



LIBRARIA **DELEFIN**

MARIANA IANCU

Prof. univ. dr.

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR „SANITARI PRICEPUȚI”

CULEGERE DE CURRICULUM, TESTE
ȘI PROBLEME PRACTICE DE PRIM AJUTOR

- Pentru gimnaziu și liceu



CURRICULUM DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR „SANITARIII PRICEPUȚI”

1.1. Programa școlară pentru disciplina opțională „Sanitarii pricepuți” – clasa a VII – a (1 oră pe săptămână)

„Născută din grija de a ajuta fără nici o discriminare, răniții pe câmpurile de luptă, Mișcarea Internațională de Cruce Roșie și Semilună Roșie, sub aspectul său internațional și național, se angajează să prevină și să aline, în toate împrejurările, suferințele oamenilor. Scopul ei este de a proteja viața și sănătatea, precum și de a face să fie respectată persoana umană. Ea favorizează înțelegerea mutuală, prietenia, cooperarea și o pace durabilă între toate popoarele.”¹

(Principiul fundamental „umanitate” al Mișcării Internaționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie)

Argumentare

Propun acest opțional la solicitarea elevilor, ca o satisfacere a nevoilor lor de cunoaștere a unor probleme specifice vârstei, de a pune în discuție anumite cazuri de viață, în vederea perceperii reale a acestora și soluționării în mod adecvat într-o eventuală apariție a unor similare. De asemenea, el „s-a născut” și ca o necesitate de cunoaștere a normelor igienice ce trebuie aplicate, în vederea menținerii sănătății fizice și morale, precum și prelungirii perioadei active de viață a omului. Dar și din dorința și importanța însușirii unor manevre de acordare a primului ajutor în caz de accidente sau îmbolnăviri, fiind stimulată întrajutorarea dintre semeni.

¹ Societatea Națională de Cruce Roșie din România, Concursul pentru sănătate și prim ajutor „Sanitarii pricepuți”, Artpress Impact, Târgoviște, 2002



TESTE DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR



2.1. Mișcarea de Cruce Roșie și Semilună Roșie – istoric.

(tematica orientativă pentru gimnaziu și liceu)

Itemi de tipul „alegere simplă”

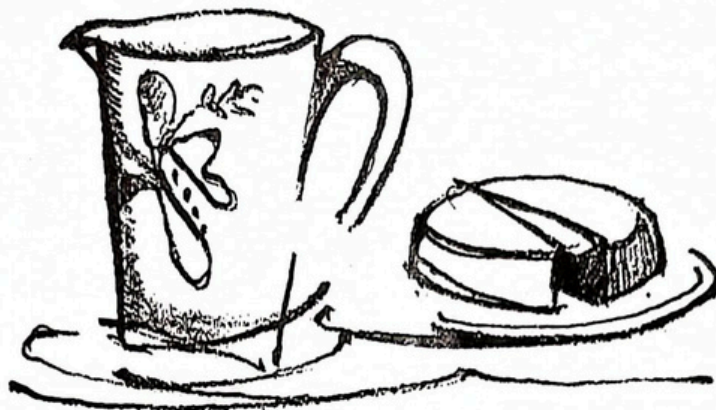
Instrucțiune

Citește cu atenție fiecare item. Pentru fiecare item sunt sugerate mai multe răspunsuri. Selectează litera din dreptul variantei de răspuns pe care o consideri corectă. Încercuiește, apoi, litera corespunzătoare variantei corecte. Pentru fiecare item rezolvat corect se acordă 1 punct.

1. Conferința regională a Societății de Cruce Roșie și Semilună Roșie din țările balcanice din 1930 s-a organizat la :
 - a) Atena ;
 - b) Ankara ;
 - c) Belgrad.

Răspunsuri corecte: 1b; 2b; 3a,b; 4a; 5c; 6a; 7a; 8b; 9c; 10a; 11b; 12b; 13b,c; 14a; 15a; 16a; 17c.

2.6. Igiena alimentelor și a apei de băut. (tematica orientativă pentru gimnaziu și liceu)



Itemi de tipul „alegere simplă” și „alegere multiplă”

Instrucțiune

Citește cu atenție fiecare item. Pentru fiecare item sunt sugerate mai multe răspunsuri. Selectează literele din dreptul variantelor de răspuns pe care le consideri corecte. Încercuiește, apoi, litera (literele) corespunzătoare variantei (variantelor) corecte. Pentru fiecare item rezolvat corect se acordă 1 punct.

1. *Trichinella spiralis*:

- a) este un vierme ale cărui larve se fixează în fibra musculară ;
- b) are mai multe gazde ;
- c) poate fi întâlnită doar la om.

2. Ascaridioza este:

- a) o consecință a expunerii prelungite la temperaturi ridicate ;
- b) o parazitoză intestinală ;
- c) o altă denumire a luxației oaselor piciorului.

2.25. Intoxicații/otrăviri. Primul ajutor în intoxicații / otrăviri.

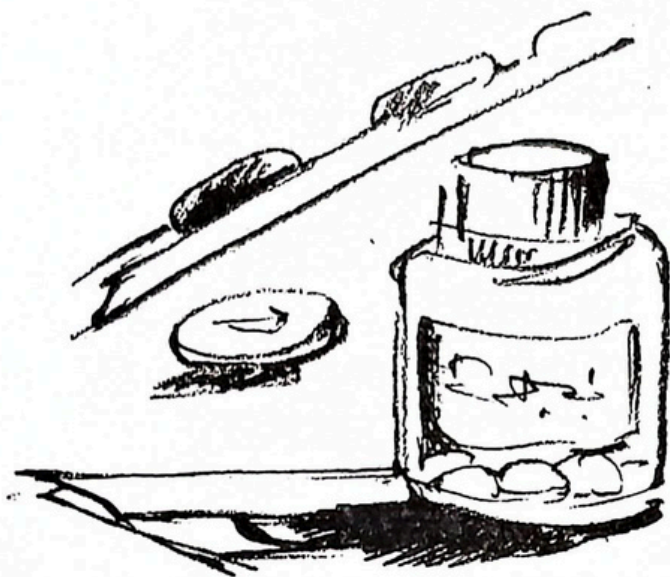
(tematica orientativă pentru liceu)

Itemi de tipul
„alegere simplă”
și „alegere multiplă”

Instrucțiune

Citește cu atenție fiecare item. Pentru fiecare item sunt sugerate mai multe răspunsuri. Selectează literele din dreptul variantelor de răspuns pe care le consideri corecte. Încercuiește, apoi,

litera (literele) corespunzătoare variantei (variantelor) corecte. Pentru fiecare item rezolvat corect se acordă 1 punct.



1. Papaverina:

- a) este o substanță care reduce durerea;
- b) face parte din drogurile opiacee;
- c) face parte din drogurile opioide.

2. Rudotelul:

- a) este o benzodiazepină ;
- b) are efect barbituric ;
- c) se poate inhala.

3. Fenobarbitalul:

- a) este un somnifer;
- b) stimulează sistemul nervos;
- c) reduce durerea.

4. Metanolul:

- a) distruge, în special, celulele din retină;
- b) duce la orbire;
- c) este descompus în corp de către alcoolul obișnuit.



2.41. Primul ajutor în plăgi.

(tematica orientativă pentru gimnaziu și liceu)



Itemi de tipul „alegere simplă” și „alegere multiplă”

Instrucțiune

Citește cu atenție fiecare item. Pentru fiecare item sunt sugerate mai multe răspunsuri. Selectează literele din dreptul variantelor de răspuns pe care le consideri corecte. Încercuiește, apoi, litera (literele) corespunzătoare variantei (variantelor) corecte. Pentru fiecare item rezolvat corect se acordă 1 punct.

1. Într-o rană a mâinii :

- a) se bandajează mâna aplicând o compresă și o fașă de tifon în palmă ;
- b) mâna este susținută prin așezarea brațului într-o fașă ;
- c) mâna trebuie să fie în poziție orizontală.



Capitolul 3

LIBRARIADDELFIN

PROBLEME PRACTICE DE PRIM AJUTOR

3.1. Tipuri de probleme practice de prim ajutor

În problemele de mai jos sunt precizate simptomele pe care le prezintă unii accidentați. Se solicită stabilirea diagnosticului, a priorităților de acordare a primului ajutor, precum și măsurile de rezolvare practică a cazurilor.

Problema 1

Doi accidentați : în cazul primului, sângele se scurge în pulsații la nivelul gâtului ; al doilea prezintă sângerare la nivelul bazinului, puls accelerat, sete.

Problema 2

Doi accidentați : primul prezintă rupele ale antebrațului și încheieturii mâinii stângi ; al doilea are tăieturi la nivelul gambei stângii, corpi străini în rană, sângele scurgându-i-se în pulsații ; acest accidentat mai prezintă și o rană la nivelul cotului stâng, cu hemoragie moderată, sângele având culoarea roșu închis. Distanța până la spital este mare.

Problema 3

În urma unui incendiu, au fost două victime: una cu arsuri la nivelul brațului drept-pielea este roșie, dureroasă, prezintă flicte ; cealaltă cu arsuri la nivelul abdomenului, toracelui și brațului stâng-sunt penetrate toate straturile pielii cu carbonizarea suprafeței arse, hainele ard înăbușit. Victimele trebuie scoase din încăperea cu fum.

Problema 4

Un accidentat are pupilele dilatate, transpirație abundentă, întrerupere a respirației ; în apropierea accidentatului sunt substanțe toxice pulverizante într-un vas.



IN MEMORIAM DOMNULUI PROFESOR UNIVERSITAR DOCTOR IOAN CERGHIT.....	3
Cuvânt înainte.....	7
Capitolul 1 - CURRICULUM DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR „SANITARII PRICEPUȚI”.	
1.1. Programă școlară pentru disciplina opțională „Sanitarii pricepuți” – clasa a VII – a	9
1.2. Programă școlară pentru disciplina opțională „Sanitarii pricepuți” – clasa a X – a	14
1.3. Tematica orientativă a concursului „Sanitarii Pricepuți” pentru ciclul gimnazial	21
1.4. Tematica orientativă a concursului „Sanitarii Pricepuți” pentru ciclul liceal	23
Capitolul 2 - TESTE DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR	
2.1. Mișcarea de Cruce Roșie și Semilună Roșie – istoric.....	25
2.2. Principiile fundamentale ale Mișcării Internaționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie	30
2.3. Crucea Roșie Română – istoric.....	33
2.4. Noțiuni de drept internațional umanitar.....	46
2.5. Igiena individuală	48
2.6. Igiena alimentelor și a apei de băut.....	51
2.7. Igiena camerei de locuit, a localului școlii, a clasei, a laboratorului.....	55
2.8. Regimul de activitate și odihnă al elevului.	56
2.9. Îngrijirea, protejarea mediului înconjurător	60
2.10. Prevenirea accidentelor de circulație rutieră.....	62
2.11. Prevenirea bolilor contagioase	66
2.12. Prevenirea cariei dentare	69
2.13. Prevenirea accidentelor în activitatea școlară.....	70
2.14. Principii generale în acordarea primului ajutor	72
2.15. Măsuri de autoprotecție în acordarea primului ajutor.....	75
2.16. Tehnica resuscitării cardiorespiratorii	77



2.17. Primul ajutor în starea de inconștientă	83
2.18. Întreruperea circulației sângelui	85
2.19. Hemoragia. Principiile unei hemostaze corecte. Tehnica hemostazei	87
2.20. Principii generale ale bandajelor	90
2.21. Semnele fracturilor de membre. Primul ajutor în caz de fracturi	92
2.22. Primul ajutor în luxații și entorse	98
2.23. Primul ajutor în arsuri	100
2.24. Primul ajutor în caz de electrocutare	103
2.25. Primul ajutor în intoxicații / otrăviri	105
2.26. Înțepături de insecte, mușcături de câini; măsuri imediate	111
2.27. Ce este o persoană cu nevoi sociale deosebite ? Atitudinea elevilor față de aceasta	112
2.28. Efectele dăunătoare ale alcoolului, tutunului și ale altor droguri	114
2.29. Sângele. Grupele de sânge. Transfuzia de sânge. Donarea voluntară de sânge și neremunerată	117
2.30. Modalități de intervenție în reacții alergice	120
2.31. Modalități de intervenție în criza de astm bronșic și hiperventilație	122
2.32. Modalități de intervenție în sufocare (cu corp străin)	123
2.33. Modalități de intervenție în durerea toracică	126
2.34. Modalități de intervenție în accidentul vascular cerebral	127
2.35. Modalități de intervenție în epilepsie	130
2.36. Noțiuni de protecție civilă în situații de cutremur	132
2.37. Noțiuni de protecție civilă în situații de incendiu	134
2.38. Noțiuni de protecție civilă în situații de inundații	137
2.39. Noțiuni de protecție civilă în situații de accident chimic	139
2.40. Prevenirea bolilor cu transmitere sexuală (BTS)	142
2.41. Primul ajutor în plăgi	144
2.42. Primul ajutor în caz de degerături	148
2.43. Primul ajutor în caz de înec	154
2.44. Primul ajutor în caz de insolație	156
2.45. Primul ajutor în convulsii	160
2.46. Primul ajutor în diverse boli	162
2.47. Transportul accidentatului	164
2.48. Primul ajutor psihologic	171
2.49. Defibrilarea externă automată (la etapa națională)	173



Capitolul 3 - PROBLEME PRACTICE DE PRIM AJUTOR

LIBRĂRIA DELFIN

3.1. Tipuri de probleme practice de prim ajutor.....	175
3.2. Elemente de rezolvare practică a problemelor de prim ajutor	182
3.2.1. Elemente generale	182
3.2.2. Elemente particulare	182
3.3. Baremul minim de materiale ce intră în dotarea genților de prim ajutor.....	198
3.4. Normativ nr. 1 pentru penalizarea greșelilor la acordarea primului ajutor, la proba practică.....	199
3.5. Normativ nr. 2 pentru penalizarea greșelilor la acordarea primului ajutor, la proba practică.....	200
3.6. Codul de conduită al competiției "Sanitarii Pricepuți"	201

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Bibliografie pentru profesori	202
Bibliografie pentru elevii de liceu	203
Bibliografie pentru elevii de gimnaziu	204