

# PRVA POMOČ V OSNOVNI ŠOLI

Področje naloge: biologija

Vrsta naloge: RAZISKOVALNA NALOGA

## UČENCA:

Jakob JERAJ, 6. razred

Mark TRAMPUŽ, 6. razred

## MENTORICA:

Sandra SVETINA

## SOMENTORICA:

Diana STIBILJ HONOMIHL

OSNOVNA ŠOLA MAJDE VRHOVNIK



Ljubljana, marec 2022

# KAZALO

1 POVZETEK .....	3
2 UVOD .....	4
3 TEORETIČNI DEL .....	6
3.1 OPREDELITEV PRVE POMOČI IN NJEN NAMEN .....	6
3.2 KLIC NA 112 IN SKRB ZA LASTNO VARNOST .....	7
3.3 RAZLIČNE POŠKODBE IN OSKRBA V OKVIRU PRVE POMOČI .....	9
3.3.1 IZBITI ZOB .....	10
3.3.2 ZVIN GLEŽNJA .....	10
3.3.3 ZLOM PODLAKTI .....	10
3.3.4 IZPAH KOMOLCA .....	11
3.3.5 ZAUŽITJE STRUPENE SNOVI .....	11
3.3.6 RANE .....	11
3.3.7 TOPLOTNE IN KEMIČNE OPEKLINE .....	12
3.3.8 POŠKODBE ZARADI ELEKTRIČNEGA TOKA – ELEKTRIČNE OPEKLINE .....	12
3.3.9 OMRZLINE .....	13
3.3.10 KRVAVITVE .....	13
3.4 RDEČI KRIŽ SLOVENIJE – OBMOČNO ZDRUŽENJE LJUBLJANA V SODELOVANJU Z OSNOVNIMI ŠOLAMI .....	14
3.4.1 SAMO ENO ŽIVLJENJE IMAŠ .....	15
3.4.2 SEM SREČA V NESREČI .....	16
3.5 OZAVEŠČANJE O PRVI POMOČI .....	17
3.6 PRVA POMOČ NA OSNOVNI ŠOLI MAJDE VRHOVNIK .....	19
3.6.1 INTERESNA DEJAVNOST PRVA POMOČ ZA NAJMLAJŠE .....	20
3.6.2 DAN DEJAVNOSTI NA TEMO PRVE POMOČI V 2. RAZREDU .....	20
3.6.3 BLOK URA PRVE POMOČI V 4. RAZREDU .....	21
3.6.4 DAN DEJAVNOSTI V 5. RAZREDU .....	21
3.6.5 TABOR PRVE POMOČI V 8. RAZREDU .....	22
3.6.6 PREVENTIVNI DAN .....	22
4 EMPIRIČNI DEL .....	24
4.1 NAMEN RAZISKAVE, RAZISKOVALNA VPRAŠANJA IN HIPOTEZE .....	24
4.2 METODA .....	25
4.2.1 UDELEŽENCI .....	25
4.2.2 PRIPOMOČKI .....	26
4.2.3 POSTOPEK .....	26

4.3 REZULTATI ANKETE Z RAZPRAVO.....	27
5 ZAKLJUČEK .....	41
6 VIRI IN LITERATURA.....	43
6.1 LITERATURA .....	43
6.2 ELEKTRONSKI VIRI.....	43
7. PRILOGE .....	45
7.1 SPLETNA ANKETA .....	45
7.2 INTERVJU.....	48

# 1 POVZETEK

Raziskovalna naloga predstavlja primerjavo znanja med učenci, ki se redno učijo prve pomoči, in učenci, ki se učijo prve pomoči le pri pouku. Predstavljen je tudi interes učencev v osnovni šoli za učenje prve pomoči. Navedene pa so še ugotovitve, da je vsebin iz prve pomoči v učnih načrtih premalo in ugotovitve, da strokovnjaki to znanje v osnovnih šolah podpirajo in priporočajo.

Namen najine raziskave je bil predstaviti, da je redno učenje prve pomoči potrebno in pomembno, če znanje želimo tudi ohraniti. To je najina raziskava tudi dokazala, saj so učenci, ki redno obiskujejo dejavnosti prve pomoči, vedeli več kot učenci, ki se prve pomoči učijo le enkrat ali dvakrat na leto pri pouku.

Raziskava je bila izvedena s pomočjo ankete, reševali pa so jo učenci več osnovnih šol.

Glede ugotovitve, da strokovnjaki podpirajo učenje teh vsebin v osnovni šoli, bi rada izpostavila, da sva do teh zaključkov prišla po branju člankov, priročnikov, spletnih strani, pa tudi po opravljenem intervjuju z medicinsko sestro, ki je priloga naloge. Poudarila bi tudi, da učenci menimo, da je znanje prve pomoči v osnovni šoli pomembno in bi mu pri pouku dali svoj prostor. Na Otroškem parlamentu na naši šoli so prvo pomoč učenci celo izbrali za temo, o kateri bi želeli govoriti in razpravljati tudi na državni ravni.

Raziskovalna naloga v zaključku predlaga raziskavo na državnem nivoju, s katero bi širše preverili interes učencev za izobraževanje na temo prve pomoči. Smiselno bi bilo, da se v primeru večjega interesa te vsebine doda v učne načrte različnih predmetov v osnovnih šolah.

**Ključne besede:** prva pomoč, ukrepi, izobraževanje, učenci, Otroški parlament

## 2 UVOD

Sva učenca 6. a razreda na Osnovni šoli Majde Vrhovnik v Ljubljani. Zelo naju zanima prva pomoč, zato sva se odločila, da pripraviva raziskovalno nalogo na to temo. Na začetku najinega raziskovanja sva tako prebrala literaturo in si postavila določena vprašanja.

Najbolj naju je zanimalo, koliko znanja iz prve pomoči imajo učenci, ki obiskujejo dodatna izobraževanja na to temo, in koliko učenci, ki ne hodijo na nobeno dejavnost, ki bi vključevala znanje iz prve pomoči. Pripravila sva anketo, ki sva jo namenila učencem od 4. do 9. razreda.

Raziskala sva, koliko dejavnosti na temo prve pomoči poteka na naši šoli. V 5. razredu smo imeli dan dejavnosti na temo prve pomoči, prav tako 4. razred. Izvedela sva, da se pri nas prva pomoč kot interesna dejavnost trenutno izvaja samo v 2. in 3. razredu, pa še to zelo okrnjeno zaradi situacije s koronavirusno boleznijo COVID-19. Izvedela pa sva tudi, da imajo devetošolci tabor prve pomoči. Zanimalo naju je, koliko teh vsebin naj bi sploh bilo v osnovni šoli. Zato sva pregledala učne načrte različnih predmetov.

Učila sva se iz priročnika za učence in dijake z naslovom *Prva pomoč* (Ahčan, 2007a), ki je napisan prav za učence. Najina mentorica je prav tako napisala priročnik za učitelje, ki učijo interesno dejavnost *Prva pomoč za najmlajše v 2. in 3. razredu* (Svetina, 2016). Prebrala sva članek *Prvi posredovalci – dosedanje izkušnje*, kjer avtorja nagovarjata na izobraževanje učencev o prvi pomoči že v osnovni šoli (Strnad in Goričan, 2017). Pregledala pa sva tudi dokument *Program dela Rdečega križa Slovenije – Območnega združenja Ljubljana* (2021), iz katerega je razvidno, da RKS – Območno združenje Ljubljana izvaja projekte, s katerimi želi prvo pomoč vnesti že v osnovno šolo.

Glede na to, da stroka podpira učenje teh vsebin v osnovni šoli, sva nalogo pripravila tudi zato, ker sva želela preveriti, kakšno zanimanje za prvo pomoč imajo učenci. Zanimalo naju je, ali vidijo smiselnost v tem, da se te vsebine vključijo v redni pouk.

Na začetku najinega raziskovanja sva delala na daljavo, saj smo bili velikokrat v karanteni, a nama delo od doma vseeno ni povzročalo težav. Pri prebiranju literature nama je bilo v pomoč najino znanje glede rabe spletnih vsebin, saj sva veliko podatkov prebrala prav na spletnih straneh. Vsebine iz prve pomoči pa sva prebirala tudi v različnih strokovnih knjigah in priročnikih.

Pri pisanju najine raziskovalne naloge sva se ogromno naučila o prvi pomoči. Tak način učenja nama je bil všeč, saj sva bila ves čas aktivna, ob tem pa pridobila veliko teoretičnega znanja in spretnosti povzemanja, oblikovanja ter analiziranja. Prva pomoč je res super!

## 3 TEORETIČNI DEL

### 3.1 OPREDELITEV PRVE POMOČI IN NJEN NAMEN

Ko slišiva za prvo pomoč, najprej pomisliva na rdeči križ, ki je simbol prve pomoči in ga vidimo marsikje, pa tudi na gasilce, saj so običajno tisti, ki med prvimi prispejo na kraj nesreče. Pomisliva tudi na hitrost, ki je v prvi pomoči zelo pomembna, predvsem pri ukrepanju v primeru težjih poškodb. Seveda pa pomisliva tudi na kri, ki je prisotna ob večjih nesrečah in na strah – kadar gre za zahtevnejšo nesrečo, se bojimo za življenje.

2. člen *Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju* (2006) pravi, da je vsakdo "dolžan poškodovanemu ali bolnemu v nujnem primeru po svojih močeh in sposobnostih nuditi prvo pomoč in mu omogočiti dostop do nujne medicinske pomoči."

Prav strah pa je tisti, ki ljudi lahko najbolj ohromi v situacijah, ko je potrebno nuditi prvo pomoč: »Ali bom znal/-a pomagati? Ali bom naredil/-a prav? Kaj pa, če sploh ne bom vedel/-a, kaj narediti? Ali ni bolje, da pomaga nekdo, ki to zagotovo zna? Kaj pa, če mu/ji naredim še več škode? Kaj si bodo mislili vsi ti ljudje, ki so zraven in me bodo gledali, kaj počnem« (Svetina, 2020, str. 205)? To so vprašanja, ki odrasle bremenijo takrat, ko bi morali biti najbolj zbrani in osredotočeni na poškodovano ali obolelo osebo (Svetina, 2020).

Zaradi različnih negativnih občutkov se ljudje umaknejo in čakajo, da bo pomoč ponudil nekdo drug. To pa je za poškodovano ali obolelo osebo lahko usodno.

Žal raziskave kažejo, da je prva pomoč na kraju nesreče ponujena poškodovani ali oboleli osebi v manj kot eni petini vseh primerov, ko je potrebna tudi nujna medicinska pomoč. Prav zaradi nepravočasne in nepravilne prve pomoči umre več kot 50 odstotkov poškodovanih (Ahčan, 2007a).

Ahčan (2007a) naše življenje opredeli kot vrednoto, prvo pomoč pa kot spretnost, ki se je lahko naučimo s praktičnimi vajami na različnih tečajih. Izpostavi tudi zavedanje, da s preprostimi ukrepi, ki morajo biti pravilno izvedeni, lahko rešimo življenje.

Prva pomoč je zdravstvena oskrba, ki jo nudimo poškodovani ali oboleli osebi na samem kraju nezgode oz. nesreče. Pomagamo si z vsem, kar imamo pri roki. Lahko je to material za zdravstveno oskrbo. Če pa ga nimamo pri sebi, pa uporabimo različne preproste pripomočke, kot so robčki, krpe, šali, časopis, veje, oblačila ... Prvo pomoč nudimo poškodovani ali oboleli osebi vse do trenutka, ko prispe nujna medicinska pomoč (Svetina, 2016).

Glavni namen nudenja prve pomoči je ohraniti življenje, preprečiti poslabšanje zdravstvenega stanja ter poskrbeti za čim hitrejši dostop do nujne medicinske pomoči (Pogačar idr., 2021).

## **3.2 KLIC NA 112 IN SKRB ZA LASTNO VARNOST**

Številko 112 pokličemo:

1. če potrebujemo nujno medicinsko pomoč, pomoč gasilcev, nujno veterinarsko pomoč, pomoč gorskih in jamarskih reševalcev ter drugih reševalnih enot ali policije;
2. če opazimo, da gori, izteka nevarna snov, da je onesnažena pitna voda (ali potok, reka, jezero, morje), da grozi zemeljski ali snežni plaz, da so pretrgane električne ali telefonske žice, ali če opazimo druge pojave, ki predstavljajo nevarnost za življenje ali zdravje ljudi in živali, za varnost premoženja, kulturne dediščine in okolja;
3. če ob nesreči ali nevarnosti naravne ali druge nesreče potrebujemo informacije o motnjah pri preskrbi s pitno vodo, električno energijo in plinom, o motnjah v telefonskem omrežju ter o stanju snežne odeje v visokogorju (URSZR, 2014).



Klic na številko 112 je brezplačen. Ko pokličemo, naš klic sprejme regijski center za obveščanje. Na drugi strani se oglasi operater, ki mu moramo povedati:

- KDO kliče?
- KAJ se je zgodilo?
- KJE se je zgodilo?
- KDAJ se je zgodilo?
- KOLIKO je ponesrečencev?
- Kakšne so POŠKODBE?
- Kakšne so OKOLIŠČINE na kraju nesreče (požar, nevarne snovi, poškodovane plinovodne ali druge napeljave ...)?
- Kakšno POMOČ potrebujemo?

Operaterju se pokaže lokacija osebe, ki kliče, kar je pomembno, če kliče otrok ali oseba, ki ne zna povedati, kje se nahaja. Ko operater dobi podatke in lokacijo, pošlje ustrezno enoto/sluzhbo: gasilce, nujno medicinsko pomoč, gorsko ali jamarsko reševalno službo, veterinarsko pomoč ...

Poleg klica pa v Sloveniji obstaja še ena možnost – pošiljanje SMS sporočila na številko 112, kar je zelo pomembno za gluhe in naglušne osebe (URSZR, 2014).

### Slika 1

*112 logo*



**Vir slike:** URSZR. (2014). *112 logo*. <http://www.sos112.si/slo/images/112logo.png>

Ena najpomembnejših stvari v prvi pomoči je, da znamo poskrbeti za svojo varnost. Ne smemo tvegati, da bi se tudi sami poškodovali, saj s tem, ko ogrozimo svoje življenje, ne moremo ponuditi pomoči osebi, ki nas v nekem trenutku nujno potrebuje. S tem tvegamo najprej njegovo življenje, nato pa še svoje. K poškodovancu ali nenadno obolelemu pristopimo šele za tem, ko smo se prepričali, da je varno (Svetina, 2016). »Poškodovan, obolel ali celo mrtev reševalec ne more pomagati« (Ahčan, 2007b, str. 23).

Zato je zelo pomembno, da si natančno ogledamo kraj dogodka in se prepričamo, da v bližini ni nevarne električne napeljave, pretrganih žic, deroče reke, ognja, dima, politih nevarnih snovi, ostrih predmetov, na katerih se lahko porežemo, prometa, snovi, ki lahko zagorijo (Svetina, 2016).

Pomoč iščemo najprej v svoji okolici. Ko zavpujemo: "Na pomoč!", se bo odzval, kdor je v bližini in nam pomagal. Če se nihče ne odzove, čim prej pokličemo številko 112. Izredno pomembno je, da ostanemo mirni in pravilno ravnamo (Svetina, 2016).

Številko 112 kličemo le takrat, ko nujno potrebujemo pomoč. Za lažne klice smo lahko kaznovani. So moralno sporni in vse prej kot dobra šala (Ahčan, 2007a).

### **3.3 RAZLIČNE POŠKODBE IN OSKRBA V OKVIRU PRVE POMOČI**

Če si pogledamo razne priročnike prve pomoči, v katerih so napisani postopki za oskrbo posameznih poškodb in obolenj, ugotovimo, da je različnih poškodb in obolenj kar veliko. Če za primer vzameva zastrupitve, ugotoviva, da znotraj zastrupitev govorimo kar o treh vrstah zastrupitev (zaužitje strupa, telo polito s strupeno tekočino, vdihovanje strupenih snovi). Pri vsaki od njih ravnamo drugače.

V nadaljevanju sva zato natančneje opisala oskrbo poškodb in obolenj, za katere meniva, da bi se jih lahko brez težav naučili oskrbeti tudi otroci. Nekatere so lažje, druge težje. Pri težjih, kot so na primer poškodbe zaradi električnega toka, se nama zdi pomembno, da zanje učenci slišimo in da se zavedamo, da moramo paziti najprej na lastno varnost.

### 3.3.1 IZBITI ZOB

Če se je zob izbil v celoti, moramo najprej oskrbeti krvavitev v ustih. To naredimo tako, da v usta damo gazo in jo pritisnemo na rano, da zaustavimo krvavitev. Zob shranimo v mleko in se takoj odpravimo k zdravniku. Zob odnesemo s seboj (eZobozdravnik, b. d.).

### 3.3.2 ZVIN GLEŽNJA

Prva pomoč pri zvinu gležnja je, da obuvalo najprej razrahljamo ali sezujemo, če poškodovancu pri tem ne povzročamo bolečin. Nato ga imobiliziramo, da se ne premika in na oteklino damo hladne obkladke (Svetina, 2016).

Poznamo različne stopnje zvina: blag zvin (bolečina in oteklina nista hudi), zmerni zvin (gibljivost sklepa je otežena in boleča, sklep je otečen in vidimo podplutbo), hud zvin (gibljivost sklepa je minimalna, bolečina je zelo močna, vidimo oteklino, včasih celo krvavitev pod kožo) (Petrović, 2020).

Če je zvin blag ali zmerni, ga oskrbimo sami – upoštevamo kratico RICE – ang. *Rest, Ice, Compression, Elevation*, po slovensko je to PLOD – *počitek, led (hlajenje), obveza, dvig*. Ta postopek traja 72 ur. Če se stanje ne izboljša, moramo nujno poiskati zdravniško pomoč (Petrović, 2020).

### 3.3.3 ZLOM PODLAKTI

Zlom podlakti je poškodba, s katero se otroci srečajo pogosteje. Vzrok za to poškodbo je največkrat padec na roko. Podlaket sestavljata dve kosti: podlahtnica in koželjnica. Lahko se zlomi le ena od njiju, najpogosteje pa pride do zloma obeh kosti hkrati. Znaki zloma podlakti so: bolečina, oteklina, spremenjena oblika, omejeno gibanje v poškodovanem predelu (Svetina, 2016).

Potek oskrbe je naslednji: pregledamo mesto bolečine, potrdimo sum na zlom podlakti, imobiliziramo podlaket z ruto pestovalnico in poskrbimo za prevoz poškodovanca v bolnišnico (Svetina, 2016).

### **3.3.4 IZPAH KOMOLCA**

Izpaha nikoli ne naravnavamo sami. Izpahnjenege uda ne premikamo in ga ne skušamo postaviti nazaj, saj lahko tako poškodujemo žile, živce in druga tkiva. Pri oskrbi ravnamo tako, da ud najprej pregledamo. Ko potrdimo sum na izpah, ud imobiliziramo v stanju, v kakršnem je. Ne premikamo ga v drugo lego. Lahko pa poškodovano mesto, če tam ni odprte rane, hladimo, da omilimo bolečino in zmanjšamo oteklino. Kadar je prisotna rana ali celo vidimo kost, rano sterilno pokrijemo in obvežemo, da zmanjšamo nevarnost okužbe, ud pa imobiliziramo (Kordiš, 2013).

### **3.3.5 ZAUŽITJE STRUPENE SNOVI**

Pri zastrupitvah je zelo pomembno, da najprej poskrbimo za svojo varnost. Pazimo, da ne pridemo v stik s strupeno snovjo. Za oskrbo si obvezno nadenemo rokavice. Zastrupljencu, ki je pri zavesti in je strup zaužil, najprej očistimo ustno votlino. Pokličemo 112 ali dežurnega zdravnika, posredujemo podatke o zaužitem strupu in ukrepamo po navodilih. Sledimo napotkom zdravnika. Zastrupljenca reševalci odpeljejo v bolnišnico. Za s seboj jim pripravimo tudi ostanke strupa in embalažo (Ahčan, 2007a).

Če imamo nezavestno osebo, pri kateri sumimo na zastrupitev, sprostimo dihalno pot in preverimo dihanje. Če oseba diha, jo položimo v stabilni bočni položaj. Če ne diha, jo oživljamo do prihoda reševalcev oz. dokler ne prične dihati. Pri umetnem dihanju moramo biti previdni, da se tudi sami ne zastrupimo. Če ocenimo, da bi bili vpihi za nas lahko nevarni, nadaljujemo le s stisi prsnega koša (Ahčan, 2007a).

### **3.3.6 RANE**

Ločimo več vrst ran:

- površinske rane (ne segajo skozi celotno debelino kože, na primer odrgnine, praske, ureznine, manjše opekline) in
- globoke rane (segajo v podkožje, mehka tkiva, kosti ali sklepe).

Manjše površinske rane lahko oskrbimo sami. Obisk zdravnika ni potreben (Mohorko, b. d.).

Preden začnemo rano oskrbovati, si moramo roke umiti (še bolje razkužiti). Površinske rane oskrbimo tako, da jih očistimo pod tekočo vodo. Nato na rano položimo sterilno gazo in jo povijemo. Če je rana manjša, nanjo prilepimo obliž (Mohorko, b. d.).

Oskrba globokih ran je nekoliko drugačna. V primeru, da rana krvavi, moramo krvavitev najprej zaustaviti (glej poglavje 3.3.10 KRVAVITVE). Globokih ran, razen ugriznine, nikoli ne spiramo z vodo. Prekrijemo jih s sterilno gazo in jih povijemo. Po potrebi imobiliziramo ud, na katerem je rana. Poškodovanec pa mora k zdravniku (Mohorko, b. d.).

### **3.3.7 TOPLOTNE IN KEMIČNE OPEKLINE**

Opekline nastane zaradi delovanja toplote, kemične ali električne energije (O delovanju električne energije sva pisala v poglavju 3.3.8).

Če je opekline nastala zaradi vroče tekočine, moramo oblačilo razrezati ali pa samo varno odstraniti (v primeru, da to ni možno, ker se je tkanina prepojila ali prilepila na kožo, je ne smemo odstranjevati sami). Nato poškodovani predel hladimo vsaj 20 minut oz. do prenehanja bolečine z ne zelo hladno vodo. Če so pri opeklini nastali mehurji, jih zaradi možnosti okužbe ne prediramo. Na poškodbo položimo aluplast in jo sterilno povijemo. Pri kemični opeklini, ki je nastala zaradi stika kože s kemičnimi snovmi (kislina, lugi), je postopek oskrbe podoben. Kadar gre za kemikalije na koži, je zelo pomembno, da jih čim prej odstranimo s spiranjem z vodo. Oblačila, prepojena s kemikalijo, odstranimo. Opekline nato hladimo 20 minut ali več ter jo sterilno povijemo (Pogačar idr., 2021).

### **3.3.8 POŠKODBE ZARADI ELEKTRIČNEGA TOKA – ELEKTRIČNE OPEKLINE**

Poškodbe z električnim tokom imenujemo tudi električne opekline.

Kot prvo in najpomembnejše je, da pazimo na svojo varnost. Pred pristopom moramo poškodovanca rešiti iz območja električnega toka. Pri nizki napetosti prekinemo stik električnega vodnika s ponesrečencem s suho leseno palico oz. električnim izolatorjem,

vendar šele potem, ko smo se že zavarovali in stopili nekam na suho. Pri visoki napetosti ne smemo začeti z reševanjem, dokler je električni vodnik pod napetostjo in poškodovanec v stiku s tokom. Najprej moramo poskrbeti, da električni tok visoke napetosti izklopi pooblaščen oseba. Bližanje območju visoke napetosti je smrtno nevarno (Jevšinek, 2010).

Čim prej pokličemo 112. Ko lahko varno pristopimo, sprostimo dihalno pot in preverimo dihanje. Če je to potrebno, oživljamo. Rane sterilno pokrijemo in rahlo povijemo. Električnih opeklin ne hladimo. Skrbimo za dobro počutje poškodovanca do prihoda reševalcev (CPV, 2022).

### **3.3.9 OMRZLINE**

Omrzline so akutne poškodbe obrobni delov telesa (prsti rok in nog, nos, brada), ki nastanejo ob izpostavljenosti izredno nizkim temperaturam in vetru (Pogačar idr., 2021).

Če je poškodovanec pri zavesti, mu damo topel napitek, visoko energetska živila, čokolado, nikoli pa alkohola. Zrahljamo mu tesna oblačila in odstranimo nakit. Slečemo mokra oblačila in ga oblečemo v suha, če so na voljo. Glavo pokrijemo. Omrzline so rane, zato jih sterilno pokrijemo, povijemo in imobiliziramo. Mehurjev ne prediramo. Omrzlin ne drgnemo s snegom. Nikoli jih ne ogrevamo s suho toploto (nad ognjem, s prislonom na vročo peč ...) in ne nameščamo termoforjev ali drugih grelnih teles ob poškodovanca, ker lahko s tem povzročimo opekline. Poskrbimo za napotitev v zdravstveno ustanovo (Pogačar idr., 2021).

### **3.3.10 KRVAVITVE**

Krvavitve razdelimo na arterijske, venske in kapilarne. Kapilarne krvavitve so manjše in jih lahko oskrbimo sami, pri ostalih krvavitvah pa je potrebna zdravniška oskrba.

Osebi, ki krvavi iz nosu, pomagamo tako, da ji naročimo, naj se usede in nagne glavo naprej. Nosnici si stisne skupaj za 10 minut, na vrat pa ji položimo hladan obkladek. Če se krvavitev ne ustavi, postopek ponovimo. Če še vedno ni izboljšanja, mora oseba nujno k zdravniku (Svetina, 2016).

Pri močnejših krvavitvah (venskih in arterijskih) pa je pomembno, da jih čim prej zaustavimo. Večje in močno krvaveče rane so lahko usodne. Večjo krvavitev najlažje ustavimo tako, da na rano položimo sterilno gazo in močno pritisnemo. Če nimamo pri roki sterilne gaze ali povoja, s katerim bi pritisnili na rano, lahko nanjo do prihoda reševalcev pritisnemo kar s kosom oblačila ali direktno s prsti (Mohorko, b. d.).

Ko smo krvavitev zaustavili, naredimo kompresijsko obvezo: na rano položimo čez gazo nerazvit povoj, ki pritiska na rano in to povijemo skupaj (s trikotno ruto ali drugim povojem). Poviti moramo tesno, a ne preveč, da ne ustavimo pretoka – preveč tesno povit del telesa postane bled ali moder. V tem primeru moramo obvezo razrahljati. Poškodovani ud moramo tudi imobilizirati. V celoti poškodovanca oskrbimo še tako, da poskrbimo, da mu je toplo in udobno. Z njim počakamo do prihoda reševalcev (Mohorko, b. d.).

V najnujnejših primerih, če krvavitev ogroža življenje in je nikakor ne moremo zaustaviti s kompresijsko obvezo, naredimo Esmarchovo prevezo. To je zelo tesna preveza, ki pa popolnoma prekine dotok krvi v predel telesa pod njo. Poleg tega je tudi nujen čim hitrejši prevoz v bolnišnico. Če je preveza nameščena predolgo, začne namreč tkivo odmirati (Mohorko, b. d.).

### **3.4 RDEČI KRIŽ SLOVENIJE – OBMOČNO ZDRUŽENJE LJUBLJANA V SODELOVANJU Z OSNOVNIMI ŠOLAMI**

Na Ljubljanskem območju, kjer je tudi naša šola, deluje RKS – Območno združenje Ljubljana. Tam si zelo prizadevajo, da bi vsebine prve pomoči vključili v osnovne in srednje šole v čim večji meri. V ta namen pripravljajo različne vsebine, projekte in aktivirajo prostovoljce. Poudarek je na dveh projektih, ki sta predstavljena v nadaljevanju. V obeh namreč sodelujemo kot šola. Projekta sva predstavila s pomočjo dokumenta *Program dela Rdečega križa Slovenije – Območnega združenja Ljubljana*, ki so ga pripravili novembra 2021, in sicer za leto 2022.

### 3.4.1 SAMO ENO ŽIVLJENJE IMAŠ

Program **Samo eno življenje imaš** obsega:

- preventivne delavnice,
- ekipe prve pomoči v OŠ,
- prvo pomoč za najmlajše,
- mentorje in mentorice ekip prve pomoči.

Glavni namen tega programa je ozaveščanje o pomembnosti prve pomoči ter izobraževanje otrok različnih starosti o prvi pomoči.

Za vse **osnovnošolske učence 5. in 8. razreda** že kar 19 let izvajajo **preventivne delavnice**. V program so vključene šole iz Ljubljane. Delavnice potekajo tako, da imajo prostovoljke in prostovoljci najprej usposabljanje, potem se odpravijo na eno OŠ in tam izvedejo delavnico z razredom. Pogovarjajo se o osnovah prve pomoči, vodijo pa tudi praktični del.

Njihov glavni cilj je, da k sodelovanju pritegnejo čim več osnovnih šol in ohranijo dobro sodelovanje s šolami, ki so že več časa vključene. Želijo ohraniti tudi kakovostno sodelovanje z Zdravstveno fakulteto Ljubljana, Srednjo zdravstveno šolo Ljubljana in Srednjo šolo za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo. Pridobiti želijo čim več novih prostovoljcev, ki bi pri tem pomagali.

V osnovnih šolah pa imajo tudi **osnovnošolske ekipe prve pomoči**. Program ima dva dela: za 1. triado ter 2. in 3. triado. V 1. triadi se mentorji enkrat na teden srečajo z učenci na uri interesne dejavnosti. V 2. in 3. triadi pa se učenci celo leto učijo postopkov prve pomoči v teoriji in praksi. Na koncu leta vse to prikažejo v celoti, kot pristop do poškodovanca skupaj s celotno oskrbo. Tudi ta program se izvaja kot interesna dejavnost enkrat na teden.

Poleg teh delavnic pa obstaja tudi **program prve pomoči za najmlajše**. Ta je namenjen predšolskim otrokom, da bi tudi oni spoznali osnove prve pomoči, in sicer: kaj pomeni klic na številko 112, kako lahko tudi oni pomagajo poškodovani osebi, kaj pomeni biti previden (da do nesreče sploh ne pride) ter kaj pomeni solidarnost. Te delavnice izvajajo



študenti Pedagoške fakultete Ljubljana in ostali, ki želijo biti vključeni v ta program kot prostovoljci.

Njihov cilj pri tem programu je pridobiti nove enote vrtcev za sodelovanje, ohraniti sodelovanje s tistimi, ki se delavnic že več časa poslužujejo, še naprej uspešno sodelovati s Pedagoško fakulteto Ljubljana in pridobiti še več novih prostovoljcev.

Za vse, ki želijo o prvi pomoči izobraževati v osnovnih in srednjih šolah, obstaja **program za mentorje in mentorice ekip**. Program je zelo obširen, z njim pa želijo narediti čim večjo mrežo prostovoljcev, ki bi čim bolje poučevali o prvi pomoči. Imajo usposabljanja in izobraževanja, srečanja, delo na terenu ...

### **3.4.2 SEM SREČA V NESREČI**

Drugi obsežni program pa so preventivne delavnice **Sem sreča v nesreči**. To je projekt Rdečega križa Slovenije – Območnega združenja Ljubljana in Mestne občine Ljubljana ter Oddelka za zaščito, reševanje in civilno obrambo. Program ima dva dela:

- za osnovne šole,
- za srednje šole, zaposlene v šolah in širšo javnost.

V projektu različni inštruktorji prostovoljci izvajajo delavnice o tem, kako ukrepati pred, ob in po nesreči. Te preventivne delavnice so brezplačne in potekajo v osnovnih in srednjih šolah za učence in zaposlene ter za odrasle na območju Ljubljane.

Cilj tega programa **za osnovne šole** je, da bi učencem dali uporabno znanje v primeru naravnih in drugih nesreč. Preko tega ozaveščajo, kako moramo ravnati, da do nesreč ne pride (preventiva), ter da moramo vsi ravnati odgovorno in biti solidarni do drugih. Izvajajo jih za učence 7. in 9. razreda, trajajo pa 45 minut. V tem času se učenci naučijo, kaj narediti v primeru nesreče, kako zaščititi in ukrepati v primeru požara, kako ravnati med potresom in po njem, kako lahko nudijo solidarnost in pomoč drugim.

V programu predstavijo vse sile za zaščito, reševanje in pomoč. Aktivno sporočajo in učijo o tem, da lahko učenci tudi sami zelo pripomorejo k preventivi, pa tudi varno ukrepajo v primeru vseh nesreč.

V programu za **srednje šole, zaposlene v šolah in širšo javnost** pa poleg vsega prej napisanega želijo še povezati različne generacije v skupne preventivne aktivnosti in akcije ob nesrečah. Zato o vseh delavnicah obveščajo tudi medije, da bi lahko dosegli res čim večji krog ljudi.

### **3.5 OZAVEŠČANJE O PRVI POMOČI**

V prejšnjem poglavju lahko vidimo, da Rdeči križ Slovenije dela v tej smeri, da bi se tudi nas, učence, čim bolj usposobilo na področju prve pomoči. Na to pa opozarjajo tudi strokovnjaki in drugi, ki se aktivni na tem področju, ali z izobraževanjem ljudi na področju prve pomoči ali pa z nudenjem prve pomoči drugim kot prostovoljci oz. v okviru svojega dela.

Javnost bi bilo potrebno še bolj ozaveščati, vendar ne zgolj z organiziranimi tečaji za zainteresirane, temveč tudi kot obvezni del izobraževanja znotraj šolskega sistema. S tem bi lahko postopoma približali zavest in znanje o nudenju prve pomoči poškodovanemu ali nenadno obolelemu celotnim mladim generacijam (Strnad in Goričan, 2017).

Tudi otroci se lahko znajdejo v položaju, ko so priča nesreči. Zato je najbolje, da se čim prej naučijo, kako v taki situaciji ukrepati (Svetina, 2016).

»Z aktivnostmi je potrebno pričeti v dovolj zgodnjih fazah odraščanja, da prebivalstvo sčasoma posvoji idejo pomoči sočloveku. Zgolj klic na telefonsko številko 112 kot edino ukrepanje je preživeta strategija ukrepanja očividcev dogodka« (Strnad in Goričan, 2017, str. 33).

K pomembnosti poučevanja prve pomoči že na osnovnošolskem nivoju opozarja tudi dr. Uroš Ahčan, ki je že leta 2007 napisal učbenik *Prva pomoč: priročnik za učence in dijake*. Že takrat je anketni vprašalnik, ki ga je ponudil v reševanje učencem osnovne in srednjih šol, pokazal, da bi učenci podprli predlog, da se prva pomoč umesti v redni program dela na osnovnih in srednjih šolah.

Na Češkem je prva pomoč vključena v redni del pouka. Meniva, da je to zelo dobro, saj skrbijo za znanje iz prve pomoči že v osnovni šoli. Tam obstaja več oblik tečajev prve

pomoči, ki se med seboj razlikujejo po kakovosti in izbiri pristopov učenja. Najboljše tečaje pripravlja češki Rdeči križ (Krnjel, 2014).

Med ustanovami, ki izvajajo izobraževanje iz prve pomoči, na Češkem izstopa Poklicna šola Lipnice. Temelji na izkustvenem učenju in simulacijah dogodkov, kjer je prva pomoč nujna. V izobraževanje vključijo tudi zdravnike in drugo zdravniško osebje, reševalce in učitelje prve pomoči (Krnjel, 2014).

»Osnovni dokument, ki se uporablja za vključevanje vsebin prve pomoči v pouk, so učni načrti od predšolske stopnje do srednjih šol. Ti definirajo ključne kompetence, ki naj bi jih otroci, učenci in dijaki dosegli na določeni stopnji izobraževanja, zato so se na Pedagoški fakulteti v Brnu odločili, da najprej analizirajo učne načrte z vidika poučevanja prve pomoči. Cilj analize je bil poiskati vsebine prve pomoči in raziskati, kako so te vsebine vključene v različne učne predmete v osnovni šoli in v različnih srednjih šolah (Reissmannova, 2010). Ena od ugotovitev je bila, da skoraj vsak predmet omogoča vključevanje vsebin prve pomoči« (Krnjel, 2014, str. 12).

Prva pomoč je pri njih vključena v predmete: drama, umetnostna in glasbena vzgoja, likovni pouk, materni jezik, tuji jezik in naravoslovje.

Z mentoričino pomočjo sva pregledala kar nekaj učnih načrtov različnih predmetov osnovne šole in ugotovila, da se največ o prvi pomoči učijo osmošolci in devetošolci pri kemiji (zastrupitve – CO, jedke snovi, alkohol, zasvojenost; opekline; sladkorna bolezen; ravnanje ob nesrečah). Pri biologiji se učijo prve pomoči v povezavi z očmi, sluhom, dihali in kostmi. Pri športu se učijo o prvi pomoči pri temah o pohodništvu (praske, žulji, piki žuželk in zaščita pred insekti), pogovarjajo pa se tudi o ravnanju v primeru nesreče na smučišču, drsališču in sankališču. Na razredni stopnji pri gospodinjstvu spoznavajo padce, opekline, zastrupitve, udar strele in požar. Obiskali naj bi tudi bolnišnico ali zdravstveni dom, da bi odkrili, kakšne so nesreče zaradi nevarnih izdelkov. Najina ugotovitev je, da se o prvi pomoči v osnovni šoli učimo premalo, še posebej na razredni stopnji.

Da med učenci na naši šoli obstaja interes za učenje prve pomoči, dokazuje še nekaj, kar naju je zelo presenetilo – še ena priložnost za ozaveščanje učencev na tem področju.

Na vseh šolah Slovenije imamo **Otroški parlament (OP)**. To je srečanje, na katerem se učenci pogovarjajo o temi, ki so jo izbrali sami. Tema mora biti aktualna in takšna, da se tudi mi lahko kaj naučimo, naučimo druge, govorimo o problemih, pomembnih stvareh ...

Tako smo ga imeli na naši šoli seveda tudi letos in bil je čas, da se izbere nova tema. Učiteljica Nina Farič, ki je predstavnica OP na naši šoli, je na srečanje povabila vse učence, ki jih zanima sodelovanje v OP. Veliko se jih je odzvalo povabilu, tudi učenci našega razreda. Že prej smo se pogovarjali o tem, katero temo bi predlagali in eden od naju (Mark) je omenil prvo pomoč. Sošolcem se je zdela ideja super in mnogi so glasovali zanjo, zato je bil na OP to naš predlog.

Zaradi posebne situacije s koronavirusom je srečanje OP letos potekalo na daljavo. Vsi zbrani so glasovali o letošnji glavni temi. Med temami je bil tudi naš predlog, torej prva pomoč. Bilo je izjemno – naš predlog je zmagal in to s kar 32 glasovi. Naša tema je dobila kar polovico več glasov kot drugouvrščena tema. Res smo bili navdušeni, saj to pomeni, da se učenci zavedajo, da je prva pomoč pomembna in se želijo o njej pogovarjati ter se še kaj novega naučiti.

### **3.6 PRVA POMOČ NA OSNOVNI ŠOLI MAJDE VRHOVNIK**

Na osnovni šoli Majde Vrhovnik v Ljubljani ohranjamo izobraževanje učencev na področju prve pomoči že vsaj 10 let. Različne dejavnosti se izvajajo zelo raznoliko. Novost zadnjih let je Preventivni dan – dan dejavnosti, ki se izvaja v vseh razredih isti dan. Čeprav nam je situacija s koronavirusom zadnji dve leti izvedbo preprečila, je v letošnjem šolskem letu ta dan ponovno načrtovan.

### **3.6.1 INTERESNA DEJAVNOST PRVA POMOČ ZA NAJMLAJŠE**

Interesno dejavnost nama je predstavila najina mentorica Sandra Svetina. Interesno dejavnost *Prva pomoč za najmlajše* imajo učenci v 2. in 3. razredu vsakih 14 dni.

V 2. razredu si ogledajo gasilsko postajo in tekmovanje osnovnošolskih ekip prve pomoči. Ogledajo si lahko tudi regijski center za obveščanje. Naučijo se klicati na 112, ravnati, ko je požar in je potrebna evakuacija in poskrbeti zase, ko so sami doma. Naučijo se oskrbeti poškodbe in obolenja: alergije, pike žuželk, lažje opekline, manjše rane, buške in krvavitev iz nosu.

V 3. razredu si ogledajo reševalno in policijsko postajo. Naučijo se ravnati v primeru poplave, potresa in če se izgubijo. Naučijo se oskrbeti poškodbe in obolenja: zvin gležnja, zlom goleni, zlom podlakti, izbiti zob, zastrupitve (detergent, jedka snov) in dati osebo v stabilni bočni položaj.

### **3.6.2 DAN DEJAVNOSTI NA TEMO PRVE POMOČI V 2. RAZREDU**

V programu PRVE POMOČI v 2. razredu se otroci naučijo oskrbeti buške in manjše rane. Kako poteka dan dejavnosti nama je povedala učiteljica Vanja Šušteršič.

Z učenci preberejo knjigo prve pomoči – *Ježek Snežek in 112*. Učiteljica ima pripravljene lističe s slikami – KDAJ POKLIČEMO 112, ki jih razporedijo v tabelo. Npr.: na levi strani je POKLIČEMO 112, na desni strani pa je NE POKLIČEMO 112. Na levo stran damo sliko, na kateri gori hiša. Na desno stran pa damo sliko, na kateri si ne upamo iti na sosedovo dvorišče po žogo, ker se ne razumemo s sosedom.

Učijo se, kako poskrbeti za buške. Primer: Hladilni gel zavijemo v krpo. Nato si gel pritisnemo ob boleče mesto na glavi – buško. V šoli so to uprizorili tako, da so pobarvali vrečke na modro in dali noter vato. Vrečke so dali v krpo in nato na glavo.

Učijo se, kako poskrbeti za lažje rane. Primer: Rano speremo z vodo, da je čista. Nanjo damo dovolj velik obliž, da prekrije rano. V šoli je učiteljica vsakemu narisala rano z rdečim flomastrom. Na rano so potem dali obliž.

### **3.6.3 BLOK URA PRVE POMOČI V 4. RAZREDU**

Kako je potekalo učenje prve pomoči v 4. razredu, nama je povedala učiteljica Barbara Blaj. Na šolo je prišla prostovoljka Rdečega Križa. Učenci so najprej spoznali različne pripomočke za povijanje ran (gaze, rute, povoje ...). To je potekalo tako, da je prostovoljka iz vrečke vlekla pripomočke, ki so jih učenci nato prepoznavali. Naučili so se imobilizirati poškodbo roke s pomočjo rute pestovalnice. Prav tako so se naučili nezavestno osebo položiti v stabilni bočni položaj. Prostovoljka je oskrbo demonstrirala, učenci pa so nato v parih vse tudi praktično izvedli.

### **3.6.4 DAN DEJAVNOSTI V 5. RAZREDU**

V 5. razredu so prišli v naš razred prostovoljci, ki poučujejo prvo pomoč in so tudi sami del bolničarskih ekip prve pomoči. Prišli so z namenom, da nas naučijo čim več o prvi pomoči. Povedali so nam, kaj moramo narediti, če na primer vidimo prometno nesrečo in kako se pravilno odzovemo. Naučili so nas tudi ravnanja po kratici VODDO. To je načrt nujnega ukrepanja oz. zaporednih postopkov ob vsaki nesreči: V (varnost), O (odzivnost), D (dihalna pot), D (dihanje) in O (krvni obtok). Pogledali smo si predstavitev o tem, kaj dela Rdeči križ in kaj so naloge civilne zaščite.

Naučili smo se, kako narediti različne obveze za manjše in večje rane. Pogovarjali smo se o opeklinah – da mora biti vse, kar damo na opeklino, sterilno, in da opekline rane pokrivamo le z aluplastom, ker se na rano ne prilepi.

Pogledali smo, kaj je del obvezne opreme vsakega vozila: komplet prve pomoči za avtomobile. Povedali so nam, da mora biti vsak komplet v skladu s predpisi.

Pokazali so nam različne prijeme, na primer Heimlichov prijem (če se oseba duši zaradi tujka v grlu) in Rautkov prijem (za varno premikanje ponesrečenca). Vadili smo tudi položaj, v katerega položimo nezavestno osebo (stabilni bočni položaj).

Večino stvari smo nekateri učenci že poznali, bilo pa je pomembno, da smo znanje lahko obnovili. Veliko sošolcev pa se je povsem na novo učilo vsebin iz prve pomoči.

### 3.6.5 TABOR PRVE POMOČI V 8. RAZREDU

Učiteljica Ivica De Gleria nama je povedala, da gredo osmošolci na tabor prve pomoči v CŠOD v Dom Ajda v Libeličah na Koroškem na avstrijski meji. Tabor traja 3 dni. V teh treh dneh imajo prve pomoči 10 ur, zajet je praktični in teoretični del. Učijo se:

- osnov prve pomoči,
- kako pomagati osebi, ki ima termično poškodbo,
- o transportu poškodovancev,
- o obvezovanju ran,
- oživljanja z uporabo defibrilatorja (lutke),
- imobilizacije poškodb kosti in sklepov,
- o krvavitvah,
- ravnanja v različnih situacijah,
- na koga se obrnemo in koga pokličemo.

Na taboru za učence pripravijo še nekatere druge dejavnosti:

- športno plezanje po umetni steni, ki je seveda ustrezno zavarovano,
- nočne aktivnosti – pohod ponoči z lučkami in opazovanje neba in okolice,
- obisk *Kmečke zbirke* v Libeličah – kmečko življenje na Koroškem skozi čas,
- ogled muzejske zbirke *Koroški plebiscit*,
- hoja po učni poti *Velika uharica*,
- prosti čas ob različnih športnih aktivnostih po želji otrok.

Tabor je sicer namenjen osmošolcem, a so ga zaradi situacije s koronavirusom za 2 leti prestavili v 9. razred.

### 3.6.6 PREVENTIVNI DAN

Preventivni dan nama je predstavila najina mentorica Sandra Svetina.

Nazadnje smo imeli ta dan leta 2019. Pozneje je bil zaradi koronavirusa izveden le v posameznih razredih in izključno na šoli. V vseh razredih imajo učenci po 2 šolski uri prve pomoči. Vsebine so prilagojene glede na razred. V prvi triadi je poudarek na

preventivi in oskrbi lažjih poškodb, v naslednjih razredih pa se učijo oskrbeti tudi težje poškodbe.

Na ta dan učenci spoznavamo različne službe: gasilci, policisti, reševalci, reševalci s psom, gorski reševalci, dispečerji v centru za obveščanje. Nekateri nas obiščejo na šoli, druge pa obiščemo mi.

Na obisku smo leta 2019 imeli tudi Ambasadorje nasmeha – Slovensko društvo za terapijo s pomočjo živali, ki so za nas pripravili točko s psi, in prostovoljce Rdečega križa – Območnega združenja Ljubljana, ki so nam predstavili projekt *Sem sreča v nesreči* (ukrepanje ob nesrečah – potres, poplava, požar).

Letos bo preventivni dan izveden v mesecu maju.



# 4 EMPIRIČNI DEL

## 4.1 NAMEN RAZISKAVE, RAZISKOVALNA VPRAŠANJA IN HIPOTEZE

Ko sva iskala temo za raziskovalno nalogo, sva ugotovila, da naju oba zanima prva pomoč. V šoli se prve pomoči učimo približno enkrat letno. Namen najine raziskave je bil ugotoviti, kakšno je stanje glede vsebin iz prve pomoči v osnovni šoli. Zanimalo naju je, koliko znanja imamo, če si želimo več vsebin iz prve pomoči, kakšne so naše izkušnje in če smo že komu pomagali. Zanimalo naju je tudi, kako pomembno je obnavljanje tega znanja. Zato sva primerjala učence, ki se redno učijo vsebin prve pomoči, z učenci, ki se prve pomoči učijo le občasno, pri pouku.

Pri svojem raziskovanju sva si zastavila naslednje hipoteze:

**HIPOTEZA 1:** Večina učencev podpira učenje prve pomoči v osnovni šoli.

**HIPOTEZA 2:** Večina učencev je že kdaj sodelovala pri nudenju prve pomoči.

**HIPOTEZA 3:** Učenci, ki se redno učijo prve pomoči v osnovni šoli, v večini vedo, kako oskrbimo krvavitev iz nosu.

**HIPOTEZA 4:** Učenci, ki se v osnovni šoli ne učijo prve pomoči, večinoma ne vedo, na kaj moramo biti najprej pozorni, ko nudimo prvo pomoč osebi, ki je utrpela poškodbe zaradi električnega toka.

**HIPOTEZA 5:** Učenci, ki se v osnovni šoli ne učijo prve pomoči, večinoma ne znajo pravilno oskrbeti zvina gležnja.

## 4.2 METODA

### 4.2.1 UDELEŽENCI

Anketo sva namenila učencem in učenkam od 4. do 9. razreda. Najino anketo je skupno rešilo 117 anketirancev, od tega je bilo 44 (38 %) fantov in 73 (62 %) deklet.

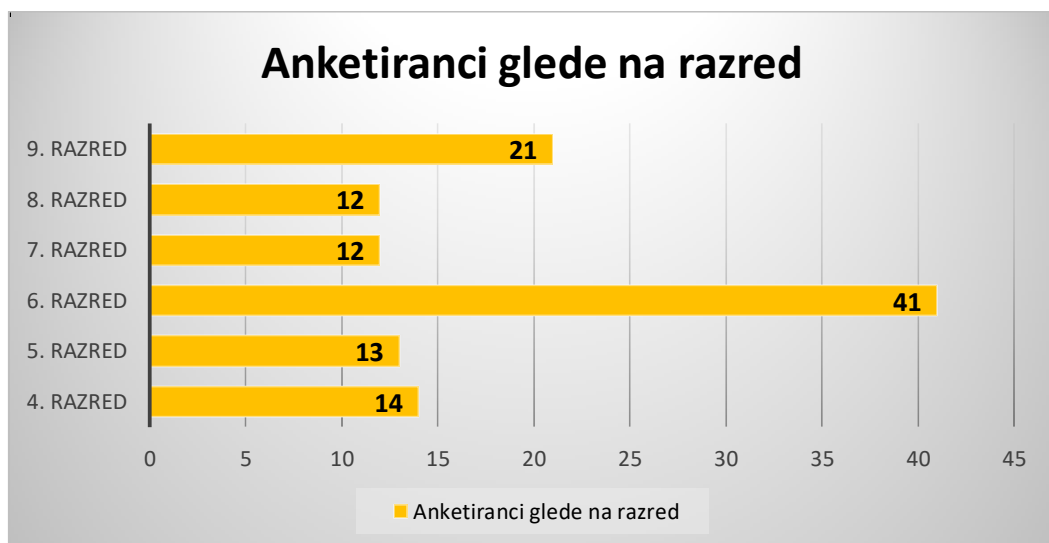
#### Grafikon 1

*Število in spol anketirancev*



#### Grafikon 2

*Anketiranci glede na razred*



Na to vprašanje je odgovorilo 115 učencev, 2 učenca nista odgovorila. Največ anketirancev je bilo iz 6. razreda, najmanj pa iz 7. in 8. razreda. Pričakovala sva večje število rešenih anket, saj smo poslali ankete na večje število šol.

#### **4.2.2 PRIPOMOČKI**

Ker sva želela pridobiti podatke o tem, koliko o prvi pomoči vedo učenci, ki obiskujejo interesno dejavnost prve pomoči, v primerjavi z učenci, ki se prve pomoči učijo le pri pouku, sva se odločila, da bova svojo raziskavo izvedla s pomočjo spletne ankete. V veliko pomoč nama je bilo orodje za spletne ankete 1KA, v katerem sva oblikovala svoja vprašanja in jih posredovala na Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana. Od tam so jih posredovali mentorjem interesne dejavnosti *Prva pomoč* na različnih šolah v Ljubljani, ti pa so jih posredovali v reševanje svojim učencem in učenkam. Anketo so posredovali 22 mentorjem, od katerih pa jih je redno izvajalo dejavnost v času koronavirusa le 8 (v živo in na daljavo), delno pa trije (samo takrat, ko je bilo lahko v živo). Ostali mentorji dejavnosti niso izvajali. Tako predvidevava, da je anketo reševalo 26 učencev iz 11 osnovnih šol.

Anketa pa je bila posredovana tudi učencem na tistih šolah, kjer se interesna dejavnost ne izvaja v teh razredih (4.–9.). Reševali so jo učenci štirih osnovnih šol.

#### **4.2.3 POSTOPEK**

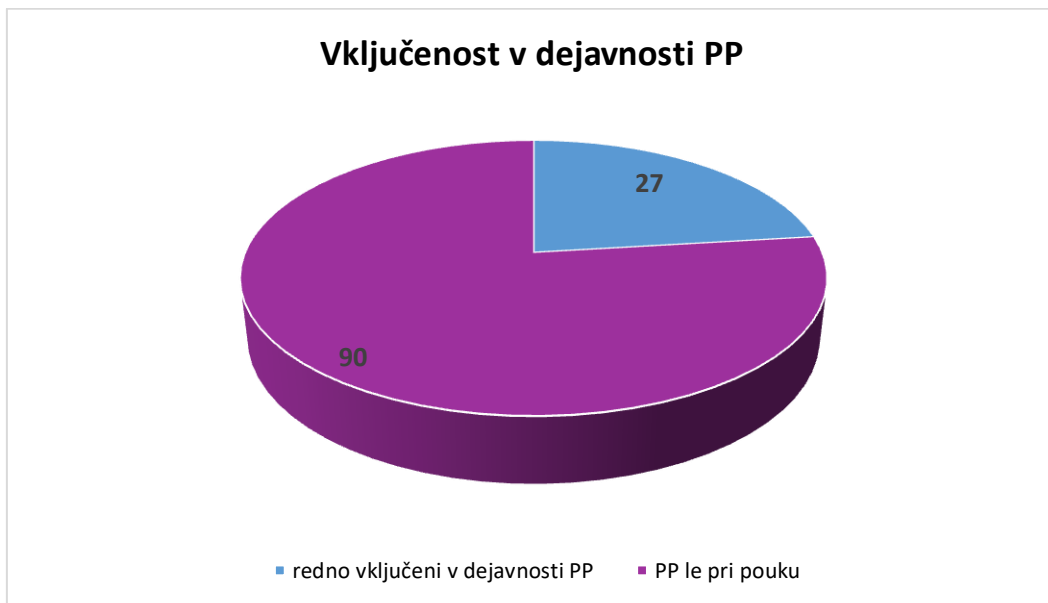
Pri pripravi ankete sva se odločila za odprti tip vprašanj zato, ker takrat, ko si na kraju nesreče, nimaš možnosti izbire a, b ali c. Iskala sva torej dejansko znanje. Odločila sva se za manjše število vprašanj, ker naju je skrbelo, da se učencem ne bo dalo odgovarjati na preveč vprašanj, saj to pomeni veliko pisanja. Anketo sva poslala v reševanje 23. 1. 2022, zaprla pa sva jo 9. 3. 2022. Na voljo za reševanje je bila približno en mesec in pol.

### 4.3 REZULTATI ANKETE Z RAZPRAVO

Za najino raziskavo je pomemben podatek, koliko učencev od anketiranih je vključenih v interesne ali druge dejavnosti, pri katerih se redno učijo prve pomoči (PP), in koliko je tistih, ki se prve pomoči (PP) učijo le priložnostno, pri pouku.

#### Grafikon 3

*Anketiranci glede na obisk dejavnosti na temo prve pomoči (PP)*

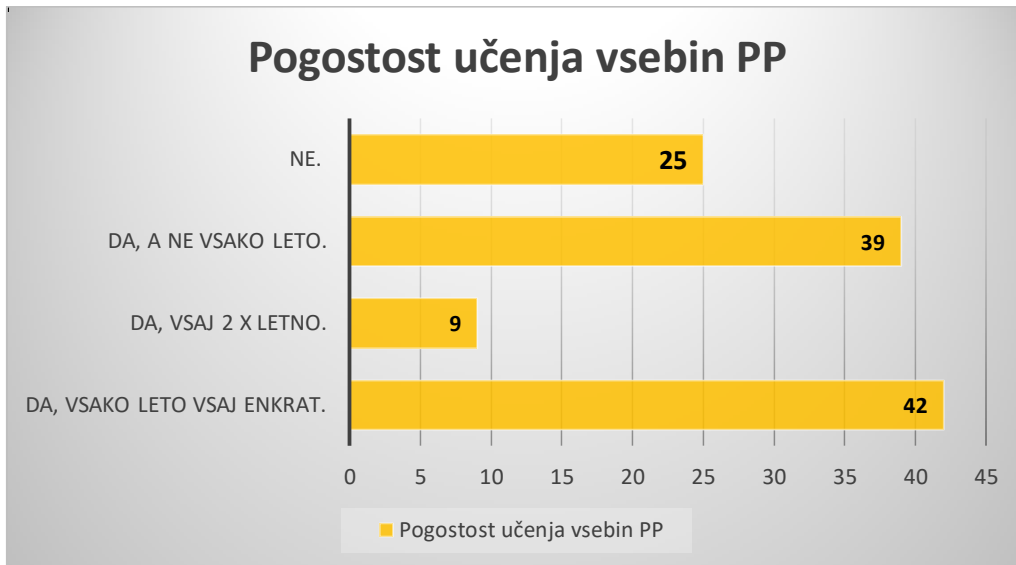


Med anketiranci, ki so reševali najino anketo, je bilo 27 (23 %) tistih, ki so vključeni v dejavnosti PP in 90 (77 %) tistih, ki v dejavnosti niso vključeni in se PP učijo le pri pouku. Glede na to, da sva anketo poslala na več šol, jo je po najini oceni rešilo zelo malo učencev, ki obiskujejo dejavnosti PP. Sklepava, da je to zato, ker se interesna dejavnost na skoraj polovici šol, na katere sva ankete poslala, v času koronavirusa ni izvajala.

Glede na to, da sva predvidevala, da bo več učencev napisalo, da se PP učijo le pri pouku, naju je zanimala tudi pogostost vsebin iz PP v rednem pouku. Na to vprašanje je odgovorilo 115 učencev, 2 učenca pa nista odgovorila.

#### Grafikon 4

*Pogostost učenja vsebin iz prve pomoči (PP) pri rednem pouku*

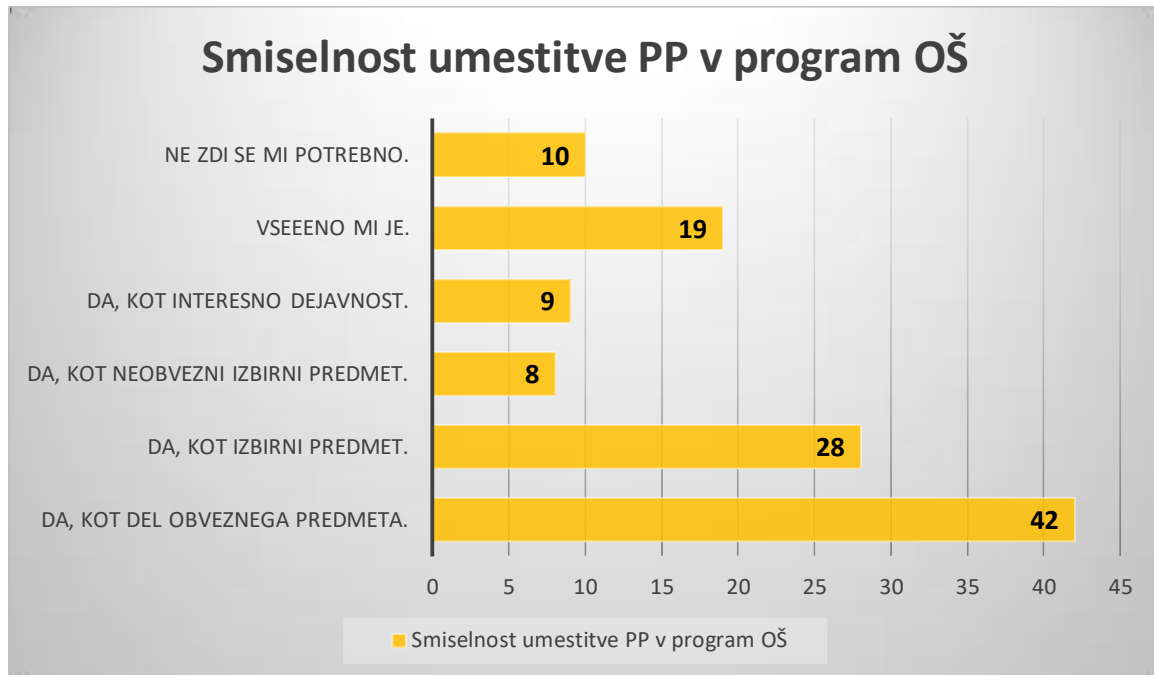


Kar 42 (36 %) učencev je napisalo, da se PP pri pouku učijo vsaj enkrat letno. Skoraj enako število učencev, 39 (34 %), pa je napisalo, da se učijo PP, a ne vsako leto. Nekaj manj učencev (25 (22 %)) je napisalo, da se PP v šoli sploh ne učijo, kar je po najinem mnenju zelo slabo. Le 9 (8 %) učencev je napisalo, da se PP učijo vsaj dvakrat na leto. Najino mnenje je, da bi se morali v osnovni šoli PP učiti enkrat na mesec ali pa vsaj imeti možnost svoje znanje iz PP obnavljati.

Najina 1. hipoteza se je glasila: **Večina učencev podpira učenje prve pomoči v osnovni šoli.** Da bi potrdila ali ovrgla to hipotezo, sva v anketi postavila naslednje vprašanje: Se ti zdi smiselno, da bi učne ure prve pomoči umestili v učni program osnovnih šol? Učenci so dobili več ponujenih odgovorov, od katerih so lahko izbrali enega. Na to vprašanje je odgovorilo 116 učencev, 1 učenec na to vprašanje ni odgovoril.

## Grafikon 5

Smiselnost umestitve vsebin prve pomoči (PP) v program osnovne šole po mnenju učencev



Največ učencev (42 (36 %)) bi PP umestilo v pouk kot del obveznega predmeta, 28 (24 %) učencev kot izbirni predmet, 8 (7 %) učencev kot neobvezni izbirni predmet in 9 (8 %) učencev kot interesno dejavnost. 29 (25%) učencem je za te vsebine vseeno oz. jih v osnovno šolo ne bi vključil.

Iz tega lahko sklepava, da se učencem vključitev PP v šolo zdi pomembna, saj bi to podprlo kar 87 (75 %) učencev. To se nama zdi zelo dobro in meniva, da je to pomemben podatek. **Najino 1. hipotezo lahko torej potrdiva.** Ob odgovorih učencev sva dobila še vpogled v to, v kakšni obliki bi si učenci želeli učenja prve pomoči.

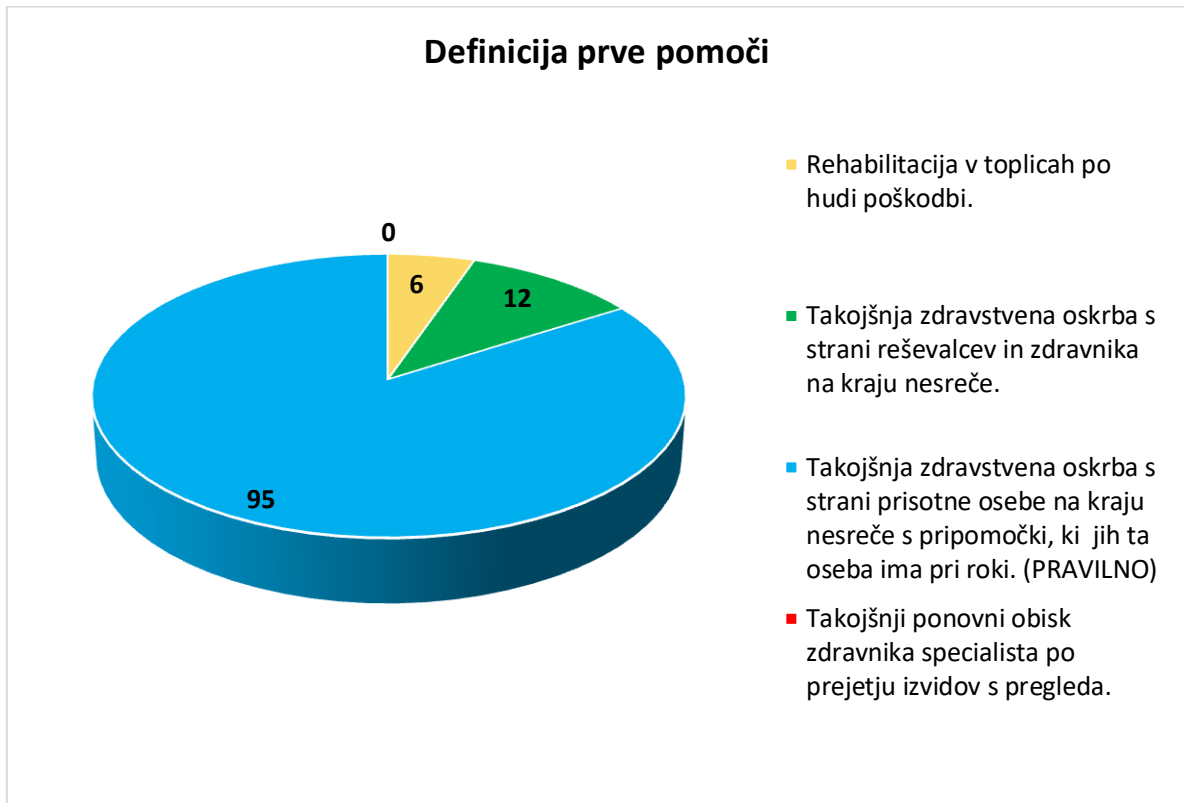
Ker sva želela tudi splošno preveriti, ali učenci poznajo definicijo prve pomoči, sva v anketi postavila tudi vprašanje: Ali veš, kaj sploh je prva pomoč? Učenci so imeli na voljo 4 odgovore.

**Pravilen odgovor:** Takojšnja zdravstvena oskrba s strani prisotne osebe na kraju nesreče s pripomočki, ki jih ta oseba ima pri roki.

Na to vprašanje je odgovorilo 113 učencev, 4 učenci na to vprašanje niso odgovorili.

## Grafikon 6

### Definicija prve pomoči (PP)



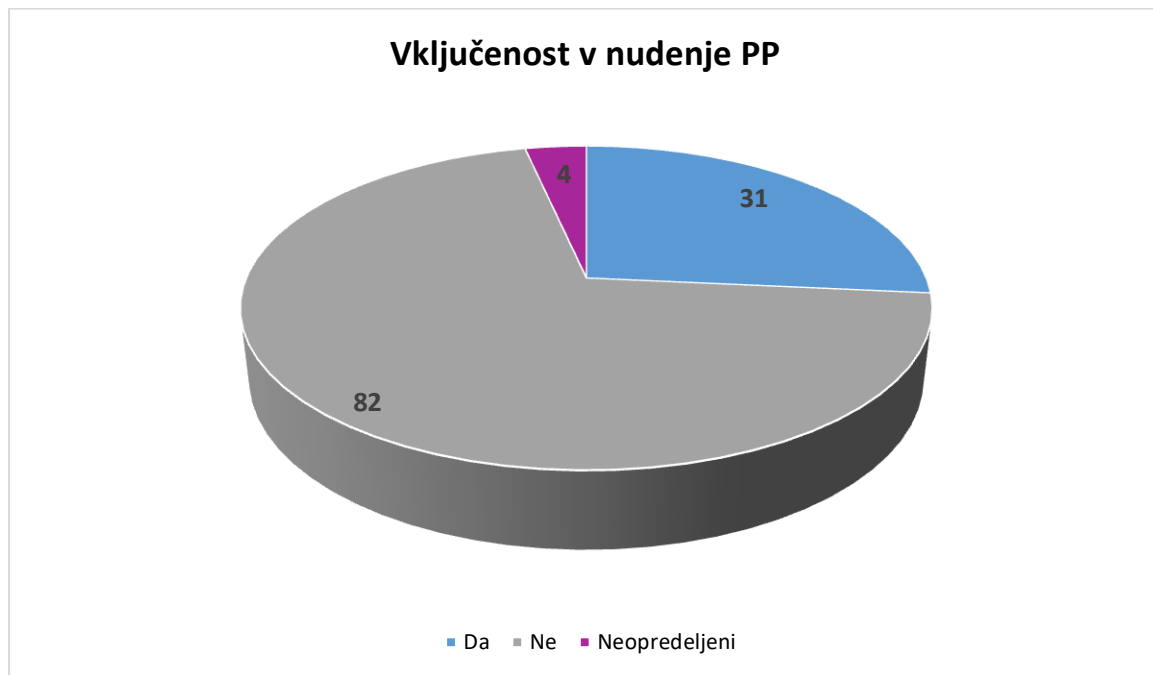
Pravilno je odgovorilo kar 95 (84 %) učencev. Napačno pa je odgovorilo 16 (16 %) učencev. Zanimivo je, da nihče ni odgovoril, da je PP obisk zdravnika specialista po prejetju izvidov. Iz tega lahko sklepava, da večina učencev ve, kaj je to prva pomoč.

Najina 2. hipoteza se glasi: **Večina učencev je že kdaj sodelovala pri nujenju prve pomoči.** Preveriti sva želela, koliko učencev je bilo že kdaj prisotnih pri kakšni nesreči in pomagalo poškodovani osebi. Učencem sva postavila naslednje vprašanje: Ali si že bil/a v situaciji, ko je bilo potrebno nekemu nuditi prvo pomoč in si tudi ti sodeloval/a?

Na to vprašanje je skupaj odgovorilo 113 učencev, 4 učenci niso odgovorili.

## Grafikon 7

Vključenost učencev v nudenje prve pomoči



Rezultati so pokazali, da je bilo v nudenje prve pomoči že vključenih 31 (26 %) učencev, tistih, ki niso bili vključeni, pa je bilo kar 82 (70 %). **Glede na rezultate ankete 2. hipoteze ne moreva potrditi.** Meniva pa, da so nekateri učenci mogoče pozabili na to, da so bili že kdaj prisotni pri kakšni nesreči. Vsem se nam je že kdaj zgodilo, da smo bili poleg, ko se je poškodoval kdo od naših staršev, prijateljev, bratov in sester, sošolcev ... Mogoče pa so nekateri učenci ocenili, da vključenost pomeni samo v primeru, ko je potreben tudi klic na 112 in so zato napisali, da niso bili vključeni.

Učence, ki so odgovorili, da so že bili vključeni v nudenje prve pomoči, sva prosila, če svoje izkušnje lahko delijo z nama. Spodnja tabela prikazuje njihove odgovore.



**Tabela 1***Primeri poškodb in nezgod, v katerih so prvo pomoč nudili tudi otroci*

<b>Razred</b>	<b>Spol</b>	<b>Vključenost v interesno dejavnost PP</b>	<b>Primer oskrbe, kjer so učenci sodelovali (zapisi otrok)</b>
9.	Ženski	DA	zareze, opekline, ureznine
6.	Ženski	DA	hodila sem čez prehod za pešce potem pa je iz ovinka prišel avto in me zbil
5.	Ženski	DA	Velikokrat se kdo od nas poškoduje zato moramo večkrat kaj prinesiti ali koga poklicati
8.	Moški	DA	nekdo je nekemu vrgel opeko v nogo in potem sem gledal kako tretji povija tistega ki je z nogo ujel opeko
9.	Ženski	DA	bratranec je padel, oskrbela sem mu poškodbe
9.	Moški	DA	mami sem oskrbel poškodbo rame
5.	Ženski	DA	Enkrat sem se urezala z nožem in sem zelo paničarila ampak mi je oči pomagal
7.	Moški	DA	pomagal sem pri odprtem zlomu
7.	Ženski	NE	Bila sem pri moji prijateljici. Jedli smo zajtrk in njena mami je prinašala stol iz sobe, nato pa ji je stol padel na prst. Začelo ji je biti slabo. Pomagala sem tako, da sem prinesla led in poklicali smo rešilca, saj smo bili sami.
7.	Ženski	NE	Ena oseba je padla na stopnicah in si zlomila zapestje pomagali smo ji vstati, namestiti led itd. nato so jo odpeljali v bolnišnico
4.	Ženski	NE	Moj brat je skakal na zid in naenkrat ko je še enkrat skočil si je prebil kožo. Na srečo smo v avtu imeli prvo pomoč in lahko smo mu povili nogo ki mu je krvavela. Na koncu je v nogo dobil tri šive
8.	Moški	NE	En otrok je padel s kolesa, in je zelo krvavel, in smo mu oskrbeli rano.
8.	Ženski	NE	Oživljala sem družinskega člana.
9.	Ženski	NE	Hodila sem po mestu ko je neka starejša gospa padla ker jo je ponesreči spotaknil pes. Jaz in moja mami sva stekli tja in vprašali če je gospa v redu, če naj pokličeva rešilca

			itd. Tudi drugi so prišli in skupaj smo ji pomagali in poklicali rešilca.
5.	Moški	NE	Ne spomnim se ampak mi je pa prijatelj pomagal ko sem si zlomil ključnico
7.	Ženski	NE	Pomagala sem oskrbeti rano po opeklini z ognjem
7.	Ženski	NE	Poklicala policijo in reševalce, ko je mojega očeta napadel pes
6.	Ženski	NE	Pomagala sem bratu ko se je urezal na zobeh od ribe
7.	Ženski	NE	Nič takega, samo oskrbovanje manjše rane
6.	Ženski	NE	Ko si je nekdo porezal roko s črepinjo
6.	Ženski	NE	Moja naj prijateljica ima sladkorno bolezen in sem ji pri nečem privatnem pomagala
6.	Ženski	NE	Mojemu prijatelju se je kozarec razbil na nogi
6.	Moški	NE	Prijatelj je padel na kolesu in si je razbil čelado popraskan je bil po rami in boku zato sem iz nahrbtnika vzel neko razkužilo in mu rano pošprical potem pa sem mu dal obliž na rano potem sva počasi šla po poti do ceste tam sva poklicala starše jaz pa sem šel še po kolesa
8.	Ženski	NE	Neki stari gospe se je zaradi vročine začelo vrteti nato pa je padla in se udarila v glavo, jaz pa sem stekla po pomoč.

Iz tabele je razvidno, da je večina anketiranih oseb, ki so svojo izkušnjo delile z nama, ženskega spola. Prepričana sva, da bi moral biti rezultat drugačen, saj ne verjameva, da fantje niso bili skoraj nikoli v situaciji, ko bi morali pomagati. Kljub temu da hipoteze nisva potrdila, meniva, da 26-odstotna vključenost v nudenje PP ni tako malo, glede na to, da smo še otroci. Zato meniva, da bi bilo res dobro, da se na tem področju izobražujemo. Če bi bili na tem področju bolj izobraženi, bi se tudi svojih poškodb manj bali. Po najinem mnenju bi se lažje navadili pogleda na (tujo) kri.

Naslednje vprašanje se je glasilo: Napiši, kako pomagamo nekemu, ki krvavi iz nosu. Z njim sva želela preveriti, kakšno znanje glede oskrbe krvavitve iz nosu imajo učenci, ki so redno vključeni v dejavnosti PP, in kakšno znanje imajo učenci, ki se PP učijo le pri pouku.

**Pravilen odgovor:** Osebo posedemo, glavo nagne naprej, stisnemo nosnici, da zaustavimo krvavitev, hladen obkladek damo na vrat (Svetina, 2016).

**Nekaj primerov pravih odgovorov (odgovori otrok):**

- pritisnemo nos, nagnemo glavo naprej, mrzel obkladek na vrat;
- ga posedemo mu damo moker robček na vrat in se skloni naprej in se z robčkom prime za nos;
- podaš mu robček s katerim si pritisne nos skupaj, da ustavi krvavitve, če je možno, lahko damo poškodovancu na tilnik mrzlo krpo.

**Nekaj primerov delno pravih odgovorov (odgovori otrok):**

- glavo naj da naprej in na zadnji del vratu mu daš obkladek;
- glava dol, obkladek na vrat – počakaš da neha krvaveti;
- glavo mora nagniti naprej, obkladek na vrat, z robcem popivnamo kri ...

**Nekaj primerov nepravilnih odgovorov (odgovori otrok):**

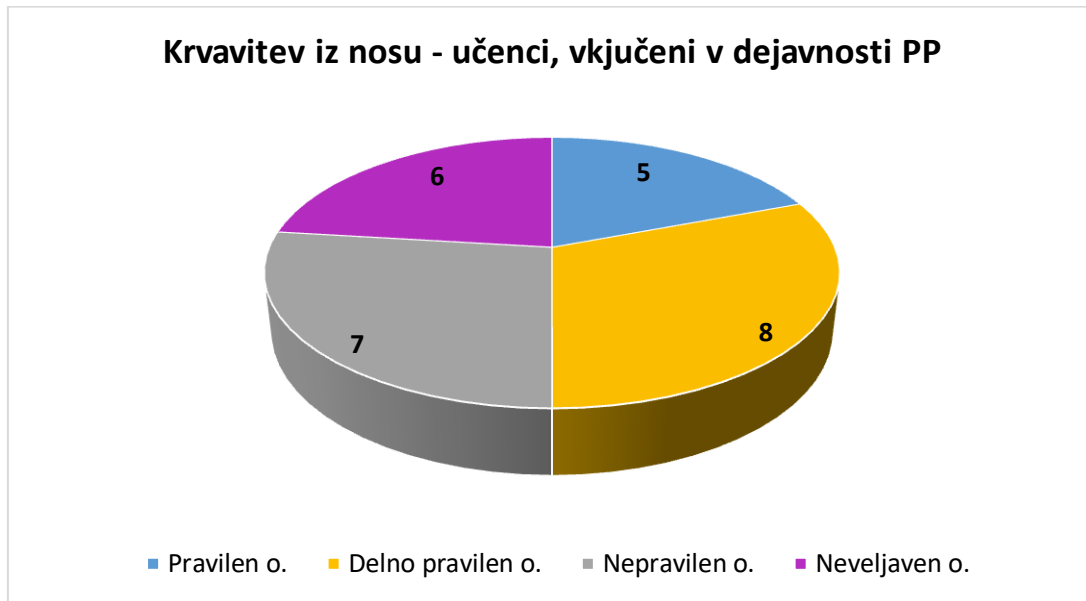
- glavo zvrnemo nazaj;
- mu damo robček in mu damo glavo nazaj;
- vato vstavimo v nos in nagnemo glavo nazaj.

**Primeri neveljavnega odgovora:**

- ni odgovora ali piše, da ne ve;
- pomanjkljiv odgovor, npr.: damo mu robček, obkladek na vrat in glavo nagne (pojasnilo: ne vemo, kam jo nagne).

### Grafikon 8

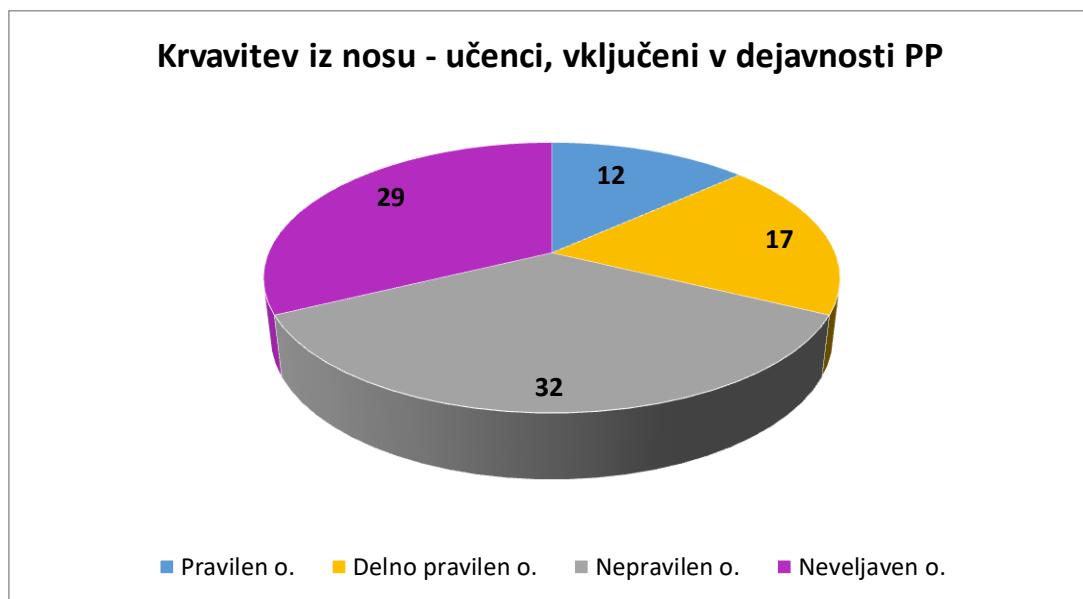
Oskrba krvavitve iz nosu – učenci, ki so redno vključeni v učenje vsebin PP



Vseh učencev, ki so odgovorili na to vprašanje in so vključeni v interesno dejavnost PP, je bilo 26. Le 5 (19 %) učencev je odgovorilo popolnoma pravilno, 8 (31 %) učencev pa delno pravilno. Kar polovica učencev je torej odgovorila napačno ali pa je bil njihov odgovor neveljaven.

### Grafikon 9

Oskrba krvavitve iz nosu – učenci, ki se učijo vsebin PP samo pri pouku



Od 90 učencev je pravilno odgovorilo le 12 (13 %) učencev, delno pravilno pa 17 (19 %).

Najina 3. hipoteza se je glasila: **Učenci, ki se redno učijo prve pomoči v osnovni šoli, v večini vedo, kako oskrbimo krvavitev iz nosu. Glede na rezultate 3. hipoteze ne moreva potrditi.** Če združiva pravilne (5) in delno pravilne (8) odgovore učencev, ki obiskujejo dejavnosti prve pomoči, ugotoviva, da jih le polovica zna pravilno oskrbeti krvavitev iz nosu. Ta rezultat naju je zelo negativno presenetil. Pričakovala sva, da bo večina učencev pravilno napisala, kako oskrbimo krvavitev iz nosu. Večina jih je pozabila napisati, da stisnemo nosnici, kar pa je pri zaustavljanju krvavitve zelo pomembno. To poškodbo, bi po najinem mnenju morali, glede na pogosto pojavljanje, znati oskrbeti vsi učenci, tudi tisti, ki ne obiskujejo interesne dejavnosti PP.

Sledilo je vprašanje, s katerim sva želela preveriti, v kolikšni meri se učenci zavedamo skrbi za lastno varnost: Prišel/la si na kraj nesreče, kjer je nezavestna oseba. Ker je v bližini odprta električna omarica, sklepaš, da gre za poškodbe zaradi električnega toka visoke napetosti. Kaj najprej narediš? Primerjala sva znanje učencev, ki redno obiskujejo interesno dejavnost PP, z znanjem učencev, ki se PP učijo le občasno, pri pouku.

4. hipoteza se je glasila: **Učenci, ki se v osnovni šoli ne učijo prve pomoči, večinoma ne vedo, na kaj moramo biti najprej pozorni, ko nudimo prvo pomoč osebi, ki je utrpela poškodbe zaradi električnega toka.**

**Pravilen odgovor:** Najprej poskrbimo za lastno varnost – prepričamo se, da za nas ni nevarnosti poškodb z električnim tokom, po potrebi prekinemo stik z električnim tokom. Če nismo prepričani, kličemo 112. Dokler se ne prepričamo, da je varno, se osebe ne dotikamo in se ji ne približujemo (Ahčan, 2007a).

**Nekaj primerov pravilnih odgovorov (odgovori otrok):**

- poskrbiš za svojo varnost – če se da izklopiš omarico brez da se poškoduješ, če ne pokličeš rešilce;
- pokličeš omrežje, da izklopijo elektriko;
- poskrbim za svojo varnost in izključim elektriko.

**Nekaj primerov nepravilnih odgovorov (odgovori otrok):**

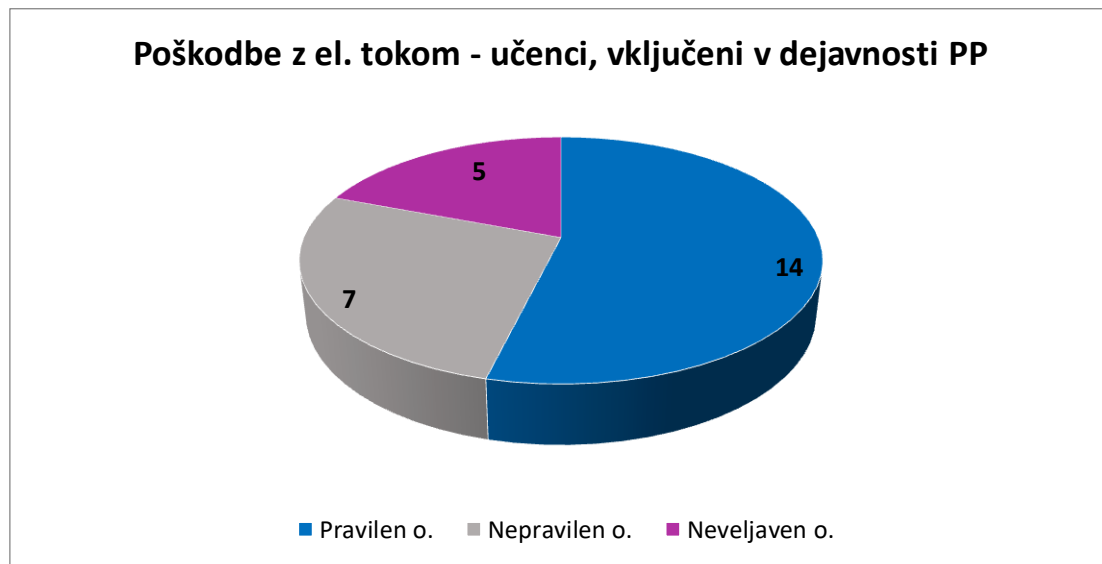
- pogledam če diha;
- preveriš, v kakšnem stanju je oseba;
- pokličem odraslo osebo, če je ni v bližini začnem oživljati.

**Primeri neveljavnega odgovora:**

- ni odgovora ali piše, da ne ve;
- nepopolni odgovori, npr.: popravi; najprej naredimo ...

**Grafikon 10**

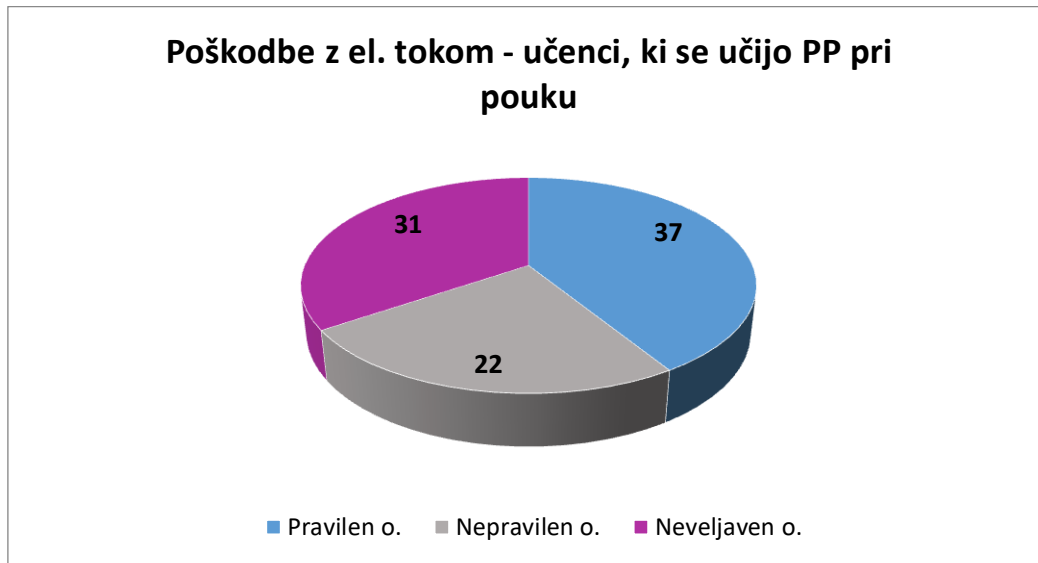
*Skrb za varnost pri poškodbah z el. tokom – učenci, ki so redno vključeni v učenje vsebin PP*



Od 26 učencev je pravilno odgovorilo 14 (54 %) učencev, napačnih in neveljavnih odgovorov pa je bilo 12 (46 %). Več kot polovica učencev je torej odgovorila pravilno.

## Grafikon 11

*Skrb za varnost pri poškodbah z el. tokom – učenci, ki se učijo vsebin PP samo pri pouku*



Od 90 učencev je pravilno odgovorilo le 37 (41 %) učencev, 22 (24 %) jih je odgovorilo nepravilno, kar 31(34 %) odgovorov pa je bilo neveljavnih.

Če primerjamo pravilne odgovore učencev, ki PP obiskujejo redno, s pravilnimi odgovori učencev, ki se PP učijo le pri pouku, ugotovimo, da se učenci, ki imajo več znanja na tem področju, zavedajo, da je pomembno poskrbeti najprej za svojo varnost, kar so v odgovorih tudi zapisali. Med 37 pravilnimi odgovori pri učencih, ki se prve pomoči učijo le pri pouku, je bilo kar 24 odgovorov, da pokličemo 112. Pri teh učencih ne veva ali se zavedajo, da se poškodovanca ne smejo dotikati, dokler se ne prepričajo, da je varno.

**Najino 4. hipotezo lahko torej potrdiva.** Le 10 učencev, ki ne obiskujejo interesne dejavnosti PP, je napisalo tudi to, da moramo el. tok izključiti. Rezultat naju ni presenetil.

Zadnje vprašanje pa se je glasilo: Napiši, kako bi pomagal/a nekomu, ki si je zvil gleženj. Z njim sva želela preveriti, kakšno znanje glede oskrbe zvina gležnja imajo učenci, ki so redno vključeni v dejavnosti PP, in kakšno znanje imajo učenci, ki se PP učijo le pri pouku. Najina 5. hipoteza se je glasila: **Učenci, ki se v osnovni šoli ne učijo prve pomoči, večinoma ne znajo pravilno oskrbeti zvina gležnja.**

**Pravilen odgovor:** Pri oskrbi zvina gležnja v okviru prve pomoči ravnamo po kratici PLOD. Poškodbo najprej imobiliziramo (ali omogočimo p-očitek), nato hladimo (l-ed), po potrebi povijemo (o-bveza) in nogo podložimo (d-vig), da manj boli (Ahčan, 2007a).

### **Nekaj primerov pravih odgovorov (odgovori otrok):**

- gleženj oskrbimo po kratici PLOD: Počitek – Led – Obveza – Dvig;
- hladilne blazinice, imobilizacija gležnja (povijem s povojem);
- naredila bi škorenjček in privezala z dvema rutama, gleženj bi hladila.

### **Nekaj primerov delno pravih odgovorov (odgovori otrok):**

- našla bi nekaj za oporo na nogi;
- na gleženj bi dala obkladek;
- poviješ mu nogo.

### **Nekaj primerov nepravilnih odgovorov (odgovori otrok):**

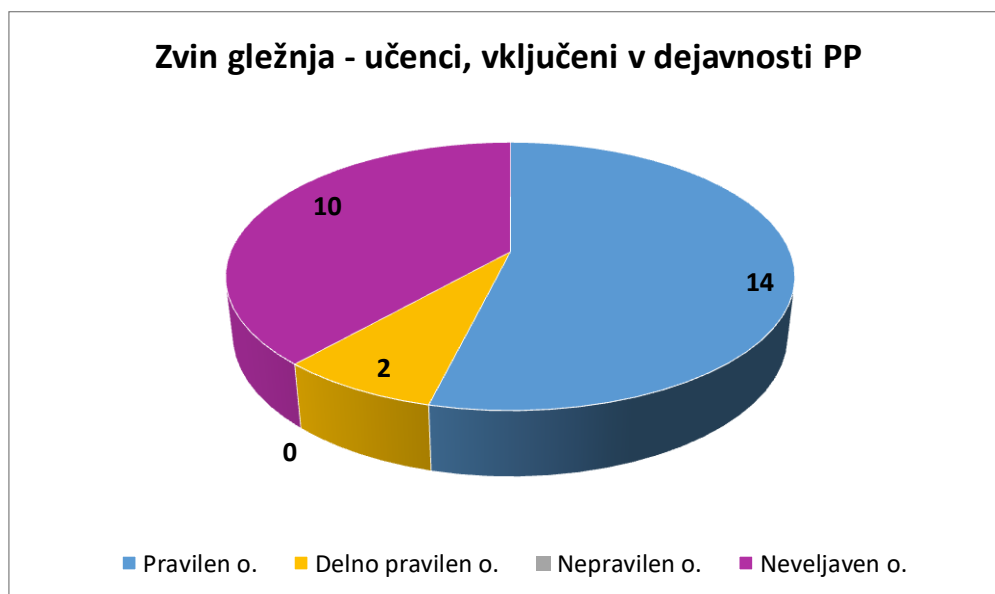
- gleženj bi mu povil in mu pomagal hoditi;
- rehabilitirala bi gleženj;
- na gleženj bi dala led če pa leda ne bi bilo, bi mu pomagala hoditi.

### **Primeri neveljavnega odgovora:**

- ni odgovora ali je napisal, da ne ve;
- nepopolni odgovori, npr.: Tako da bi ..., Najprej ...

## **Grafikon 12**

*Oskrba z vina gležnja – učenci, ki so redno vključeni v učenje vsebin PP*

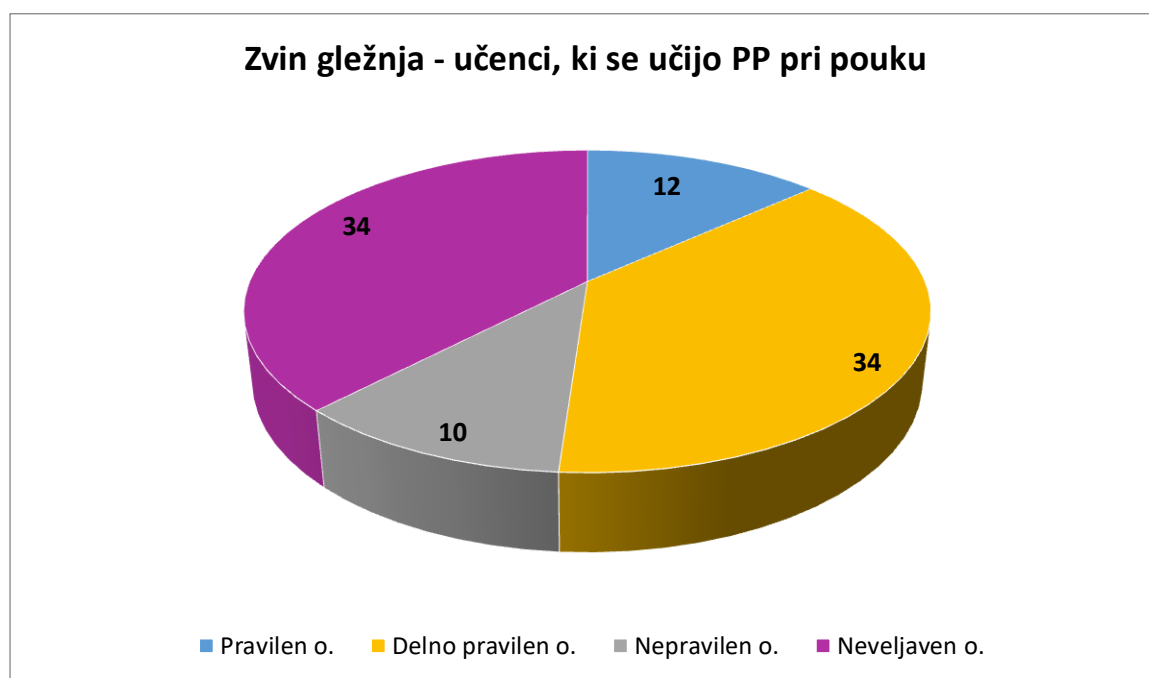




Vidimo lahko, da je kar 14 (54 %) učencev od 26 odgovorilo pravilno. Delno pravilna sta bila 2 (8 %) odgovora, neveljavnih pa je bilo 10 (38 %) odgovorov. Nihče od učencev, ki obiskujejo dejavnosti PP, ni napisal napačnega odgovora.

### Grafikon 13

*Oskrba zvina gležnja – učenci, ki se učijo vsebin PP le pri pouku*



Od 90 učencev je pravilno odgovorilo le 12 (13 %) učencev, delno pravilno pa 34 (38 %) učencev. Nepravilnih odgovorov je bilo 10 (11 %), neveljavnih pa kar 34 (38 %).

**Najino 5. hipotezo lahko potrdiva.** Če primerjava odgovore obeh skupin, ugotoviva, da se učenci, ki obiskujejo dejavnosti PP, zavedajo, da je zvin gležnja potrebno najprej imobilizirati, saj ne moremo zagotovo vedeti, ali gre res za zvin ali je poškodba težja (zlom). Pri učencih, ki se učijo PP le pri pouku, pa je imobilizacijo od 36 učencev, ki so pravilno in delno pravilno odgovorili, izpostavilo le 26 učencev.

## 5 ZAKLJUČEK

Z raziskovanjem in spoznavanjem področja prve pomoči sva ugotovila, da sva se res veliko naučila o nujenju prvi pomoči. Ob tem pa sva izvedela tudi veliko drugih stvari, kot na primer, da so učitelji na naši šoli zelo zainteresirani za vključevanje vsebin prve pomoči v pouk. Vseeno pa meniva, da je teh vsebin zelo malo. Ugotavljava, da je to zato, ker je prve pomoči v učnih načrtih različnih predmetov malo, zato učitelji te vsebine izvajajo le ob dnevih dejavnosti, ko lahko tudi prosto izberejo temo. S prebiranjem različne literature sva ugotovila, da tudi strokovnjaki menijo, da je dobro, da se učenci prve pomoči učijo že v nižjih razredih osnovne šole.

V raziskovalni nalogi sva si zastavila pet hipotez. Od teh hipotez sva dve hipotezi ovrgla, tri pa potrdila. Zelo sva bila vesela, ker sva lahko potrdila prvo hipotezo, saj je večina učencev podprla učenje prve pomoči v osnovni šoli. Zanimanje učencev za prvo pomoč se je pokazala tudi na Otroškem parlamentu na naši šoli, kar potrjuje najine hipoteze še podkrepi.

Presenetilo naju je, da sva morala ovreči drugo hipotezo, saj sva predvidevala, da so se učenci že kdaj v življenju poškodovali ali bili priča nesreči, pa so rezultati pokazali, da to ni tako. Razmišljala sva, da bi mogoče morala to vprašanje postaviti drugače, da bi anketiranci res razumeli, da s tem misliva tudi na prvo pomoč pri lažjih poškodbah, kjer ni potreben klic na 112. Če izhajava iz lastnih izkušenj, sva že midva veliko doživela. Eden od naju je prišel na prizorišče nesreče ravno v trenutku, ko je motorista zbil voznik avtomobila. Drugi pa je bil že večkrat poškodovan (odkrušen stalni zob, globoko porezan mezinec na roki) in je potreboval prvo pomoč. Verjameva, da bi se otroci, ko se nam zgodi nesreča, bolj mirno odzvali, če bi imeli več znanja in izkušenj iz prve pomoči.

V najinem raziskovanju naju je najbolj presenetilo, da sva morala ovreči tretjo hipotezo, ki predvideva, da učenci, ki se redno učijo prve pomoči v osnovni šoli, v večini vedo, kako oskrbimo krvavitev iz nosu. Problem je bil v tem, da gre za zelo pogosto poškodbo, pri kateri je pomembna zaustavitev krvavitve s stiskom nosnic skupaj, kar pa večina učencev ni napisala. To naju je presenetilo tudi zato, ker sva predvidevala, da v večini vsi učenci znamo oskrbeti to poškodbo.

Zadnji dve hipotezi se nanašata na znanje o oskrbi zvina gležnja in na to, da smo v primeru poškodb z električnim tokom pozorni najprej na svojo lastno varnost. Predvidevala sva, da učenci, ki se prve pomoči učijo le pri pouku, tega v večini ne vedo. Najini hipotezi sta bili obe potrjeni. Izkazalo se je, da učenci, ki pa obiskujejo interesno dejavnost *Prva pomoč*, v večini vedo oboje, torej da je pri oskrbi gležnja pomembna imobilizacija in da je pri električnem toku potrebno najprej poskrbeti za prekinitev električnega toka oz. za lastno varnost, saj v nasprotnem primeru osebi ne moremo pomagati.

Zaključiva lahko, da učenci, ki redno obiskujejo prvo pomoč, vedo več od učencev, ki se prve pomoči učijo le občasno, pri pouku. S tega lahko sklepamo, da je za pomnjenje tega znanja potrebno redno obnavljanje, tega pa v šolah ni. Zelo pomemben se nama zdi interes učencev, da se te vsebine vključijo v pouk, pa tudi priporočila strokovnjakov. Sama sva kot zanimivost opravila tudi intervju z gospo Alenko Tavčar, diplomirano medicinsko sestro, ki skrbi za paciente, ki pridejo na urgenco. Tudi ona je izpostavila, da se ji zdi »smiselno, da bi se prvo pomoč umestilo v redni program šole. Pomembno je, da otrokom že v zgodnjem otroštvu približamo osnove prve pomoči, saj s tem pripomoremo k povečanju samozavesti, znanja in zmanjšanju strahu posameznika v primeru kakšne nezgode ali nesreče« (Priloga 2). S tem lahko še podkrepiva najine ugotovitve, da šole potrebujejo v učnih načrtih več vsebin iz prve pomoči.

Najin predlog je, da se na državnem nivoju izvede raziskava o tem, koliko učencev podpira umestitev prve pomoči v učne načrte in s tem v vse razrede osnovne šole. Če bi se takrat pokazalo, da si učenci tega želimo, se nama zdi prav, da bi se nas upoštevalo. Prav tako se nama zdi pomembno tudi to, da strokovnjaki menijo, da je prva pomoč smiselna že v osnovni šoli. Tudi njih bi bilo po najinem mnenju potrebno upoštevati.

Prav mi, otroci, pa smo tisti, ki lahko najbolj pripomoremo k spreminjanju stanja v družbi. Če bomo skozi vso osnovno šolo pridobivali ta znanja, bomo pozneje, ko odrastemo, bolj pogumno pristopili k poškodovancu ali obolelemu in mu ponudili prvo pomoč.

## 6 VIRI IN LITERATURA

### 6.1 LITERATURA

- Ahčan, U. (2007a). *Prva pomoč: priročnik za učence in dijake* (1. Izd.). Rdeči križ Slovenije.
- Ahčan, U. (ur.). (2007b). *Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri* (1. izd., 1. ponatis). Rdeči križ Slovenije.
- Pogačar, E., Sotler, R. in Malič, Ž. (ur.). (2021). *Osnove prve pomoči: priročnik za usposabljanje kandidatov za voznike motornih vozil* (2. izd.). Rdeči križ Slovenije.
- Pokleka, V., Mandelj, T., Kenda, Š., Zalaznik, N., Gonza Škerjanc, S., Golob, K., Mrak, K., Bratuš, T., Koželj Harej, K., Žele Šajn, P. in Verbnik, E. (2021). *Program dela RKS-OZLJ 2022*. Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana.
- Svetina, S. (2016). *Prva pomoč za najmlajše: priročnik za mentorje prve pomoči v 2. in 3. razredu osnovne šole*. Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana.

### 6.2 ELEKTRONSKI VIRI

- CPV (2022). *Omarica za prvo pomoč na delovnem mestu*.  
<https://www.varstvo-pri-delu.com/Navodila-za-prvo-pomo%C4%8D-pri-udaru-elektri%C4%8Dnega-toka>
- eZobozdravnik (b. d.). *Poškodbe zob*. ezobozdravnik.si.  
<https://www.ezobozdravnik.si/poskodbe-zob/>
- Jevšinek, M. (2010). *Prva pomoč* [Skripta]. Srednja zdravstvena šola Celje.  
[https://dijaski.net/gradivo/zdv\\_sno\\_prva\\_pomoc\\_01\\_skripta](https://dijaski.net/gradivo/zdv_sno_prva_pomoc_01_skripta)
- Kordiš, P. (6. 2. 2013). *Pri poškodbah sklepov in kosti*. ABCzdravja.  
<https://www.abczdravja.si/gibala-kosti-misice-sklepi/pri-poskodbah-sklepov-in-kosti/>
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (2020). *Programi in učni načrti v osnovni šoli*.  
<https://www.gov.si/teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>
- Mohorko, K. (b. d.). *Kako oskrbeti rano?*. Prvalekarna.com.  
<https://www.prvalekarna.com/blog-posts/clanki-seznam/kako-oskrbeti-rano>

- Petrović, J. (avgust 2020). *Prva pomoč – zvin*. Triglavzdravje.  
<https://zdravstveninasvet.triglavzdravje.si/prva-pomoc-zvin/>
- Strnad, M. in Goričan, I. (2017). Prvi posredovalci – dosedanje izkušnje. V R. Vajd in M. Gričar (ur.), *Urgentna medicina – izbrana poglavja 2017: zbornik 24. mednarodnega simpozija o urgentni medicini* (str. 30–34). Slovensko združenje za urgentno medicino.  
[https://www.szum.si/media/uploads/files/Simpozij\\_zbornik\\_2017.pdf](https://www.szum.si/media/uploads/files/Simpozij_zbornik_2017.pdf)
- Svetina, S. (2020). Prva pomoč v osnovni šoli kot del razširjenega programa. V *Sodobni izzivi podaljšanega bivanja: zbornik XIV. mednarodne strokovne konference učiteljev podaljšanega bivanja 2020* (str. 205-207). MIB.  
<https://books.mib.si/sl/publikacije/knjige-za-opb/sodobni-izzivi-podaljsanega-bivanja/?page=205>
- Reissmannova, J., prev. Krnel, D. (2014). *Ustvarjalnost pri poučevanju prve pomoči*. Naravoslovna solnica, 18(3), 12–13.  
[http://www.pef.uni-lj.si/naravoslovna\\_solnica/Izdaje/solnica\\_2014\\_18-3.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/naravoslovna_solnica/Izdaje/solnica_2014_18-3.pdf)
- Uprava RS za zaščito in reševanje (2014). *Klic v sili*.  
<http://www.sos112.si/slo/page.php?src=ks1.htm&r=1>
- Uprava RS za zaščito in reševanje. (2014). *112 logo*.  
<http://www.sos112.si/slo/images/112logo.png>
- Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (ZZVZZ). (1. 3. 2022). PIS. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO213#>

# 7. PRILOGE

## 7.1 SPLETNA ANKETA

Pozdravljen/a. Sva Mark in Jakob. Pripravljava raziskovalno nalogo na temo prve pomoči. Zanima naju, v kolikšni meri to področje poznamo osnovnošolci in v kolikšni meri znamo pomagati v nekaterih situacijah, ki lahko presenetijo tudi nas. Vsakdo se namreč lahko znajde v bližini nekoga, ki potrebuje prvo pomoč, pa naj bo to otrok ali odrasel.

Iskrena hvala za tvoje odgovore.

1. Spol (izberi).

- Moški
- Ženski

2. Kateri razred obiskuješ? Izberi.

- 4. razred.
- 5. razred.
- 6. razred.
- 7. razred.
- 8. razred.
- 9. razred.

3. Ali obiskuješ interesno dejavnost prve pomoči ali kakšno drugo dejavnost, kjer se izobražuješ na temo prve pomoči?

- Da.
- Ne.

4. Ali se pri rednih urah pouka učite tudi o vsebinah iz prve pomoči?

- Da, vsako leto vsaj enkrat.
- Da, vsaj dvakrat letno.
- Da, a ne vsako leto.
- Ne.

5. Se ti zdi smiselno, da bi učne ure prve pomoči umestili v učni program osnovnih šol?
- Da, kot del obveznega predmeta.
  - Da, kot izbirni predmet.
  - Da, kot neobvezni izbirni predmet.
  - Da, kot interesno dejavnost.
  - Vseeno mi je.
  - Ne zdi se mi potrebno.
6. Ali veš, kaj sploh je prva pomoč?
- Rehabilitacija v toplicah po hudi poškodbi.
  - Takojšnja zdravstvena oskrba s strani reševalcev in zdravnika na kraju nesreče.
  - Takojšnja zdravstvena oskrba s strani prisotne osebe na kraju nesreče s pripomočki, ki jih ta oseba ima pri roki.
  - Takojšnji ponovni obisk zdravnika specialista po prejetju izvidov s pregleda.
7. Ali si že bil/a v situaciji, ko je bilo potrebno nekemu nuditi prvo pomoč in si tudi ti sodeloval/a? (POMEMBNO: Pri nudenju prve pomoči lahko sodeluješ tudi tako, da si stekel/a po pomoč ali da si poklical/a 112, ali da si nekaj prinesel/a, kar so pri oskrbi potrebovali ... Ni nujno, da si oskrbel/a poškodbo, je pa pomembno, da si bil/a med prvimi prisoten/na pri oskrbovanju poškodovane ali obolele osebe).
- Da.
  - Ne.
8. Če si v 7. vprašanju odgovoril/a z da, bova zelo vesela, če nama napišeš svojo izkušnjo (lahko tudi dve, če jih imaš). Brez imen in drugih osebnih podatkov seveda.
- 
9. Napiši, kako pomagamo nekemu, ki krvavi iz nosu.
-

10. Prišel/a si na kraj nesreče, kjer je nezavestna oseba. Ker je v bližini odprta električna omarica, sklepaš, da gre za poškodbe zaradi električnega toka visoke napetosti. Kaj najprej narediš?

---

11. Napiši, kako bi pomagal nekemu, ki si je zvil gleženj.

---



## 7.2 INTERVJU

Na najina vprašanja je odgovorila gospa Alenka Tavčar, diplomirana medicinska sestra.

### 1. Kaj ste po poklicu in kakšno delo opravljate vsak dan?

Moj poklic je diplomirana medicinska sestra pri anesteziji. Moje ožje strokovno področje je sodelovanje pri obravnavi poškodovanih pacientov. To pomeni, da poskrbimo za pacienta, ki pride v bolnišnico: da dobi primerno oskrbo glede preiskav (laboratorij, rentgen, CT), šivanje ran, imobilizacija okončin in še mnogo drugih intervencij.

### 2. Ali vsak dan uporabljate znanje iz prve pomoči (PP)?

Znanje prve pomoči uporabljam vsak dan, tako v osebnem kot poklicnem življenju.

V osebnem življenju mi pomaga, da znam pomagati prijateljem, znancem in tudi neznancem. V poklicnem življenju pa je znanje prve pomoči odskočna deska za opravljanje mojega poklica.

### 3. Ali mislite, da je pomembno, da tudi otroci poznajo osnove PP? Zakaj?

Ja, pomembno je, da osnove prve pomoči poznajo tudi otroci! S tem znanjem lahko prepoznajo, da nekdo potrebuje pomoč in mu pri tem tudi pomagajo.

### 4. Katera znanja iz PP bi bilo po vašem mnenju smiselno predati najmlajšim (1. triada), mlajšim (2. triada) in starejšim (3. triada) osnovnošolcem?

1. triada, da poznajo številko prve pomoči (112) in da znajo poklicati na pomoč.

2. triada, da poznajo številko prve pomoči (112), znajo poklicati na pomoč in da se spoznajo z osnovami prve pomoči.

3. triada, da poleg vsega prej naštetega poznajo tudi temeljne postopke oživljanja.

### 2 PP v osnovni šoli se trenutno izvaja v obliki interesne dejavnosti, v redni pouk pa je vključena, če so učitelji temu naklonjeni oz. le v posamezne višje razrede. Se vam zdi smiselno, da bi jo umestili v redni program šole? Zakaj?

Zelo se mi zdi zelo smiselno, da bi se prvo pomoč umestilo v redni program šole. Pomembno je, da otrokom že v zgodnjem otroštvu približamo osnove prve pomoči, saj s tem pripomoremo k povečanju samozavesti, znanja in zmanjšanju strahu posameznika v primeru kakšne nezgode ali nesreče.

**3 Ali ste bila že na intervenciji, kjer so bili ob ponesrečeni ali oboleli osebi tudi otroci?**

Ja, ker moje delo zajema obravnavo posameznikov vseh starosti, sem bila udeležena tudi v obravnavi otrok, ki so potrebovali našo oskrbo.

**4 Glede na to, da je v primeru nesreče iz številke 112 opravljena prevezava na urgenco – ali ste že kdaj prejeli klic otroka?**

Moje področje dela ne zajema sprejemanje klicev s terena, zato osebno še nisem prejela klica otroka, ki je potreboval pomoč. Moji strokovni kolegi, ki delajo na področju dispečerstva, pa so že imeli primer, kjer je na številko 112 poklical otrok.