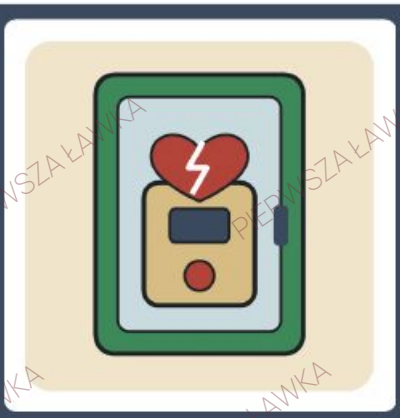
Pierwsza Ławka · Zestaw kart pracy · Edukacja dla bezpieczeństwa · klasa 8

Dział 3. Pierwsza pomoc

Łańcuch przeżycia, ocena bezpieczeństwa i stanu poszkodowanego, wzywanie pomocy, pozycja boczna bezpieczna, resuscytacja (RKO) i AED, zadławienie u dorosłych, dzieci i niemowląt, ochrona przed wychłodzeniem. Sześć kart pracy: teoria z przykładami, ćwiczenia, utrwalenie, zastosowanie i dwa równoległe sprawdziany – z pełnym kluczem odpowiedzi.



Karta	Temat	Zadania
1	**Pierwsza pomoc – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	3 zad. 8 pkt
2	**Pierwsza pomoc – ćwiczenia podstawowe** Sprawdzam, czy rozumiem podstawy	6 zad. 19 pkt
3	**Pierwsza pomoc – utrwalenie** Zadania o wyższym poziomie trudności	5 zad. 12 pkt
4	**Pierwsza pomoc – w praktyce** Tekst, źródło, doświadczenie lub sytuacja z życia	2 zad. 11 pkt
5	**Sprawdzian: Pierwsza pomoc – grupa A** 30 minut · 17 pkt	7 zad. 17 pkt
6	**Sprawdzian: Pierwsza pomoc – 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 – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

Karta 1/6

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 8 pkt

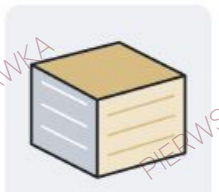
Przypomnij sobie

- **Łańcuch przeżycia**: wczesne rozpoznanie i wezwanie pomocy → wczesna RKO → wczesna defibrylacja (AED) → zaawansowane zabiegi ratownicze i opieka poresuscytacyjna.
- Schemat: **bezpieczeństwo** (własne i poszkodowanego) → **ocena przytomności** (głos, delikatne potrząśnięcie za ramiona) → **głośne wołanie o pomoc** → **112 od razu**, gdy poszkodowany nie reaguje (telefon na głośniku; poproś kogoś o przyniesienie AED) → **udrożnienie dróg oddechowych** rękoczynem czoło–żuchwa (u nieprzytomnego język opada na tylną ścianę gardła i zamyka drogi oddechowe) i **ocena oddechu** (patrz, słuchaj, wyczuwaj – do 10 s, w czasie rozmowy z dyspozytorem).
- Oddycha prawidłowo – **pozycja boczna bezpieczna** (nie po urazie – wtedy pozycja zastana i dbanie o drożność dróg oddechowych), regularna kontrola oddechu, ochrona przed wychłodzeniem (koc, folia NRC, izolacja od podłoża). Nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo (rzadkie westchnienia, chrapliwe „łapanie powietrza" to objaw **nagłego zatrzymania krążenia**) – **RKO: 30 uciśnięć : 2 oddechy**, środek klatki piersiowej, głębokość 5–6 cm, tempo 100–120/min, pełne odprężenie klatki, jak najkrótsze przerwy; u dziecka zaczynamy od 5 oddechów ratowniczych; **AED** jak najszybciej – wykonuj polecenia urządzenia.
- **Zadławienie u dorosłego i dziecka**: kaszel skuteczny – zachęcaj do kaszlu; kaszel nieskuteczny – do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, potem do 5 uciśnięć nadbrzusza, na zmianę; utrata przytomności – 112 i RKO. **Niemowlę**: 5 uderzeń w plecy (głową w dół, na przedramieniu) i 5 uciśnięć klatki piersiowej **dwoma kciukami obejmującymi klatkę** – **nie uciskamy nadbrzusza**; gdy dziecko lub niemowlę straci przytomność – 112 i RKO od 5 oddechów ratowniczych.
- Zapobieganie zadławieniom u małych dzieci: bez drobnych przedmiotów w zasięgu ręki, winogrona i parówki krojone wzdłuż, bez orzechów i twardych cukierków, jedzenie tylko na siedząco. Zawsze używamy rękawiczek jednorazowych; nie podajemy leków ani picia nieprzytomnym. W telefonie warto mieć aplikację wspierającą pierwszą pomoc, np. **Ratownik** (instrukcje, mapa AED), i znać aplikację **Alarm112** (zgłoszenia tekstowe dla osób niesłyszących).

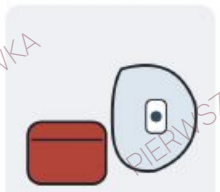
Ratujemy życie



Rękawiczki jednorazowe



Złożona folia NRC



Maseczka do oddechów ratowniczych w etui



Apteczka pierwszej pomocy

Przykłady z wyjaśnieniem

Przykład 1. Poszkodowany nie reaguje i nie oddycha. Co robisz?
Głośno wołam o pomoc, dzwonię na 112 (telefon na głośniku), proszę o przyniesienie AED i od razu rozpoczynam RKO: 30 uciśnięć, 2 oddechy.

Przykład 2. Ile trwa ocena oddechu?
Najwyżej 10 sekund.

Zadania

1 **Uzupełnij.** ___ / 3 pkt

1. RKO u dorosłego: _____ uciśnięć na _____ oddechy.
2. Tempo uciśnięć: _____ na minutę.
3. Głębokość uciśnięć: _____ cm.

2 **Nieprzytomną osobę, która prawidłowo oddycha, układamy** ___ / 1 pkt

A. w pozycji bocznej bezpiecznej
B. w pozycji siedzącej
C. na plecach z nogami do góry
D. na brzuchu

3 **Połącz ogniwo łańcucha przeżycia z działaniem.** ___ / 4 pkt

1. wczesne rozpoznanie i wezwanie pomocy
2. wczesna RKO
3. wczesna defibrylacja
4. zaawansowane zabiegi ratownicze

a) użycie AED
b) działania zespołu ratownictwa medycznego
c) telefon na 112
d) uciskanie klatki piersiowej

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Pierwsza pomoc – w praktyce

Tekst, źródło, doświadczenie lub sytuacja z życia



Karta 4/6

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 11 pkt



Pamiętaj: w opisie zdarzenia zaznacz, co wiadomo o przytomności i oddechu poszkodowanego.

1 **Przeczytaj opis zdarzenia i wykonaj zadania.** ___ / 5 pkt

Na przystanku

Starszy mężczyzna nagle upadł na przystanku autobusowym. Nie reaguje na głos ani na potrząsanie za ramiona. Ola głośno zawołała o pomoc, odchyliła mu głowę i przez 10 sekund sprawdzała oddech – mężczyzna nie oddycha. Kuba zadzwonił na 112. Na ścianie pobliskiej apteki wisi skrzynka z napisem AED.

Tekst własny

1.1 **Co powinna teraz zrobić Ola?** ___ / 2 pkt

1.2 **Jaką rolę może pełnić trzecia osoba?** ___ / 2 pkt

1.3 **Kiedy Ola może przerwać RKO?** ___ / 1 pkt

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

Obiad z dwulatkiem

Podczas rodzinnego obiadu dwuletni Staś bawił się przy stole i nagle ucichł. Zrobił się siny, próbuje kaszleć, ale nie wydaje żadnego dźwięku. Mama woła, że Staś wziął do buzi całe winogrono.

Tekst własny

2.1 **Rozpoznaj stan Stasia i uzasadnij odpowiedź.** ___ / 2 pkt

2.2 **Opisz pomoc, jakiej należy udzielić Stasiowi.** ___ / 2 pkt

2.3 **Podaj dwa sposoby zapobiegania takim sytuacjom.** ___ / 2 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

Sprawdzian: Pierwsza pomoc – grupa A

30 minut · 17 pkt



Karta 5/6

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

1 **Połącz stan poszkodowanego z postępowaniem.** ___ / 3 pkt

1. nieprzytomny, oddycha prawidłowo	a) RKO i AED
2. nieprzytomny, nie oddycha	b) zachęcanie do kaszlu
3. przytomny, dławi się, kaszle skutecznie	c) pozycja boczna bezpieczna

1 ____ 2 ____ 3 ____

2 **Ocena oddechu u nieprzytomnego trwa** ___ / 1 pkt

A. 3 minuty **B.** 1 minutę

C. do przyjazdu karetki **D.** najwyżej 10 sekund

3 **Stosunek uciśnięć do oddechów w RKO u dorosłego to** ___ / 1 pkt

A. 5 : 1 **B.** 30 : 2 **C.** 50 : 5 **D.** 15 : 1

4 **Oceń prawdziwość zdań.** ___ / 3 pkt

1. AED samo analizuje rytm serca i wydaje polecenia głosowe.	P	F
2. Nieprzytomnemu, który oddycha, podajemy wodę do picia.	P	F
3. Po stwierdzeniu braku przytomności należy głośno zawołać o pomoc.	P	F

5 **Uzupełnij.** ___ / 2 pkt

1. Uciśnięcia klatki piersiowej wykonujemy w tempie _____ na minutę.
2. Poszkodowanego chronimy przed wychłodzeniem, okrywając go kocem lub folią _____.

6 **Wyjaśnij, dlaczego pozycja boczna bezpieczna chroni życie nieprzytomnego, który oddycha. Podaj też, co robimy, gdy już go ułożymy.** ___ / 3 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

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

Podgląd pokazał 5 z 14 stron. Pełna wersja: 14 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Pierwsza pomoc – najważniejsze wiadomości – 3 zadania, 8 pkt
- Karta 2: Pierwsza pomoc – ćwiczenia podstawowe – 6 zadań, 19 pkt
- Karta 3: Pierwsza pomoc – utrwalenie – 5 zadań, 12 pkt
- Karta 4: Pierwsza pomoc – w praktyce – 2 zadania, 11 pkt
- Karta 5: Sprawdzian: Pierwsza pomoc – grupa A – 7 zadań, 17 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Pierwsza pomoc – 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-03-pierwsza-pomoc-zestaw