**6 . Przysieki EDB**

**Edukacja dla bezpieczeństwa**

**Temat:** Ratowanie tonącego

Przepisz do zeszytu

**Główne przyczyny utonięcia**

- kąpiel w niedozwolonym miejscu, po wypiciu alkoholu

- skoki do wody w miejscach niedozwolonych ,

- szok termiczny, zesłabnięcia, skurcz mięśni,

- oddalenie się od brzegu , uniesienie przez fale,

- wchodzenie na zamarznięte jeziora, rzeki,

**Ratowanie tonącego** wiąże się z dużym ryzykiem, dlatego pomocy powinni udzielać osoby umiejące świetnie pływać i być asekurowane przez drugą osobę. Ratując tonącego pamiętajmy o własnym bezpieczeństwie. Tonąca osoba wpada w tedy w panikę, może kurczowo chwytać ratownika i być agresywny, dlatego podpływamy do niego od tyłu chwytając go pod pachy. Jeśli tonący jest nie przytomny należy pamiętać, aby jego głowa była nad wodą.

Osoby nie umiejące pływać wzywają pomoc z brzegu lub z łodzi rzucając koło ratunkowe, linkę kij, deskę surfingową.

Po wyciągnięciu topielca na brzeg należy go ułożyć na wznak na twardym podłożu , przypadku zatrzymania oddechu należy zastosować algorytm ratowniczy - **u tonącego zaczynając** **od 5 wdechów a następnie 30 uciśnięć 2 wdechy itd.** Jeśli osoba jest nie przytomna układamy   
w pozycji bocznej ustalonej, czekamy na specjalistyczną pomoc.

Jeśli dochodzi do **tonięcia zimą przez załamanie się lodu**. Musimy pamiętać, że taka kąpiel w zimnej wodzie w ciągu kilku minut powoduje wychłodzenie i szybkie utonięci. Świadkowie powinni wezwać pomoc nie wchodząc na lód podać kij, gałąź, linę, Specjalistyczny sprzęt do ratowania na pokrywie lodowej dysponują strażacy.

**Temat: Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia.**

Przeczytaj temat 13 ze strony 84 – 94 i zapisz podaną notatkę do zeszytu

**Na zadanie domowe - wykonaj zdrową sałatkę lub koktajl owocowy lub warzywny dla całej rodziny. Wyślij zdjęcie sałatki i podaj zawartość składników na maila**

**Rozumienie zdrowia** – to nie tylko brak choroby , lecz stan dobrego samopoczucia

**Rodzaje zdrowia**

- fizyczne

**-** psychiczne, umysłowe, emocjonalne,

- duchowe,

- społeczne.

**Czynniki wpływające na stan zdrowia**

- styl życia

- zachowanie, rodzaje wykonywania prac, podejmowana aktywność, sen, odpoczynek

- umiejętność radzenia sobie ze stresem,

- sposoby odżywiania , nawyki żywieniowe

- warunki genetyczne, biologiczne, środowisko fizyczne, społeczne, opieka zdrowotna

**Zachowania prozdrowotne**

- ruch- wysiłek fizyczny,

- odpowiedni sen,

- kontrola własnego zdrowia,

- regularne i zróżnicowane posiłki bogate w składniki odżywcze

- higiena i troska o środowisko,

- bezpieczne zachowania,

- unikanie stresujących sytuacji, wsparcie bliskich,

**Zachowania ryzykowne**

- agresja

- picie alkoholu , palenie papierosów,

- używki psychotropowe tj.( dopalacze, narkotyki, leki)

- wczesne inicjacje seksualne,

- nieodpowiednie zachowania w sporcie , rekreacji.

Część osób odsyła mi systematycznie zadane zadania, a od pozostałej grupy nic jeszcze nie dostałam. Bardzo proszę o przesłanie zaległości, bo na tej podstawie będę wystawiać Wam oceny. Na maila [anetadb@onet.pl](mailto:anetadb@onet.pl)

Pozdrawiam