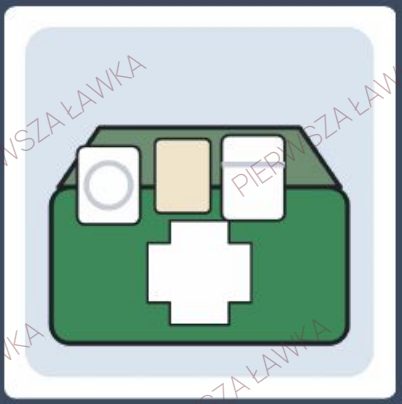
Pierwsza Ławka · Zestaw kart pracy · Edukacja dla bezpieczeństwa · klasa 8

Dział 4. Pierwsza pomoc w urazach

Rany i krwotoki, opatrunek osłaniający i uciskowy, opaska uciskowa, zdejmowanie rękawiczek, złamania, zwichnięcia i skręcenia, oparzenia i odmrożenia, apteczka, pomoc w sytuacji zagrożenia z użyciem broni. Sześć kart pracy: teoria z przykładami, ćwiczenia, utrwalenie, zastosowanie i dwa równoległe sprawdziany – z pełnym kluczem odpowiedzi.



Karta	Temat	Zadania
1	**Pierwsza pomoc w urazach – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 10 pkt
2	**Pierwsza pomoc w urazach – ćwiczenia podstawowe** Sprawdzam, czy rozumiem podstawy	6 zad. 17 pkt
3	**Pierwsza pomoc w urazach – utrwalenie** Zadania o wyższym poziomie trudności	6 zad. 14 pkt
4	**Pierwsza pomoc w urazach – w praktyce** Tekst, źródło, doświadczenie lub sytuacja z życia	2 zad. 10 pkt
5	**Sprawdzian: Pierwsza pomoc w urazach – grupa A** 30 minut · 17 pkt	7 zad. 17 pkt
6	**Sprawdzian: Pierwsza pomoc w urazach – grupa B** 30 minut · 17 pkt	7 zad. 17 pkt

Jak korzystać z zestawu

- Karta 1 zawiera najważniejsze wiadomości i przykłady – od niej warto zacząć.
- Karty 2–4 to ćwiczenia podstawowe, utrwalenie oraz zastosowanie wiedzy w tekście, na źródle lub w sytuacji z życia.
- Karty 5 i 6 to równoległe sprawdziany (grupa A i grupa B) z tymi samymi typami zadań i tą samą punktacją – gotowe na lekcję.
- Każda karta mieści się na osobnych stronach i ma własną punktację – można ją wydrukować osobno jako pracę domową, kartkówkę lub zastępstwo.
- Klucz odpowiedzi do wszystkich kart znajduje się na końcu zestawu. Wersja DOCX pozwala dowolnie edytować zadania.

Materiał oryginalny dla klasy 8 szkoły podstawowej (rok szkolny 2026/2027). Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Pierwsza pomoc w urazach – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

Karta 1/6

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 10 pkt

Przypomnij sobie

- **Rana** – przerwanie ciągłości skóry. **Krwotok** – wypływ krwi z uszkodzonych naczyń: **tętniczy** (jasnoczerwona krew wypływa pulsacyjnie), **żylny** (ciemna krew wypływa równomiernie), **włośniczkowy** (krew się sączy). Krwotok wewnętrzny podejrzewamy, gdy po urazie pojawiają się objawy wstrząsu: bladość, zimny pot, szybkie i słabe tętno, niepokój.
- **Tamowanie krwotoku**: rękawiczki → silny, bezpośredni ucisk rany (dłonią przez gazik) → **opatrunek uciskowy**. Gdy krwotok z kończyny zagraża życiu i ucisk nie wystarcza – **opaska uciskowa** kilka centymetrów powyżej rany (nie na stawie), zapisz godzinę założenia, nie luzuj. Nie uciskamy „punktów tętniczych" – wytyczne ERC 2025 tego nie zalecają; unoszenie kończyny nie należy do zalecanego postępowania.
- **Opatrunek osłaniający** (jałowy gazik + bandaż lub plaster) – na drobne rany. Ciała obcego wbitego w ranę nie wyjmujemy – stabilizujemy je opatrunkiem. **Zdejmowanie rękawiczek**: chwyć pierwszą z zewnątrz przy nadgarstku i ściągnij na lewą stronę, trzymaj ją w drugiej dłoni; drugą zdejmij, wsuwając palce pod jej brzeg od środka – nie dotykaj gołą ręką zabrudzonej strony.
- **Złamanie** – przerwanie ciągłości kości (zamknięte lub otwarte); **zwichnięcie** – przemieszczenie kości w stawie; **skręcenie** – naciągnięcie lub naderwanie więzadeł i torebki stawowej. Unieruchamiamy w pozycji zastanej: przy złamaniu – dwa sąsiednie stawy, przy urazie stawu – dwie sąsiednie kości; chłodzimy; niczego nie nastawiamy.
- **Oparzenie termiczne**: chłodzić chłodną (nie lodowatą) wodą **co najmniej 20 minut**, zdjąć biżuterię, nie przekłuwać pęcherzy, nie smarować, przykryć jałowym opatrunkiem lub czystą folią spożywczą; **chemiczne** – zdjąć skażoną odzież i długo spłukiwać dużą ilością wody. **Odmrożenie** – ogrzewać stopniowo, bez nacierania śniegiem.
- **Apteczka**: rękawiczki, jałowe gaziki, bandaże (dziane i elastyczne), plastry, chusta trójkątna, folia NRC, nożyczki, maseczka do oddechów ratowniczych; w samochodzie – także kamizelka odblaskowa, w apteczce turystycznej – środek do dezynfekcji, plastry na otarcia, własne leki. **Zagrożenie z użyciem broni** (strzały, wybuch): zasada **„uciekaj, schowaj się, walcz"** – najpierw uciekaj, gdy nie możesz – schowaj się (zamknij drzwi, wycisz telefon), walcz tylko w ostateczności, gdy napastnik zagraża ci bezpośrednio; pomagaj dopiero, gdy miejsce jest bezpieczne; 112; tamuj krwotoki, sprawdź całe ciało (rana wlotowa i wylotowa), nie wyjmuj odłamków, chroń przed wychłodzeniem.

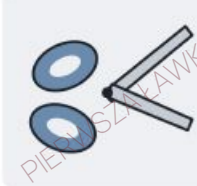
Opatrunki i urazy



Rolka bandaża



Gaziki jałowe w opakowaniach



Nożyczki ratownicze



Plastry z opatrunkiem

Przykłady z wyjaśnieniem

Przykład 1. Kolega rozciął przedramię, krew tryska pulsacyjnie. Co robisz?
Zakładam rękawiczki, mocno uciskam ranę przez gazik, proszę kogoś o telefon na 112, zakładam opatrunek uciskowy; jeśli krew nadal intensywnie wypływa – opaska uciskowa powyżej rany i zapisanie godziny.

Przykład 2. Czym różni się zwichnięcie od skręcenia?
Przy zwichnięciu kości w stawie przemieszczają się względem siebie, przy skręceniu uszkodzone są więzadła i torebka stawowa, ale kości wracają na miejsce.

Zadania

1 **Połącz rodzaj krwotoku z jego cechą.** ___ / 3 pkt

1. tętniczy
2. żylny
3. włośniczkowy

a) ciemna krew wypływa równomiernie
b) krew sączy się z drobnych naczyń
c) jasnoczerwona krew wypływa pulsacyjnie

1 ____ 2 ____ 3 ____

2 **Uzupełnij.** ___ / 2 pkt

1. Oparzenie termiczne chłodzimy chłodną wodą przez co najmniej _____ minut.
2. Przy złamaniu kości przedramienia unieruchamiamy dwa sąsiednie _____.

3 **Przy krwotoku z kończyny zagrażającym życiu, którego nie udaje się zatamować uciskiem, zakładamy** ___ / 1 pkt

A. temblak z chusty trójkątnej
B. okład z lodu
C. plaster z opatrunkiem
D. opaskę uciskową powyżej rany

4 **Przyporządkuj wyposażenie apteczki.** ___ / 4 pkt

gazik jałowy rękawiczki jednorazowe bandaż dziany folia NRC

do opatrywania ran i tamowania krwotoków	do ochrony ratownika i poszkodowanego

Pierwsza pomoc w urazach – w praktyce

Tekst, źródło, doświadczenie lub sytuacja z życia

Karta 4/6

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 10 pkt

Pamiętaj: w opisie zdarzenia podkreśl objawy – na nich opierasz rozpoznanie.

1 **Przeczytaj opis zdarzenia i wykonaj zadania.** ___ / 6 pkt

Po wybuchu na festynie

Podczas festynu doszło do wybuchu. Policja zabezpieczyła teren i poinformowała, że zagrożenie minęło. Na trawniku leży mężczyzna z raną uda, z której intensywnie wypływa krew, oraz kobieta z raną przedramienia, z której krew powoli się sączy. W apteczce punktu medycznego są opaska uciskowa, bandaże i gaziki.

Tekst własny

1.1 **Wyjaśnij, dlaczego świadkowie zaczęli udzielać pomocy dopiero po informacji policji.** ___ / 1 pkt

1.2 **Któremu poszkodowanemu pomożesz najpierw? Uzasadnij.** ___ / 2 pkt

1.3 **Opisz, jak zatamujesz krwotok u mężczyzny.** ___ / 3 pkt

2 **Przeanalizuj spis i wykonaj zadania.** ___ / 4 pkt

Zawartość apteczki klasowej po wycieczce

element	liczba
plastry	6 szt.
bandaż elastyczny	1 szt.
gaziki jałowe	0 szt.
rękawiczki jednorazowe	0 par
folia NRC	1 szt.
nożyczki	1 szt.
chusta trójkątna	0 szt.

Sprawdzian: Pierwsza pomoc w urazach – grupa A



Karta 5/6

30 minut · 17 pkt

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 17 pkt

1 Połącz uraz z pierwszą pomocą. ___ / 3 pkt

1. oparzenie ramienia gorącą herbatą
2. złamanie zamknięte przedramienia
3. drobne otarcie kolana

a) opatrunek osłaniający
b) chłodzenie wodą co najmniej 20 minut
c) unieruchomienie dwóch sąsiednich stawów

1 ____ 2 ____ 3 ____

2 Krwotok, w którym jasnoczerwona krew wypływa pulsacyjnie, to krwotok ___ / 1 pkt

A. włośniczkowy
B. żylny
C. tętniczy
D. wewnętrzny

3 Opaskę uciskową zakładamy ___ / 1 pkt

A. bezpośrednio na ranę
B. kilka centymetrów powyżej rany, nie na stawie
C. poniżej rany
D. na stawie łokciowym lub kolanowym

4 Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Pęcherze po oparzeniu należy przekłuć.	P	F
2. Przy krwotoku najważniejszy jest silny, bezpośredni ucisk rany.	P	F
3. Odmrożone palce nacieramy śniegiem.	P	F

5 Uzupełnij. ___ / 2 pkt

1. Przemieszczenie kości w stawie to _____.
2. Po założeniu opaski uciskowej zapisujemy _____ jej założenia.

6 Wymień sześć elementów wyposażenia apteczki domowej i przy dwóch z nich podaj zastosowanie. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Pierwsza pomoc w urazach – zestaw 6 kart pracy z kluczem, klasa 8

Podgląd pokazał 5 z 15 stron. Pełna wersja: 15 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Pierwsza pomoc w urazach – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 10 pkt
- Karta 2: Pierwsza pomoc w urazach – ćwiczenia podstawowe – 6 zadań, 17 pkt
- Karta 3: Pierwsza pomoc w urazach – utrwalenie – 6 zadań, 14 pkt
- Karta 4: Pierwsza pomoc w urazach – w praktyce – 2 zadania, 10 pkt
- Karta 5: Sprawdzian: Pierwsza pomoc w urazach – grupa A – 7 zadań, 17 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Pierwsza pomoc w urazach – grupa B – 7 zadań, 17 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-dla-bezpieczenstwa-klasa-8-dzial-04-pierwsza-pomoc-w-urazach-zestaw