

# OCHRANA ČLOVEKA A PRÍRODY

## Prvé cvičenie

**Ciele:** Integrovať postoje, vedomosti a zručnosti žiakov zamerané na ochranu vlastného zdravia, na pomoc pri zachovaní zdravia iných spoluobčanov a aktívnu účasť na ochrane prírody v mieste pôsobenia.

Program cvičenia sa realizuje vo vyučovacom čase v rozsahu 6 hodín. Cvičenia sa vykonávajú po triedach. Účasť žiakov školy je na cvičeniach povinná.

## OBSAHOVÉ ZAMERANIE

### 1. Zdravotnícka príprava

- všeobecné zásady prvej pomoci /prístup k zranenému, poradie naliehavosti ošetrovanie/ a zásady 3 T /ticho, teplo, transport/
- druhy a použitie zdravotníckeho materiálu /ukážky/
- zásady ošetrovania rany /precvičenie/
- poruchy dýchania, dusenia /prvá pomoc, zásady a spôsob umelého dýchania/
- masáž srdca /technika nepriamej masáže srdca – ukážka/
- prvá pomoc pri rôznych druhoch krvácania /precvičenie/
- stabilizačná poloha na boku

### 2. Riešenie mimoriadných udalostí – civilná ochrana

- opatrenia školy vyplývajúce zo zákona NR SR č.42/1994 Z.z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení zákona č. 222/1996 Z.z. a zákona č. 117/1998 Z.z., zákona č. 252 / 2001 Z. z. a zákona č. 416 / 2001 Z. z. zohľadňujúce požiadavky teritória /precvičuje sa raz za 4 roky/
- dielčie časti opatrení školy v civilnej ochrane podľa metodických smerníc platných pre CO
- organizácia CO na škole
- výdaj PIO
- spôsoby spúšťania varovných signálov a vyhlasovanie doplnkových slovných informácií , činnosť po varovaní /systém monitorovania v SR/
- prostriedky individuálnej ochrany /ochranná maska, ochranný odev, ochranné rúško, čistenie a nosenie ochrannej masky – precvičovanie/
- typy úkrytov pre civilnú ochranu obyvateľstva / správanie a povinnosti ukryvaných/

### 3. Pohyb a pobyt v prírode a ochrana prírody

- určovanie svetových strán podľa prírodných javov v teréne

- orientácia v teréne podľa mapy /usmernenie mapy/
- orientácia v teréne podľa buzoly
- overovanie a rozširovanie poznávania topografických značiek
- orientácia mapy podľa buzoly /precvičenie
- určovanie azimutu na terénny bod /precvičenie/
- zisťovanie vlastného stanovišťa na mape /ukážka/
- presun po trase škola – Háj - nicovo

#### **4. Dopravná výchova**

- zásady prepravy osôb autobusmi, trolejbusmi a električkami
- preprava osôb v ložnom priestore nákladného automobilu a nákladného prívesu traktora
- preprava nákladu

#### **5. Aktuálne problémy ľudstva a ich riešenie**