

UČEBNÉ OSNOVY

OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA

CIELE:

- poskytnúť žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formovať ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí.

Formatívna a informatívna zložka učiva sa prezentuje činnosťou žiakov:

- a) morálnou, ktorá tvorí základ ich vlasteneckého a národného citenia;
- b) odbornou, ktorá im umožňuje osvojenie vedomostí a zručností v sebaochrane a poskytovaní pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života;
- c) psychologickou, ktorá pôsobí na proces adaptácie v požiadavkách záťažových situácií;
- d) fyzickou, pre ktorú je charakteristická tvorba predpokladov na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž náročných životných situácií;

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty a pokrývajú formy správania, ktoré jednotlivec využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote v prípadoch riešenia konfliktov. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Tieto spoločenské a občianske kompetencie by mali ovplyvniť schopnosť žiakov zvládať stres a frustráciu, komunikáciu s inými ľuďmi a solidaritu pri riešení problémov širšej komunity ľudí.

Možno predpokladať, že rozvíjaním týchto vlastností sa utvárajú požadované schopnosti potrebné pre občana v oblasti ochrany života a zdravia (OŽZ) a to nielen v aktuálnom čase počas vzdelávania v škole, ale aj v úlohe perspektívnej v dospelosti v rôznych zamestnaniach. Absolvovaním učiva získavajú žiaci nevyhnutné vedomosti, zručnosti a návyky potrebné na prežitie pri vzniku mimoriadnej udalosti a v čase vyhlásenia mimoriadnej situácie. Učivo obsahuje opatrenia a popis činností pri záchrane života, zdravia a majetku obyvateľov pri odstraňovaní následkov mimoriadnych udalostí. Svojou humánnou podstatou má pre žiakov mimoriadny význam. Sebaochrana a vzájomná pomoc vychádza z práva každého občana byť včas varovaný pred hroziacim nebezpečenstvom varovnými signálmi, zabezpečený

individuálnymi ochrannými prostriedkami , evakuáciou a ukrytím. Mimoriadna udalosť môže vzniknúť v rôznych častiach štátu kedykoľvek. Občania nemôžu očakávať okamžité poskytnutie pomoci. Z toho dôvodu musia byť schopní v rámci svojich možností chrániť svoje zdravie a poskytnúť pomoc iným osobám.

Cieľom spoločnosti je pripraviť každého jedinca na život v prostredí , v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia. Prioritne je učivo obsahom orientované na zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmu voči občanom nášho štátu.

V obsahu učiva je viac tém, ktoré sa odvíjajú zo základov takých oblastí, ktoré môžu prispieť k rozvoju vedomostí, zručností a návykov pre ochranu človeka a spoločnosti. Pre dosiahnutie cieľov využíva OŽZ daný tematický obsah, vhodné organizačné formy, metódy a prostriedky prispôbené daným podmienkam. Opakovanie určitých zhodných prvkov a príbuznosti tém treba chápať z hľadiska cieľov v ročníku (vidieť, poznať, ovládať, získať poznatok a zručnosť).

Na záver deväťročného štúdia na základnej škole by mali žiaci teoreticky a prakticky ovládať vybrané úlohy:

- z tematiky riešenia mimoriadnych situácií – civilná ochrana;
- zo zdravotnej prípravy vedieť poskytnúť predlekársku prvú pomoc;
- vedieť zvládnuť základné činnosti pri pohybe a pobyte v prírode ;
- vzhľadom na vek a pohlavie optimálne zvyšovať psychickú, fyzickú pripravenosť a odolnosť pre prípad vzniku predpokladaných mimoriadnych situácií.

Obsah a realizácia učiva:

Odbornú zložku napĺňajú tematické celky s uvedeným obsahom :

- riešenie mimoriadnych situácií- civilná ochrana
- zdravotná príprava
- pohyb a pobyt v prírode

Organizačné formy :

Účelové cvičenia (ÚC) v 5.-9. ročníku realizujeme v prírode 2 krát v roku po 5 hodín spravidla na jeseň a jar. Pred realizáciou ÚC vykonáme deň prípravy z teoretickej časti učiva v rozsahu 3-5 hodín podľa náročnosti obsahu a organizácii plánovaného ÚC.

Účelové cvičenia možno vykonať po ročníkoch - triedach.

Ďalšie vzdelávacie a organizačné činnosti školy :

- vhodné témy z obsahu niektorých vyučovacích predmetov – medzi predmetové vzťahy,
- úlohy objektovej ochrany školy,
- rešpektovanie vnútorného poriadku školy,
- požiarne a poplachové smernice,
- zabezpečenie úrazovej zábrany a predlekárskej prvej pomoci,
- cvičenia v prírode v rámci TV,
- príprava učiteľov na proces v ÚC.

Obsah učiva pre nižšie sekundárne vzdelávanie ISCED 2

V tejto časti je uvedený obsah učiva pre teoreticko – praktickú prípravu a účelové cvičenia v jednotlivých ročníkoch druhého stupňa základných škôl. Postup vyučovania zvolia vyučujúci podľa možností školy a vospelosti žiakov s využitím metodických odporúčaní metodických oddelení. Osobitnú pozornosť treba venovať výstupným vedomostiam a zručnostiam žiakov deviateho ročníka.

Obsahové zameranie pre jednotlivé ročníky:

PRVÝ ROČNÍK

a) Riešenie mimoriadnych udalostí - civilná ochrana:

- naša obec - všeobecná charakteristika,
- evakuácia školy v prípade ohrozenia - postup opustenia školy, evakuačné zariadenia, odsun ohrozených osôb z určitého územia,
- varovné signály a činnosť žiakov po varovaní varovnými signálmi,
- horľaviny a ich následky.

b) Zdravotná príprava:

- vybavenie domácej lekárničky a jej využitie pri poskytnutí prvej pomoci, nebezpečie svojvoľného použitia liekov,
- ošetrovanie odreniny prstov, ruky, nohy, hlavy,
- privolanie pomoci k zranenému,
- význam symbolu „červený kríž“.

c) Pohyb a pobyt v prírode a jej ochrana:

- orientácia v mieste školy a jej okolí,
- určenie svetových strán podľa Slnka,
- významné budovy a ich účel - zdravotné stredisko, lekáreň, pošta, predajne, železničná a autobusová stanica, obecný úrad,
- historické objekty našej obce - pamätné domy, zrúcaniny, pamätníky, múzeá, kostol
- poznávanie zelene v okolí obce,
- správanie sa k osamelým zvieratám.

DRUHÝ ROČNÍK

a) Riešenie mimoriadnych udalostí - civilná ochrana:

- možnosti vzniku mimoriadnych udalostí v prírode a na objektoch,
- oboznámenie sa s detskou ochrannou maskou (DM-1, CM3-3/h), určenie veľkosti,
- druhy varovných signálov a činnosť žiakov po varovaní varovným signálom „Všeobecné ohrozenie,"
- evakuácia školy v prípade ohrozenia požiarom,
- protipožiarne stanovište, umiestnenie zboru požiarnej ochrany a spôsob jeho vyrozumenia,
- nebezpečenstvá pri manipulácii s elektrickým a plynovým zariadením,

- zápalky, zapaľovače a horľaviny.

b) Zdravotná príprava:

- kedy a kadiaľ do zdravotného strediska,
- správanie sa v čakárni, u lekára a pri školských lekárskech prehliadkach,
- pomoc lekárov chorým a zraneným,
- ochrana pred chorobami, účelné obliekanie,
- ochrana a prvá pomoc pri zistení kliešť'a, uštipnutí vretenicou, osou a včelou.

c) Pohyb a pobyt v prírode a jej ochrana:

- význam vody v prírode, pitie povrchovej vody,
- jedovaté rastliny, jedovaté huby,
- zásady správneho a bezpečného správania sa v prírode,
- zvieratá vo voľnej prírode, nebezpečenstvo besnoty,
- značenie turistických chodníkov.

TRETÍ ROČNÍK

a) Riešenie mimoriadnych udalostí - civilná ochrana:

- druhy mimoriadnych udalostí a spôsob oznamovania ich vzniku a možnosti vzniku,
- evakuácia žiakov pri ohrození školy a jej okolia - haváriou, živelnou pohromou, katastrofou a teroristickým činom,
- varovné signály a činnosť žiakov po varovaní,
- oboznámenie sa so zdrojmi ohrozenia vzhľadom na polohu školy, ulice.

b) Zdravotná príprava:

- všeobecné zásady ochrany zdravia aplikované na časti ľudského tela a časti tváre, starostlivosť o chrup,
- hygiena tela, bielizne, šiat,
- správna životospráva - jedlo, spánok, oddych, učenie,
- ošetrovanie a obväzovanie prstov ruky, lakť'a, oka, hlavy.

c) Pohyb a pobyt v prírode a jej ochrana:

- okolie našej obce, stanovište našej školy,
- orientácia podľa poludňajšieho tieňa,
- približné určovanie významných budov a iných dominant v okolí podľa svetových strán,
- tvary zemského povrchu - rovina, pahorkatina, vysočina, kopec, hora, úbočie, svah, úpätie,

- chránené územie, objekty a prírodné útvary v obci a jej okolí.

ŠTVRTÝ ROČNÍK

a) Riešenie mimoriadnych udalostí - civilná ochrana:

- nebezpečné látky v okolí školy (amoniak, chlór a pod.), zásady ochrany, prvá predlekárska pomoc pri zasiahnutí organizmu týmito látkami,
- použitie detskej ochrannej masky (DM-1, CM3-3/h), nasadzovanie,
- improvizované prostriedky individuálnej ochrany - ich význam a použitie,
- ukážka detského ochranného vaku (DV-75) a detskej kazajky(DK-88/93),
- činnosť obyvateľstva po varovaní varovnými signálmi,
- čiastočná hygienická očista - jej význam a vykonávanie.

b) Zdravotná príprava:

- starostlivosť o vitálne ústroje ľudského organizmu,
- zdravie a choroby, nákazlivé choroby a ochrana pred nimi,
- obväzovanie nohy, kolena, lýtka, stehna,
- jednoduché obväzovanie ovínadlami a šatkami pri povrchovom poranení rúk, nôh, prstov.

c) Pohyb a pobyt v prírode a jej ochrana:

- určovanie hraníc SR a susediacich štátov na mape,
- určovanie nadmorských výšok na mape okolia,
- jednoduchý odhad krátkych vzdialeností,
- jednoduchý náčrt pochodu, kresba okolia stanovišťa - panoráma,
- čítanie z mapy - podľa farieb a topografických značiek,
- určovanie svetových strán na mape a podľa mapy,
- starostlivosť o lesné zvieratá a vtáctvo,
- význam čistého ovzdušia pre človeka a prírodu,
- zásady uhasenia ohniska.

PIATY ROČNÍK

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- varovné signály CO – činnosť na varovný signál „ Všeobecné ohrozenie“; „Ohrozenie vodou“ , „ Koniec ohrozenia“;
- ochranná poloha ochranných prostriedkov (DM-1, CM3-/3h);
- ukážka prechodu priestoru kontaminovaného nebezpečnými látkami;
- kolektívna ochrana, evakuácia –vyhlasovanie evakuácie, evakuačné zariadenia; spôsoby vykonávania evakuácie, evakuačná batožina;
- kolektívna ochrana – ukrytie a ochrana v budovách pri mimoriadnej udalosti;

b) Zdravotná príprava

- imobilizácia horných a dolných končatín pomocou štandardných dláh;
- znehybnenie poranených končatín improvizovanými prostriedkami;
- uloženie postihnutého do stabilizovanej polohy – privolanie lekára;
- ošetrovanie a znehybnenie zlomenín dolných končatín;
- spôsoby odsunu poraneného – podľa druhu a závažnosti poranenia;

c) Pohyb pobyt v prírode

- zásady orientácie v prírode podľa prírodných úkazov, kompasu, buzoly, mapy,
- odhad vzdialeností do 300 m a výšky 10 m;
- pochod na neznáme miesto s riešením úloh na určovanie vlastného stanovišťa podľa mapy;
- správne zakladanie ohňa;

ŠIESTY ROČNÍK

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- charakteristika nebezpečných látok ohrozujúcich školu a jej okolie;
- vyhlásenie varovných signálov CO – činnosť v domácnostiach, činnosť žiaka a triedy po ich vyhlásení;
- lokalizácia a likvidácia požiaru ručnými hasiacimi prostriedkami;
- vyzoznenie a privolanie požiarnikov – údaje;
- dekontaminácia – hygienická očista a čiastočná špeciálna očista materiálu;
- evakuácia z ohrozeného priestoru;
- pravidlá správania sa obyvateľstva pri ohrození a pri vzniku mimoriadnej udalosti;

b) Zdravotná príprava

- zložitejšie obväzovanie obväzmi horných a dolných končatín, trupu a brucha – obväzová technika;
- prakové obväzy brady nosa;
- šatkové obväzy hlava, ruky, nohy;
- náplast'ové obväzovanie poranení na horných a dolných končatinách;
- ošetrovanie poranených kĺbov a kostí horných a dolných končatín- vyvrtnutie; vykĺbenie, zlomeniny;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- mierky máp a náčrtov, meranie vzdialeností na mape a v teréne;
- pomer výšky a šírky s nárastom vzdialenosti;
- zhotovenie jednoduchej pomôcky na odhad výšky a šírky;
- zemepisný azimut;
- určenie vlastného stanovišťa podľa mapy;
- určenie svetových strán podľa nůdzových orientačných prostriedkov;
- prenášanie azimutu z mapy do terénu a z terénu do mapy;
- preventívna ochrana pred bleskom;

SIEDMY ROČNÍK

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- činnosť na varovné signály CO,
- ukladanie a skladovanie ochrannej masky (DM-1, CM-3-3/h);
- kolektívna ochrana, evakuácia obyvateľstva, obsah evakuačnej batožiny;
- ochranné stavby, pravidlá správania sa v úkrytoch, činnosť po opustení úkrytov;
- dezinfekcia, dezinfekcia, deratizácia, dekontaminácia;
- postup pri vzniku požiaru v osobnom automobile;
- zbrane hromadného ničenia - ničivé účinky, škodlivé pôsobenie na organizmus a ochrana pred nimi;
- ochrana potravín a vody pred škodlivinami a zamorením;

b) Zdravotná príprava

- poskytnutie prvej pomoci s pomocou lekárničky v osobnom automobile;
- prvá pomoc pri otrave plynom, chemikáliami;
- prvá pomoc pri šoku, protišokové opatrenia;
- vytiahnutie poraneného z rokliny;

- znehybnenie pri poranení panvy, krčnej chrbtice, hrudníka;
- ošetrovanie a znehybnenie otvorenej zlomeniny;
- umelé dýchanie z pľúc do pľúc (ústami, nosom), masáž srdca;
- zastavenie tepnového, žilového a vlásoknicového krvácania;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- príprava pochodu, zhotovenie harmonogramu a náčrtu pochodu;
- výber a úprava plochy pre stanovanie, stavanie turistického stanu;
- meranie rýchlosti, šírky a hĺbky vodného toku;
- prekonávanie vodnej prekážky;
- správanie sa pri prietrži mračien a privaloch vody;
- značenie mostov a prechodov cez vodné toky;

OSMY ROČNÍK

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- jadrové zbrane a ich ničivé účinky;
- ochrana pred svetelným žiarením;
- ochrana pred tlakovou vlnou (tlakovým nárazom);
- ochrana pred prenikavou radiáciou a rádioaktívnou kontamináciou;
- hygienická očista a čiastočná špeciálna očista materiálu,;
- lokalizácia a likvidácia požiaru s jedovatými splodinami horenia;
- nebezpečné látky v okolí školy – zásady ochrany pri ich úniku, evakuácia z ohrozeného územia;
- kolektívna ochrana – druhy úkrytov, pravidlá správania sa v úkrytoch;
- odstraňovanie nebezpečných látok z povrchu terénu, budov a materiálu;

b) Zdravotná príprava

- hromadné nešťastia, triedenie chorých a ranených;
- postup pri poskytovaní prvej pomoci v mieste hromadného nešťastia;
- praktické riešenie prvej pomoci topiacej sa osobe;
- technická a zdravotná pomoc pri poranení elektrickým prúdom;
- prvá pomoc pri popáleninách;
- poskytnutie zdravotníckej pomoci pri strate vedomia;
- poskytnutie prvej pomoci pri úpaloch;
- sterilizácia prostriedkov;
- nebezpečenstvo pohlavných chorôb, zásady prevencie;

- alkoholizmus, drogy, toxikománia – škodlivé účinky, prevencia;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- pochod podľa pripravených azimutov, tabuľka pochodu;
- vybavenie zdravotníckym materiálom pri individuálnej turistike (pešo, bicyklom);
- značkovanie turistických ciest a chodníkov;
- príprava jednoduchej teplej stravy s použitím ohňa, zásady bezpečnosti;
- odstraňovanie devastáčnych následkov spôsobených ľuďmi v prírode;

DEVIATY ROČNÍK

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- úlohy CO vyplývajúce zo Ženevských dohôrov a dodatkových protokolov;
- civilná ochrana v Slovenskej republike, jej miesto úlohy a poslanie;
- analýza územia obce, mesta, okresu;
- organizovanie jednotiek civilnej ochrany – štáby a odborné jednotky;
- varovné signály CO – činnosť po ich vyhlásení;
- činnosť pri záchrane ľudí zo závalov a poškodených krytov;
- jódová profilaxia (v okolí AE);

b) Zdravotná príprava

- preverenie vedomostí a prehĺbenie návykov a zručností z poskytovania prvej pomoci pri rôznych poraneniach, zlomeninách, obväzovanie, znehybňovanie častí tela;
- darcovstvo krvi a transplantácie orgánov ľudského tela;
- správanie sa pri náleze zraneného mimo obývaného priestoru;
- prevencia proti kliešťovej encefalitíde;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- základný turistický výstroj;
- absolvovanie trasy primeranej veku;
- povinnosti turistov pri ochrane životného prostredia;

Výstupné vzdelávacie štandardy pre ISCED 2:

Riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana

Obsahový štandard:

Činnosť po varovaní varovnými signálmi.

Používanie prostriedkov individuálnej ochrany.

Základné zručnosti pri použití ochrannej masky.

Kompletizovanie ochrannej masky, pochodová, pohotovostná a ochranná poloha.

Čiastočná hygienická očista osôb a čiastočná dezaktivácia potravín, vody a materiálu.

Ochrana pred účinkami zbraní hromadného ničenia.

Prevenia proti požiarom a činnosť po vzniku požiaru.

Výkonový štandard:

1. Varovné signály a činnosť po ich vyhlásení..

1.1. Poznať varovné signály a základné činnosti po ich vyhlásení.

Popíš, ako sa vyhlasuje varovný signál „Všeobecné ohrozenie“, „Ohrozenie vodou“, „Koniec ohrozenia“.

1.1.2 Uved', aká je činnosť po vyhlásení varovného signálu „Všeobecné ohrozenie“.

Priprav si ochrannú masku do predpísanej polohy po varovaní signálom „Všeobecné ohrozenie“.

Čo zabezpečíš v byte pred odchodom do úkrytu?

Uved', kde najbližšie sa nachádza úkryt a povedz, aký čas potrebuješ na presun do úkrytu.

2. Prostriedky individuálnej ochrany.

Poznať prostriedky individuálnej ochrany a vedieť ich správne používať.

Popíš z akých hlavných častí sa skladá ochranná maska CM 3-/3h.

Aké prostriedky individuálnej ochrany jednotlivca poznáš ?

Popíš funkciu ochrannej masky.

Uved', aké polohy ochrannej masky poznáš a čo je pohotovostná poloha.

Vymenuj improvizované prostriedky ochrany dýchacích ciest, končatín a tela.

Nasad' si ochrannú masku správnym spôsobom v časovom limite do ochrannej polohy.

Prečo je potrebné dezinfikovať ochrannú masku po použití .

Povedz, čo znamená skratka PIO.

3. Kolektívna ochrana pred účinkami následkov pri mimoriadnej udalosti.

Získať vedomosti a zručnosti v oblasti kolektívnej ochrany.

Čo rozumieš pod pojmom kolektívna ochrana osôb ?

Popíš čo je evakuácia a ako sa uskutočňuje.

Uved', aké spôsoby evakuácie poznáš a aké sú povinnosti občanov.

Charakterizuj jednotlivé typy úkrytov.

Uved', čo má obsahovať evakuačná batožina a aká je povolená hmotnosť pre tvoj vek.

Povedz základné zásady správania sa v úkrytoch.

4.Zbrane hromadného ničenia a ich ničivé účinky.

Vedieť rozdeliť zbrane hromadného ničenia a poznať ich ničivé účinky.

Vymenuj tri druhy zbraní hromadného ničenia.

Povedz aké ničivé účinky jadrových zbraní poznáš.

Vymenuj účinky otravných látok a biologických zbraní.

Čo je prenikavá radiácia, rádioaktívne zamorenie, svetelné žiarenie, tlaková vlna a ako sa proti nim chránime.

Použi individuálnu ochranu pri zamorení ovzdušia otravnou látkou a určí cestu úniku.

Vymenuj aké sú zásady ochrany a prevencia pred infekčnou chorobou.

5.Hygienická očista a ochrana potravín a vody.

Poznať zásady ochrany osôb, potravín, vody a materiálu.

Povedz, čo rozumieme pod pojmom kontaminácia.

Uved', čo znamenajú pojmy dezinfekcia, dezinfekcia, deratizácia a dekontaminácia.

Vykonaj hygienickú očistu tváre, dýchacích ciest, očí, rúk a vrchného oblečenia po prechode prašného územia na účelovom cvičení správnym postupom.

Popíš, akým spôsobom sa vykoná úplná hygienická očista a špeciálna očista materiálu po zamorení rádioaktívnym prachom a otravnými látkami.

Popíš, ako chránime vodné zdroje proti zamoreniu.

Priprav na účelové cvičenie svoje potraviny a vodu do dostupných bezpečných obalov proti kontaminácii.

6.Ochrana proti požiarom.

Poznať preventívne opatrenia proti požiarom a zásady hasenia vzniknutého začínajúceho požiaru.

Vymenuj jednoduché hasiace prostriedky a aké horľaviny nimi hasíme.

Vymenuj, aké ručné hasiace prístroje a aké horľaviny ktorým hasíme poznáš.

Povedz, akým ručným hasiacim prístrojom nesmieme hasiť horiace elektrické zariadenie pod prúdom.

Povedz, aké horľaviny sa nesmú nachádzať v blízkosti vykurovacích telies.

Vymenuj, aké tekuté horľaviny poznáš a akými prostriedkami ich hasíme.

Povedz, aké sú zásady manipulácie s otvoreným ohňom.

Uved', aké základné protipožiarne opatrenia poznáš, ktoré dodržiavate vo vašej domácnosti.

Povedz, aké protipožiarne opatrenia musíme dodržiavať pri táborení.

Povedz, čo prikazujú požiarne poplachové smernice vo vašej škole.

Uved', ako privoláš hasičov k vzniknutému požiaru a ako sa vyhlasuje varovný signál „

Požiarne poplach“.

Zdravotná príprava

Obsahový štandard:

Všeobecné zásady prvej pomoci.

Prvá pomoc pri stavoch ohrozujúcich život – krvácanie, zastavenie dýchania, strata vedomia a šok.

Základné ošetrenie a znehybnenie končatín štandardnými a improvizovanými prostriedkami pri zlomeninách, vyvrtnutiach a vykĺbeninách.

Zásady pri poranení panvy, krčnej chrbtice.

Obväzová technika a odsun raneného.

Postup pri poskytovaní prvej pomoci pri hromadnom nešťastí, poranení elektrickým prúdom, popáleninách, úpaloch, podchladení a otravách.

Výkonový štandard:

1. Všeobecné zásady pri poskytovaní prvej pomoci

Poznať základné zásady prístupu k zranenému, technickú a zdravotnícku prvú pomoc.

Vymenuj tie činnosti, ktoré patria do technickej a zdravotníckej prvej pomoci.

Vymenuj dôležité životné funkcie.

Popíš, ako zistíš, či postihnutý dýcha, je pri vedomí a či je krvný obeh funkčný.

Uved' technickú činnosť záchrancu pri poranení elektrickým prúdom a otrave v zadymenom priestore.

Vymenuj jednotlivé zásady protišokových opatrení.

Povedz, ktorým zraneným poskytnieš pomoc najskôr pri väčšom počte zranených osôb.

Aký je postup privolania odbornej zdravotníckej pomoci k zranenému?

2. Prvá pomoc pri stavoch ohrozujúcich život.

Poznať druhy krvácania, spôsoby zastavenia a obnovenie krvného obehu.

Porovnaj vonkajšie a vnútorné krvácanie.

Popíš rozdiel medzi žilovým, tepnovým a vlásočnicovým krvácaním.
Vymenuj tlakové body a uveď ich význam pri zastavení krvácania.
Popíš, ako budeš postupovať pri príznakoch vnútorného krvácania.
Vymenuj spôsoby zastavenia krvácania z poranenej tepny.
Poskytni prvú pomoc zastavenia tepnového krvácania pomocou tlakového obväzu pri poranení ramennej tepny.
Povedz, prečo nesmieme podávať tekutiny pri vnútornom krvácaní.
Popíš, ako ošetriš krvácajúcu povrchovú reznú ranu.
Uveď, kedy uskutočňujeme masáž srdca a popíš, akým spôsobom sa vykonáva.
Vedieť poskytnúť prvú pomoc pri zastavení dýchania.
Povedz, podľa akých príznakov zistíme, že postihnutý nedýcha.
Uveď možné príčiny zastavenia dýchania.
Popíš, akým spôsobom uvoľníme dýchacie cesty.
Vykonajte vo dvojici správne umelé dýchanie z úst do úst a nepriamu masáž srdca na modeli (Resusci Anne). Ak nemáš model, popíš presný postup.
Uveď počet stlačení hrudníka na jeden vdych postihnutému so zastaveným dýchaním a krvným obehom.
Vykonaj na figurantovi správne uloženie do stabilizovanej polohy.
Vedieť zvládnuť situáciu a poskytnúť prvú pomoc postihnutému so stratou vedomia, podchladení, otravách a popáleninách.
Uveď, ktoré životné funkcie kontrolujeme u postihnutého so stratou vedomia.
Povedz, čo nám signalizujú modré pery u postihnutého so stratou vedomia.
Popíš, ak postihnutý dýcha, do akej polohy ho uložíme.
Povedz, aké sú možné príčiny straty vedomia.
Uveď, ako zabezpečíme odbornú pomoc a prevoz do nemocnice.
Popíš prvú pomoc pri podchladení.
Povedz, čo spôsobuje otravy, ktoré sú najčastejšie druhy a ako poskytneme prvú pomoc.
Charakterizuj stupne popálenia a popíš prvú pomoc pri obarení.
Popíš príznaky podchladenia a prehriatia, prevenciu a prvú pomoc pri omrzlinách a úpale.
Vedieť poskytnúť prvú pomoc pri zlomeninách a iných poškodeniach končatín a chrbtice.
Zvládnuť základnú obväzovú techniku a poznať princípy transportu.
Vymenuj štandardné a improvizované prostriedky na znehybnenie končatín.
Znehybni zatvorenú zlomeninu predlaktia na figurantovi veľkým závesom pomocou trojrohej šatky.

Popíš, ako ošetríme otvorenú zlomeninu predkolenia.
Znehybni štandardnými prostriedkami zatvorenú zlomeninu predkolenia.
Popíš Kramerovú a nafukovaciu dlahu, uveď spôsob použitia.
Povedz, do akých polôh uložíme postihnutého s poranením brucha a hrudníka.
Ulož spolužiaka do protišokovej polohy.
Vedieť zvládnuť základnú obväzovú techniku a poznať princípy transportu.
Uveď rozdelenie obväzov podľa účelu.
Zaraď krycie, tlakové, odsávacie, nepriedušné, upokojujúce a spevňujúce obväzy k jednotlivým poraneniam.
Popíš a ukáž tri spôsoby použitia trojrohej šatky.
Použi prakový obväz na ošetrovanie nosa a brady.
Urči na obrázku, ktorý je kruhový, špirálový, osmičkový a klasový obväz.
Ošetri a obviaž simulované poranenie prstu ruky.
Povedz, pri akom zranení použijeme nepriedušný obväz.
Uveď, aká je zásada pri podozrení z poranenia chrbtice a krčných stavcov.
Uveď aké spôsoby odsunu raneného vzhľadom na charakter zranenia poznáš .
Zhotovte vo dvojici improvizované nosidlá na účelovom cvičení.
Povedz, aké zásady platia pri transporte zranených na nosidlách.

Pohyb a pobyt v prírode

Obsahový štandard:

Určovanie svetových strán pomocou prírodných úkazov , buzoly a určovanie azimutov.
Orientácia mapy, čítanie z mapy a topografické značky.
Určenie vlastného stanovišťa, odhad vzdialeností, určenie výškového rozdielu a krokovanie.
Mierka mapy a zhotovenie situačného a topografického náčrtu.
Zhotovenie schematického náčrtu a pochod podľa azimutov.
Turistické značky a chodníky.
Výber miesta pre stanovanie, príprava ohniska a jednoduchej stravy.
Preventívna ochrana proti blesku a prívalu vody.
Poznávanie krajiny, pamiatok.

Výkonový štandard:

1. Pohyb v prírode pomocou mapy a buzoly.

Zvládnuť pohyb a orientáciu v prírode pomocou mapy a buzoly.

Urči svetové strany podľa slnka a hodiniiek a spresni ich pomocou buzoly.

Zorientuj mapu a urči vlastné stanovište.

Uved', aké topografické značky sa nachádzajú v blízkosti tvojho stanovišťa na mape.

Urči z mapy nadmorskú výšku tvojho stanovišťa.

Urči vzdialenosť do nasledujúceho bodu pochodu podľa mierky mapy.

Povedz, aká je dĺžka tvojho kroku a koľko tvojich krokov predstavuje 100 m.

Zhotov situačný a topografický náčrt pochodu.

Zhotov schematický náčrt a pochoduj podľa zvolených azimutov s využitím turistických značiek a chodníkov.

2. Pobyť v prírode a jej ochrana.

Poznať prírodu, zásady pobytu v nej a vedieť ju chrániť.

Popíš najvhodnejšie miesto na postavenie stanu.

Uved', aké sú zásady pre zhotovenie a uhasenie ohniska.

Povedz, aké sú zásady pri odchode z miesta táborenia.

Povedz, prečo nesmieme počas búrky stáť pod osamelým stromom alebo na voľnej ploche v prírode.

Povedz, z akého dôvodu musíme zmeniť miesto táborenia pri rieke počas výdatného trvalého dažďa.

Proces

Výsledky sa neklasifikujú. Poslanie učiva je zamerané prípravou žiakov v koedukovanej forme na správne činnosti a konania v prípade vzniku nebezpečnej mimoriadnej situácie. Žiaci si v priebehu výchovného a vzdelávacieho procesu osvojujú potrebné vedomosti, zručnosti, návyky a schopnosti.

Pre osvojovanie vedomostí a zručností sa využívajú účelové cvičenia, prípadne niektoré vhodné poznatky z iných oblastí vzdelávania. Používané metódy rešpektujú bežné didaktické postupy, žiada sa však uplatňovať menej verbálne a viac názorné metódy, cvičenia a kontroly. Dôležitú funkciu plnia aktivizujúce a motivačné hodnotenia, samostatné alebo skupinové činnosti. Žiaci majú v priebehu osvojovania učiva získať poznatky o potrebnosti a nenahraditeľnosti učiva pri vzniku a priebehu mimoriadnej situácie.

Rozdielnosť v procese vyučovania učiva OŽZ je, že sa realizuje prevažne mimo učební so špecifickým materiálom a učebnými pomôckami. Dávame na zváženie zaradenie niektorých tém do ÚC vzhľadom na :

- priestorové podmienky školy,

- blízkosť vhodného terénu,
- dostupnosť materiálu a pomôcok na precvičovanie,
- náročnosť, alebo neprimeranosť požiadaviek a úloh na žiakov vzhľadom na pohlavie a vek,
- odbornú pripravenosť pedagogických pracovníkov.

Na procese realizácie učiva sa okrem tém vo vybraných povinných predmetoch a účelových cvičení podieľajú aj :

- školský režim (disciplinovanosť a kolektivismus),
- civilná ochrana a objektová ochrana,
- záujmová činnosť (príprava mladých zdravotníkov, požiarnikov, záchranárov CO, športových strelcov a pod.),
- spolupráca so špecifickými organizáciami a združeniami ako Armáda SR, Slovenský skauting, Sokol, Orol, SČK, Slovenský zväz ochrancov prírody, Združenie technických a športových činností SR,

Nakoľko sa učivo nerealizuje v samostatnom predmete, je potrebné, aby riaditeľ školy zabezpečením a usmernením učiva poveril zodpovedného učiteľa. Osobitnú pozornosť je treba venovať príprave a rozširovaniu materiálového zabezpečenia výučby, ktoré vzhľadom na prevažujúci praktický charakter výučby bezprostredne ovplyvňuje kvalitu plnenia cieľov. Poverení organizátori zodpovedajú za účelné skĺbenie organizačnej a metodologickej stránky tejto náročnej formy vyučovania. Odporúča sa vypracovať námetovú situáciu a túto spojiť so súťažami tried po ročníkoch. Vzhľadom na priestorové a materiálne ťažkosti je vhodné v jeden deň organizovať cvičenie maximálne s tromi triedami.

Osobitnú pozornosť je potrebné venovať získaniu požadovaných „výstupných“ vedomostí, zručností a návykov žiakov deviateho ročníka. Preto je účelné organizovať cvičenia s týmito triedami osobitne s čo najväčším počtom starostlivo pripravených a materiálovo zabezpečených stanovišť.

V rozsahu učiva pre 9. ročník základnej školy treba zvýrazniť skutočnosť, že časť žiakov sa zapojí do rôznych výrobných a nevýrobných činností bez ďalšieho vzdelávania. Preto ich vedomosti zručnosti a návyky z ochrany života a zdravia treba posudzovať aj z toho hľadiska.

Bezpečnostné opatrenia pri účelovom cvičení na školách

Za organizáciu ochrany a bezpečnosti pri uskutočňovaní účelového cvičenia zodpovedá vedúci účelového cvičenia, ktorý je povinný :

- organizovať označenie priestoru ÚC a poriadkovú službu v nebezpečných miestach, označenie a ohraničenie nebezpečných priechodov a miest,
- označiť miesta imitácie a zaistiť bezpečnosť pri označení jednotlivých situácií,
- udržiavať poriadok pri činnosti cvičiacich značkárov,
- spracovať pokyny pre bezpečnostné opatrenia pri cvičení v závislosti od miestnych podmienok, aby sa nimi oboznámili všetci účastníci účelového cvičenia,
- kontrolovať osobne a prostredníctvom svojich zástupcov a pomocníkov dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas účelového cvičenia.

Za dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas účelového cvičenia sú zodpovední vedúci na jednotlivých pracoviskách, ktorí sú povinní :

- oboznámiť žiakov so stanovenými bezpečnostnými opatreniami,
- oboznámiť cvičiacich s nebezpečnými miestami a označiť ich,
- kontrolovať dodržiavanie bezpečnostných opatrení, najmä počas imitácie a praktickej činnosti.

Počas účelového cvičenia je zakázané :

- prevážať imitačné prostriedky spoločne s osobami,
- používať nesprávnu či poškodenú techniku a dopravné prostriedky,
- pohybovať sa a zdržiavať sa v miestach presunov a činnosti techniky,
- používať rádiové stanice bližšie ako 100 m od vedenia vysokého napätia, pracovať s nimi bez uzemnenia,
- používať nesprávne a poškodené imitačné prostriedky, používať ich improvizáciu,
- rozmiestňovať značkárov v miestach nebezpečnej imitácie,
- používať zápalné a dymové prostriedky bližšie ako 50 m od osôb a ľahko zápalných látok (materiálov). Dymové prostriedky nepoužívať menej ako 200 m od obydľia a komunikácií,
- uskutočňovať cvičné výbuchy v obytných miestach a na vodných plochách,
- zbierať nepoužitú – nevybuchnutú imitačnú techniku a demontovať ich,
- vykonávať činnosť v zadymených priestoroch bez ochranných pomôcok a zaistenia inou osobou,

- dotýkať sa vodičov elektrickej energie a vodivých kovových predmetov bez preverenia ich odpojenia od elektrickej energie,
- pohybovať sa v nebezpečných miestach,
- vykonávať zemné práce bez súhlasu príslušných územných správnych orgánov,
- rozkladať oheň v lesných porastoch a na miestach s možnosťou vzniku požiaru,
- piť vodu z nepreverených vodných zdrojov.

Na zaistenie bezpečnosti sa musia dodržiavať tieto špecifické opatrenia:

- dodržiavať stanovené bezpečnostné opatrenia pre činnosť v príslušnom objekte (mieste),
- pri činnosti v rámci účelového cvičenia zabezpečiť jednotlivé miesta proti poškodeniu,
- zabrániť prípadnému narušeniu inžinierskych sietí a technologických zariadení výrobného procesu,
- uskutočniť prieskum predpokladaných miest účelového cvičenia,
- priestory činnosti označiť stanovenými značkami (tabuľkami),
- nedovoliť prekročenie noriem pobytu a práce v ochranných maskách a iných ochranných prostriedkoch.

Pri činnosti v lesných priestoroch :

- uskutočniť prieskum a označiť nebezpečné a nepriechodné miesta,
- zaistiť dodržiavanie všetkých protipožiarnych opatrení,
- zabezpečiť zdravotnícke opatrenia pri možnom úraze, proti uštipnutiu hadom, otravám a pod.

TÉMY ÚLOH A OTÁZKY PRE JEDNOTLIVÉ ROČNÍKY V JESENNOM A JARNOM TERMÍNE:

5. ročník

A, Riešenie mimoriadnych situácií

TEÓRIA (*jesenný termín*):

- 1) Popíš, ako sa vyhlasuje varovný signál „Všeobecné ohrozenie“, „Ohrozenie vodou“, „Koniec ohrozenia“.
- 2) Uveď, aká je činnosť po vyhlásení varovného signálu „Všeobecné ohrozenie“.
- 3) Čo zabezpečíš v byte pred odchodom do úkrytu?
- 4) Uveď, kde najbližšie sa nachádza úkryt a povedz, aký čas potrebuješ na presun do úkrytu.
- 5) Aké prostriedky individuálnej ochrany jednotlivca poznáš ?

PRAX (*jesenný termín*):

- 1) Priprav si ochrannú masku do predpísanej polohy po varovaní signálom „Všeobecné ohrozenie“.
- 2) Popíš z akých hlavných častí sa skladá ochranná maska CM 3-/3h.
- 3) Popíš funkciu ochrannej masky.
- 4) Uveď, aké polohy ochrannej masky poznáš a čo je pohotovostná poloha.
- 5) Nasad' si ochrannú masku správnym spôsobom v časovom limite do ochrannej polohy

TEÓRIA (*jarný termín*):

- 1) Vymenuj improvizované prostriedky ochrany dýchacích ciest, končatín a tela.
- 2) Prečo je potrebné dezinfikovať ochrannú masku po použití .
- 3) Povedz, čo znamená skratka PIO.
- 4) Popíš čo je evakuácia a ako sa uskutočňuje.
- 5) Uveď, aké spôsoby evakuácie poznáš a aké sú povinnosti občanov.

PRAX (*jarný termín*):

- 1) Čo rozumieš pod pojmom kolektívna ochrana osôb ?
- 2) Charakterizuj jednotlivé typy úkrytov.
- 3) Uveď, čo má obsahovať evakuačná batožina a aká je povolená hmotnosť pre tvoj vek.
- 4) Povedz základné zásady správania sa v úkrytoch.
- 5) Nasad' si ochrannú masku správnym spôsobom v časovom limite do ochrannej polohy

B, Zdravotná príprava

TEÓRIA (jesenný termín):

- 1) Vymenuj tie činnosti, ktoré patria do technickej a zdravotníckej prvej pomoci.
- 2) Vymenuj dôležité životné funkcie.
- 3) Vymenuj jednotlivé zásady protišokových opatrení.
- 4) Uveď aké spôsoby odsunu raneného vzhľadom na charakter zranenia poznáš.
- 5) Vymenuj štandardné a improvizované prostriedky na znehybnenie končatín.

PRAX (jesenný termín):

- 1) Zvládnuť základnú obväzovú techniku a poznať princípy transportu.
- 2) Znehybni zatvorenú zlomeninu predlaktia na figurantovi veľkým závesom pomocou trojrohej šatky.
- 3) Znehybni štandardnými prostriedkami zatvorenú zlomeninu predkolenia.
- 4) Vykonaj na figurantovi správne uloženie do stabilizovanej polohy.
- 5) Zhotovte vo dvojici improvizované nosidlá na účelovom cvičení.

TEÓRIA (jarný termín):

- 1) Uveď rozdelenie obväzov podľa účelu.
- 2) Zarad' krycie, tlakové, odsávacie, nepriedušné, upokojujúce a spevňujúce obvazy k jednotlivým poraneniam.
- 3) Urči na obrázku, ktorý je kruhový, špirálový, osmičkový a klasový obväz.
- 4) Povedz, pri akom zranení použijeme nepriedušný obväz.
- 5) Povedz, čo spôsobuje otravy, ktoré sú najčastejšie druhy a ako poskytneme prvú pomoc.

PRAX (jarný termín):

- 1) Popíš a ukáž tri spôsoby použitia trojrohej šatky.
- 2) Použi prakový obväz na ošetrovanie nosa.
- 3) Použi prakový obväz na ošetrovanie brady.
- 4) Ošetri a obviaž simulované poranenie prstu ruky.
- 5) Znehybni zatvorenú zlomeninu predlaktia na figurantovi pomocou štandardných dláh.

C, Pohyb a pobyt v prírode

TEÓRIA (jesenný + jarný termín):

- 1) Uveď, aké sú zásady pre zhotovenie a uhasenie ohniska.

- 2) Vedieť vymenovať možnosti orientácie v prírode.
- 3) Vedieť zorientovať mapu.
- 4) Zorientovať mapu.
- 5) Vedieť odhadnúť vzdialenosť.

PRAX (jesenný + jarný termín):

- 1) Zvládnuť pohyb a orientáciu v prírode pomocou Slnka, mapy, kompasu a buzoly.
- 2) Určí svetové strany podľa Slnka a hodínok a spresní ich pomocou buzoly.
- 3) Zorientuj mapu a určí vlastné stanovište.
- 4) Vedieť odhadnúť vzdialenosti do 300 m a výšky 10 m;
- 5) Pochod na neznáme miesto s riešením úloh na určovanie vlastného stanovišťa podľa mapy.

6. ročník

A, Riešenie mimoriadnych situácií

TEÓRIA (jesenný termín):

- 1) Vymenuj, aké tekuté horľaviny poznáš a akými prostriedkami ich hasíme.
- 2) Povedz, aké sú zásady manipulácie s otvoreným ohňom.
- 3) Uved', aké základné protipožiarne opatrenia poznáš, ktoré dodržiavate vo vašej domácnosti.
- 4) Povedz, aké protipožiarne opatrenia musíme dodržiavať pri táborení.
- 5) Povedz, čo prikazujú požiarne poplachové smernice vo vašej škole.

PRAX (jesenný termín):

- 1) Uved', ako privolaš hasičov k vzniknutému požiaru a ako sa vyhlasuje varovný signál „Požiarne poplach“.
- 2) Vymenuj jednoduché hasiace prostriedky a aké horľaviny nimi hasíme.
- 3) Vymenuj, aké ručné hasiace prístroje a aké horľaviny ktorým hasíme poznáš.
- 4) Povedz, akým ručným hasiacim prístrojom nesmieme hasiť horiace elektrické zariadenie pod prúdom.
- 5) Povedz, aké horľaviny sa nesmú nachádzať v blízkosti vykurovacích telies.

TEÓRIA (jarný termín):

- 1) Popíš, ako sa vyhlasuje varovný signál „Všeobecné ohrozenie“, „Ohrozenie vodou“, „Koniec ohrozenia“.
- 2) Čo zabezpečíš v byte pred odchodom do úkrytu?
- 3) Uved', kde najbližšie sa nachádza úkryt a povedz, aký čas potrebuješ na presun do úkrytu.
- 4) Uved', aké spôsoby evakuácie poznáš a aké sú povinnosti občanov.
- 5) Uved', čo má obsahovať evakuačná batožina a aká je povolená hmotnosť pre tvoj vek.

PRAX (jarný termín):

- 1) Popíš, akým spôsobom sa vykoná úplná hygienická očista a špeciálna očista materiálu po zamorení rádioaktívnym prachom a otravnými látkami.
- 2) Vykonaj hygienickú očistu tváre, dýchacích ciest, očí, rúk a vrchného oblečenia po prechode prašného územia na účelovom cvičení správnym postupom.
- 3) Popíš, ako sa vyhlasuje varovný signál „Všeobecné ohrozenie“, „Ohrozenie vodou“, „Koniec ohrozenia“.
- 4) Uveď, aká je činnosť po vyhlásení varovného signálu „Všeobecné ohrozenie“.
- 5) Uveď, kde najbližšie sa nachádza úkryt a povedz, aký čas potrebuješ na presun do úkrytu.

B, Zdravotná príprava

TEÓRIA (jesenný termín):

- 1) Opíš vybavenie autolekárnice.
- 2) Charakterizuj rozdelenie rán.
- 3) Vymenuj spôsoby obväzovej techniky.
- 4) Vymenuj typy dláh.
- 5) Porovnaj rozdiely poskytovania prvej pomoci pri zástave srdca u dospelého a dojčaťa.

PRAX (jesenný termín):

- 1) Popíš a ukáž použitie trojrohej šatky pri poranení hlavy.
- 2) Popíš a ukáž použitie trojrohej šatky pri poranení ruky.
- 3) Popíš a ukáž použitie trojrohej šatky pri poranení nohy.
- 4) Použi prakový obväz na ošetrenie nosa.
- 5) Použi prakový obväz na ošetrenie brady.

TEÓRIA (jesenný termín):

- 1) Opíš prvú pomoc pri poleptaní kyselinou.
- 2) Opíš prvú pomoc pri poleptaní zásadou.
- 3) Opíš postup pri zavolaní zdravotníckej prvej pomoci.
- 4) Vymenuj spôsoby prenosu raneného podľa typu poranenia.
- 5) Charakterizuj 5 T.

PRAX (jesenný termín):

- 1) Vykonaj náplast'ové obväzovanie poranení na horných a dolných končatinách.
- 2) Ošetri a obviaž poranenie kĺbu – vyvrtnutie a vykĺbenie.
- 3) Ošetri poranenie trupu.
- 4) Ošetri poranenie brucha.
- 3) Znehybni otvorenú zlomeninu predlaktia na figurantovi.

C, Pohyb a pobyt v prírode

TEÓRIA (jesenný + jarný termín):

- 1) Urči mierky máp a náčrtov.
- 2) Zmeraj vzdialenosť na mape a v teréne.
- 3) Urči pomer výšky a šírky s nárastom vzdialenosti.
- 4) Urči zemepisné azimuty.
- 5) Povedz, aká je dĺžka tvojho kroku a koľko tvojich krokov predstavuje 100 m.

PRAX (jesenný termín):

- 1) Urči svetové strany podľa núdzových orientačných prostriedkov.
- 2) Prenes azimut z mapy do terénu a z terénu do mapy.
- 3) Urči z mapy nadmorskú výšku tvojho stanovišťa.
- 4) Urči vzdialenosť do nasledujúceho bodu pochodu podľa mierky mapy.
- 5) Zorientuj mapu a urči vlastné stanovište.

PRAX (jarný termín):

- 1) Zhotov jednoduchú pomôcku na odhad výšky a šírky.
- 2) Zhotov schematický náčrt.
- 3) Pochoduj podľa zvolených azimutov s využitím turistických značiek a chodníkov.
- 4) Povedz, prečo nesmieme počas búrky stáť pod osamelým stromom alebo na voľnej ploche v prírode.
- 5) Opíš preventívnu ochranu pred bleskom.

7. ročník

A, Riešenie mimoriadnych situácií

TEÓRIA (jesenný termín):

- 1) Uved', aká je činnosť po vyhlásení varovného signálu „Všeobecné ohrozenie“.
- 2) Vedieť rozdeliť zbrane hromadného ničenia a poznať ich ničivé účinky.
- 3) Vymenuj tri druhy zbraní hromadného ničenia.
- 4) Povedz aké ničivé účinky jadrových zbraní poznáš.
- 5) Vymenuj účinky otravných látok a biologických zbraní.

PRAX (jesenný termín):

- 1) Čo je prenikavá radiácia, rádioaktívne zamorenie, svetelné žiarenie, tlaková vlna a ako sa proti nim chránime.
- 2) Povedz, čo rozumieme pod pojmom kontaminácia.
- 3) Uved', čo znamenajú pojmy dezinfekcia, dezinfekcia, deratizácia a dekontaminácia.

- 4) Vykonaj hygienickú očistu tváre, dýchacích ciest, očí, rúk a vrchného oblečenia po prechode prašného územia na účelovom cvičení správnym postupom.
- 5) Popíš, akým spôsobom sa vykoná úplná hygienická očista a špeciálna očista materiálu po zamorení rádioaktívnym prachom a otravnými látkami.

TEÓRIA (jarný termín):

- 1) Popíš, ako chránime vodné zdroje proti zamoreniu.
- 2) Priprav na účelové cvičenie svoje potraviny a vodu do dostupných bezpečných obalov proti kontaminácii.
- 3) Nasad' si ochrannú masku správnym spôsobom v časovom limite do ochrannej polohy.
- 4) Povedz základné zásady správania sa v úkrytoch.
- 5) Uved', ako privoláš hasičov k vzniknutému požiaru a ako sa vyhlasuje varovný signál „Požiarne poplach“.

PRAX (jarný termín):

- 1) Vedieť rozdeliť zbrane hromadného ničenia a poznať ich ničivé účinky.
- 2) Vymenuj tri druhy zbraní hromadného ničenia.
- 3) Prečo je potrebné dezinfikovať ochrannú masku po použití .
- 4) Čo rozumieš pod pojmom kolektívna ochrana osôb ?
- 5) Opíš postup pri vzniku požiaru v osobnom automobile.

B, Zdravotná príprava

TEÓRIA (jesenný termín):

- 1)Uved' možné príčiny zastavenia dýchania.
- 2) Povedz, podľa akých príznakov zistíme, že postihnutý nedýcha.
- 3)Popíš, akým spôsobom uvoľníme dýchacie cesty.
- 4)Vykonajte vo dvojici správne umelé dýchanie z úst do úst a nepriamu masáž srdca na modeli (Resusci Anne). Ak nemáš model, popíš presný postup.
- 5)Uved' počet stlačení hrudníka na jeden vdych postihnutému so zastaveným dýchaním a krvným obehom.

PRAX (jesenný termín):

- 1)Poskytni prvú pomoc pri šoku + protišokové opatrenia.
- 2)Opíš spôsob vytiahnutia poraneného z rokliny.
- 3) Vykonaj znehybnenie krčnej chrbtice.
- 4) Vykonaj znehybnenie hrudníka.
- 5)Popíš a vykonaj ošetrovanie otvorenej zlomeniny predkolenia.

TEÓRIA (jarný termín):

- 1) Popíš rozdiel medzi žilovým, tepnovým a vlásočnicovým krvácaním.
- 2) Vymenuj tlakové body a uveď ich význam pri zastavení krvácania.
- 3) Vymenuj spôsoby zastavenia krvácania z poranenej tepny.
- 4) Popíš, ako ošetriš krvácajúcu povrchovú reznú ranu.
- 5) Uveď, kedy uskutočňujeme masáž srdca a popíš, akým spôsobom sa vykonáva.

PRAX (jarný termín):

- 1) Poskytni prvú pomoc s pomocou lekárničky v osobnom automobile.
- 2) Uveď technickú činnosť záchrancu pri otrave plynom a chemikáliami.
- 3) Poskytni prvú pomoc zastavenia tepnového krvácania pomocou tlakového obväzu pri poranení ramennej tepny.
- 4) Poskytni prvú pomoc zastavenia žilového krvácania.
- 5) Poskytni prvú pomoc zastavenia vlásočnicového krvácania.

C, Pohyb a pobyt v prírode

TEÓRIA (jesenný + jarný termín):

- 1) Povedz, z akého dôvodu musíme zmeniť miesto táborenia pri rieke počas výdatného trvalého dažďa.
- 2) Popíš najvhodnejšie miesto na postavenie stanu.
- 3) Uveď, aké sú zásady pre zhotovenie a uhasenie ohniska.
- 4) Povedz, aké sú zásady pri odchode z miesta táborenia.
- 5) Zhotov schematický náčrt a pochoduj podľa zvolených azimutov s využitím turistických značiek a chodníkov.

PRAX (jesenný + jarný termín):

- 1) Zhotov situačný a topografický náčrt pochodu.
- 2) Opíš výber a úpravu plochy pre stanovanie.
- 3) Postav turistický stan.
- 4) Zmeraj rýchlosť, šírku a hĺbku vodného toku.
- 5) Prekonaj vodnú prekážku.
- 6) Opíš správanie sa pri prietrži mračien a prívaloch vody.
- 7) Turistické značky (mostov a prechodov cez vodné toky).

8. ročník

A, Riešenie mimoriadnych situácií

TEÓRIA (jesenný + jarný termín):

- 1) Vedieť rozdeliť zbrane hromadného ničenia a poznať ich ničivé účinky.
- 2) Vedieť opísať ochrana pred tlakovou vlnou (tlakovým nárazom).
- 3) Vedieť lokalizovať a zlikvidovať požiar s jedovatými splodinami horenia.
- 4) Vedieť vymenovať nebezpečné látky v okolí školy – zásady ochrany pri ich úniku, evakuácia z ohrozeného územia.
- 5) Uvedť, ako odstrániš nebezpečné látky z povrchu terénu, budov a materiálu.

PRAX (jesenný + jarný termín):

- 1) Povedz základné zásady správania sa v úkrytoch.
- 2) Charakterizuj jednotlivé typy úkrytov.
- 3) Čo je prenikavá radiácia, rádioaktívne zamorenie, svetelné žiarenie, tlaková vlna a ako sa proti nim chránime.
- 4) Použi individuálnu ochranu pri zamorení ovzdušia otravnou látkou a určí cestu úniku.
- 5) Vymenuj tri druhy zbraní hromadného ničenia.
- 6) Povedz aké ničivé účinky jadrových zbraní poznáš.

B, Zdravotná príprava

TEÓRIA (jesenný termín):

- 1)Popíš príznaky podchladenia a prehriatia.
- 2)Opíš prevenciu a prvú pomoc pri omrzlinách a úpale.
- 3)Povedz, aký význam má sterilizácia prostriedkov.
- 4) Opíš škodlivé účinky a prevenciu pri alkoholizme, drogách a toxikománii.
- 5) Opíš technickú a zdravotnú pomoc pri poranení elektrickým prúdom.

PRAX (jesenný termín):

TEÓRIA (jarný termín):

- 1)Povedz, aké sú možné príčiny straty vedomia.
- 2)Uvedť, ktoré životné funkcie kontrolujeme u postihnutého so stratou vedomia.
- 3)Povedz, čo nám signalizujú modré pery u postihnutého so stratou vedomia.
- 4)Charakterizuj stupne popálenia a popíš prvú pomoc pri obarení.
- 5) Opíš praktické riešenie prvej pomoci topiacej sa osobe

PRAX (jarný termín):

C, Pohyb a pobyt v prírode

TEÓRIA (jesenný + jarný termín):

- 1) Opíš zásady pobytu v prírode.
- 2) Vymenuj spôsoby ochrany prírody.
- 3) Zhotov schematický náčrt a pochoduj podľa zvolených azimutov s využitím turistických značiek a chodníkov.
- 4) Poznávanie krajiny – stupeň ochrany prírody v mieste trvalého bydliska, turistické chodníky.
- 5) Vymenuj pamiatky v obci.

PRAX (jesenný + jarný termín):

- 1) Pochod podľa pripravených azimutov(tabuľka pochodu)
- 2) Vymenuj základné vybavenie zdravotníckym materiálom pri individuálnej turistike(pešo, bicyklom).
- 3) Opíš značkovanie turistických ciest a chodníkov.
- 4) Opíš možnosti odstraňovania devastačných následkov spôsobených ľuďmi v prírode.
- 5) Priprav jednoduchú tepelnú stravu s použitím ohňa - dodržuj zásady bezpečnosti.

9. ročník

A, Riešenie mimoriadnych situácií

TEÓRIA (jesenný + jarný termín):

- 1) Vymenuj úlohy CO vyplývajúce zo Ženevských dohovorov a dodatkových protokolov.
- 2) Uveď význam CO v Slovenskej republike, jej miesto úlohy a poslanie.
- 3) Opíš význam organizovania CO(štáby a odborné jednotky).
- 4) Popíš, ako sa vyhlasuje varovný signál „ Všeobecné ohrozenie“, „ Ohrozenie vodou“, „ Koniec ohrozenia“.
- 5) Uveď, aká je činnosť po vyhlásení varovného signálu „ Všeobecné ohrozenie“.

PRAX (jesenný + jarný termín):

- 1) Analyzuj územie obce, mesta, okresu.
- 2) Opíš činnosť pri záchrane ľudí zo závalov a poškodených krytov.
- 3) Popíš, akým spôsobom sa vykoná úplná hygienická očista a špeciálna očista materiálu po zamorení rádioaktívnym prachom a otravnými látkami.
- 4) Popíš, ako chránime vodné zdroje proti zamoreniu.
- 5) Opíš význam jódovej profilaxie (v okolí AE).

B, Zdravotná príprava

TEÓRIA (jesenný termín):

- 1) Vysvetli význam darcovstva krvi a transplantácie orgánov ľudského tela.
- 2) Opíš správanie sa pri náleze zraneného mimo obývaného priestoru.
- 3) Opíš prevenciu proti kliešťovej encefalitíde.
- 4) Charakterizuj hromadné nešťastia (príčiny, triedenie chorých a ranených).
- 5) Opíš postup pri poskytovaní prvej pomoci v mieste hromadného nešťastia.

PRAX (jesenný termín):

- 1) Preverenie vedomostí a prehĺbenie návykov a zručností z poskytovania prvej pomoci pri rôznych poraneniach, zlomeninách, obväzovanie, znehybňovanie častí tela;

TEÓRIA (jarný termín):

- 1) Opíš nebezpečenstvo pohlavných chorôb a zásady prevencie.
- 2) Uveď, aká je zásada pri podozrení z poranenia chrbtice a krčných stavcov.
- 3) Vykonajte vo dvojici správne umelé dýchanie z úst do úst a nepriamu masáž srdca na modeli (Resusci Anne). Ak nemáš model, popíš presný postup.
- 4) Uveď počet stlačení hrudníka na jeden vdych postihnutému so zastaveným dýchaním a krvným obehom.
- 5) Vykonaj na figurantovi správne uloženie do stabilizovanej a protišokovej polohy.

PRAX (jesenný + jarný termín):

- 1) Preverenie vedomostí a prehĺbenie návykov a zručností z poskytovania prvej pomoci pri rôznych poraneniach, zlomeninách, obväzovanie, znehybňovanie častí tela;

C, Pohyb a pobyt v prírode

TEÓRIA (jesenný + jarný termín):

- 1) Vymenuj základné prvky turistického výstroja.
- 2) Opíš povinnosti turistov pri ochrane životného prostredia.
- 3) Turistické značky a chodníky s ktorými sa môžeš stretnúť cez prázdniny.

PRAX (jesenný + jarný termín):

- 1) Absolvovanie trasy primeranej veku.
- 2) Výber miesta pre stanovanie, príprava ohniska a jednoduchej stravy.

PRÍLOHA:

PLÁN VYKONANIA ÚČELOVÉHO CVIČENIA (vzor)

Téma:

Cieľ:

Riadiaci ÚC

Plánovaná činnosť

Úlohy pre učiteľov

Úlohy pre cvičiacich

.....

Trasa

Grafické znázornenie trasy na nástenke so stanovišťami

.....

Organizačné pokyny na pracoviskách a stanovištiach

.....

Spojenie

Dátum:

Triedy :

Počet žiakov:

Rozsah : 5 vyučovacích hodín

Miesto konania:

Zamestnanci školy určení na prípravu a vykonanie cvičenia:

riadiaci cvičenia

vedúci stanovišť

-
-
- štartér
- poriadková hliadka
-
- zdravotnícke zabezpečenie (zdravotnícka hliadka)
-
- bezpečnostné opatrenia
-

(vykoná riadiaci cvičenia)

Cieľ účelového cvičenia:

Preveriť vedomosti a praktické návyky žiakov získané pri výuke učiva **OŽZ** v oblasti riešenia mimoriadnych udalostí - civilná ochrana, zdravotná príprava, pohyb a pobyt v prírode

Učebné úlohy:

- oznámenie o vzniku mimoriadnej udalosti varovným signálom „Všeobecné ohrozenie“ v škole, (v prípade povodne alebo záplavy signál „Ohrozenie vodou“),
- okamžitá evakuácia osôb a vecí z objektu do vonkajšieho areálu školy,
- nástup žiakov po triedach, kontrola pripravenosti žiakov,
- presun žiakov po vopred vytýčenej trase,
- plnenie úloh na stanovištiach,
- organizovaný návrat tried do školy,
- vyhodnotenie.

Príprava žiakov vykonaná dňa:

Odborná príprava pedagogického zboru vykonaná dňa
..... **kým ?**

Oblečenie žiakov – výstroj: športová (turistická) obuv, teplákové (šuštiakové) oblečenie, trička (odporúčame s dlhými rukávami), plecniak s občerstvením s dôrazom na zabezpečenie pitného režimu, karta poistenca, prípadne ešte nabitý a zapnutý mobilný telefón.

Materiálne zabezpečenie: (rozčlenenie podľa stanovišť so zreteľom na praktickú činnosť – doplniť aj o požiarnu techniku) buzola, cvičná mapa, ochranná maska, filtre, faciometer, ZPJ, liečivé rastliny - herbár, improvizovaný zdravotný materiál, žrd' so smerovkou na určenie smeru vetra, teplomer

Spracoval dňa:

.....
meno, priezvisko a podpis

Schválil dňa:.....

.....
meno, priezvisko a podpis

ŠTARTOVACÍ LÍSTOK

TRIEDA:

Čas odchodu zo školy:

Čas príchodu na prvé stanovisko:

Číslo stanovišť'a	Vedúci stanovišť'a	Úloha na stanovišti	Hodnotenie	Podpis vedúceho
RMS				
ZP				
PPP				
ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE TRIEDY				

