

# OCHRANA ČLOVEKA A PRÍRODY

## Tretie cvičenie

**Ciele:** Integrovať vedomosti, postoje 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

- prvá pomoc pri poruchách pohybovej sústavy /pomliaždeniny, vyvrtnutia, vytknutia, zlomeniny/, použitie nafukovacej dlahy
- znehybnenie zlomenín dolnej a hornej končatiny, použitie trojrohej šatky

#### 2. Riešenie mimoriadných udalostí – civilná ochrana

- riešenie následkov mimoriadných udalostí v škole, obci a okrese
- záťažové situácie
- identifikácia zápalných prostriedkov a látok
- zoznámenie sa s technickými prostriedkami požiarnej ochrany v sídle školy
- precvičenie hasenia požiarov v lokalite /škola, príroda/
- záchrana osôb pri požiari, poskytovanie prvej pomoci

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

- precvičenie kótovania vo vrstevniciach, precvičenie doplnkových vrstevníc, zobrazenie terénnych tvarov vrstevníc
- určovanie nadmorskej výšky orientačného bodu v teréne na mape
- presun po trase: škola-Iľanovská dolina

#### 4. Dopravná výchova

- chodci, útvary chodcov
- jazda na bicykli, so záprahovými vozidlami a ručnými vozíkmi
- spôsobilosť vozidiel na premávku, označenie vozidiel, vozidiel diplomatických a používaných na medzinárodnú premávku

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

Príloha: Každý triedny učiteľ vypracuje plán trasy. Písomné vyhodnotenie odovzdá ZRTV.