

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “BEZPIECZEŃSTWO”



**Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe.**

**Cele zajęć:**

Ogólne: ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność, koordynację, gibkość ciała i zwinność.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- poznaje pojęcie zasady zachowania w sytuacjach zagrożenia;
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- współpracuje w grupie i parach;
- ćwiczy koordynację oraz gibkość ciała;

Metody: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, słowne (objaśnianie, pokaz), ćwiczenia praktyczne.

Formy pracy: indywidualne, grupowe.

Pomoce dydaktyczne: znaczniki/pachołki, wysokie pachołki, szarfy.

Czas trwania: 30 minut

**Przebieg zajęć:**

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

**Rozgrzewka**

1. „Bezpieczny przedszkolak” lub „Bezpieczny uczeń”. Celem zabawy jest nauczenie dzieci odruchów związanych z wybranymi i potencjalnie niebezpiecznymi sytuacjami. Na sygnał słowny, dzieci mają natychmiast zareagować w ustalony sposób:

- burza – kładą się płasko na podłodze;
- pożar – idą na czworaka w stronę ustalonego wcześniej, bezpiecznego miejsca lub wyjścia z sali;
- groźny pies – przyjmują tzw. pozycję „żółwia”, czuli skuleni zasłaniają rękami głowę, szczególności uszy;
- niezajomy – bez słowa i jak najszybciej biegną w ustalone wcześniej bezpieczne miejsce (np. obok prowadzącego).

**Część główna**

Prezentowane zabawy mogą stanowić samodzielne zajęcia, ale też świetnie sprawdzają się jako dodatkowe uzupełnienie tematyki zachowań dzieci w sytuacji zagrożenia lub w obliczu działania służb porządkowych i ratowniczych.

2. „Numer alarmowy”. Utrwalamy znajomość numeru 112. Na sygnał dzieci dobierają się trójkami i tworzą kształty cyfr, by w ten sposób ułożyć numer alarmowy 112.



3. „Korytarz życia” Pokazujemy dzieciom, jak powinni zachowywać się kierowcy, gdy stojąc w korku lub na światłach, muszą przepuścić nadjeżdżający z tyłu pojazd uprzywilejowany, np. karetkę pogotowia ratunkowego. Wszystkie dzieci odgrywają role samochodów i kierowców. Jedno wybrane dziecko jest ww. pojazdem uprzywilejowanym. Na sygnał kierowcy muszą rozstać się, by stworzyć swoisty korytarz, do łatwego przejazdu dla karetki, wozu strażackiego, itp.

4. „Służby ratunkowe” Ta zabawa ma utrwalić wiedzę na temat zakresu działań poszczególnych służb ratowniczych. Dzieci otrzymują szarfy różnego koloru, z jednoczesnym przypisaniem, który kolor odpowiada któremu rodzajowi służby, czyli np. czerwony to straż pożarna, niebieski to policja, itd. Dzieci poruszają się po sali lub stoją po jej jednej stronie. Po drugiej stronie ustawiamy pachołki, do których muszą dotrzeć przedstawiciele ratowników lub policjantów. Hasłem do rozpoczęcia działania jest nazwa lub opis zdarzenia, np. chory, pożar, itp. Do biegu ruszają tylko te dzieci, które posiadają szarfy odpowiedniego koloru.

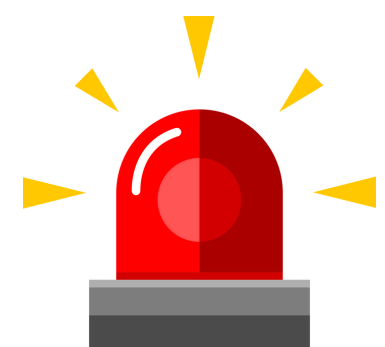
5. „Pozycja boczna ustalona” Warto w ramach zajęć ruchowych nauczyć dzieci, nawet te kilkuletnie, jak wygląda pozycja bezpieczna, dla osoby nieprzytomnej, tzw. pozycja boczna ustalona.

Pozycja boczna ustalona – pozycja będąca jedną z pozycji bezpiecznych, umożliwiającą bezpieczne bezprzypadkowe utrzymanie drożności górnych dróg oddechowych. Stosuje się ją u poszkodowanych nieurazowych, posiadających oddech i inne funkcje życiowe. Pozycja boczna ustalona uniemożliwia zapadanie się języka na tylną ścianę gardła, co u nieprzytomnego może spowodować niedrożność dróg oddechowych i w wyniku tego śmierć. Dzięki jej zastosowaniu zmniejsza się ryzyko zadławienia się osoby poszkodowanej treścią ewentualnych wymiocin, bądź płynów znajdujących się w jamie ustnej, które (jeśli zaistnieją) samoistnie z niej wypływają. Kobiety w ciąży należy układać na lewym boku w celu uniknięcia zespołu aortalno- żylnego (aortalno-kawalnego) – upośledzenia krążenia w aorcie brzusznej i żyły głównej dolnej ze względu na nacisk wywierany przez płód.

Instrukcja (<http://www.pierwszapotomoc.net.pl/pozycja.php>)

Aby ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej należy wykonać następujące czynności:

1. Jeśli poszkodowany nosi okulary - należy je zdjąć,
2. Uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że poszkodowany leży na plecach i obie nogi są wyprostowane,
3. Rękę poszkodowanego bliższą Tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry,
4. Swoją ręką złap za dalszą kończynę dolną na wysokości kolana i zegnij nogę w kolanie, nie odrywając stopy poszkodowanego od podłoża,
5. Złap rękę dalszą poszkodowanego w taki sposób, aby palce dłoni poszkodowanego przeplatały się z palcami dłoni ratownika.
6. Rękę dalszą poszkodowanego przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym tobie policzku,
7. Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, aby poszkodowany obrócił się na bok w twoim kierunku,
8. Odchyl głowę do tyłu, aby poprawić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie poszkodowanemu.



Materiały udostępniane w ramach programu edukacyjnego Zdrowo i Sportowo autorstwa Fundacji Connect4Kids. Wszelkie prawa zastrzeżone.