**Zdravotník/Zdravotnice**

Chci pomáhat ostatním, pokud se jim něco přihodí. Ale abych to zvládla, musím se napřed postarat o svoje bezpečí, zjistit na co stačím a učit se od starších. Poradím si s běžnými poraněními.

1. **Zavolání záchranné služby**. Vyzkouším si hranný telefonát se záchrannou službou a řeknu při něm vše, co je potřeba.
2. **Na co stačím.** Vytvořím si seznam úrazů, které zvládnu ošetřit (vzhledem k mému věku a dovednostem) a u kterých požádám o pomoc dospělého. Seznam ukáži vedení či rodičům.
3. **Předcházení nemocem.** Vysvětlím šestce, proč je důležité si pravidelně čistit zuby, kdy je potřeba si mýt ruce, proč je důležitá hygiena celého těla a jaká voda a jídlo jsou bezpečné k pití a jídlu.
4. **Předcházení úrazům.** Zkusím přijít na to, jaké úrazy se mohou stát při poledním klidu, při oblíbené hře či noční bojovce. Vyberu si jeden úraz a zkusím vymyslet opatření, jak mu předejít.
5. **Dezinfekce a odřeniny.** Ošetřím hranou či skutečnou drobnou odřeninu a přitom vysvětlím, proč je důležité ránu správně dezinfikovat.
6. **Popálenina.** Na výpravě či na táboře najdu situace, kde se můžeme popálit. Alespoň u jedné popíšu, jak tomu předejít a jak popáleninu ošetřit.
7. **Hmyz.** Poznám klíště, včelu a vosu. Popíši, co budu dělat, pokud mě daný hmyz kousne nebo bodne. Vysvětlím šestce, čím je daný hmyz nebezpečný.
8. **Alergie.** Zeptám se nejbližších kamarádů a kamarádek, zda jsou na něco alergičtí. Pokud ano, nechám si od nich vyprávět, co alergii spouští, jak probíhá a jak ji ošetřit.
9. **Dívám se.** Na výpravě či dva dny na táboře sleduji vedení, jak ošetřují drobná zranění ostatním. Poprosím vedoucí, aby mi ukázali, co mají v lékárničce.
10. **I smutek bolí.** Mám pochopení pro kamarády a kamarádky, kterým je smutno. Zeptám se rodičů či vedoucích, jakými způsoby jim mohu pomoci a kdy mám o pomoc říci dospělému člověku.
11. stupeň

Dodržuji základy hygieny: pravidelně si čistím zuby, myju si před jídlem ruce, pravidelně se koupu a myju si vlasy.

K obrázkům doplním nouzová telefonní čísla, kam zavolám, když potřebuji pomoc hasičů, policie, záchranné služby nebo všech z nich.

\_\_\_\_

2. stupeň

Ošetřím odřeninu a vosí nebo včelí bodnutí. O ošetření si popovídám s Akélou.

Seřadím jednotlivé kroky při telefonování do správného pořadí. Podle nich zavolám Akélovi – potvrdím účast na výpravě nebo se omluvím ze schůzky apod.

- POZDRAVÍM

- PŘEDSTAVÍM se

- ROZLOUČÍM se

- VYTOČÍM ČÍSLO

- ZAVĚSÍM

- VYSLECHNU ODPOVĚĎ

- SDĚLÍM INFORMACI

\_\_\_\_

3. stupe%n

Ošetřím popáleninu, drobnou řeznou ránu a puchýř, např. při simulovaném zranění.

Vím, co vše je potřeba nahlásit při volání např. na telefonní číslo 112, a zkusím si to při simulované situaci.