



ZDRAVOTNÍČEK

Kroužek první pomoci



Jana Dokonalová a Helena Křížková

O KROUŽKU

Kroužek Zdravotníček je pro všechny děti, které chtějí vědět, jak reagovat, když nastane krizová situace. Ať už někdo krvácí, omdlí nebo se zraní, ukážeme si, jak si poradit v různých situacích a jak být pro druhé oporou.

Kroužek povedou paní asistentka a zdravotnice Jana Dokonalová a asistentka Helena Křížková, které děti provedou všemi praktickými ukázkami a aktivitami.

Učíme se hlavně hravou a praktickou formou. Zkoušíme si jednoduché úkony, hrajeme scénky a řešíme různé příběhy ze života. Díky tomu se děti postupně učí nebát se pomoci, zachovávat klid a vědět, co dělat jako první.

NÁPLŇ KROUŽKU

- **Jak zavolat pomoc** – správně komunikovat s tísňovou linkou, co říct a proč.
- **Drobná poranění** – ošetření odřenin, menšího krvácení, bouliček a štípanců.
- **Větší úrazy a nehody** – co dělat při pádu, silném krvácení, zlomenině nebo popálení.
- **Bezvědomí a resuscitace** – nácvik masáže srdce a umělého dýchání na figuríně.
- **Bezpečné chování** – jak se vyhnout nebezpečným situacím doma, venku i ve škole.
- **Praktické pomůcky** – obvazy, trojčípý šátek, náplasti a jejich použití.
- **Modelové scénáře** – děti si vyzkouší, jak reagovat, když se někdo zraní při sportu, na hřišti nebo ve škole.

CÍLE KROUŽKU

- Posílit sebevědomí dětí a jejich schopnost reagovat v krizových situacích,
- Vést děti k empatii, ohleduplnosti a vzájemné pomoci,
- Ukázat, že první pomoc je praktická, užitečná a může zachraňovat životy,
- Hravou formou probudit zájem o zdraví a bezpečnost.

Kroužek je přizpůsoben věku účastníků – děti se učí prostřednictvím zážitků, her a jednoduchých činností. Vše probíhá zábavnou formou, aby si získané znalosti co nejlépe zapamatovaly a dokázaly je v praxi použít.