

Karta pracy: Podstawy pierwszej pomocy

Przedmiot: Edukacja dla bezpieczeństwa

Klasa: _____

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Instrukcja: Zapoznaj się z poniższymi poleceniami i wykonaj je, wykorzystując swoją wiedzę oraz informacje ze strony lalewicz.eu/wiedza

Część I. Łańcuch przeżycia – uporządkuj etapy (1–4)

Zaznacz prawidłową kolejność działań w łańcuchu przeżycia:

- ☐ Wczesna defibrylacja
- ☐ Wczesna resuscytacja
- ☐ Wczesne wezwanie pomocy
- ☐ Wczesna opieka poresuscytacyjna

Część II. Wezwanie pomocy – uzupełnij zgłoszenie

W pobliżu naszej szkoły w dniu 13.12.2025 doszło do wypadku z udziałem rowerzysty. Poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha. Wypełnij poniższe punkty, tak jakbyś dzwonił na numer alarmowy:

1. Numer alarmowy: _____
2. Przedstawienie: _____
3. Miejsce zdarzenia: _____
4. Co się stało: _____
5. Liczba poszkodowanych: _____
6. Stan poszkodowanego: _____
7. Czy udzielasz pomocy: _____
8. Zakończenie rozmowy: _____

Część III. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

1. Podaj prawidłową kolejność czynności RKO u osoby dorosłej (wpisz cyfry 1–5):
 - ☐ 30 uciśnieć klatki piersiowej
 - ☐ Sprawdzenie przytomności
 - ☐ Wezwanie pomocy

- () 2 wdechy ratownicze
 - () Udrożnienie dróg oddechowych
2. Prawidłowa częstotliwość uciśnień klatki piersiowej na minutę to:
- a) 60–80
 - b) 100–120
 - c) 140–160
 - c) _____

Część IV. Apteczka pierwszej pomocy

Wypisz 5 podstawowych elementów wyposażenia apteczki:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Część V. Scenariusz praktyczny

Opisz kolejne działania, gdy widzisz osobę nieprzytomną leżącą na chodniku:

1. Ocena bezpieczeństwa: _____
2. Sprawdzenie przytomności: _____
3. Wezwanie pomocy: _____
4. Sprawdzenie oddechu: _____
5. Dalsze działania (w zależności od stanu): _____

Pamiętaj: Pierwsza pomoc może uratować życie.