

Witam Was!!

Na czwarty tydzień proponuję następujące zestawy ćwiczeń. Mam nadzieję, że proponowane ćwiczenia są dla Was pomocne w codziennej aktywności fizycznej.

I zestaw

1. Wykonujemy marszobieg w domu.

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Na pierwszej lekcji Zaczniemy od 1 minutki. Biegniecie w miejscu przez minutę, następnie maszerujecie przez minutę. Całość powtarzamy dzisiaj 3 razy. Na kolejnej lekcji wszystko robimy po 2 minutki. Jeżeli kogoś roznosi energia - może wykonać te ćwiczenia 5 razy. Uzupełniamy tabelkę w Karcie aktywności fizycznej.

2. Poznajemy zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

Sprawdź, czy jesteś prawidłowo ubrany do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Jeżeli tak to wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

Pobaw się w „Otwórz okno” i poćwicz.

<https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-%c4%87wiczenia>

Po ćwiczeniach zapisz w karcie aktywności co dzisiaj robiłeś. Następnie napisz krótką informację do nauczyciela wychowania fizycznego - Jak wygląda strój do ćwiczeń fizycznych w domu, a jak należy ubrać się kiedy ćwiczymy na dworze. Prześlij wiadomość przez Librusa lub na maila.

3. Zaplanuj prawidłową rozgrzewkę – wymień znane Ci ćw. w truchcie i ćw. rozciągające (maksymalnie po 6 różnych ćw.)

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

4. Pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie, wykonanie próby siły mięśni brzucha Indeks Sprawności Fizycznej.

http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf

II zestaw

1. Ćwiczenia w domu do samodzielnego wyboru – „Ruletka”

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia>

2. Sposoby radzenia sobie ze stresem, ćw. kształtujące szybkość

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

III zestaw

1. Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby gibkości - Test Zuchory.

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Następnie wykonajcie rozciąganie zgodnie z własnymi możliwościami – NIC NA SIŁĘ.

Poniżej link do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=U6HN3qadgfw>

Później wykonujemy 5 razy próbę gibkości wg Testu Zuchory.

Link do Testu Zuchory:

http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf

2. Poznajemy idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego

link do informacji <https://www.youtube.com/watch?v=DjW10fFpVIs>

3. Zachowanie w czasie wypadków i urazów, kształtowanie siły

Kształtowanie siły – wzmacnianie mięśni brzucha

https://www.domyos.pl/porady/6-prostych-cwiczen-na-miesnie-brzucha-a_349147

ĆWICZENIA NA MIĘSIENI PROSTY BRZUCHA:

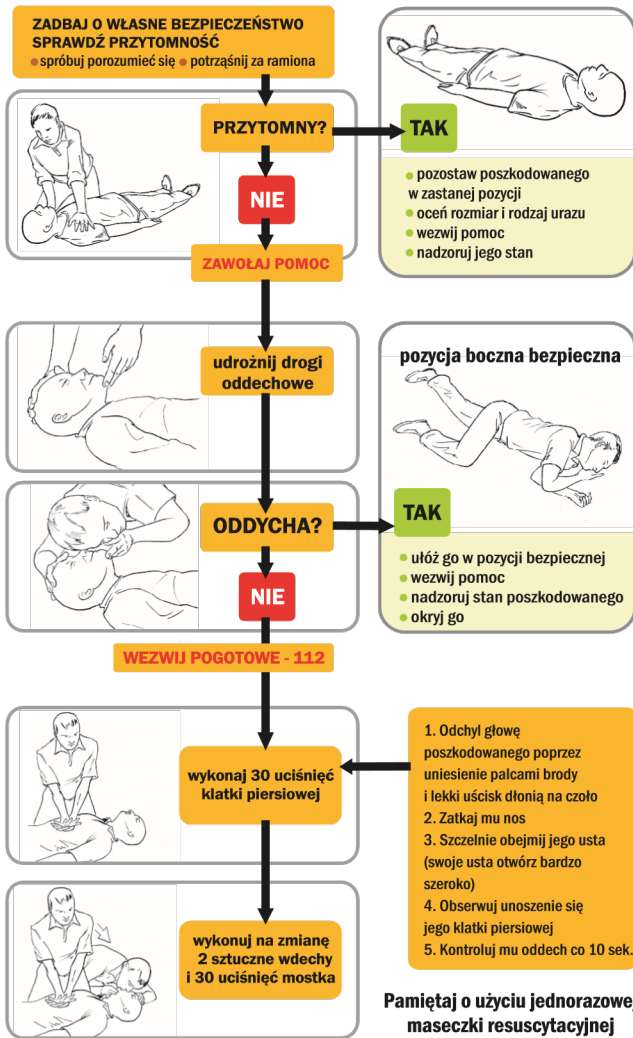
unoszenie klatki piersiowej – 10 razy

unoszenie bioder – 10 razy

deska przodem – licząc do 10

Całość powtórz 3 razy.

PIERWSZA POMOC W ZAGROŻENIU ŻYCIA



RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

zewewnętrzny masaż serca

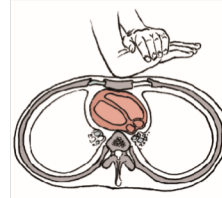


Technika ucisku:

Ucisk mostka na głębokość 5 cm z częstotliwością 100-120/min. Pamiętaj o sztucznym oddychaniu! W sytuacjach kiedy nie możesz prowadzić sztucznego oddychania, zawsze kontynuuj masaż serca.

Pozycja poszkodowanego i ratownika:

- poszkodowany leży płasko na twardym podłożu
- ratownik klęczy obok poszkodowanego
- umieszcza na jego mostku nasadę jednej dłoni, a na niej nasadę drugiej dłoni
- ręce ratownika wyprostowane w łokciach, prostopadłe do klatki piersiowej poszkodowanego



Punkt ucisku:

ułoż ręce na środku klatki piersiowej

Objawy skuteczności resuscytacji:

- powrót oddechu
- powrót akcji serca
- zwięźlenie rozszerzonych źrenic
- zaróżwienie skóry
- odzyskanie przytomności

Rytmiczne uciskanie mostka (ściskanie serca między mostkiem, a kręgosłupem) wywołuje zastępcze krążenie krwi, co umożliwia zaopatrzenie w tlen mózgu i serce.

Resuscytację prowadź do momentu odzyskania przytomności poszkodowanego lub przyjazdu służb ratowniczych.

PIERWSZA POMOC PRZY ZAKRZTUSZENIU NOWORODKA



1. Połóż dziecko na przedramieniu głową w dół w taki sposób, by twoja dłoń trzymała jego brodkę. Dłoń ma przytrzymać główkę, która u małych dzieci jest ciężka.



2. Uderz dziecko mocno nadgarstkiem drugiej dłoni 5 razy między łopatkami, dzięki temu powinno wykrztusić przedmiot.

3. Odwróć dziecko na plecy i sprawdź czy przedmiot został usunięty.

4. Jeśli nie – 5 razy uciśnij dwoma palcami klatkę piersiową tuż powyżej miejsca, gdzie zebra łączą się z mostkiem, drugą ręką podtrzymuj główkę.

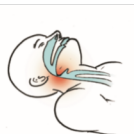
5. Na zmianę uderz dziecko między łopatkami i uciśnij klatkę piersiową do czasu aż przedmiot wypadnie.

Jeśli przedmiot nie wypadnie, dziecko może stracić przytomność.

WEZWIJ POMOC!

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

udroźnienie dróg oddechowych

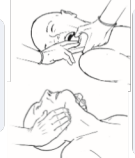


Przyczyna niedrożności dróg oddechowych:

- u osób nieprzytomnych - opadanie języka na tylną stronę gardła
- zaleganie ciał obcych w jamie ustnej lub gardle (uzębienie, krew, wymiociny)

Postępowanie:

odciągnij głowę do tyłu poprzez uniesienie palcami brody i lekki ucisk dłonią na czoło



Postępowanie:

- usuń ciało obce
- odciągnij głowę do tyłu
- wysuń żuchwę do przodu
- otwórz usta poszkodowanego

JEŚLI DZIECKO STRACIŁO PRZYTOMNOŚĆ



6. Połóż dziecko na płaskiej powierzchni. Trzymając dłoń na czole odegnij jego głowę i unieś brodkę. Pozwoli to udroźnić drogi oddechowe oraz sprawdź, czy nie widać ciała obcego i czy można je usunąć.



7. Ponieważ dziecko nie oddycha, nabierz powietrze, obejmij ustami usta i nos dziecka i dmuchaj. Twój oddech powinien unieść klatkę piersiową dziecka i trwać ok. 1 - 1,5 sek. Wykonuj cykl 5 oddechów.

WAŻNE: niemowlę potrzebuje o wiele mniejszą objętość powietrza niż osoba dorosła

8. Jeśli klatka nie unosi się przy oddechach, za każdym razem koryguj położenie głowy dziecka.

9. Jeśli 5 prób oddechów się nie powiodło, wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej z częstotnością 100/minutę używając 2 palców po środku klatki tuż poniżej linii sutków.

10. Po 30 uciśnięciach sprawdź jamę ustną czy nie widać ciała obcego, które można usunąć, wykonaj 2 oddechy ratownicze i kolejne 30 uciśnień.

11. Jeśli uda się usunąć ciało obce, jeśli któryś z twoich oddechów unieść klatkę piersiową dziecka, jeśli zaczęło ruszać się lub kaszleć sprawdź czy oddycha prawidłowo.

Jeśli oddycha, ale wciąż jest nieprzytomne, ułóż je na boku i czekaj na przybycie pogotowia. Jeśli nie ma poprawy, kontynuuj czynności do skutku lub do przyjazdu karetki.

INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY



Wydawca:
Starostwo Powiatowe w Legionowie
Wydział Promocji i Rozwoju Społecznego
ul. gen. Władysława Sikorskiego 11
05-119 Legionowo
www.powiat-legionowski.pl

ZASADY WZYWANIA POMOCY:

Określi do kogo i gdzie z dzarzenia:

przedstaw się, podaj swój nr telefon i szcze gólową to kalizację

Opisz z dzarzenie:

rozbaj dzarzenia, liczba osób poszkodowanych oraz możliwe dalsze zagrożenia

Oceń stan osób poszkodowanych

szacowany wiek, płeć, stan przytomności, oddech, tętno, zranienia, lawawienie, złamania

WYSLUCHAJ DOKŁADNIE INSTRUKCJI DYSPOZYTORA, NIE ROZŁĄCZAJ SIĘ JAKO PIERWSZY

ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA

PAMIĘTAJ O WŁASNYM BEZPIECZEŃSTWIE

Wypadki drogowe

• oznakuj miejsce wypadku (ustaw bójki ostrzegawczy w odległości 30-100 m od miejsca wypadku)

• wyciągnij kluczyki ze stacyjki (zo staw je w pojeździe)

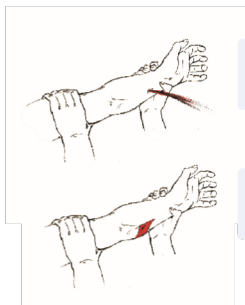
• utwierdź uszkodzone pojazdy (hamulec ręczny)

Inne zagrożenia

• odsuń zbędne przedmioty (np. lezako, biurko) i niepotrzebnych gapów

Zachowaj szczech óną ostrożność, gdy:

• urządzenia mogą być pod napięciem • widzisz uszkodzone pojazdy



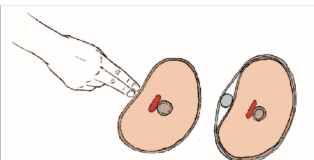
Krwawienie tętnicze:
wypływająca z rany ciągle lub w sposób przerywany jasna, żywoczerwona krew.

Postępowanie:
Koniecznie natychmiastowo zatamuj.



Krwawienie żyłne:
Krew ciemnoczerwona wypływająca w sposób ciągły.

Postępowanie przy silnym krwawieniu:
Koniecznie natychmiastowo zatamuj.



Tamowanie krwawienia:

- zabezpiecz się przed bezpośrednim kontaktem z krwią poszkodowanego
- w miarę możliwości unieś zranioną kończynę do góry
- uciśnij naczynie krwionośne (rys. a)
- załóż opatrunek uciskowy (rys. b)
- gdy opatrunek przesiąknie, nałóż kolejny nie zdejmując pierwszego

Gdy rany są rozległe lub silnie zanieczyszczone :

- nie dezynfekuj
- nie wyciągaj ciał obcych
- załóż jałowy opatrunek

OPARZENIA

We wszystkich przypadkach miejsce oparzenia schłódź zimną wodą przez 15-20 minut. Po schłodzeniu wykonaj jałowy opatrunek osłaniający miejsce oparzenia.

NIE WOLNO ŚCIAGAĆ UBRANIA z miejsca poparzenia, jeśli przywarło do skóry!

ZŁAMANIA

- nie przemieszczaj osoby poszkodowanej, o ile pozostanie w tym miejscu nie zagraża bezpieczeństwu
- zatamuj ewentualne krwawienie, naciskając na ranę przez sterylny bandaż lub czysty materiał
- w miarę możliwości unieruchom dwa sąsiednie stawy
- nie przywracaj kończynom ich normalnego ustawienia
- przyłóż lód, to zmniejszy ból i opuchliznę
- jeśli poszkodowany wydaje się być w szoku (omdlewa, ma krótki, mocno przyspieszony oddech), postaraj się uspokoić go i zapewnić mu świeży dopływ powietrza
- kończyny górną możesz unieruchomić poprzez przytwierdzenie jej za pomocą ubrania do tułowia
- wezwij pomoc

URAZY GŁOWY

Objawy stłuczenia mózgu
• dłuższa utrata przytomności
• zaburzenia oddechowe

Objawy wstrząśnienia mózgu:
• krótka utrata przytomności, nudności, wymioty, utrata pamięci wstecznej, zawroty, bóle głowy

Postępowanie:
• oceń stan świadomości
• obserwuj oddech
• zapewnij drożność dróg oddechowych
• wykonaj sztuczne oddychanie przy bezdechu
• ulóż poszkodowanego przytomnego z uniesionym tułowiem
• ulóż nieprzytomnego w pozycji bocznej bezpiecznej
• nałóż jałowy opatrunek na otwarte rany

NIE TAMOWAĆ WYCIEKAJĄCYCH Z NOSA LUB UCHA krwi lub płynu mózgowo-rdzeniowego

URAZY BRZUCHA

Objawy:
• sińce na skórze w miejscu urazu
• silny ból
• napięte powłoki jamy brzusznej przy ucisku
• narastający wstrząs bez cech krwotoku zewnętrznego
• rozzerwanie powłok jamy brzusznej z wydotaniem się na zewnątrz jej zawartości

Postępowanie:
• wezwij pogotowie
• obserwuj poszkodowanego
• ulóż poszkodowanego w pozycji przeciwstrząsowej (podniesienie nóg do góry), przez np. ułożenie wałka pod kolanami (co również zmniejszy napięcie brzucha)
• załóż jałowy opatrunek na ranę

NIE WOLNO: karmić i pić poszkodowanego, usuwać ciał obcych z rany, wkładać wpychniętych pętl jelitowych do jamy brzusznej

ŁĄCZNOŚĆ ALARMOWA

999 lub **112**
telefon stacjonarny

112
telefon komórkowy

601 100 100 WOPR

9 CB radio

W razie wypadku POINFORMUJ MOICH BLISKICH

tel.

USUNIĘCIE CIAŁ OBCYCH Z DRÓG ODDECHOWYCH



Postępowanie u osób dorosłych i przytomnych:

Stojąc za poszkodowanym obejmij go w nadbrzuszu. Poprzez energiczne naciskanie zwiększa się ciśnienie w drogach oddechowych, co umożliwia ich odblokowanie - odkrzuszenie ciała obcego.

Następnie uderz energicznie w okolicę międzyłopatkową. Wykonuj te czynności naprzemiennie, aż do wykrztuszenia ciała obcego.

Postępowanie u kobiet w ciąży i osób otyłych:

Uderz energicznie w okolicę międzyłopatkową. Uciskanie w nadbrzuszu jest niewskazane

4. Udział w wybranej regionalnej zabawie - Losowe karty.

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

Pobaw się w „Losowe karty” i poćwicz.

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia>

Jeżeli masz pomysł na zabawę ruchową w domu bawisz się w coś fajnego z młodszym rodzeństwem – napisz do swojego nauczyciela wychowania fizycznego, podając jej nazwę i opisując zasady tej zabawy.

Przypominam Wszystkim o uzupełnianiu karty aktywności fizycznej. Życzymy wszystkim wytrwałości w obecnej sytuacji i aktywizowanie się fizyczne w domu i na własnym podwórku, zachowując środki bezpieczeństwa.

Pozdrawiamy

Nauczyciel w-f - Jaromir Radzikowski