



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Základní škola a Střední škola CREDO, o.p.s

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.2963



### CYKLISTIKA – PRVNÍ POMOC

Výukový materiál č.: VY\_32\_INOVACE\_159\_Cyklistika – První pomoc

Vypracovala: Mgr. Miroslava Spurná

**Určeno pro:** 9. ročník, ZŠ praktická

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Vzdělávací obor:** Tělesná výchova

**Tématický okruh:** Činnosti podporující pohybové učení

**Vytvořeno dne:** 29.3.2013

**Odpilotováno dne:** 7.6.2013

**Anotace:** Výukový materiál slouží jako didaktická pomůcka v hodině tělesné výchovy, kterou navštěvují žáci s poruchou autistického spektra. Učební materiál obsahuje učební kartu, která seznamuje žáky s první pomocí při úrazech na kole a pracovní listy, které procvičují znalosti žáků k danému tématu. Učební materiál slouží jako didaktická pomůcka podporující aktivitu žáků při osvojování zásad jednání a bezpečného chování během činností v tělesné výchově.

#### **Použité zdroje:**

Vlastní tvorba autora

#### **Použité obrázky:**

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/?CTT=97>

### **Metodický pokyn k učebnímu materiálu:**

1. Společně s žáky si přečteme učební kartu, která nás seznamuje s první pomocí při úrazech na kole.
2. Z pracovního listu 3 a 4 necháme žáky vystříhnout obrázky s příslušným popisem. Vystřížené obrázky žáci přiřazují do tabulek dle typu úrazu (pracovní listy 1 a 2).
3. Po správném zařazení obrázků k jednotlivým úrazům si první pomoc také prakticky předvedeme.

## Výukový materiál – učební karty

# PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH NA KOLE

### ODŘENINY VZNIKLÉ PŘI PÁDU Z KOLA:

Při pádu z kola může dojít k odřeninám. Co udělám?

- přivoláme učitele, dospělou osobu
- ránu omyjeme studenou vodou
- zkontrolujeme, zda se do rány nedostaly kousky škváry či jiné nečistoty, které učitel odstraní např. pinzetou
- ránu překryjeme náplastí nebo sterilním obvazem



### CIZÍ TĚLESO V OKU:

Cizí tělesa (písek, hmyz apod.) se při jízdě na kole mohou dostat do oka. Co udělám?

- přivolám učitele, dospělou osobu
- cizí těleso odstraníme růžkem papírového kapesníku
- pokud nám to nepůjde kapesníkem, vypláchneme oko vodou přiměřené teploty
- nikdy nepoužíváme ostré předměty !
- pro ochranu očí používáme brýle



### SPÁLENÍ POKOŽKY OD SLUNCE:

Prudké slunce v letních měsících může poškodit (spálit) naši pokožku. Co uděláme?

- použijeme sprej nebo gel na spáleniny s obsahem panthenolu nebo kalcia
- pro ochranu pokožky používáme ochranné opalovací krémy s dostatečným UV faktorem
- v horkých slunečných dnech dodržujeme pitný režim



**PŘI JAKÉMKOLIV ZRANĚNÍ PŘIVOLÁME UČITELE, ČI JINOU  
DOSPĚLOU OSOBU**

**!!!!**

**Výukový materiál – pracovní list 1**

# **PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH NA KOLE**

## **ODŘENINY**


## **CIZÍ TĚLESO V OKU**


**Výukový materiál - pracovní list 2**

# **PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH NA KOLE**

## **SPÁLENÍ POKOŽKY OD SLUNCE**


### Výukový materiál – pracovní list 3

## PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH NA KOLE

**ÚKOL:** Vystříhni následující obrázky s popisem a přiřaď je správně do tabulek Odřeniny, Cizí těleso v oku a Spálení pokožky od slunce v pracovních listech 1 a 2.

<p>Zavoláme učitele či jinou dospělou osobu</p>	<p>Ránu omyjeme vodou</p>	<p>Zkontrolujeme ránu nejsouli v ní další nečistoty</p>	<p>Ránu překryjeme náplastí či obvazem</p>
			
<p>Zavoláme učitele či jinou dospělou osobu</p>	<p>Cizí těleso odstraníme čistým kapesníkem nebo oko vypláchneme vodou</p>		<p>Pro ochranu očí použijeme brýle</p>
			

# **PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH NA KOLE**

**Na spálenou pokožku použijeme  
chladivý sprej či gel**



**Chráníme se  
opalovacími  
krémy**



**Dodržujeme pitný  
režim**

