovat, eventuálně vystříhnout apod.

Žák si zaznamenává i aktivity související s předcházením úrazů (beseda s policií, hasiči apod.).

1x měsíčně se organizuje beseda (rozprava).

Vzájemně se všichni informují o svých poznatcích a poučení k prevenci.

Záznamník:

Den	Místo	Popis události	Myslím si, moje závěry

5. třída

Stop úrazům

Výchovné a vzdělávací cíle:

1. Aktivní zapojení do problematiky prevence úrazů dětí.
2. Realizace programu „Reflektor bezpečí“.

Výstupy:

- Umět rozpoznat kritická místa, činnost, situace, kde by mohlo dojít k úrazům.
- Umět si poradit (znát postupy) jak při vzniku úrazu, tak při zjištění okolností, které mohou být příčinou úrazu.

K metodice prevence úrazů v 5. třídě

Vycházet a využívat materiály ze základního obsahu i témat z ostatních nižších tříd.

V úvodu:

- A) Pokud lze, tak navázat na 4. třídu.
- B) Využít dle potřeby materiály pro 4. třídu.

Zdůraznit zejména:

- Stále vzrůstající nárůst vážných úrazů dětí a mládeže školního věku.
- Jaké dopady na život poraněného i jeho rodinu mohou mít trvalé následky po úrazu.
- Na příkladech ukázat, proč je nutno zlepšit, zkvalitnit úsilí prevence.

Provést orientační výzkum ve třídě.

Volná rozprava:

- Osobní poznatky s úrazy, místy a příčinami jejich vzniku.
- Jak by se dalo úrazům předcházet.

V závěru úvodní části:

Vysvětlit záměr, jak bude třídní program k prevenci úrazů v průběhu školního roku probíhat (jak bude organizován).

Jaký je jeho hlavní smysl, v čem bude přínosem pro žáky, rodiče i ostatní.

Jak budou zapojeni žáci, jak se bude postupovat.

K využití:

- Skupinový program „Reflektor bezpečí“.
- Tabule třídy.
- Osobní dotazník.

K dalšímu postupu:

Ujasnit si, jak vhodně propojit obsahově i tematicky problematiku prevence úrazů v jednotlivých měsících s výukou a aktivitami třídy i školy.

Dále jaké možnosti k rozvoji komunikačních dovedností a schopností žáků skýtá skupinový program „Reflektor bezpečí“.

Skupinový program „Reflektor bezpečí“

Třída je rozdělena do skupinek k plnění úkolů monitorování (sledování, vyhledávání) míst, prostorů, činností, situací, akcí ve svém okolí, v určité lokalitě (každá skupinka má jinou problematiku), kde by mohlo dojít k úrazu nebo k situaci, která by mohla být příčinou vzniku úrazu. Sleduje i různé výrobky, které by mohly mít vliv (způsobit) úraz.

Úkol:

Zmapovat, popsat, zakreslit situaci, vyhodnotit a připravit informaci např. pro místní orgány státní správy, policii, hasiče atd.

Závěr:

„Posvítit si“ očima dětí na místa, situace a činnosti vedoucí k úrazům.

Cílem je:

Naučit se rozpoznávat, co může způsobit úraz a komunikovat při řešení situace.

Tabule třídy (varianta)

Rozdělení oblastí pro jednotlivé skupiny:

1. Škola a školní prostředí.
2. Domov a domácí prostředí.
3. Silnice, ulice, veřejná doprava atd.
4. Sportoviště, volný neorganizovaný sport.
5. Ostatní.

Seznam členů skupiny, vedoucí (mluvčí):

Zjištěné poznatky, situace, činnosti:

Dokumentálně zpracované, kresba, plánek, foto, popis.

Poznámky k řešení, závěrům apod.

Osobní dotazník pro 5. třídu

1. Co se mi nejvážnějšího stalo, jaký byl můj největší úraz?

2. Jak a proč se to stalo?

3. Jak se dalo úrazu předejít?

4. Jak si představuji výchovu a výuku v předcházení úrazů?

Pozn.: Kdo neměl žádný úraz, popíše úraz kamaráda nebo známého.

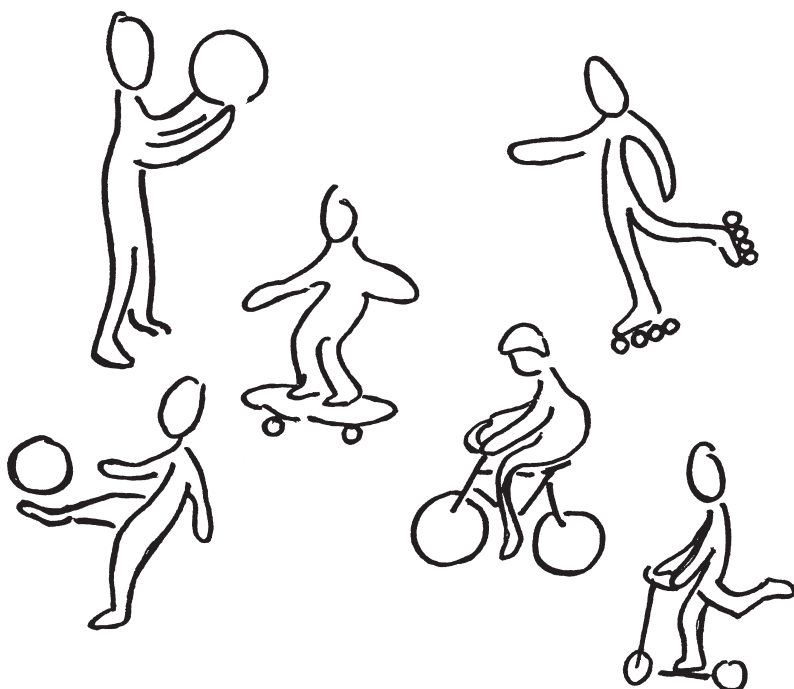
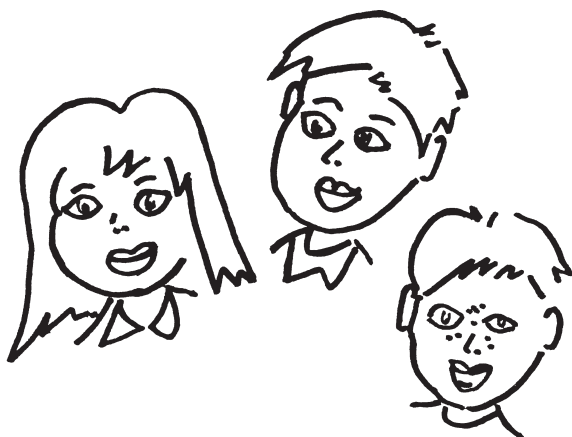
Závěr

Začlenění protiúrazové prevence a výchovy směřující k zajištění bezpečí do školního vzdělávacího programu se ukázalo velmi důležité a prospěšné. Snad se tato metodika stane podnětem pro Vaši tvořivou práci, která poskytne dětem možnost získat praktické dovednosti a upevní v nich návyky vedoucí ke zvýšení vlastního i cizího bezpečí po celý život.

Ing. Zdeněk Vopička
Český červený kříž Kroměříž

MUDr. Jarmila Číhalová
Město Kroměříž

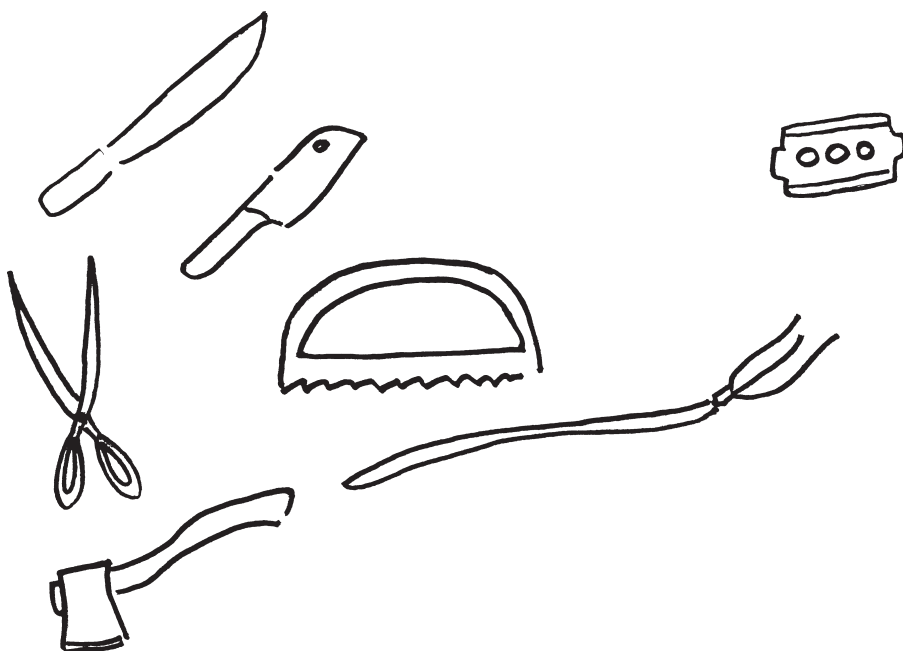
Obrazová příloha

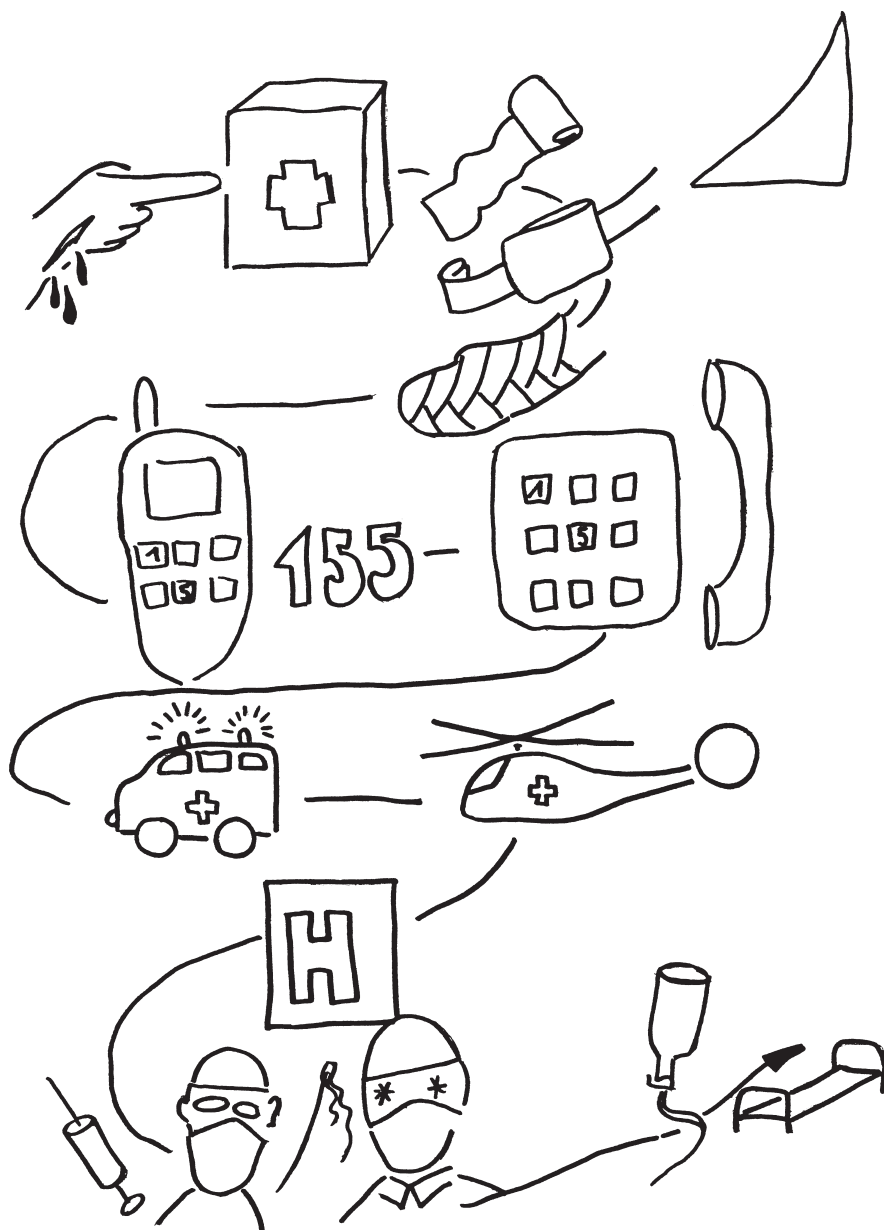


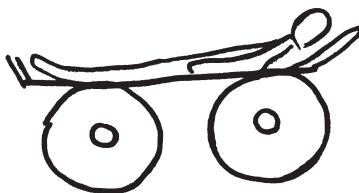
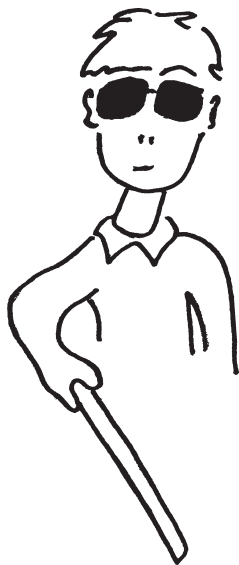
Co může způsobit bolest a není to úraz

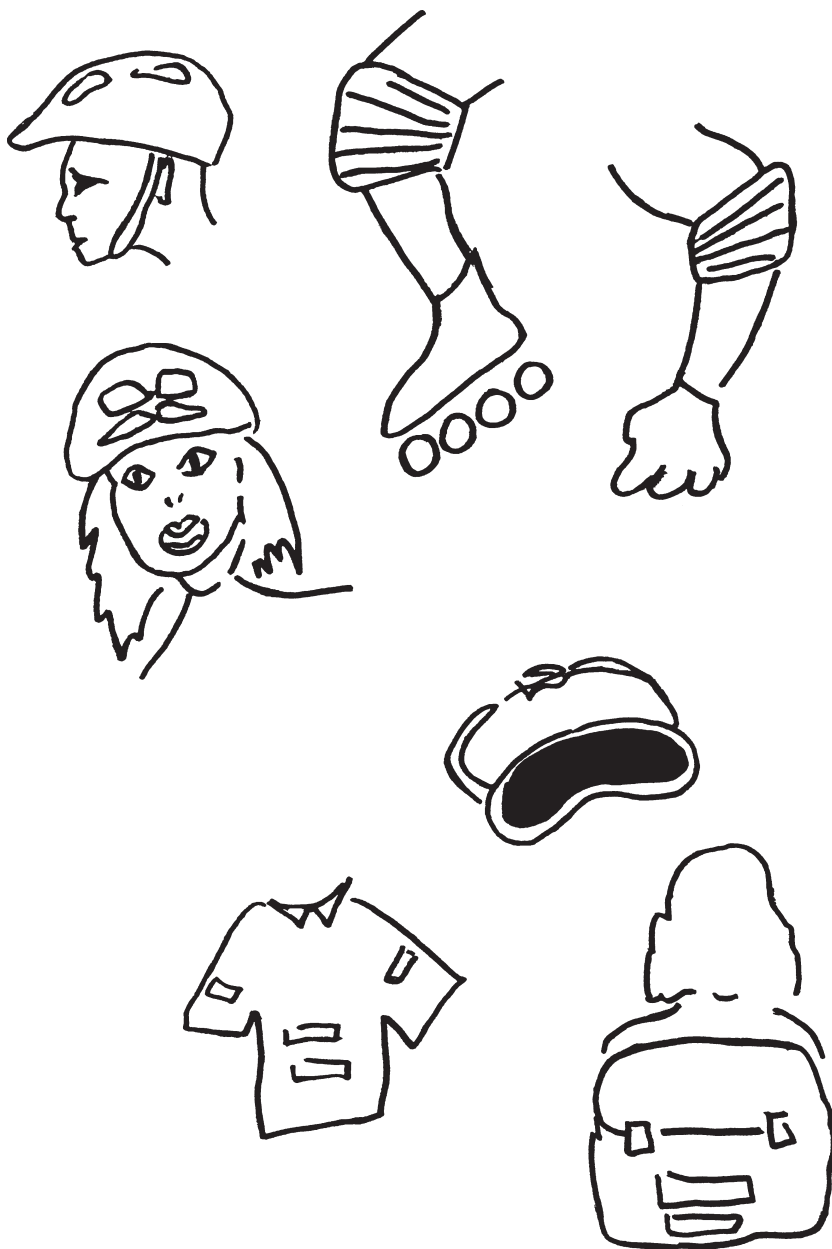
1.1.2

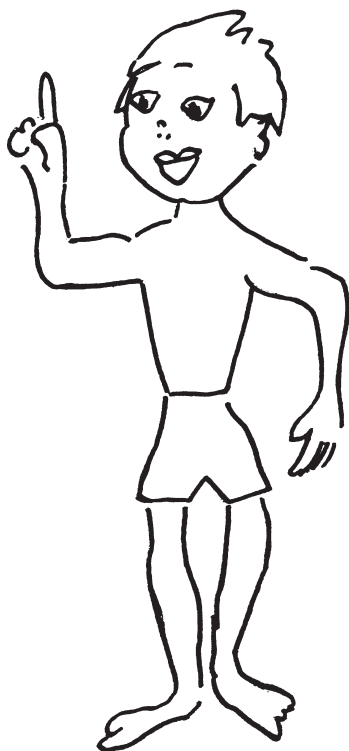


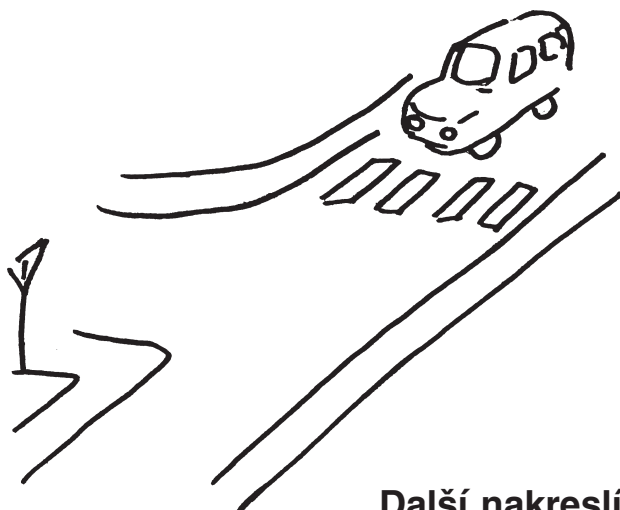






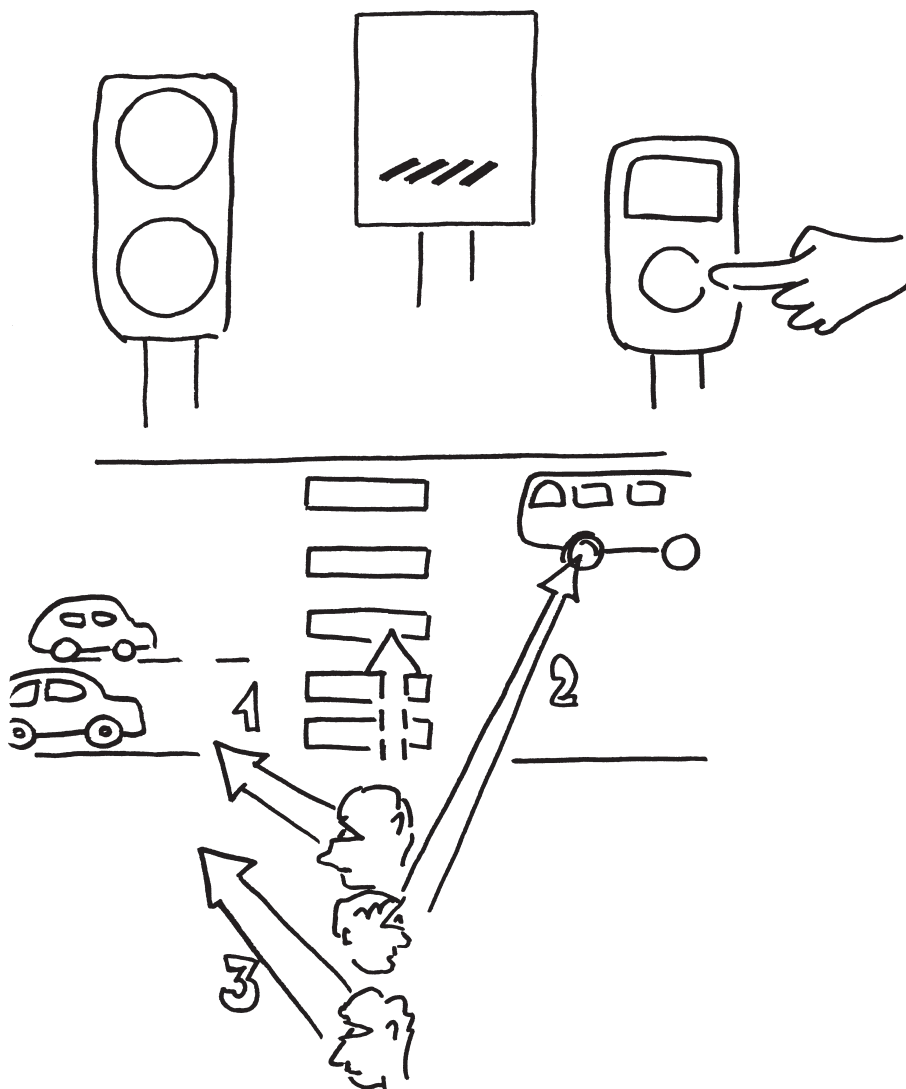


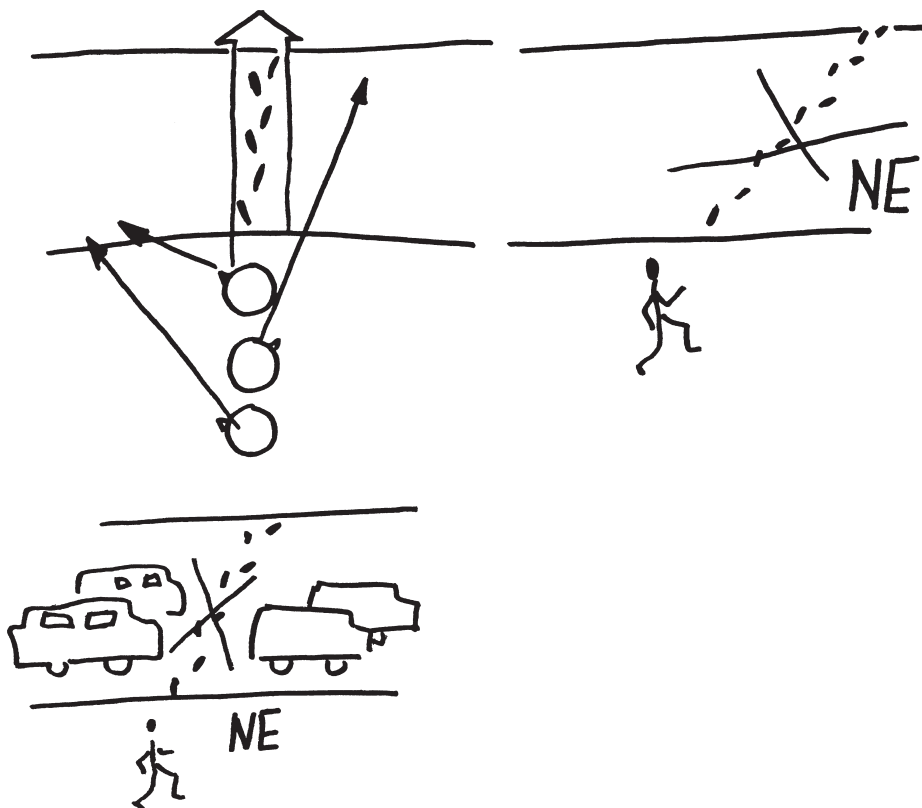


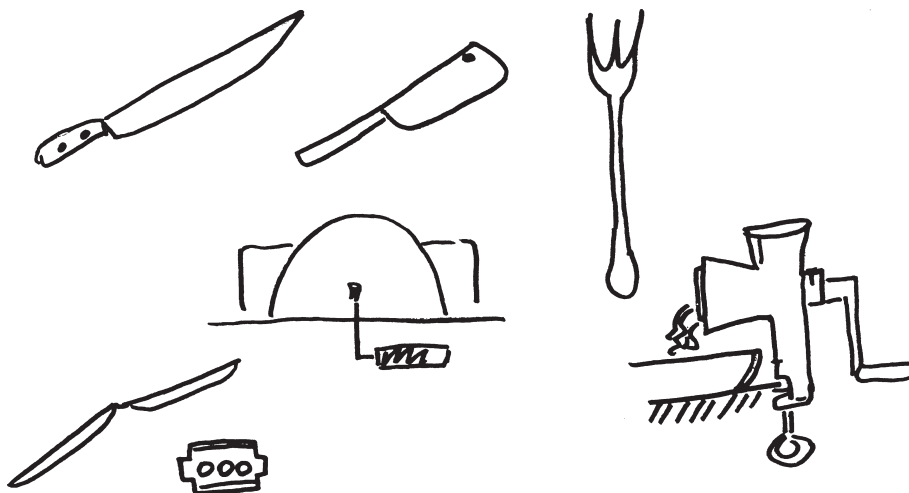


Další nakreslí děti sami

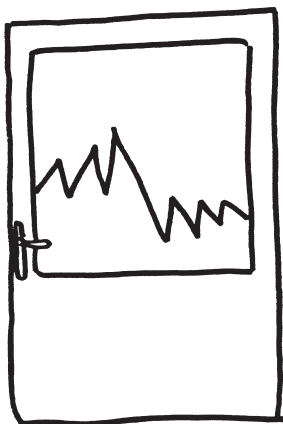


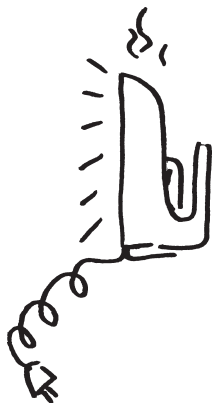


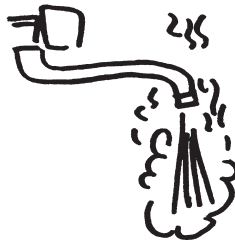
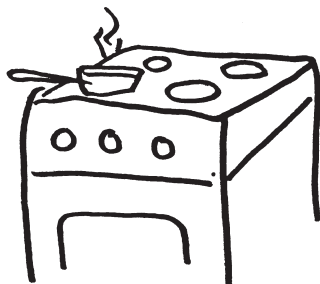


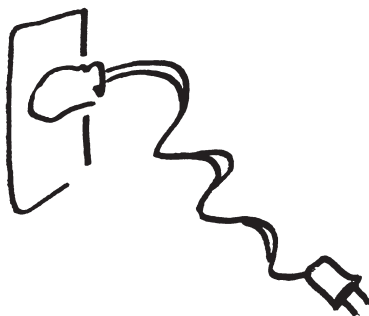


Další věci dokreslí děti







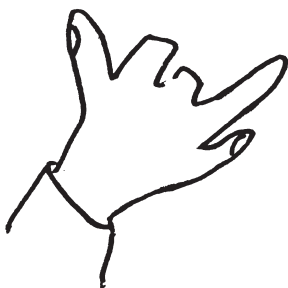


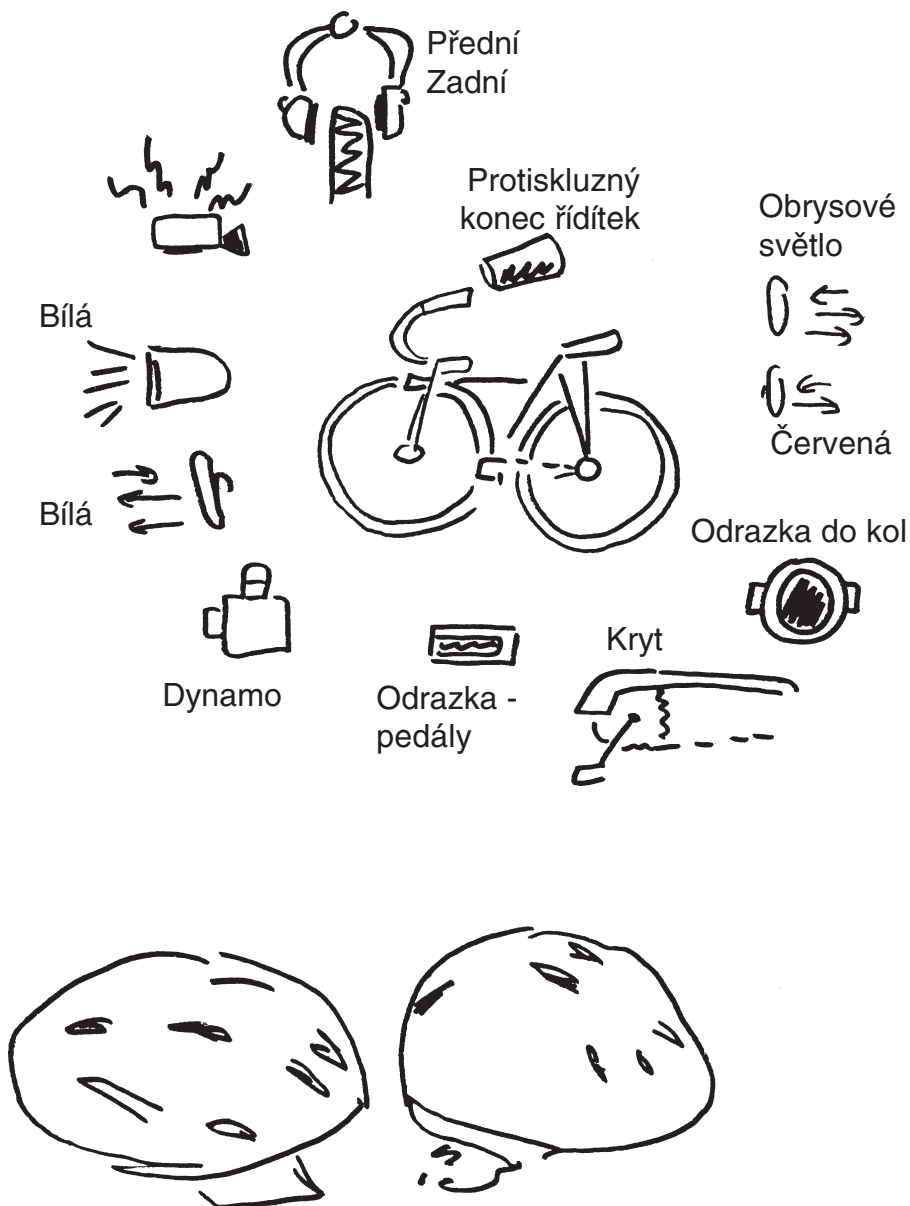


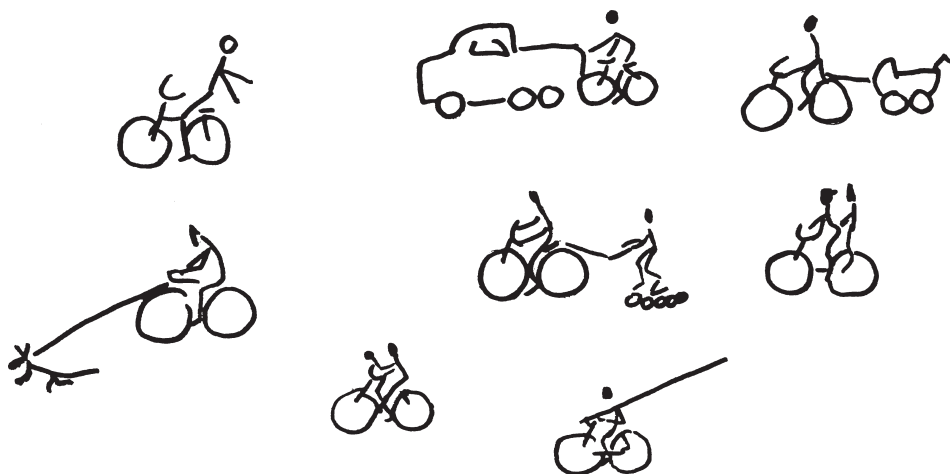
Na co budeme ještě dávat pozor!





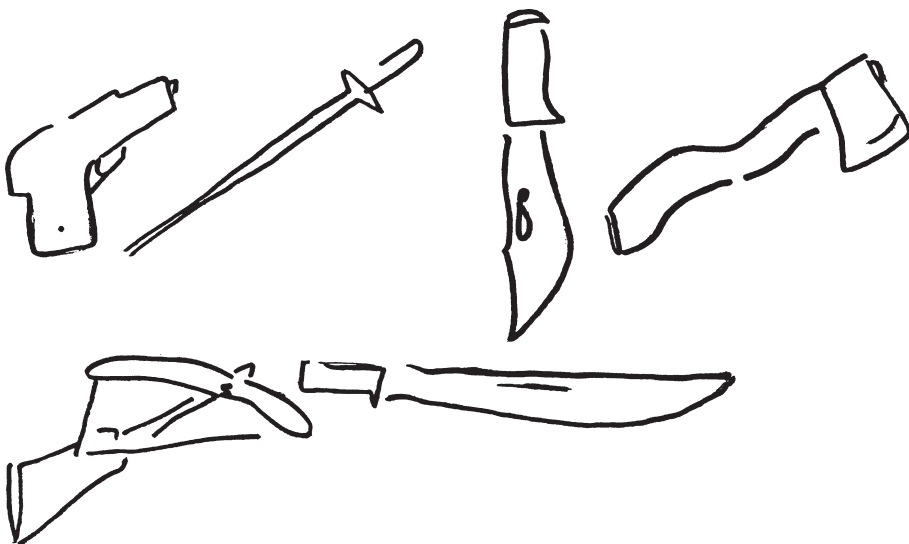






Co nepatří do rukou dětem!

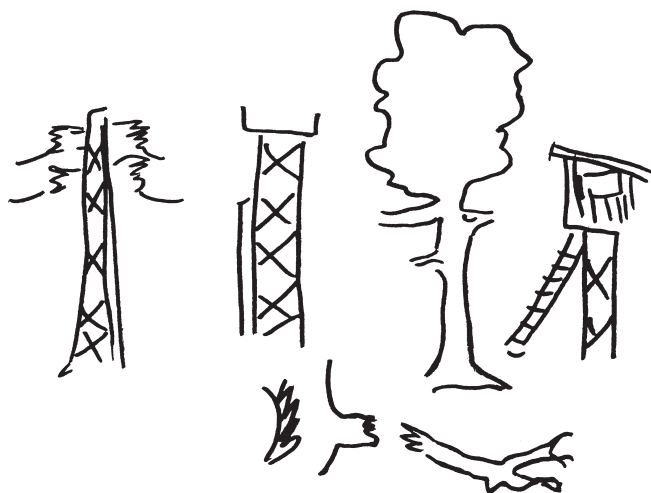
3.2.2

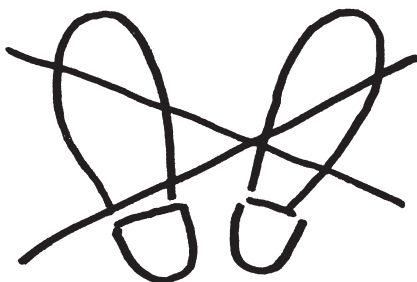
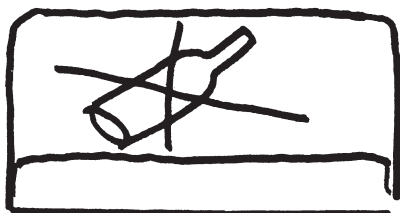
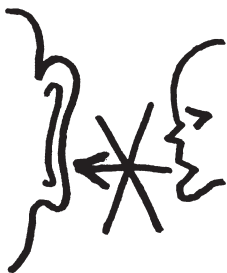


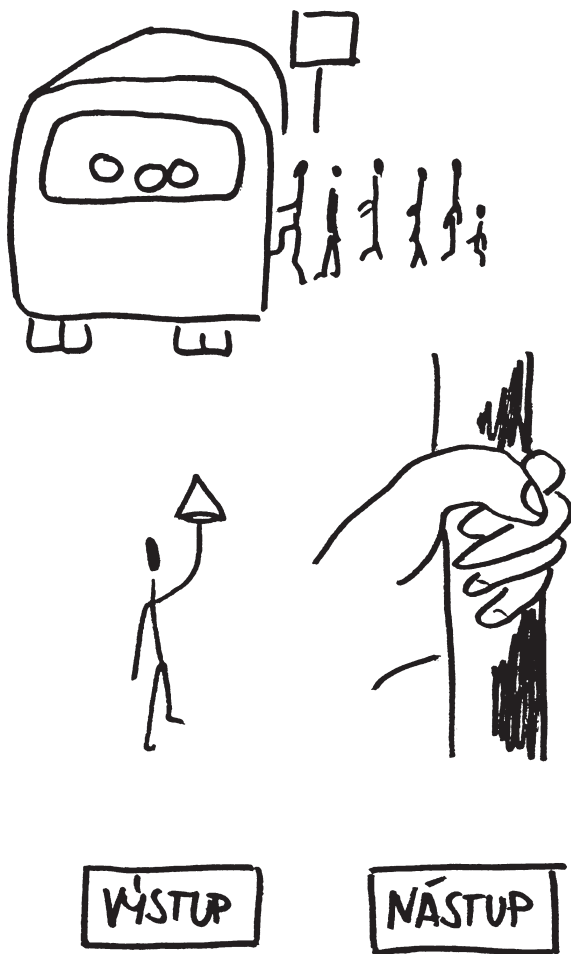
A co ještě?

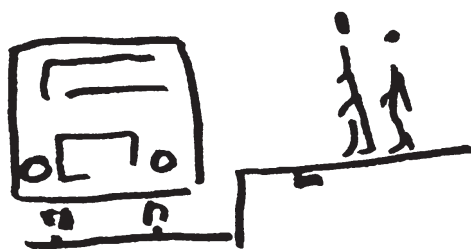
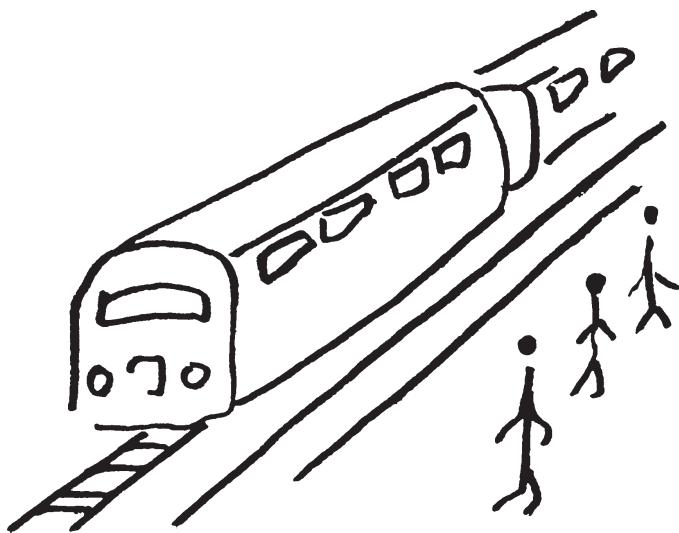


A další.











Bezpečnost u vody

4.1.1



Neskákat
do neznámé
vody!



Jen kde
možnost
záchrany



Až za hodinu
po jídle!



Neskákat
na jiné
plavce



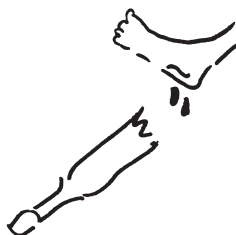
Ne do dráhy!



Vestu!



Ne uhřátí



Něco
na nohy



Nechodit se
koupat sám



Neplavat daleko
od břehu

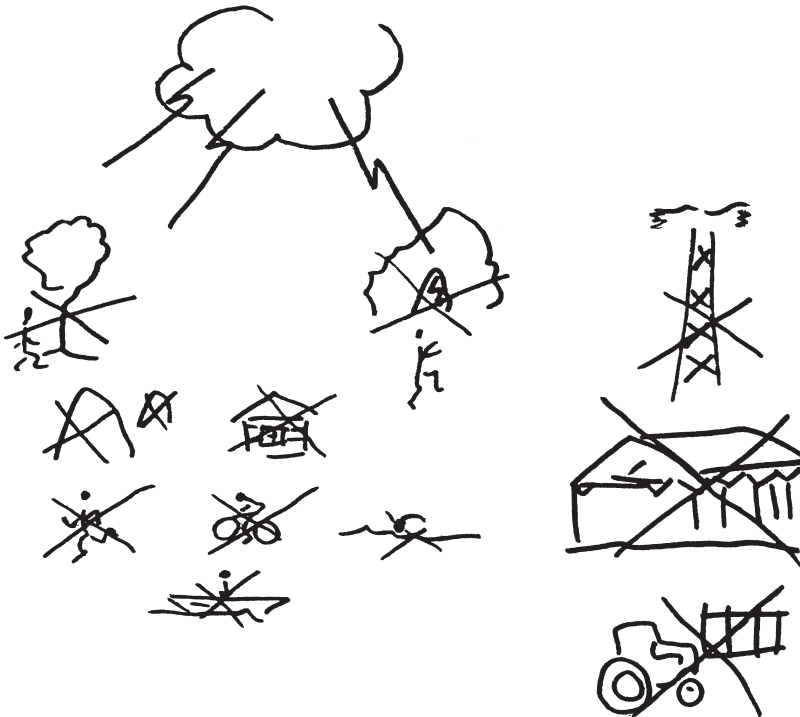
Když se blíží bouřka

4.2.1



Co se při bouřce nedělá

4.2.2



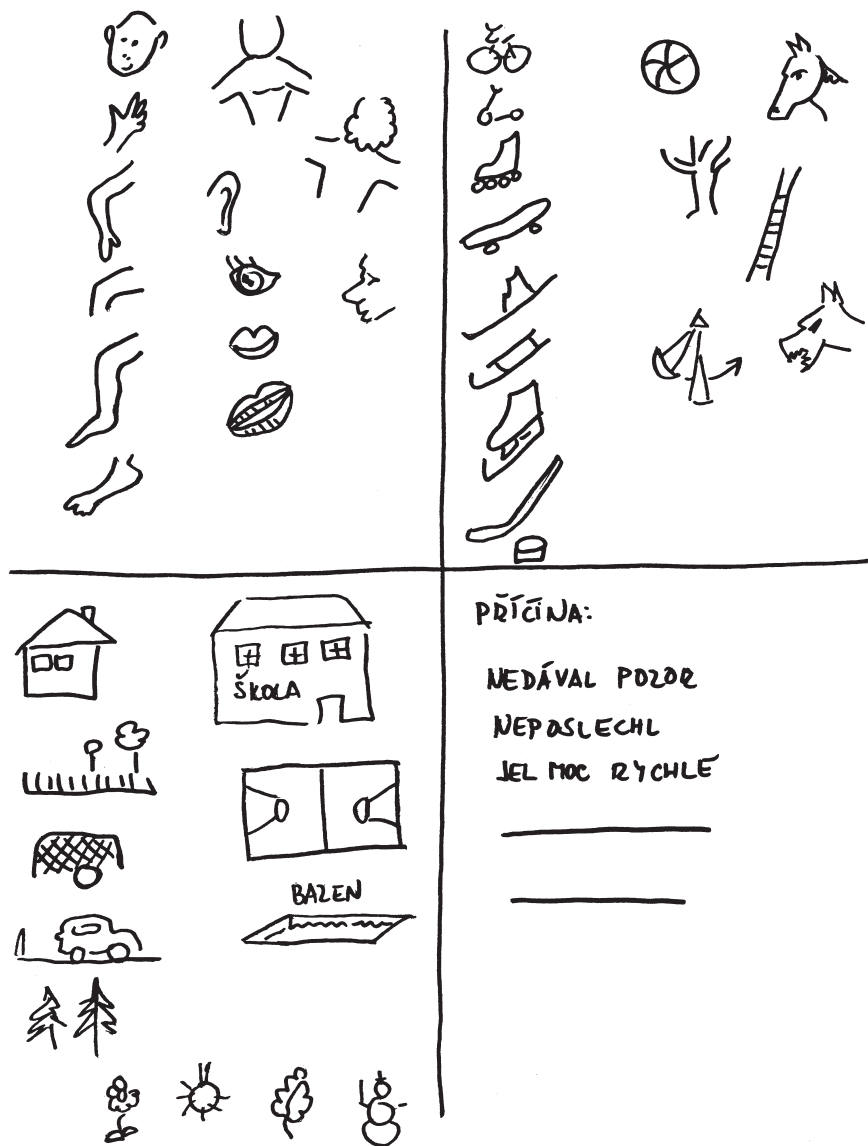
Správné držení, práce s nožem a sekerou 4.3.1



Úrazovost dětí



Obrázky pro orientační průzkum úrazů žáků



Označení vlastních úrazů



Vydáno za finanční podpory dotačního programu MZ ČR
„Národní program zdraví - projekty podpory zdraví“ 2006,
projekt 9568 Bezpečná komunita Kroměříž 2006

Sazba a tisk: A. Michajlovič, Kroměříž