Dofinansowane przez
Unię Europejską

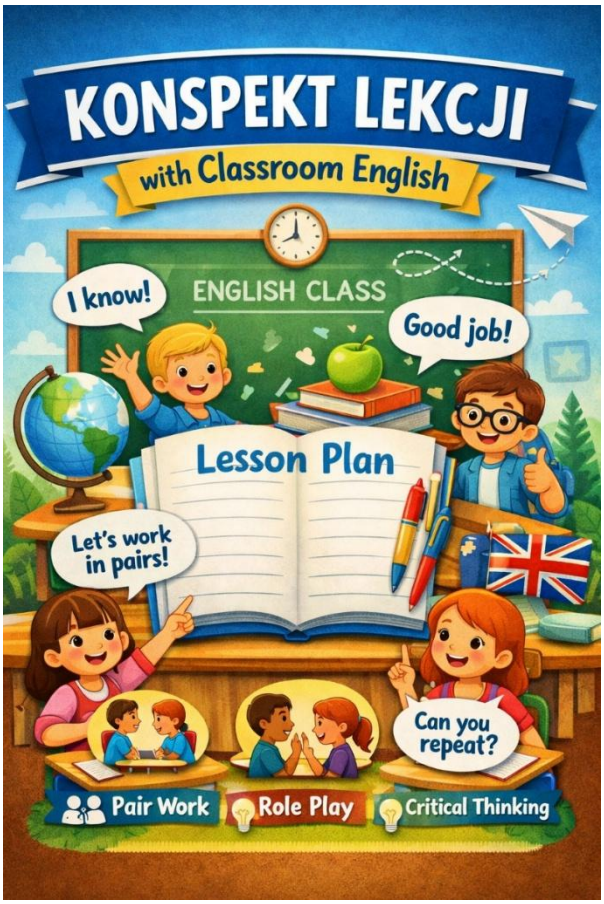
KONSPEKT LEKCJI – LESSON PLAN

PRZEDMIOT (SCHOOL SUBJECT):
Edukacja dla bezpieczeństwa

Temat (Theme):
Resustytacja krążeniowo-oddechowa (*Cardiopulmonary resuscitation (CPR)*)

„Podniesienie kompetencji kadry dydaktycznej Szkoły Podstawowej w Dubiczach Cerkiewnych"

Nr projektu: 2025-1-PL01-KA122-SCH-000339591
Projekt finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+ (2021–2027), KA1 Edukacja szkolna.



Opracowanie: Anna Wasiluk

Dubicze Cerkiewne, dnia 24-04-2026r.

1. **INFORMACJE OGÓLNE**
   - **KLASA** - *8*
   - **PRZEDMIOT** – *Edukacja dla bezpieczeństwa (Safety Education)*
   - **TEMAT LEKCJI** - *Resustytacja krążeniowo-oddechowa (Cardiopulmonary Resuscitation – CPR)*
   - **NAUCZYCIEL PROWADZĄCY** – *Anna Wasiluk*
2. **PODSTAWA PROGRAMOWA**

   NUMER I OPIS CELU Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ:
   - E2-PODST-EBEZP-2.11-III.10.b wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości,
   - E2-PODST-EBEZP-2.11-III.10.c omawia uniwersalny algorytm w nagłym zatrzymaniu krążenia,
   - E2-PODST-EBEZP-2.11-III.10.d wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą,
   - E2-PODST-EBEZP-2.11-III.10.e opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wskazuje na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej;
3. **CELE LEKCJI**
   - **CEL OGÓLNY:** Uczeń zna zasady prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej oraz potrafi udzielić podstawowej pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej.

   CELE OPERACYJNE (UCZEŃ):
   - wyjaśnia, czym jest resuscytacja krążeniowo-oddechowa oraz wskazuje jej znaczenie dla ratowania życia (*explains CPR and its importance*),
   - wymienia warunki i czynniki zapewniające wysoką jakość resuscytacji krążeniowo-oddechowej (*mentions conditions and factors ensuring high-quality CPR*),
   - omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia (*describes the universal algorithm in cardiac arrest*),
   - ocenia bezpieczeństwo miejsca zdarzenia przed przystąpieniem do udzielania pomocy,
   - sprawdza przytomność oraz oddech poszkodowanego,
   - prawidłowo wzywa pomoc i przekazuje najważniejsze informacje dyspozytorowi numeru alarmowego,
   - wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej zgodnie z zasadami wysokiej jakości RKO (*performs chest compressions correctly*),
   - wykonuje oddechy ratownicze na manekinie (*performs rescue breaths*),
   - stosuje schemat 30 uciśnięć klatki piersiowej i 2 oddechów ratowniczych,
   - współpracuje z drugą osobą podczas prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej,
   - opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego AED oraz wyjaśnia jego znaczenie w zwiększaniu skuteczności akcji ratunkowej (*describes AED use and importance*),
   - rozpoznaje oznaczenia i miejsca dostępności AED w przestrzeni publicznej,
   - stosuje poznane zasady podczas ćwiczeń praktycznych i sytuacji symulowanych,
   - posługuje się podstawowym słownictwem w języku angielskim, np. *emergency, breathing, chest compressions, rescue breaths, AED*.

NARZĘDZIA I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- podręcznik (*textbook),*
- zeszyt ucznia (*student's notebook),*
- fantom do nauki RKO osoby dorosłej (*CPR training mannequin),*
- treningowy automatyczny defibrylator zewnętrzny AED (*training AED device*),
- maseczki do sztucznego oddychania (*rescue face shields / masks*),
- rękawiczki jednorazowe (*disposable gloves*),
- apteczka pierwszej pomocy (*first aid kit*),
- tablica interaktywna lub monitor multimedialny (*interactive board / multimedia screen),*
- prezentacja multimedialna z animacją pracy serca i przebiegu RKO (*multimedia presentation with CPR animations*),
- film edukacyjny przedstawiający prawidłowe wykonanie RKO i użycie AED – (*educational video about CPR and AED*),
- opcjonalnie — metronom lub aplikacja wyznaczająca tempo ucisków (100–120/min) (*metronome app for chest compressions*),
- karty pracy i scenariusze sytuacji zagrożenia życia (*worksheets and emergency scenarios*)
- karty z numerami alarmowymi i schematem postępowania ratunkowego (emergency number cards and rescue algorithm charts),
- plakaty lub infografiki przedstawiające algorytm RKO oraz pozycję bezpieczną (*posters / infographics with CPR algorithm*),
- głośnik Bluetooth do odtwarzania komunikatów AED i nagrań instruktażowych (*Bluetooth speaker*),
- stoper lub timer do ćwiczeń praktycznych (*stopwatch / timer*),
- kamizelka lub opaski do odgrywania scenek sytuacyjnych (*props for role-play activities*).

4. METODY I FORMY PRACY

Metody pracy (Methods):

— metoda podająca (objaśnienie, instruktaż) – *expository method (explanation, instruction),*
— pokaz z instruktażem – *demonstration method,*
— ćwiczenia praktyczne na fantomie – *practical training on a mannequin,*
— metoda problemowa (analiza sytuacji zagrożenia życia) – *problem-solving method,*
— symulacja sytuacji ratunkowej – *emergency simulation method,*
— drama / odgrywanie ról – *role-play method,*
— burza mózgów – *brainstorming,*
— pogadanka dydaktyczna – *guided discussion,*
— metoda aktywizująca – *active learning method,*
— stacje zadaniowe (*task stations) station learning,*
— elementy CLIL (*Content and Language Integrated Learning*) – wykorzystanie słownictwa medycznego w języku angielskim.

Formy pracy (Forms of work):

— praca z całą klasą – *whole class work,*
— praca indywidualna – *individual work,*
— praca w parach – *pair work,*
— praca w grupach – *group work,*

— praca praktyczna przy stanowiskach ćwiczeniowych – *practical station work,*
— praca zespołowa podczas symulacji akcji ratunkowej – *teamwork during rescue simulations,*
— samoocena i ocena koleżeńska podczas ćwiczeń praktycznych – *self-assessment and peer assessment*.

5. PRZEDBIEG LEKCJI

ETAP LEKCJI	OPIS CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA I UCZNIÓW	ZWROTY STOSOWANE W JĘZYKU ANGIELSKIM
WSTĘP	***(Introduction / Warm-up) – 5–7 min*** ***Czynności nauczyciela:*** *– powitanie uczniów i sprawdzenie obecności,* *– sprawdzenie przygotowania uczniów do lekcji (zeszyt, podręcznik),* *– zapisanie tematu lekcji na tablicy: „Resuscytacja krążeniowo-oddechowa”,* *– podanie celów lekcji (w języku ucznia),* *– zadanie pytań wprowadzających, np.:* ***„Co należy zrobić, gdy ktoś straci przytomność?”*** ***„Jak sprawdzić, czy poszkodowany oddycha?”*** ***„Dlaczego szybka reakcja może uratować życie?”*** *– nawiązanie do wcześniejszej wiedzy uczniów dotyczącej pierwszej pomocy.* ***Czynności uczniów:*** *– odpowiadają na powitanie i przygotowują się do lekcji,* *– zapisują temat lekcji w zeszytach,* *– słuchają celów lekcji,* *– odpowiadają na pytania nauczyciela,* *– dzielą się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami,* *– aktywnie uczestniczą w rozmowie.*	***Powitanie i organizacja*** *– Good morning, everyone. – Dzień dobry wszystkim.* *– Let’s start the lesson. – Zacznijmy lekcję.* *– Who is absent today? – Kogo dziś nie ma?* *– Are you ready for the lesson? – Czy jesteście gotowi na lekcję?* *– Take out your notebooks and textbooks. – Wyjmijcie zeszyty i podręczniki.* ***Wprowadzenie tematu i celów*** *– Write down the topic, please. – Proszę zapisać temat.* *– Today’s topic is CPR. – Dzisiejszy temat to resuscytacja krążeniowo-oddechowa.* *– Today you will learn how to save a life. – Dziś nauczycie się, jak ratować życie.* *– By the end of the lesson, you will be able to perform CPR. – Pod koniec lekcji będziecie potrafili wykonać RKO.* ***Pytania wprowadzające*** *– What should we do in an emergency? – Co powinniśmy zrobić w sytuacji zagrożenia?* *– How can we check if a person is breathing? – Jak sprawdzić, czy osoba oddycha?* *– Why is quick reaction important? – Dlaczego szybka reakcja jest ważna?* ***Aktywizowanie uczniów*** *– Who would like to answer? – Kto chciałby odpowiedzieć?* *– Any ideas? – Jakieś pomysły?* *– Can you give an example? – Czy możesz podać przykład?* *– Good, thank you. – Dobrze, dziękuję.* *– That’s a good answer. – To dobra odpowiedź.*

CZĘŚĆ WŁAŚCIWA	***(Main part / Presentation & Practice) – 30–35 min*** ***Czynności nauczyciela:*** *– wyjaśnia pojęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej,* *– omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia,* *– tłumaczy zasady bezpieczeństwa podczas udzielania pierwszej pomocy,* *– demonstruje sprawdzanie przytomności i oddechu poszkodowanego,* *– prezentuje prawidłowe wykonanie ucisków klatki piersiowej i oddechów ratowniczych na fantomie,* *– omawia znaczenie wysokiej jakości RKO,* *– przedstawia zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego AED,* *– organizuje ćwiczenia praktyczne w parach,* *– monitoruje pracę uczniów, udziela wskazówek i wyjaśnia trudności,* *– sprawdza poprawność wykonywania ćwiczeń praktycznych.* ***Czynności uczniów:*** *– słuchają wyjaśnień nauczyciela i zapisują notatki,* *– obserwują pokaz wykonywania RKO,* *– odpowiadają na pytania nauczyciela,* *– ćwiczą uciski klatki piersiowej na fantomie,* *– wykonują oddechy ratownicze,* *– współpracują z kolegą/koleżanką podczas ćwiczeń,* *– analizują scenki sytuacyjne,* *– zgłaszają trudności i zadają pytania,* *– aktywnie uczestniczą w zajęciach praktycznych.*	***Wyjaśnianie i wprowadzanie treści:*** *– Listen carefully, please. – Słuchajcie uważnie.* *– This is CPR. – To jest resuscytacja krążeniowo-oddechowa.* *– First, check if the place is safe. – Najpierw sprawdź, czy miejsce jest bezpieczne.* *– Check responsiveness and breathing. – Sprawdź przytomność i oddech.* *– Call emergency services. – Wezwij służby ratunkowe.* *– Start chest compressions. – Rozpocznij uciski klatki piersiowej.* *– Give two rescue breaths. – Wykonaj dwa oddechy ratownicze.* ***Pytania i kierowanie obserwacją:*** *– What can you see? – Co widzicie?* *– Why are chest compressions important? – Dlaczego uciski klatki piersiowej są ważne?* *– What is the correct compression rate? – Jakie jest prawidłowe tempo ucisków?* *– When should we use an AED? – Kiedy należy użyć AED?* ***Praca uczniów:*** *– Work in pairs. – Pracujcie w parach.* *– Practice CPR on the mannequin. – Ćwiczcie RKO na fantomie.* *– Count the compressions aloud. – Liczcie uciski na głos.* *– Compare your answers. – Porównajcie odpowiedzi.* *– Help each other. – Pomagajcie sobie nawzajem.* ***Monitorowanie i wsparcie:*** *– Do you understand? – Czy rozumiecie?* *– Any questions? – Czy są pytania?* *– Try again. – Spróbuj jeszcze raz.* *– Good job! – Dobra robota!* *– Let's check together. – Sprawdźmy razem.*

ZAKOŃCZENIE	***(Conclusion / Summary) – 5–8 min*** ***Czynności nauczyciela:*** *– podsumowuje najważniejsze treści lekcji (zasady RKO, algorytm postępowania, znaczenie AED),* *– zapisuje najważniejsze informacje na tablicy lub prosi uczniów o ich przypomnienie,* *– zadaje pytania sprawdzające, np.:* ***„Jak sprawdzić oddech poszkodowanego?”*** ***„Na czym polega schemat 30:2?”*** ***„Dlaczego AED zwiększa skuteczność akcji ratunkowej?”*** *– zachęca uczniów do formułowania własnych wniosków,* *– udziela informacji zwrotnej dotyczącej pracy uczniów (pochwała, wskazówki),* *– ocenia aktywność uczniów,* *– podaje i wyjaśnia pracę domową (dla chętnych).* ***Czynności uczniów:*** *– odpowiadają na pytania nauczyciela,* *– przypominają i porządkują zdobytą wiedzę,* *– formułują wnioski z lekcji,* *– zgłaszają pytania lub wątpliwości,* *– zapisują pracę domową (chętni),* *– aktywnie uczestniczą w podsumowaniu zajęć.*	***Podsumowanie:*** *– Let’s summarize the lesson. – Podsumujmy lekcję.* *– What have we learned today? – Czego się dziś nauczyliśmy?* *– Can you explain CPR? – Czy możesz wyjaśnić RKO?* *– What is the 30:2 ratio? – Na czym polega schemat 30:2?* *– When should we use an AED? – Kiedy należy użyć AED?* ***Sprawdzenie wiedzy:*** *– Answer the question, please. – Odpowiedz na pytanie.* *– Who can answer? – Kto potrafi odpowiedzieć?* *– Can you give an example? – Czy możesz podać przykład?* ***Informacja zwrotna:*** *– Good job! – Dobra robota!* *– Well done! – Świetnie!* *– That’s correct. – To jest poprawne.* *– Try again. – Spróbuj jeszcze raz.* ***Praca domowa:*** *– For homework, revise the CPR algorithm. – Na pracę domową powtórz algorytm RKO.* *– Write it down, please. – Zapiszcie to proszę.* *– See you next lesson. – Do zobaczenia na następnej lekcji.*

Dofinansowane przez
Unię Europejską

SCENARIUSZE SYTUACJI ZAGROŻENIA ŻYCIA

EMERGENCY SCENARIOS – PRACA W GRUPACH

Waszym zadaniem jest: przeczytać opis sytuacji, odpowiedzieć na pytania i zaplanować działania ratunkowe zgodnie z algorytmem RKO.

1 UTRATA PRZYTOMNOŚCI W SZKOLE



SYTUACJA:
Twój kolega upadł na korytarzu szkolnym. Nie reaguje na wołanie i dotyk.

Zadania:
- Oceń bezpieczeństwo miejsca.
- Sprawdź przytomność i oddech.
- Wezwij pomoc – zadzwoń pod 112.
- Rozpocznij RKO.

Pytania problemowe:
- Co zrobisz najpierw?
- Jak sprawdzisz oddech?
- Komu przekażesz telefon?

SŁOWNICTWO (ENGLISH)
- **unconscious** – nieprzytomny
- **breathing** – oddychanie
- **call for help** – wezwij pomoc
- **chest compressions** – uciski klatki piersiowej

2 ZATRZYMANIE KRĄŻENIA W DOMU



SYTUACJA:
Twój dziadek nagle stracił przytomność w kuchni i nie oddycha.

Zadania:
- Sprawdź przytomność i oddech.
- Zadzwoń pod numer 112.
- Wykonuj RKO (30 uciśnięć i 2 oddechy).
- Poproś kogoś o przyniesienie AED.

Pytania problemowe:
- Jakie informacje przekażesz dyspozytorowi?
- Jak prawidłowo wykonasz uciski?
- Kiedy poprosisz o AED?

SŁOWNICTWO (ENGLISH)
- **cardiac arrest** – zatrzymanie krążenia
- **rescue breaths** – oddechy ratownicze
- **emergency number** – numer alarmowy
- **AED** – defibrylator

3 ZASŁABNIĘCIE NA BOISKU



SYTUACJA:
Podczas meczu kolega nagle zasłabł, nie reaguje, nie oddycha.

Zadania:
- Oceń bezpieczeństwo (boisko, tłum).
- Sprawdź przytomność i oddech.
- Wezwij pomoc.
- Rozpocznij RKO.

Pytania problemowe:
- Jak zapewnisz bezpieczeństwo sobie i poszkodowanemu?
- Co zrobisz, jeśli jesteś sam?
- Jak poprosisz o pomoc innych?

SŁOWNICTWO (ENGLISH)
- **fainting** – zasłabnięcie
- **check** – sprawdź
- **safe** – bezpieczny
- **help** – pomoc

4 NAGŁE ZATRZYMANIE KRĄŻENIA W MIEJSCU PUBLICZNYM



SYTUACJA:
W centrum handlowym mężczyzna nagle upadł i nie oddycha.

Zadania:
- Sprawdź przytomność i oddech.
- Wezwij pomoc i poproś o AED.
- Rozpocznij RKO.
- Użyj AED, gdy będzie dostępny.

Pytania problemowe:
- Gdzie może znajdować się AED?
- Jak użyjesz AED krok po kroku?
- Dlaczego AED zwiększa szanse przeżycia?

SŁOWNICTWO (ENGLISH)
- **AED (defibrillator)** – defibrylator
- **attach pads** – przyklej elektrody
- **follow instructions** – postępuj zgodnie z instrukcjami

ALGORYTM RKO (DOROSŁY)

1. Sprawdź bezpieczeństwo
2. Sprawdź przytomność
3. Sprawdź oddech
4. Wezwij pomoc 112
5. 30 uciśnięć klatki piersiowej (100–120/min)
6. 2 oddechy ratownicze
7. Powtarzaj 30:2

PAMIĘTAJ!

- Uciskaj mocno i szybko (5–6 cm, 100–120/min).
- Ręce wyprostowane, środek klatki piersiowej.
- Minimalizuj przerwy w uciskach.

AED – TO MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE!

1. Włącz AED.
2. Przyklej elektrody zgodnie z obrazkami.
3. Nie dotykaj poszkodowanego.
4. Postępuj zgodnie z poleceniami AED.



KAŻDA SEKUNDA MA ZNACZENIE – TWOJA REAKCJA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE!

Dofinansowane przez
Unię Europejską

NUMERY ALARMOWE
EMERGENCY NUMBERS

ZAPAMIĘTAJ – ZADZWOŃ – POMÓŻ

112
NUMER ALARMOWY EUROPEJSKI

Połączysz się z dyspozytorem, który skieruje pomoc.
Dostępny w całej Europie.

European emergency number – available across Europe.

999
POGOTOWIE RATUNKOWE



Wzywaj, gdy ktoś jest ranny, nieprzytomny, ma problemy z oddychaniem, silny ból.

Ambulance – call when someone is injured, unconscious, has breathing problems, severe pain.

998
STRAŻ POŻARNA



Wzywaj, gdy jest pożar, zadymienie, wyciek gazu, zagrożenie wybuchem.

Fire brigade – call in case of fire, smoke, gas leak, explosion hazard.

997
POLICJA



Wzywaj, gdy jest wypadek, przemoc, kradzież, zagrożenie bezpieczeństwa.

Police – call in case of accident, violence, theft, threat to safety.

984
POGOTOWIE WODNO-RATUNKOWE



Wzywaj w razie wypadku nad wodą lub utonięcia.

Water rescue service – call in case of an accident on water or drowning.

992
POGOTOWIE GAZOWE



Wzywaj w razie wycieku gazu lub podejrzenia zagrożenia gazowego.

Gas emergency – call in case of gas leak or gas hazard.

993
POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE



Wzywaj w razie awarii sieci ciepłowniczej.

Heating emergency – call in case of a heating network failure.

994
POGOTOWIE ENERGETYCZNE



Wzywaj w razie awarii prądu, uszkodzenia linii energetycznej.

Power emergency – call in case of power failure or damaged power lines.

JAK WEZWAĆ POMOC?

1. Zadzwoń pod odpowiedni numer.
2. Powiedz, co się stało.
3. Podaj **dokładną lokalizację**.
4. Powiedz, ile jest poszkodowanych i w jakim są stanie.
5. Nie rozłączaj się pierwszy – czekaj na dalsze polecenia.

HOW TO CALL FOR HELP?

1. Call the appropriate number.
2. Say what happened.
3. Give the exact location.
4. Say how many people are injured and what their condition is.
5. Do not hang up first – wait for further instructions.

PAMIĘTAJ!

- Zachowaj spokój.
- Działaj szybko.
- Twoja reakcja może uratować życie!

STAY CALM. ACT FAST. YOU CAN SAVE A LIFE!

NUMER 112 DZIAŁA Z KAŻDEGO TELEFONU – TAKŻE BEZ KARTY SIM!
112 WORKS FROM ANY PHONE – EVEN WITHOUT A SIM CARD!

SCHEMAT POSTĘPOWANIA RATUNKOWEGO

RESCUE ALGORITHM CHART – RKO DOROSŁY

Imię i nazwisko: _____ Klasa: _____ Data: _____

1 ZAPEWNIJ BEZPIECZEŃSTWO

Sprawdź, czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne dla Ciebie, poszkodowanego i innych.

2 SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ

Delikatnie potrząśnij za ramiona i zapytaj głośno: "Czy wszystko w porządku?"



Brak reakcji → przejdź do kroku 3

3 SPRAWDŹ ODDECH

Udrożnij drogi oddechowe. Sprawdź oddech przez 10 sekund (zobacz, słuchaj, czuj).



Brak prawidłowego oddechu → przejdź do kroku 4

4 WEZWIJ POMOC

Zadzwoń pod numer 112 lub poproś inną osobę o wezwanie pomocy i przyniesienie AED.



5 ROZPOCZNIJ RKO

Wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej, a następnie 2 oddechy ratownicze. Powtarzaj cykl 30:2.



6 UŻYJ AED, JEŚLI DOSTĘPNE

Włącz AED i postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi. Nie przerywaj RKO bez potrzeby.



7 KONTYNUUJ RKO

Kontynuuj RKO do momentu przybycia służb ratunkowych lub odzyskania przez poszkodowanego prawidłowego oddechu.



RKO WYSOKIEJ JAKOŚCI – PAMIĘTAJ!

- Uciskaj mocno i szybko: 5–6 cm głębokości, 100–120/min.
- Ręce wyprostowane w łokciach, ucisk w środku klatki piersiowej.
- Pozwól klatce piersiowej unieść się po każdym uciśnięciu.
- Minimalizuj przerwy w uciskach (maks. 10 sekund).
- Po 30 uciśnięciach – 2 oddechy ratownicze.
- Jeśli nie chcesz lub nie możesz wykonywać oddechów – wykonuj tylko uciski klatki piersiowej.

UCISKI KLATKI PIERSIOWEJ



Miejsce ucisku:
środek klatki piersiowej (na dolnej połowie mostka)

ODDECHY RATOWNICZE



- Udrożnij drogi oddechowe.
- Zaciśnij nos poszkodowanego.
- Wdmuchnij powietrze przez usta, obserwuj unoszenie klatki piersiowej.
- Wykonaj 2 oddechy przez ok. 1 sekundę każdy.

AED – AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY



1. Włącz AED.
2. Przyklej elektrody zgodnie z obrazkiem.
3. Postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi.
4. Nie dotykaj poszkodowanego podczas analizy rytmu.
5. Po wyładowaniu (jeśli zalecane) – natychmiast kontynuuj RKO.

⚠ KAŻDA SEKUNDA MA ZNACZENIE! TWOJA REAKCJA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE! ⚠

ZADANIA DLA CIEBIE

1. Uzupełnij schemat – wpisz brakujący numer kroku.

☐ KONTYNUUJ RKO

2. Uporządkuj czynności, wpisując numery od 1 do 7.

☐ Sprawdź przytomność
☐ Rozpocznij RKO (30:2)
☐ Sprawdź oddech
☐ Użyj AED, jeśli dostępne
☐ Wezwij pomoc
☐ Kontynuuj RKO
☐ Zabezpiecz miejsce zdarzenia

3. Dlaczego ważne jest, aby nie przerywać uciśnięć klatki piersiowej?

_____
_____
_____
_____

4. Wymień trzy sytuacje, w których można użyć AED.

1. _____
2. _____
3. _____

ZAPAMIĘTAJ!

Algorytm RKO to Twoje narzędzie do ratowania życia!

Dofinansowane przez
Unię Europejską

ALGORYTM RKO

DOROŚLI I DZIECI (OD 8 ROKU ŻYCIA)

SPRAWDŹ – REAGUJ – WEZWIJ POMOC – UCISKAJ

1 SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Upewnij się, że miejsce zdarzenia jest bezpieczne dla Ciebie, poszkodowanego i innych.

2 SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ

Delikatnie potrząśnij za ramiona i zapytaj głośno: „Czy wszystko w porządku?"



REAGUJE
Zostaw w pozycji, w której jest. Sprawdzaj jego stan.

NIE REAGUJE
Zadzwoń 112 lub poproś kogoś o wezwanie pomocy i przyniesienie AED.

3 SPRAWDŹ ODDECH

Udrożnij drogi oddechowe. Sprawdź oddech przez 10 sekund (zobacz, słuchaj, czuj).



ODDYCHA PRAWIDŁOWO
Ułóż w pozycji bezpiecznej. Wezwij pomoc (jeśli jeszcze nie wezwano). Sprawdzaj oddech regularnie.

NIE ODDYCHA LUB ODDECH NIEPRAWIDŁOWY
Rozpocznij RKO.

4 WEZWIJ POMOC

Zadzwoń pod numer 112 lub poproś inną osobę o wezwanie pomocy i przyniesienie AED.



5 ROZPOCZNIJ RKO

Wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej, a następnie 2 oddechy ratownicze. Powtarzaj cykl 30:2.



6 UŻYJ AED, JEŚLI DOSTĘPNE

Włącz AED i postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi. Nie przerywaj RKO bez potrzeby.



7 KONTYNUUJ RKO

Kontynuuj RKO do momentu przybycia służb ratunkowych, odzyskania przytomności lub gdy nie możesz dłużej.

JAKOŚĆ RKO MA ZNACZENIE!



Ucisakaj mocno i szybko.
5–6 cm głębokości
100–120/min



Ręce na środku klatki piersiowej.
Nie odrywaj rąk pomiędzy uciśnięciami.



Po 30 uciśnięciach wykonaj 2 oddechy ratownicze.



Minimalizuj przerwy w uciskaniu.

NUMERY ALARMOWE

112 NUMER ALARMOWY EUROPEJSKI

999 POGOTOWIE RATUNKOWE

998 STRAŻ POŻARNA

997 POLICJA

POZYCJA BEZPIECZNA

UŁÓŻ POSZKODOWANEGO, KTÓRY ODDYCHA

1. Uklęknij obok poszkodowanego.
   Upewnij się, że nogi poszkodowanego są wyprostowane.



2. Ułóż bliższą rękę poszkodowanego pod kątem prostym do ciała, a następnie zegnij w łokciu tak, aby dłoń była skierowana ku górze.



3. Drugą rękę przełóż przez klatkę piersiową i przyłóż dłoń do policzka po przeciwnej stronie.



4. Drugą ręką chwyć za dalszą nogę (za kolano) i zegnij ją w kolanie, przyciągając do siebie, nie odrywając stopy od podłoża.



5. Przekręć poszkodowanego w swoją stronę, pociągając za kolano.



6. Ułóż poszkodowanego w pozycji stabilnej.
   Głowa powinna być lekko odchylona, aby drogi oddechowe były drożne. Usta skierowane w dół.



PO SPRAWDZENIU ODDECHU ODDYCHA PRAWIDŁOWO

- Ułóż w pozycji bezpiecznej.
- Wezwij pomoc (jeśli jeszcze nie wezwano).
- Sprawdzaj oddech regularnie (co 1 minutę).
- Jeśli oddech się pogorszy lub ustanie – rozpocznij RKO.

JEŚLI POSZKODOWANY NIE ODDYCHA LUB ODDYCHA NIEPRAWIDŁOWO

– ROZPOCZNIJ RKO!



PAMIĘTAJ!

- Zachowaj spokój.
- Działaj szybko i zdecydowanie.
- Twoja reakcja może uratować życie!

KAŻDA SEKUNDA MA ZNACZENIE!

Dofinansowane przez
Unię Europejską

TEST – PIERWSZA POMOC

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ!

Imię i nazwisko: _____ Klasa: _____ Data: _____

A TEST WYBORU

Wybierz poprawną odpowiedź.

1. **Jaki jest numer alarmowy w Polsce?**
   A. 110 B. 112 C. 999 D. 998
2. **Pierwszym krokiem w algorytmie RKO jest:**
   A. wezwanie pomocy B. sprawdzenie oddycha
   C. sprawdzenie przytomności D. rozpoczęcie uciśnięć klatki piersiowej
3. **Ile uciśnięć klatki piersiowej wykonujemy u dorosłego w cyklu RKO przed wykonaniem oddechów?**
   A. 10 B. 15 C. 20 D. 30
4. **Jaki jest stosunek uciśnięć do oddechów u dorosłego w RKO?**
   A. 15:2 B. 20:2 C. 30:2 D. ciągłe uciśnięcia
5. **AED służy do:**
   A. mierzenia ciśnienia B. przywracania oddechu
   C. analizy rytmu serca i ewentualnego wyładowania
   D. tamowania krwotoków

B PRAWDA / FAŁSZ

Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F – jeśli fałszywe.

1. Poszkodowanego, który jest nieprzytomny, ale oddycha, układamy w pozycji bezpiecznej. P F
2. Podczas RKO u dorosłego uciśnięcia klatki piersiowej powinny być płytkie (ok. 1–2 cm). P F
3. Nie należy przerywać RKO, jeśli AED jest w drodze. P F
4. Uciskamy klatkę piersiową na środku mostka. P F
5. Jeśli poszkodowany odzyskał przytomność i oddycha, wciąż leży w tej samej pozycji co podczas RKO. P F

C DOPASUJ

Dopasuj opis do odpowiedniego numeru etapu algorytmu RKO.

1	A. Użyj AED, jeśli dostępne.
2	B. Sprawdź oddychanie.
3	C. Kontynuuj RKO.
4	D. Sprawdź przytomność.
5	E. Wezwij pomoc (112) / przynieś AED.
6	F. Rozpocznij RKO (30 uciśnięć : 2 oddechy).
7	G. Zapewnij bezpieczeństwo.

D UŁÓŻ W KOLEJNOŚCI

Ponumeruj poniższe obrazki zgodnie z kolejnością prawidłowego postępowania w RKO u dorosłego.



☐ Sprawdź przytomność



☐ Wezwij pomoc (112) lub poproś o AED



☐ Sprawdź oddychanie



☐ Rozpocznij RKO: 30 uciśnięć klatki piersiowej



☐ Wykonaj 2 oddechy ratownicze



☐ Użyj AED, jeśli dostępne

E KRÓTKIE ODPOWIEDZI

Odpowiedz na pytania pełnym zdaniem.

1. Kiedy należy rozpocząć RKO?
   _____
   _____
2. Jakie są dwa główne cele pierwszej pomocy?
   _____
   _____
3. Jakie informacje powinieneś przekazać podczas wezwania pomocy pod numer 112?
   _____
   _____

F SCENKA – ZASTOSUJ WIEDZĘ

Jesteś na boisku szkolnym. Twój kolega nagle upadł, jest nieprzytomny i nie oddycha.
Wypisz krok po kroku, co zrobisz.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



TWÓJ WYNIK

_____ / 30 pkt

- **27–30 pkt** – Świetnie! Jesteś gotowy, by pomagać.
- **20–26 pkt** – Dobrze! Pamiętaj o powtórzeniu najważniejszych zasad.
- **0–19 pkt** – Powtórz materiał i spróbuj ponownie.

PAMIĘTAJ! Każda sekunda ma znaczenie – Twoja reakcja może uratować życie!

Dofinansowane przez
Unię Europejską

TEST – PIERWSZA POMOC

FIRST AID TEST – CHECK YOUR KNOWLEDGE!

Imię i nazwisko / Name and surname: _____ Klasa / Class: _____ Data / Date: _____

A TEST WYBORU (MULTIPLE CHOICE)

Wybierz poprawną odpowiedź. / Choose the correct answer.

1. What is the emergency number in Poland?
   A. 110 B. 112 C. 999 D. 998
2. The first step in the CPR algorithm is:
   A. call for help B. check breathing
   C. check responsiveness D. start chest compressions
3. How many chest compressions should an adult receive before giving rescue breaths (in the CPR cycle)?
   A. 10 B. 15 C. 20 D. 30
4. What is the correct compression-to-breaths ratio for adult CPR?
   A. 15:2 B. 20:2 C. 30:2 D. continuous compressions
5. An AED is used to:
   A. measure blood pressure
   B. restore breathing
   C. analyze heart rhythm and deliver a shock if needed
   D. stop bleeding

B PRAWDA / FAŁSZ (TRUE / FALSE)

Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F – jeśli fałszywe.
Mark T if the statement is true, or F if it is false.

1	The casualty who is unconscious but breathing should be placed in the recovery position.	T F
2	During chest compressions, you should compress the chest about 1–2 inches (2.5–5 cm) deep.	T F
3	You should not perform CPR if an AED is available.	T F
4	The correct place to press during chest compressions is the center of the chest (lower half of the breastbone).	T F
5	If the casualty regains consciousness and is breathing, place them in the same position as during CPR.	T F

C DOPASUJ (MATCHING)

Dopasuj opis do odpowiedniego numeru etapu algorytmu RKO.
Match the description to the correct step number in the CPR algorithm.

1	•	A. Use an AED if available.
2	•	B. Check for breathing.
3	•	C. Continue CPR.
4	•	D. Check responsiveness.
5	•	E. Call emergency number (112) / get an AED.
6	•	F. Start CPR: 30 compressions + 2 breaths.
7	•	G. Ensure safety.

D UŁÓŻ W KOLEJNOŚCI (PUT IN ORDER)

Ponumeruj obrazki od 1 do 6, aby pokazać prawidłową kolejność postępowania w RKO u dorosłych.
Number the pictures from 1 to 6 to show the correct order of CPR steps for an adult.



☐ Sprawdź przytomność / Check responsiveness



☐ Wezwij pomoc (112) / Call for help (112)



☐ Sprawdź oddech / Check breathing



☐ Wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej / Do 30 chest compressions



☐ Wykonaj 2 oddechy ratownicze / Give 2 rescue breaths



☐ Użyj AED, jeśli dostępne / Use an AED if available

E KRÓTKIE ODPOWIEDZI (SHORT ANSWERS)

Odpowiedz na pytania pełnym zdaniem.
Answer the following questions in full sentences.

1. When should you start CPR?
   _____
   _____
2. What are the two main goals of first aid?
   _____
   _____
3. What information should you provide when calling emergency services (112)?
   _____
   _____

F SCENKA – ZASTOSUJ WIEDZĘ (SCENARIO – APPLY YOUR KNOWLEDGE)

Jesteś na boisku szkolnym. Twój kolega nagle upadł, jest nieprzytomny i nie oddycha.
Napisz krótko, co zrobisz krok po kroku.
You are on the school sports field. Your classmate suddenly collapsed, is unconscious and not breathing. Write down briefly what you will do step by step.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



TWÓJ WYNIK (YOUR SCORE)

_____ / 30 pkt

27–30 pkt	★★★	Excellent! You are ready to help!
20–26 pkt	★★☆	Good job! Review the most important rules.
0–19 pkt	★☆☆	Keep learning! Practice and try again.

PAMIĘTAJ! / REMEMBER!

- Zachowaj spokój. / Stay calm.
- Działaj szybko i zdecydowanie. / Act fast and decisively.
- Twoja reakcja może uratować życie! / Your action can save a life!

KAŻDA SEKUNDA MA ZNACZENIE – TWOJA REAKCJA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE!
EVERY SECOND COUNTS – YOUR RESPONSE CAN SAVE A LIFE!