

## SCENARIUSZ LEKCJI 6

**Temat:** Jak się chronić przed zbyt wysoką i zbyt niską temperaturą.

### Cele lekcji

- ▶ zapoznanie uczniów z przyczynami przegrzania i wychłodzenia organizmu
- ▶ zapoznanie uczniów z metodami ochrony przed zbyt wysoką temperaturą
- ▶ zapoznanie uczniów z zasadami udzielania pierwszej pomocy w przypadku przegrzania i wychłodzenia

### Przebieg zajęć

**10 MIN**

#### I. Faza wstępna

1. Nauczyciel prosi uczniów, aby powiedzieli, jaką temperaturę ciała ma zdrowy człowiek (36,6 °C).
2. Nauczyciel pyta, jakie czynniki powodują przegrzanie oraz wychłodzenie organizmu. Wybrane odpowiedzi uczniów zapisuje na tablicy w odpowiednich kategoriach (przyczyny przegrzania organizmu oraz przyczyny wychłodzenia organizmu). Następnie nauczyciel wyświetla planszę 1.

#### Przyczyny przegrzania organizmu

- ▶ nadmierne narażenie na działanie promieni słonecznych
- ▶ zbyt gorąca kąpiel
- ▶ wykonywanie aktywności w zbyt ciepłym lub nieprzewiewnym ubraniu
- ▶ przebywanie w gorącym pomieszczeniu

#### Przyczyny wychłodzenia organizmu

- ▶ niedostosowanie odzieży do pogody
- ▶ zbyt długie przebywanie na mrozie
- ▶ przemoczenie ubrania
- ▶ kąpiel w zimnej wodzie

**15 MIN**

#### II. Faza realizacyjna

1. Nauczyciel pyta uczniów, w jaki sposób oni chronią się przed zbyt wysoką temperaturą, a następnie wyświetla planszę 2 i omawia metody ochrony przed zbyt wysoką temperaturą.

#### Jak się chronić przed zbyt wysoką temperaturą?

- ▶ wyposażyć okna w żaluzje lub rolety
- ▶ wyposażyć mieszkanie w nawilżacz powietrza i klimatyzację
- ▶ w upalne dni przebywać na zewnątrz tylko rano i wieczorem
- ▶ pić dużo płynów
- ▶ jeść dużo owoców
- ▶ nosić nakrycie głowy
- ▶ zakładać lekkie, jasne ubrania, zakrywające możliwie dużą powierzchnię ciała
- ▶ stosować kremy z filtrem
- ▶ zakładać okulary przeciwsłoneczne
- ▶ dużo odpoczywać
- ▶ zrezygnować z intensywnego wysiłku

2. Nauczyciel wyświetla planszę 3 i wyjaśnia, jak udzielić pierwszej pomocy w przypadku przegrzania.

**Kolejne etapy postępowania w przypadku przegrzania:**

1. Oceń bezpieczeństwo.
  2. Ewakuuj poszkodowanego w chłodne i zacienione miejsce.
  3. Schładzaj poszkodowanego – zanurz go po szyję w chłodnej wodzie (o temperaturze do 26 °C) lub zastosuj chłodny prysznic albo zimne okłady.
  4. Wezwij pogotowie.
3. Nauczyciel wyświetla planszę 4 i wyjaśnia, jak udzielić pierwszej pomocy w przypadku wychłodzenia.

**Kolejne etapy postępowania w przypadku wychłodzenia:**

1. Oceń bezpieczeństwo.
2. Ewakuuj poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia.
3. Okryj poszkodowanego folią termiczną, kocem lub ciepłym własnym ciałem, zastosuj ciepłe okłady.
4. Zmień mokre ubranie poszkodowanego na suche.
5. Podaj poszkodowanemu ciepły i bardzo słodki napój.
6. Wezwij pogotowie.

Człowiek mocno wychłodzony nie powinien się ruszać. Nie wolno zbyt szybko ogrzewać jego ciała, np. poprzez masowanie, rozcieranie kończyn oraz gorącą kąpiel, gdyż grozi to śmiercią poszkodowanego.

i

4. Uczniowie rozwiązują zadania z karty pracy do lekcji 6.



### III. Faza podsumowująca

W podsumowaniu lekcji nauczyciel przypomina, jaką temperaturę ciała ma zdrowy człowiek. Przypomina także, czym może być spowodowane wychłodzenie i przegrzanie organizmu. Nauczyciel powtarza wraz z uczniami sposoby ochrony przed zbyt wysoką temperaturą.

## Odpowiedzi do wybranych zadań z karty pracy

Zadanie 2.

Hasło: hipotermia

## PLANSZA 1

### Przyczyny przegrzania organizmu

- ▶ nadmierne narażenie na działanie promieni słonecznych
- ▶ zbyt gorąca kąpiel
- ▶ wykonywanie aktywności w zbyt ciepłym lub nieprzewiewnym ubraniu
- ▶ przebywanie w gorącym pomieszczeniu

### Przyczyny wychłodzenia organizmu

- ▶ niedostosowanie odzieży do pogody
- ▶ zbyt długie przebywanie na mrozie
- ▶ przemoczenie ubrania
- ▶ kąpiel w zimnej wodzie

## PLANSZA 2

### Jak się chronić przed zbyt wysoką temperaturą?

- ▶ wyposażyć okna w żaluzje lub rolety
- ▶ wyposażyć mieszkanie w nawilżacz powietrza i klimatyzację
- ▶ w upalne dni przebywać na zewnątrz tylko rano i wieczorem
- ▶ pić dużo płynów
- ▶ jeść dużo owoców
- ▶ nosić nakrycie głowy
- ▶ zakładać lekkie, jasne ubrania, zakrywające możliwie dużą powierzchnię ciała
- ▶ stosować kremy z filtrem
- ▶ zakładać okulary przeciwsłoneczne
- ▶ dużo odpoczywać
- ▶ zrezygnować z intensywnego wysiłku

## **PLANSZA 3**

---

### **Kolejne etapy postępowania w przypadku przegrzania:**

1. Oceń bezpieczeństwo.
2. Ewakuuj poszkodowanego w chłodne i zacienione miejsce.
3. Sztuczaj poszkodowanego – zanurz go po szyję w chłodnej wodzie (o temperaturze do 26°C) lub zastosuj chłodny prysznic albo zimne okłady.
4. Wezwij pogotowie.

## PLANSZA 4

---

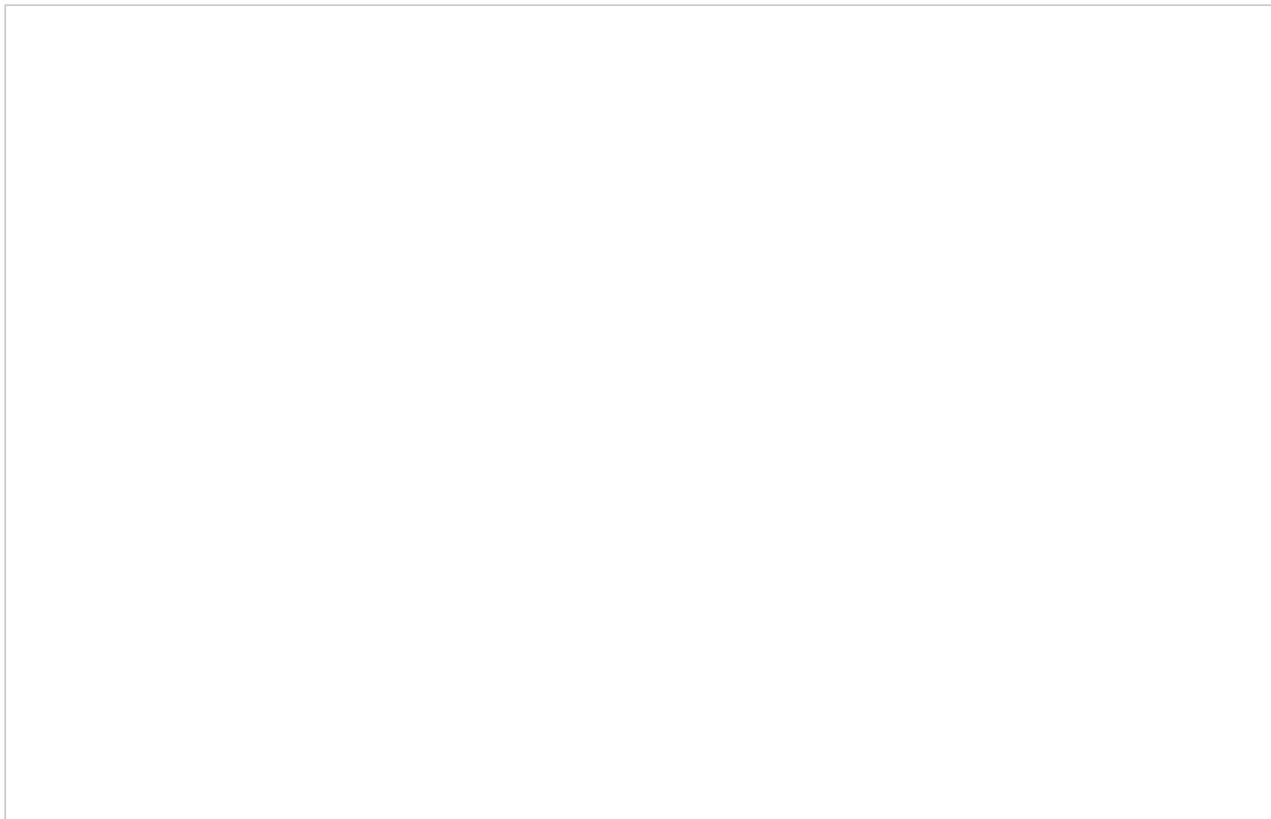
### Kolejne etapy postępowania w przypadku wychłodzenia:

1. Oceń bezpieczeństwo.
2. Ewakuuj poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia.
3. Okryj poszkodowanego folią termiczną, kocem lub ciepłem własnego ciała, zastosuj ciepłe okłady.
4. Zmień mokre ubranie poszkodowanego na suche.
5. Podaj poszkodowanemu ciepły i bardzo słodki napój.
6. Wezwij pogotowie.

## KARTA PRACY DO LEKCJI 6

### Zadanie 1.

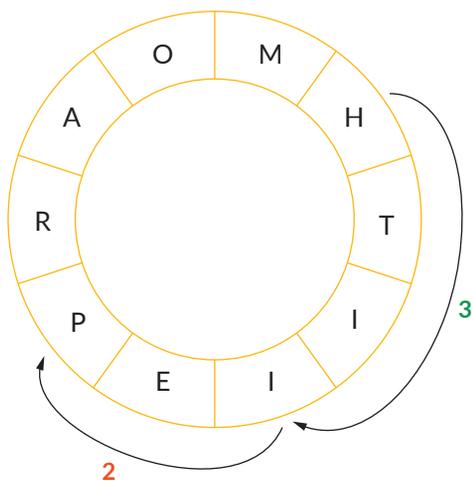
Narysuj lub opisz wybrane działanie, które ma na celu ochronę organizmu przed zbyt wysoką temperaturą.



### Zadanie 2.

Rozwiąż zagadkę. Litery odczytane w odpowiedniej kolejności utworzą hasło. Zapisz je w wyznaczonym miejscu.

Klucz: 3 2 3 3 3 2 3 3 5



Wychłodzenie ( \_\_\_\_\_ ) – obniżenie temperatury ciała poniżej 35 °C.