

Gymnázium Přírodní škola, z.ú
profilová práce — třída KsÍ
vyšší stupeň studia
2023/2024

Anna Kubcová

Manuál pro kurzy první pomoci

Vedoucí práce: Mgr. Anežka Koutníková

Datum odevzdání: 7. ledna 2024

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat své vedoucí práce Mgr. Anežce Koutníkové, Gymnázium Přírodní škola, o.p.s., za vedení práce a za podnětné konzultace a připomínky. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Radimu Kubovi, Katedra učitelství a didaktiky biologie Přírodovědecká fakulta Univerzity Karlovy, za odbornou pomoc v oblasti didaktiky. V neposlední řadě děkuji své rodině, zvláště pak svému dědečkovi Dr. Jiřímu Nevoralovi za odbornou pomoc.

Abstrakt

Tato práce předkládá manuál pro výklad první pomoci na 2. stupni základní školy a nižším gymnáziu. Manuál je strukturován do čtyř základních tematických bloků (Srdce, Mozek, Respirace, Vnější příčiny) a jednoho doplňkového bloku. Dále obsahuje úvod pro lektory a přílohy s materiály k vytištění. Každý blok je podrobněji rozpracován a zahrnuje návrhy na doplňující aktivity a využití výukových audiovizuálních materiálů. Struktura bloků je navržena na 45minutové lekce, s důrazem na základní témata a aktivity, které lze přizpůsobit podle dostupných možností a časových omezení. Manuál je určen především pro žáky Gymnázia Přírodní školy, kteří vedou výkladovou část kurzů první pomoci. Zároveň může posloužit jako podklad pro vedení kurzů první pomoci na 2. stupni základních škol a nižších gymnáziích.

Klíčová slova: první pomoc, výklad první pomoci, základní škola, gymnázium, lektor, manuál, kurzy první pomoci

Obsah

Úvod	1
Cíle	2
Literární rešerše	3
Definování a rozdělování první pomoci	3
Aktuální postupy – Guidelines Evropské resuscitační rady	4
Zařazení první pomoci ve školní výuce	5
Vhodná metoda výuky první pomoci.....	6
Metodika práce.....	7
Kurzy první pomoci	7
Sestavování manuálu	7
Výsledky	10
Diskuse.....	12
Závěr	15
Seznam použitých zdrojů a literatury	16
Obecná literatura	16
Guidelines 2021.....	18
Přílohy	19
Příloha 1 - Záměr profilové práce 2022/2023 (vyšší stupeň gymnázia)	19
Příloha 2 - Osvědčení z absolvovaných kurzů.....	20
Příloha 3 - Graficky upravený manuál včetně zpětné vazby k ověření manuálu	23

Úvod

Každý občan by se měl naučit základní dovednosti nezbytné pro záchranu života (Guidelines, 2021).

Ve své druhé profilové práci jsem se rozhodla zaměřit na kurzy první pomoci organizované osmiletým pražským gymnáziem Přírodní škola, konkrétně na jejich výkladovou část. Druhá část kurzů obsahuje vždy simulační „závod“. Tyto kurzy vedou samotní žáci školy, kteří mají se zapojováním a vedením kurzů první pomoci již dlouholeté zkušenost. Účastníky jsou většinou žáci Přírodní školy nebo žáci jiné základní a střední školy. Vědomosti, zkušenosti a úroveň jednotlivých lektorů se však může výrazně lišit v důsledku nedostatečného předchozího proškolení, a to jak věcného, tak i organizačního.

Cílem této práce je zlepšit úroveň výkladů odborným rozpracováním jednotlivých témat a jejich rozdělením do samostatných bloků. Vytvořený manuál bude používán na kurzech první pomoci Přírodní školy určených konkrétně pro 2. stupeň základních škol nebo nižší gymnázia. Manuál je zaměřen zejména na nejdůležitější témata a aktivity první pomoci. Zároveň ale vytvořený podklad obsahuje i možnost rozšíření probíraných témat a je tak díky tomu flexibilní pro různé délky a podmínky organizovaných kurzů.

Práce je členěna na literární rešerši, metodiku, výsledky, diskusi a závěr. Literární přehled shrnuje současné poznatky o první pomoci, jako je definování první pomoci, stručnou charakteristiku aktuálních trendů podle Guidelines, zařazení do výuky dle Rámcově vzdělávacího programu a výběru vhodné metody výuky. Metodika obsahuje postup sestavení manuálu, včetně popisu absolvovaných profesionálních kurzů. Výsledky popisují vytvořený manuál, skládajícího se z přehledu čtyř tematických bloků a pátého doplňkového. Výsledná podoba manuálu a jednotlivých bloků je součástí příloh. V diskusi je věnovaná pozornost především porovnání dvou realizovaných školních kurzů první pomoci.

Cíle

1. Sestavení manuálu pro výklad témat první pomoci na kurzech první pomoci Gymnázia Přírodní škola. Manuál bude
 - určen pro 2. stupeň základních škol a nižší stupeň gymnázia
 - rozdělen do několika tematických samostatných bloků s celkovou časovou dotací vyhovující kurzům Přírodní školy
 - obsahovat odborně rozpracovaná jednotlivá témata první pomoci, doplňující aktivity, názorné ukázky, seznam pomůcek
 - graficky a přehledně zpracován.
2. Absolvování dvou jiných profesionálních kurzů pro získání inspirace a dalších znalostí.

Literární rešerše

Definování a rozdělování první pomoci

První pomoc je okamžitá pomoc poskytnutá zraněnému nebo nemocnému člověku před jeho kontaktem s profesionální zdravotní péčí. Týká se nejen problematiky poranění či nemoci, ale i veškeré péče o zraněného, včetně psychosociální podpory postiženého nebo svědků události (Kolektiv autorů ČČK, 2017).

První pomoc rozdělujeme na tři složky (Kaufnerová, 2015):

- technická první pomoc (zajištění bezpečného přístupu k postiženému a místu záchranné akce, poskytuje Hasičský záchranný sbor, Horská služba, Vodní záchranná služba)
- odborná zdravotnická první pomoc (poskytuje Záchranná zdravotnická služba, následuje předání lékařům do nemocnic)
- laická první pomoc (do příjezdu zvané záchranné zdravotnické služby, předcházení větším komplikacím a sledování stavu, poskytuje každá osoba v blízkosti postiženého)

Laická první pomoc je nejjednodušším typem první pomoci a je poskytována každou osobou obvykle s minimálním množstvím záchranných prostředků. Důležitou součástí laické první pomoci je přivolání zdravotnické záchranné služby (ZZS) (Zvěřinová, 2018).

Tato povinnost vychází i z platných zákonů České republiky – neposkytnutí první pomoci je trestáno podle §150 a §151 zákona č. 40/2009 Sb. trestního zákoníku. Ze zákona plyne povinnost laiků poskytnout první pomoc pouze v případě, pokud tím není ohrožena jejich vlastní bezpečnost, kdy se za minimální první pomoc považuje zavolání zdravotnické záchranné služby (Havlíková, 2022).

Reálná úroveň těchto dovedností je však značně variabilní a provedené výzkumy ukazují, že mnoho lidí by první pomoc nebylo schopno poskytnout žádoucím způsobem (Kuba et. al., 2019). Důvodů je samozřejmě mnoho. Častým problémem není jen neznalost

potřebných postupů, ale právě i v důsledku toho vzniklá panika a strach, aby se zraněnému ještě více neublížilo (Savastano & Vanni, 2011; Kuba et al., 2023a). Situace, ve kterých je potřeba první pomoc poskytnout, se většinou odehrávají doma u zasažené osoby (Gräsner et al., 2020) a přesto se i rodinní příslušníci zasažených osob zdráhají první pomoc poskytnout (Swor et al., 2006).

Aktuální postupy – Guidelines Evropské resuscitační rady

Problémem výuky první pomoci mohou být nedostatečné znalosti u pedagogů (Gaintza, & Velasco, 2017). Učební plány jsou obsáhlé, na kvalitní výuku první pomoci nezbývá čas a pedagogové pak neví, jaká témata z první pomoci mají učit (Kuba et al., 2019; Kuba et al., 2023b). Zárukou kvality není ani odborná úroveň lektorů, kde hrozí příliš velká odbornost, absence didaktických postupů a převažující teoretické přednášky (Kuba et al., 2021).

V očích nejen pedagogické veřejnosti se postupy první pomoci jeví z důvodů relativně častých změn velmi nepřehledné, nekonzistentní a rozporuplné (Kuba et al., 2021). Důvodem jsou stále se provádějící nové výzkumy, které zjišťují co nejefektivnější způsoby pomoci. I proto se poměrně často objevují nová doporučení, která postupy upravují (Kuba et al., 2019). Evropská resuscitační rada (*ERC – European Resuscitation Council*) ve spolupráci s Mezinárodním styčným výborem pro resuscitaci (*ILCOR – International Liaison Committee of Resuscitation*) pravidelně (přibližně každých 5 let) vydává tzv. Guidelines neboli dokument, který obsahuje doporučené postupy, kterými by se poskytování (a tedy i výuka) první pomoci mělo řídit. Současně jsou v mezích vydávány drobnější aktualizace konkrétních pokynů, protože více spěchají a je vhodné je do praxe uvést co nejdříve. Je důležité aktualizovat přípravy na výuku a ověřovat nové informace. Je také vhodné důsledně rozlišovat části určené pro běžnou veřejnost a postupy pro zdravotnické personály (Kuba et al., 2021). V nejnovějším vydání Guidelines (2021) je výuka první pomoci rozdělena do pěti oblastí – prevence/připravenost, včasné rozpoznání nebezpečí, poté samotné poskytování první pomoci a přístup k pomoci a poslední v pořadí je oblast zotavení i bez lékařské péče.

Ukazuje se i na základě klíčových bodů uváděných Guidelines (2021), že zásadní a velmi účinná metoda výuky je založena na praktických nácvicích, kdy může dojít do jisté míry k zautomatizování postupů, získání sebedůvěry opakovaným prožitím situací a tréninkem dovedností. S tím potom souvisí posílení ochoty provádět první pomoc (Kuba et al.,2021). Ve výsledku by si každý člověk po absolvování kvalitního kurzu první pomoci měl být schopen říct „Jsem ochoten pomoci téměř vždy, protože si věřím, že to provedu správně (Metodika ZDrSEM, 2022).

V kvalitním kurzu první pomoci by měly být uplatňovány tyto zásady (Guidelines 2021):

- propojení s účastníky (zvážit aspekty skupiny čili věk, pohlaví, potřeby atd.)
- rozmanitost (využívání různých činností k zapojení skupiny a rozvíjení dovedností)
- jednoduchost (pouze nezbytný obsah, nepřetěžovat témata nebo technikami)
- objevování (čas na prozkoumávání a zamýšlení nad tématy)
- srozumitelnost (vhodný jazyk, bez příliš vědeckých termínů a teorie)
- orientace na výsledek (určit a měřit výsledek, jak se změní např. znalosti a sebedůvěra)

Zařazení první pomoci ve školní výuce

Téma první pomoc je ukotveno do rámcových vzdělávacích programů (RVP), podle kterých musí být výuka první pomoci zařazována do výuky na základních i středních školách, a to v několika oblastech. Konkrétně se jedná o oblasti Člověk a zdraví, Člověk a příroda a Člověk a společnost (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2021). V Rámcovém vzdělávacím programu pro gymnázia 2007 (RVP G) se první pomoc vyskytuje ve vzdělávacích oblastech Člověk a svět práce a Člověk a zdraví (Rámcový vzdělávací program pro gymnázia, 2007). Aktuálně probíhají intenzivní práce na revizi RVP, které vedou k úpravám vzdělávacích cílů a výstupů. Mění se zařazení první pomoci a v některých oblastech, jako je např. Člověk a příroda, byly tyto výstupy značně zredukovány. Důvodem byla duplikace s jinými vzdělávacími oblastmi. To však neznamená, že první pomoc v předmětech typu přírodopis/biologie nemohou být vyučovány – záleží na Školních vzdělávacích programech (ŠVP) jednotlivých škol, jakým způsobem (jestli teoreticky nebo prakticky), v jakých

předmětech a v jakém rozsahu, bude první pomoc vyučována. Není tedy nikde stanoveno, kolik hodin by se mělo první pomoci věnovat, ani co přesně by se mělo vyučovat (Havlíková, 2022). Každé dítě by však mělo během povinné školní docházky projít kurzem první pomoci. Přesto se stále ukazuje, že znalost a dovednost poskytnutí první pomoci u žáků není uspokojivá (Kuba et al., 2021; Ročková, 2023).

Vhodná metoda výuky první pomoci

V mnoha případech přínos provedené výuky značně snižuje nevhodná skladba a využití učebních metod (Kuba et al., 2021). Jak je uvedeno v zásadách Guidelines (2021), výuka by měla být rozmanitá a primárně praktická. V samotných výkladech by měla být snaha upouštět od tradičních vyučovacích metod – např. frontální výuky (Kuba et al., 2021) a zařazovat co nejvíce praktických nácviků a modelových situací. Současným trendem je tzv. zážitková pedagogika, která je založena na aktivitě studentů a staví výchovné procesy především na vlastním prožitku a jeho následném využití pro osobnostní růst. Hlavním principem zážitkové pedagogiky je vyzkoušení si úkonů, praktických nácviků a postupném rozšiřování komfortních zón v návaznosti na emoční prožitek účastníka (Metodika ZDrSEM, 2022). Účastníci jsou např. formou simulace vystaveni určité situaci, kterou řeší. Následuje pak zpětná vazba od lektorů, která umožní pochopení, případnou korekci a fixaci dovedností (Kuba et al., 2021). První, kdo začal tuto účinnou metodu používat při výuce první pomoci byla nezisková organizace „ZDrSEM – první pomoc zážitkem z.s.“, která působí na poli vzdělávání v první pomoci od roku 1996; nejprve jako projekt organizace Prázdninová škola Lipnice, od roku 2013 jako samostatná organizace (ZDrSEM, 2024).

Metodika práce

Kurzy první pomoci

V rámci přípravné části profilové práce jsem se zúčastnila dvou profesionálních kurzů za účelem získání inspirace i dalších znalostí (viz Příloha 2). Prvním se stal dvoudenní kurz (celkově 16 hodin) „Didaktika první pomoci I.“ (První pomoc pro pedagogy I. - aneb jak ji poskytovat a jak ji učit) od Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy na katedře učitelství a didaktiky biologie v termínu 30. 9. - 1. 10. 2023. Kurz byl zaměřený na vzdělávání pedagogů, lektorů či vychovatelů. Kurz obsahoval nejen základy první pomoci včetně praktických cvičení, ale i metodické pasáže s návody, jak první pomoc učit, metodické tipy pro výuku a základy maskování zranění. Kromě toho, že tento kurz byl díky metodické složce unikátní, využíval také metod zážitkové pedagogiky. Každý účastník obdržel výuková skripta „První pomoc I“ (Kuba et. al., 2021 b), „Metodickou příručku pro výuku I“ (Kuba et. al., 2021), vytištěné výukové prezentace a přístup do elektronické složky s materiály pro výuku první pomoci (fotografie, videa, nahrávky...). Tyto materiály mi pak sloužily jako podklad pro tvorbu vlastního manuálu. Druhý absolvovaný kurz pro veřejnost byl od Českého červeného kříže (přesněji od oblastního spolku Českého červeného kříže Prahy 1) s názvem „To nejdůležitější z první pomoci – 4 hodiny pro život“ obsahující základní školení první pomoci (život zachraňující úkony) v délce 4 hodin dne 14. 12. 2023. Tento kurz se zaměřoval na nejnútnejší minimum, důraz byl opět kladen na praktickou část. Jako studijní materiál se na místě rozdávala stručná brožurka s probíranými tématy (Bernatová, 2022). Tento kurz měl časový a tematický formát bližší kurzům organizovaných Gymnáziem Přírodní škola.

Sestavování manuálu

Po absolvování kurzu „Didaktika první pomoci I“ od Přírodovědecké fakulty a po nastudování portálu Metodika ZDrSEM byl vytvořen seznam nejdůležitějších témat pro výuku na kurzech první pomoci. Portál Metodika ZDrSEM je webová stránka (Metodika ZDrSEM, 2022), která

slouží jako pracovní manuál pro výuku první pomoci zážitkovou metodou. Obsah stránek vychází ze zkušeností lektorů neziskové organizace „ZDrSEM – první pomoc zážitkem z.s.“ (systém **z**dravotních **s**eminářů první pomoci), kteří pořádají kurzy po celé České republice a jejichž cílem je zlepšovat kvalitu výuky první pomoci v ČR (Metodika ZDrSEM, 2022).

Seznam konkrétních témat podle důležitosti zařazování do výuky na základě doporučení Evropské i České resuscitační rady (Truhlář et al, 2021); metodiky ZDrSEM (Metodika ZDrSEM, 2022); Metodické příručky pro výuku z kurzu „Didaktika první pomoci I“ (Kuba et al., 2021):

Základní témata

- bezpečnost zachránce, systém „Tři kroky“
- kontrola vědomí a dýchání (systém DrABC)
- kardiopulmonální resuscitace (KPR) + automatizovaný externí defibrilátor (AED)
- dušení cizím tělesem
- zástava masivního krvácení
- volání zdravotnické záchranné služby

Rozšiřující témata

- resuscitace dětí
- úraz elektrickým proudem
- úrazy páteře
- celotělové křeče
- popáleniny
- úrazy hlavy
- bolesti na hrudi (infarkt)
- cévní mozková příhoda („mrtvice“)
- autonehoda

Doplňková

- poranění končetin (obvazy)
- otravy
- poleptání
- alergie
- obtížné dýchání (astma, hyperventilace, hypoventilace tj. „vyražený dech“)
- tonutí
- cukrovka
- náhlá příhoda břišní
- termická poranění

Ve své práci jsem vybraná témata rozdělila do čtyř hlavních a jednoho doplňkového tematického výukového bloku. K detailnímu rozpracování byla použita již zmíněná skripta (Kuba et al., 2021b) a metodická příručka z kurzu „Didaktika první pomoci I“ (Kuba et al., 2021), dále portál Metodika ZDrSEM (Metodika ZDrSEM, 2022), příručka „Standardy první pomoci“ (Kolektiv autorů ČČK, 2017) a další internetové stránky jako „PrPom – zážitkové kurzy první pomoci“ věnující se tématu první pomoci (PrPom.cz). Zároveň byly do scénářů jednotlivých bloků zařazovány aktivity a nabídky využití výukových materiálů v audio(vizuální) formě z absolvovaných kurzů první pomoci.

Finální verze manuálu byla upravována v online platformě grafického designu Canva do přehlednější a čitelnější podoby se zdůrazněním důležitých informací (viz Příloha).

Výsledky

Vytvořený manuál je podkladem pro výuku první pomoci. Obsahuje na začátku část „Úvod pro lektory“, kde jsou sepsány rady a informace, jak správně jednotlivé bloky vést a jak manuál využít. Hlavní částí jsou čtyři, respektive pět, rozpracovaných tematických bloků s názvy Srdce, Mozek, Respirace, Vnější příčiny a Doplňková témata.

Blok s názvem srdce zahrnuje úvod do zachraňování (systém „Tři kroky“) a trénink KPR včetně seznámení s pojmem AED. V bloku zaměřujícím se především na úrazy spojené s mozkem a nervovou soustavou jsou uvedena témata jako celotělové křeče, cévní mozková příhoda („mrtvice“), úrazy spojené (nejen) s autonehodou (úraz páteře, úrazy hlavy) a nácvik volání tísňové linky. Třetí blok obsahuje témata, při kterých se vyskytují respirační problémy, tedy dušení, obtížné dýchání (astma, hyperventilace, hypoventilace tj. „vyražený dech“), tonutí a bolesti na hrudi (infarkt). Blok nazvaný Vnější příčiny obsahuje krvácení, popáleniny, úraz elektrickým proudem, termická poranění (podchlazení a omrzliny). V pátém doplňkovém bloku lze nalézt podklady pro výklad témat jako například další termická poranění (přehřátí), náhlá příhoda břišní, cukrovka, poleptání, otravy, alergie a poranění končetin. Tato témata mohou být realizována v samostatném bloku nebo dle potřeby jednotlivě zařazována do ostatních čtyř hlavních bloků.

Každý blok je koncipován na 45 minut a předpokládá se, že po výkladové části proběhne ještě simulační „závod“. Proto samotné bloky obsahují spíše nácviky, informace a trénink. Zároveň jsou v každém bloku zdůrazněna důležitá témata a aktivity, které by se neměly vynechávat a jsou základem jakéhokoli kurzu. Ostatní rozpracovaná témata a aktivity, ale i názorné audio(vizuální) materiály umožňují flexibilitu manuálu, aby v konkrétních případech organizovaných kurzů mohly být v případě potřeby a dle možností zařazovány. Při rozhodování o tom, která témata zařadit, by měl být zvažován jak věk skupiny a počet účastníků, tak také technické možnosti zázemí a počet lektorů. Roli ve výběru témat hraje i navazující simulační „závod“.

Každý blok obsahuje téma, cíle bloku, seznam potřebných a doporučených pomůcek včetně audio(vizuálních) materiálů (v počítačové verzi je možné je rovnou z dokumentu stahovat), jednoduchou osnovu výkladu témat a aktivit s doporučenými časovými dotacemi. V další části je uveden tzv. nutný základ a tipy pro zrychlení výkladu a následně už samotný scénář s návodem, jak jednotlivá témata vykládat, tedy metodika a dramaturgie včetně uvedení interaktivních prvků, nácviků a využití audio a audiovizuálních materiálů. Základní informace o jednotlivých způsobech poskytování první pomoci jsou uváděny stručně a co nejdůležitěji, tak aby se z nich mohlo čerpat jako z faktického a odborného podkladu pro výklad. Předpokládá se, že lektori už mají základní přehled o správných postupech a manuál jim slouží jako návod, co by neměli ve svém výkladu opomenout. Každý blok obsahuje na konci shrnutí, které umožní znovu zopakovat nejdůležitější informace a postupy. Tato část bloku by se též měla vždy zařazovat. U některých bloků obsahuje shrnutí i odkazy na opakovací videa, která lze zařadit, když zbude čas. U každého takového odkazu je uveden název a délka videa. Na konci bloků je i prostor pro vlastní poznámky lektorů.

Speciálním tématem je „přístup ke zraněnému“. V současnosti je ve výuce první pomoci všeobecně řazeno mezi to nejdůležitější a jeho zautomatizování by si měl každý účastník kvalitního kurzu odnést. V mém systému se opakuje na začátku každého bloku v různých podobách modelové situace.

V přílohách manuálu jsou připraveny výukové materiály určené k tisku.

Kompletní manuál v graficky upravené verzi je součástí příloh této práce (viz Příloha 3).

Nově vytvořený manuál pro výklad první pomoci na Přírodní škole bude ověřen na následných organizovaných kurzech. Celá výkladová část včetně časových dotací proběhne podle uvedeného manuálu. Lektory budou žáci Přírodní školy a po výkladové části bude následovat simulační „závod“. Efektivita a užitečnost manuálu bude zhodnocena na základě zpětné vazby formou dotazníků od účastníků a od samotných lektorů (viz Příloha 3). Následně bude zpětná vazba doplněna do této práce a manuál bude v případě potřeby upraven.

Diskuse

Vytvořený manuál byl sestaven na základě zkušeností ze dvou absolvovaných kurzů, které se částečně liší od formátu kurzů v Přírodní škole.

Kurz „Didaktika první pomoci I“ je převážně určen pro učitele, obsahuje metodické části zaměřené na to, jak první pomoc učit a celý kurz probíhá v délce dvou dnů. Byl zde proto dostatek času na opakování, samostatné nácviky a důsledné zautomatizování postupů.

Kurz Českého červeného kříže „To nejdůležitější z první pomoci - 4 hodiny pro život“ má naopak bližší délku kurzům Přírodní školy, ale probíhal spíše formou přednášky s těmi nejdůležitějšími nácviky jako je resuscitace na figuríně a záklon hlavy, které se ale dále už více neopakovaly.

Zároveň oba kurzy pracovaly s menším počtem účastníku (maximum 15) než je průměrný počet účastníků na kurzech Přírodní školy (od jedné třídy po celou školu).

Specifikem kurzů Přírodní školy je samostatná výkladová a simulační část, vše většinou během školních dopoledních hodin. Zatímco oba absolvované kurzy, „Didaktika první pomoci I“ a „To nejdůležitější z první pomoci - 4 hodiny pro život“, kladly velký důraz na úplný základ, na kurzech Přírodní školy je standardem zahrnovat více témat. To může být v rozporu s klíčovými zásadami z Guidelines (2021), kde se klade důraz na jednoduchost a výklad základních témat. V této práci jsou v předloženém manuálu tato nejdůležitější témata a aktivity zdůrazněna jako základ každého organizovaného kurzu, navíc jsou připraveny podklady i pro další nadstavbová témata. Zároveň jsou úplně vynechána některá témata, která byla dříve na kurzech Přírodní školy běžně vyučována, ale dle současných doporučení uvedených v Guidelines (2021) jsou při výuce první pomoci považována za méně důležitá. Příkladem může být stabilizovaná poloha, která se ukazuje až na specifické případy jako nevhodná nebo transporty či obvazová technika, která spadá spíše do ošetřovatelství než do postupů zachraňujících život. Důvodem pro zařazování těchto témat do výuky je, že žáci se mnohem častěji v reálném životě setkají s méně závažnými stavy. Je proto vhodné v případě větší časové dotace tato témata zařazovat (Kuba et al, 2021).

V průběhu vytváření vlastního manuálu byla možnost zúčastnit se a spolupracovat na dvou školních kurzech první pomoci. První kurz probíhal na Přírodní škole během podzimního výjezdu do Jizerských hor v listopadu 2023 a druhý na Gymnáziu PORG Libeň v rámci dvou projektových dnů v prosinci 2023. Během kurzu Přírodní školy byla využita pracovní verze vznikajícího manuálu, tedy formát čtyř bloků, ale na každý blok byla časová dotace pouze 20 minut a poté následoval simulační „závod“ o 10 stanovištích. Ve dvacetiminutových blocích byla snaha obsáhnout velké množství témat, tak aby zúčastnění žáci měli možnost získat co nejvíce informací pro simulační závod. Ztratil se tím důraz na základní nejdůležitější témata a nezbyval již čas na pečlivý trénink a zautomatizování základních postupů. Opakující se prvek „přístup k zraněnému“ byl zmíněn jen jednou v jednom z bloků. Je to v rozporu se skutečností, že při těchto krátkých kurzech by měl být především kladen důraz na kvalitu nad kvantitou. Předpokladem je zautomatizování nejzákladnějších a nejuniverzálnějších postupů pro záchranu života. Na těchto základech lze navazovat rozšiřujícími tématy a postupy pro řešení akutních život ohrožujících stavů. Z organizovaného kurzu na Přírodní škole mimo jiné vyplynulo, že by se měl klást nejen větší důraz na proškolení lektorů pro výklad, ale i na proškolení organizátorů simulačních stanovišť, aby se předkládané informace všeobecně shodovaly, byly jednotné a poskytovala se smysluplná a konstruktivní zpětná vazba účastníkům. Je nutné všem lektorům a organizátorům zdůraznit, co je v konkrétních případech kurzů důležité, jaký je specifický cíl pro danou skupinu účastníků a na co se zaměřit.

Na Gymnáziu PORG Libeň nebyli lektoři žáci jako na Přírodní škole, ale současní studenti pražských lékařských fakult Univerzity Karlovy. Zároveň se dvoudenního kurzu zúčastnilo přibližně 200 žáků nižšího i vyššího gymnázia, což je čtyřnásobek počtu účastníků podzimního kurzu Přírodní školy. Každý lektor pracoval po oba dny se stejnou skupinou. Skupiny byly věkově různorodé. Jednalo se o čtyři 45minutové bloky včetně opakování, podobně jako sestavený manuál. V tomto kurzu byl však kladen větší důraz na základní témata a nácviky. První blok během prvního dne obsahoval pouze téma přístup k zraněnému včetně volání záchranné zdravotnické služby a nácvik KPR a v druhém dni se zahrnula základní témata (masivní krvácení, obstrukce dýchacích cest) a několik vybraných rozšiřujících (akutní infarkt

myokardu, cévní mozková příhoda, křeče, poranění páteře, popálení). Tento kurz však neobsahoval žádný simulační „závod“ jako na Přírodní škole, ale pouze krátké simulace během opakování a nácviků v blocích. Ze zkušenosti a podkladů (Kuba et al., 2021; Metodika ZDrSEM, 2022; PrPom.cz) vyplývá, že během modelových situací zážitkovou formou, kdy účastník neví, co ho čeká, musí velmi bezprostředně reagovat. Je to unikátní možnost si reálně vyzkoušet řešení konkrétní krizové situace. Tato zážitková forma je mnohem účinnější metodou výuky, než je například tradičnější frontální forma výuky nebo samostudium. Do jisté míry se tímto způsobem dá trénovat na stresové situace při poskytování první pomoci a ověřit tak, zda byly postupy dostatečně zautomatizované. Díky kvalitní zpětné vazbě dojde k uvědomění si vlastních chyb a zafixování správného postupu v konkrétních situacích. Je tedy rozdíl, zda simulace probíhá ve třídě už po několikáté a podle stále podobného scénáře nebo v malé skupince na stanovištích s neznámou situací i s náročnějšími prvky. Ukazuje se, že nejvhodnější variantou je výklad s jednoduchým nácvikem pro zafixování postupu a poté obtížnější modelové situace v terénu. V případě kurzu na Gymnáziu PORG Libeň se objevil v určité míře rovněž aspekt nejednotnosti výkladu jednotlivých bloků, přestože byly připraveny jednotné podklady a prezentace. Připravené prezentace sváděly rovněž k frontálnímu výkladu i ve spojitosti s tím, že vybraní lektori nebyli všichni zvyklí vést výklad první pomoci na laické úrovni pro školní skupiny.

Závěr

Cílem práce bylo vytvořit manuál jako podklad pro výklady témat první pomoci na 2. stupni základní školy (nižší gymnázium). Manuál se skládá ze čtyř základních tematických bloků s názvy Srdce, Mozek, Respirace, Vnější příčiny, jednoho doplňkového bloku, úvodu pro lektory a příloh s materiály k vytištění. Každý blok je detailně rozpracován včetně návrhů na doplňující aktivity a použití výukového audiovizuálního materiálu. Bloky jsou koncipovány na 45 minut a v každém jsou zdůrazněna základní témata a aktivity, které se mohou doplnit podle možností a časové dotace. Celý manuál je graficky upraven pro přehlednost a lepší čitelnost. Manuál pro výklad první pomoci byl sestaven na základě dvou absolvovaných kurzů první pomoci, metodické příručky z kurzu „Didaktika první pomoci I.“ (Kuba et al., 2021); webového portálu Metodika ZDrSEM (2022); Guidelines (2021), online verze příručky „Standardy první pomoci“ (Kolektiv autorů ČČK, 2017) a dalších webových stránek jako PrPom.cz. Ověření manuálu proběhne na následných kurzech první pomoci Přírodní školy. Zpětná vazba bude doplněna do této práce a manuál bude v případě potřeby upraven.

Seznam použitých zdrojů a literatury

Obecná literatura

BERNATOVÁ, E. & ZACH, M.: *Zachraňte život*. Rev. 2022. Oblastní spolek ČČK Praha 1, 2014.

GAINTZA, Z., & VELASCO, Z.: Análisis del Grado de Formación en Primeros Auxilios del Profesorado en Activo de Educación Infantil y Primaria [online]. *Formación universitaria*. 2017, roč. 10, č. 2, s. 67–78. ISSN 0718-5006. Dostupné z: <https://doi.org/10.4067/S0718-50062017000200008>. [cit. 2023-12-31].

GRÄSNER, J.-T., WNENT, J., HERLITZ, J., PERKINS, G. D., LEFERING, R., TJELMELAND, I., KOSTER, R. W., MASTERSON, S., ROSSELL-ORTIZ, F., MAURER, H., BÖTTIGER, B. W., MOERTL, M., MOLS, P., ALIHODŽIĆ, H., HADŽIBEGOVIĆ, I., IOANNIDES, M., TRUHLÁŘ, A., WISSENBERG, M., SALO, A., ... BOSSAERT, L.: Survival after out-of-hospital cardiac arrest in Europe – Results of the EuReCa TWO study [online]. *Resuscitation*. 2020, roč. 148, s. 218-226. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2019.12.042>. [cit. 2023-12-31].

HAVLÍKOVÁ, B.: *Faktory ovlivňující přístup a motivaci žáků základních škol a středních škol k učení se první pomoci* [online]. Bakalářská práce, vedoucí Mgr. Radim Kuba. Praha: Univerzita Karlova. Přírodovědecká fakulta. Katedra učitelství a didaktiky biologie, 2022. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/173700/130332157.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [cit. 2023-12-31].

KAUFNEROVÁ, P.: *Didaktika první pomoci* [online]. Diplomová práce, vedoucí PhDr. Michal SVOBODA, Ph.D. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Katedra psychologie, 2015. Dostupné z: <https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/19918/1/Diplomova%20prace%20-%20Bc.%20Pavlina%20Kaufnerova.pdf>. [cit. 2023-12-31].

KOLEKTIV AUTORŮ ČČK: *STANDARDY PRVNÍ POMOCI*, 1. elektronické vydání [online]. Praha: © Český červený kříž, 2017. ISBN 978-80-87729-17-5. Dostupné z: <https://www.cervenkykruz.eu/files/files/cz/standards/standards-prvni-pomoci-2017.pdf>. [cit. 2023-12-31].

KUBA, R., & HAVLÍKOVÁ, B.: Problémy ve výuce první pomoci z pohledu českých pedagogů [online]. *Biologie-Chemie-Zeměpis*. 2023b, roč. 32, č. 2, s. 44-55. ISSN 2533-7556. Dostupné z: <https://doi.org/10.14712/25337556.2023.2.4>. [cit. 2024-01-06].

KUBA, R., KŘIVÁNEK, J., MELOUNOVÁ, K., & ZVĚŘINOVÁ, G.: *PRVNÍ POMOC I*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova, Přírodovědecká fakulta, 2021 b. ISBN 978-80-7444-088-5.

KUBA, R., MELOUNOVÁ, K., DVOŘÁKOVÁ, R. M., PINKR, T., & VALENTOVÁ, M.: *PRVNÍ POMOC: METODICKÁ PŘÍRUČKA PRO VÝUKU I*. Praha: Univerzita Karlova, Přírodovědecká fakulta, 2021. ISBN 978-80-7444-084-7.

KUBA, R., SEKERÁŠOVÁ, I., & ROČKOVÁ, L.: Faktory ovlivňující ochotu poskytnout první pomoc a jejich využití při výuce první pomoci [online]. *Biologie-Chemie-Zeměpis*. 2023a, roč. 32, č. 1, s. 27-38. ISSN 2533-7556. Dostupné z: <https://doi.org/10.14712/25337556.2023.1.3>. [cit. 2024-01-06].

KUBA, R.; ŘÍHA, R.; ZVĚŘINOVÁ, G., & KŘEČKOVÁ, A.: Aktuální trendy ve výuce první pomoci aneb vzdělávání budoucích i současných pedagogů zážitkovou pedagogikou [online]. *Biologie-Chemie-Zeměpis*. 2019, roč. 28, č. 2, s. 37-47. ISSN 2533-7556. Dostupné z: <https://doi.org/10.14712/25337556.2019.2.5>. [cit. 2023-12-31].

PLESKOT, R. et. al.: *Metodika ZDrSEM* [online]. 2012, aktualizace 15.12.2022. Dostupné z: https://metodika.zdrsem.cz/index.php?title=Hlavn%C3%AD_strana&title=Hlavn%C3%AD_strana. [cit. 2023-12-31].

PrPom [online]. Dostupné z: <https://www.prpom.cz/>. [cit. 2023-12-31].

Rámcový vzdělávací program pro gymnázia [online]. Praha: MŠMT, 2007. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-programy-pro-gymnazia-rvp-g/>. [cit. 2023-12-31].

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2021. Dostupné z: <https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2021/07/RVP-ZV-2021.pdf>. [cit. 2023-12-31].

ROČKOVÁ, L.: *Znalosti a dovednosti žáků v první pomoci na 2. stupni základních škol – kardiopulmonální resuscitace* [online]. Diplomová práce, vedoucí Mgr. Radim Kuba. Praha: Univerzita Karlova, Přírodovědecká fakulta, Katedra učitelství a didaktiky biologie, 2023. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/184519/120459682.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [cit. 2024-01-06].

SAVASTANO, S., & VANNI, V.: Cardiopulmonary resuscitation in real life: The most frequent fears of lay rescuers [online]. *Resuscitation*. 2011, roč. 82, č. 5, s. 568-571. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2010.12.010>. [cit. 2023-12-31].

SWOR, R., KHAN, I., DOMEIER, R., HONEYCUTT, L., CHU, K., & COMPTON, S.: CPR Training and CPR Performance: Do CPR-trained Bystanders Perform CPR? [online]. *Academic Emergency Medicine*. 2006, roč. 13, č. 6, s. 596–601. Dostupné z: <https://doi.org/10.1197/j.aem.2005.12.021>. [cit. 2023-12-31].

ZDrSEM – PRVNÍ POMOC ZÁŽITKEM Z.S.: ZDrSEM [online]. © 2024. Dostupné z: <https://www.zdrsem.cz/>. [cit. 2024-01-06].

ZVĚŘINOVÁ, G.: *Analýza miskoncepcí v první pomoci u pedagogů základních škol a gymnázií v České republice* [online]. Diplomová práce, vedoucí Mgr. Radim Kuba. Praha: Univerzita Karlova, Přírodovědecká fakulta, Katedra učitelství a didaktiky biologie, 2018. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/102347/120312928.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [cit. 2023-12-31].

Guidelines 2021

GREIF, R., LOCKEY, A., BRECKWOLDT, J., CARMONA, F., CONAGHAN, P., KUZOVLEV, A., PFLANZLNIZACEK, L., SARI, F., SHAMMET, S., SCAPIGLIATI, A., TURNER, N., YEUNG, J., & MONSIEURS, K. G.: European Resuscitation Council Guidelines 2021: Education for resuscitation [online]. *Resuscitation*. 2021, roč. 161, s. 388–407. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.016>. [cit. 2023-12-31].

International first aid, resuscitation, and education guidelines 2020 [online]. Geneva: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2020. Dostupné z: https://www.ifrc.org/sites/default/files/2022-02/EN_GFARC_GUIDELINES_2020.pdf. [cit. 2023-12-31].

TRUHLÁŘ, A., ČERNÁ PAŘÍZKOVÁ, R., DIZON, J. M. L., DJAKOW, J., DRÁBKOVÁ, J., et al.: Doporučené postupy pro resuscitaci ERC 2021: Souhrn doporučení [online]. *Anesteziologie a intenzivní medicína*. 2021, roč. 32, č. Suppl.A, s. 8-70. Dostupné z: <https://doi.org/10.36290/aim.2021.043>. [cit. 2023-12-31].

Přílohy

Příloha 1 - Záměr profilové práce 2022/2023 (vyšší stupeň gymnázia)

Třída: Ksí

Jméno a příjmení: Anna Kubcová

Vedoucí práce: Mgr. Anežka Koutníková

Odborný konzultant: Mgr. Radim Kuba

Téma práce: Vytvoření manuálu pro zdravotnické kurzy

V rámci mé druhé profilové práce bych se ráda zaměřila na zdravotnické kurzy organizované PŠ, konkrétně na výkladovou část. Za svůj cíl si hlavně dávám zlepšit úroveň výkladů odborným rozpracováním jednotlivých témat, která budou rozdělena do samostatných bloků. Témata budou zpracována i pro různé věkové skupiny (1. a 2. stupeň základních škol). Práce bude obsahovat rovněž doplňující aktivity a příklady názorných ukázek. Vše bude zasazeno do časového rámce běžných zdravotnických kurzů PŠ pro 2. stupeň základní školy (nižší gymnázium).

V rámci přípravné části profilové práce bych se ráda zúčastnila alespoň dvou jiných profesionálních kurzů (např. na Přírodovědecké fakultě), kde bych získala inspiraci i další znalosti. Výstupem bude praktický manuál se seznamem pomůcek, který bude sloužit jako podklad pro organizaci výkladů první pomoci. Manuál bude přehledně graficky zpracován a svůj výstup ověřím na následných organizovaných kurzech první pomoci.

Minimální rozsah:

Manuál jako podklad pro výklady témat první pomoci.

Příloha 2 - Osvědčení z absolvovaných kurzů

V příloze jsou dva doklady o absolvování dvou jiných profesionálních kurzů pro získání inspirace a dalších znalostí.

První je osvědčení z dvoudenního kurzu (celkově 16 hodin) „Didaktika první pomoci I.“ (První pomoc pro pedagogy I. - aneb jak ji poskytovat a jak ji učit) od Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy na katedře učitelství a didaktiky biologie v termínu 30. 9. - 1. 10. 2023

Druhý je osvědčení z kurzu pro veřejnost od Českého červeného kříže (přesněji od oblastního spolku Českého červeného kříže Prahy 1) s názvem „To nejdůležitější z první pomoci – 4 hodiny pro život“ obsahující základní školení první pomoci (život zachraňující úkony) v délce 4 hodin dne 14. 12. 2023.



UNIVERZITA KARLOVA

Ovocný trh 560/5, 116 36 Praha 1, Česká republika, IČO: 00216208

vydává

na základě ustanovení § 60 zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů a článku 5 odst. 8 Řádu celoživotního vzdělávání Univerzity Karlovy

OSVĚDČENÍ

Ev. č. CVZ3120230517

O ABSOLVOVÁNÍ PROGRAMU CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ,

který uskutečnila **Přírodovědecká fakulta**

Anna Kubcová

narozena 11. listopadu 2005, Česká republika,
absolvovala program

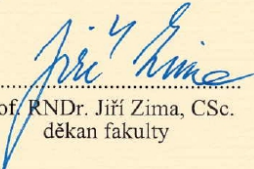
„Didaktika první pomoci I“

v rozsahu 16 hodin v termínu 30.09.2023 - 01.10.2023

Místo konání: učebna B2P, Viničná 7, Praha 2

UNIVERZITA KARLOVA
PŘÍRODOVĚDECKÁ FAKULTA
L. S.
Celoživotní vzdělávání
Albertov 6, 128 43 Praha 2
IČO: 00216208, DIČ: CZ00216208
UK – 22

V Praze dne 1. října 2023


prof. RNDr. Jiří Zima, CSc.
děkan fakulty

Oblastní spolek Českého červeného kříže Praha 1
Hellichova 11b
118 00 Praha 1
www.cckpraha1.cz



OSVĚDČENÍ

/CERTIFICATE

potvrzující, že / to certify that

Anna Kubcová

absolvoval/a kurz / has completed a course

4 HODINY PRO ŽIVOT

/ 4 HOURS FOR LIFE

Kurz první pomoci v rozsahu 4 hodin obsahující zásady první pomoci při bezvědomí, kardiopulmonální resuscitaci, práci s AED, zástavu masivního krvácení a život ohrožující neúrazové stavy včetně praktického nácviku.

A 4hours course of basic instruction of first aid to the injured including resuscitation (CPR), AED, control of bleeding and treatment of uncounscious casualty.

Číslo osvědčení/certificate number 13669/23

V Praze/In Prague dne/date 14. 12. 2023



Martina Kaprálová
koordinátorka kurzů první pomoci
/the first aid courses manager

Příloha 3 - Graficky upravený manuál včetně zpětné vazby k ověření manuálu