



# Esmase abi õpetamine I-III kooliastmes

Juhendmaterjal kooliõdedele



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development



# Esmase abi õpetamine I-III kooliastmes

Juhendmaterjal kooliõdedele

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2016.

Autorid: Ene Kulasalu, Avatud Meele Instituut (lk 5-17); Margit Pärn (lk 18-52)

Koostajad ja toimetajad: Tiia Pertel, Alice Haav

Retsensendid (lk 18-52): Kristo Peetris, Sinikka Brügel, Reet Ester

Modellid: Oskar Pärn, Säde-Helis Pärn, Kirke Triin Pärn

Fotograaf: Janar Siniväli

Kujundanud ja trükkinud: Puffet Invest OÜ

ISBN 978-9949-461-71-4 (trükis)

ISBN 978-9949-461-72-1 (pdf)



Rahastatud Eesti Haigekassa projekti „Tervise edendamine lasteaias ja koolis“ vahenditest.

Trükises sisalduva info kasutamisel või tsiteerimisel palume viidata allikale.

Tasuta jagamiseks.

# SISUKORD

SISUKORD .....	3
SISSEJUHATUS .....	4
ÕPIPROTSESSI JUHTIMINE .....	5
ÕPILASTE VASTUPANUGA TOIMETULEK .....	7
RÜHMADE MOODUSTAMINE ÕPPIMISE HUVIDES.....	10
MEETODITE KIRJELDUSED .....	12
HÄDAABIKUTSE.....	18
I kooliaste .....	18
II kooliaste .....	19
III kooliaste.....	20
HAPNIK .....	21
I kooliaste .....	21
II kooliaste .....	22
III kooliaste.....	23
ELUSTAMINE .....	24
I kooliaste .....	24
II kooliaste .....	26
III kooliaste.....	29
PÕLETUS.....	31
I kooliaste .....	31
II, III kooliaste .....	32
VEREJOOKSUD.....	33
I kooliaste .....	33
II, III kooliaste .....	36
LUU/LIIGESVIGASTUSED .....	40
II kooliaste .....	40
III kooliaste.....	41
PEATRAUMA .....	43
II, III kooliaste .....	43
KAELA- JA SELJATRAUMA .....	44
II kooliaste .....	44
III kooliaste.....	46
TEADVUSEHÄIRED .....	48
I kooliaste .....	48
II, III kooliaste .....	50
VÕÕRKEHA HINGAMISTEEDES.....	51
TRAUMA ALGORITM .....	52

# SISSEJUHATUS

Iga inimene peaks oskama anda esmast abi. See on vajalik ja oluline oskus kogu eluks.

Esmaabi on soovitatav hakata õpetama lastele juba eelkoolieas, aga olulisem roll on kanda koolidel, kus vastavaid teadmisi ja oskusi annavad edasi peamiselt klassi- ja inimeseõpetuse õpetajad. Vastavate praktiliste oskuste õpetamisel saavad õpetajatele abiks ja toeks olla koolitervishoiuteenust pakkuvad kooliõed.

Kindlasti on oluline meeles pidada, et need teadmised ja oskused vajavad meeldetuletamist, praktilist harjutamist ja täiendamist ka täiskasvanueas.

Antud metoodiline materjal on koostatud kooliõdedele, toetamaks õpetajaid I-III kooliastme inimeseõpetuse tundides esmase abi praktilise õppe läbiviimisel.

Materjal koosneb kolmest osast. Esimeses osas antakse ülevaade õpiprotsessi olemusest ja selle juhtimise võimalustest (lk 5-11) ning teises osas on ära toodud valik õppimise soodustamiseks sobilikke meetodeid (lk 12-17), mida kooliõed saavad tundide läbiviimisel kasutada. Materjali kolmas osa sisaldab esmase abi õpetamise juhiseid ning töökäike õpilastele praktiliste oskuste õpetamiseks (lk 18-52).

Metoodilise materjali koostajad loodavad, et materjal toetab kooliõdesid esmaabi õpetamisel ja suurendab õpilaste oskusi esmase abi andmisel.

# ÕPIPROTSESSI JUHTIMINE

**Õpiprotsessi juhtimine** põhineb kognitiivsel ja sotsiaalkonstruktivistlikul lähenemisel õppimisele, kus eeldatakse õpilase uurimist ja kogemuse aktiveerimist **õpilase poolt** enne uue teadmise või oskusega tutvumist. Lähtutakse sellest, et inimene sünnib kogemusega ja kõikidel inimestel on igasuguseid kogemusi igas vanuses. Põhimõtteliselt ei ole võimalik uut teadmist „pähe panna“, vaid õppiija saab seda ise ühendada oma kogemusega temale omasel viisil. Arvestama peab sellega, et ühes ja samas vanuses õpilased võivad erineda just oma kogemuste poolest. Eeldatakse, et õpetaja on tunnis aktiivne 10-20% ajast ja õpilased seevastu 80-90% ajast. Õpetaja on aktiivne tundi ette valmistades ja pärast seda reflekteerides ja analüüsid. Oluline on õpitava suhtes optimistliku meeleolu loomine.

Õpiprotsessil on 3 faasi ja nende rakendamine ei sõltu tunni pikkusest ega sagedusest. Küll aga saame valida harjutusi, mis sobivad paremini antud ajavahemikku.

## I Sissejuhatuse (ehk evokatsioonifaas)

### Ümberlülitumine

Millise ülesande annan õpilastele ümberlülitumiseks õppimisele, ainele, tegevusele, uuele õpetajale ...?

### Huvi äratamine

Mille abil ma äratan nende huvi teema/aine vastu?

### Eelteadmiste esiletoomine

Millise ülesande annan õpilastele teemakohaste kogemustega kontakti leidmiseks?

### Tunni eesmärgistamine

Millise ülesande annan õpilastele, et nad eesmärgistaksid oma tegevust tunnis, aines?

Kõik 4 sammu on olulised, eriti päris esimesel kohtumisel. Mõnikord saab kõik 4 kokku võtta ühte harjutusse.

### Näiteks: Harjutus Kohtumised

**Ülesanne:** Leia endale paariline (või pöördu pinginaabri poole). Räägi talle, kuidas sul vahetund möödus? Aega 30 sek ühele, 30 sek teisele õpilasele.

**Ülesanne:** Leia uus kaaslane (või pöördu enda taga istuja suunas). Rääkige omavahel, mida võiks tähendada sõna hädaabikutse.

**Ülesanne:** Võta endale kaaslaseks pinginaabri taga istuv õpilane. Rääkige omavahel, kas olete näinud kuskil (elus, filmis) seda, kui kutsutakse telefoni teel abi. Kuidas see käis? Mida sa ise tead hädaabi kutsumise kohta?

**Ülesanne:** Räägi taas oma pinginaabriga. Mida sa tahad teada veel hädaabikutse kohta?

**Sobivad meetodid** on alias, definitsioonikaart, diskussioonivõrk, kahtlased väited, rühmitamine, pildi sisse minek, seoste ümarlaua tähestik, võtmesõnad, kohtumised.

## II Tähenduse mõistmise faas

Uue materjaliga tutvumine, selle tähendusse süvenemine. Uue info ühendamine tuttavaga. Selles faasis võib õpetaja pidada loengut, õpilased võivad arutleda, katseid teha, tegevust läbi teha jne.

See on faas, milles tuleks õppijat kõige vähem otseselt mõjutada. Õppija aktiivsuse alalhoidmiseks on vaja:

- säilitada I faasis äratatud haaratus;
- toetada ja arendada endas õpiprotsessi teadliku jälgimise oskusi.

**Sobivad meetodid** on diskussioonivõrk, definitsioonikaart, pildi sisse minek, rühmitamine, kahtlased väited, rollimäng.

## III Tagasiside andmine (ehk refleksioonifaas)

### Õpitu kasutamine uutes seostes ja uutes olukordades

Millise ülesande ma annan, kus nad saavad õpitud kasutada ja selle kohta tähelepanekuid väljendada?

### Omapoolse suhtumise kujundamine õpitavas

Millise ülesande ma annan, kus õpilased saavad väljendada oma tundeid, mõtteid, poolt- ja vastuargumente?

### Motivatsiooni mõjutamine õpitu kasutamiseks või iseseisvaks uurimiseks

Milliseid ülesandeid ma annan õpitu kasutamise kavandamiseks ja edasiseks uurimiseks?

Refleksioonifaas aitab teadvustada enda loodud teadmist ja hoida huvi. Seepärast on oluline selle faasiga tund lõpetada. Siin peab õpilane tagasi tulema tunni algul püstitatud eesmärgi või ootuse juurde.

### Näiteks:

Räägi pinginaabrile: Mis tunne sul oli selle teema sees olles? Mida sa pead vajalikuks? Mis sind häiris? Mis oli huvitav?

Seleta pinginaabri taga istuvale kaaslasele: Milline sinu ootus täitus ja milline ei täitunud. Kuidas sa ise saad selle kohta teada? Mida sa tahad edasi uurida/katsetada selle teema puhul?

**Sobivad meetodid** on alias, definitsioonikaart, diskussioonivõrk, kahtlased väited, kolmekesi reas, rühmitamine, juhitud kirjutamine, pildi sisse minek, seoste ümarlaua tähestik.

Kolmeefaasilise õpiprotsessi juhtimiseks on vaja osata erinevaid meetodeid (vt meetodid lk 12-17), mis sobivad erinevatesse faasidesse ja konkreetsele koosseisule.





# ÕPILASTE VASTUPANUGA TOIMETULEK

Õpilaste vastupanu õppimisele ja koostööle on loomulik ja vajalik ning aitab õpilasel saada iseseisvaks ja aktiivseks õppijaks. Vastupanu väljendub eriti tugevalt 13-16-aastastel ja on seotud ealiste arenguvajadustega, mida keskkond tavaelus ei pruugi soosida. Samuti on noorel selles vanuses ja praeguse õpikeskkonna tingimustes veel vähe sotsiaalseid oskusi, mis puudutavad näiteks selget mina-keelset eneseväljendust, teiste kuulamist ja kuuldu mõistmist ning sellele sünkroniseerumist, probleemide lahendamise mudelite rakendamise kogemust. Lisaks eelnevale kujuneb isiksust mõjutav maailmavaade oma mitmekesisuses.

Vastupanu on nõrgem ja lühiaajalisem, kui panustada õpilastega kohtumise esimestesse tundidesse. Kuid isegi see ei hoia vastupanu ära, vaid hoiab õpilaste eneseregulatsiooni paremini eneseteadlikkuse ja empaatia kontrolli all.

## Koostööni jõudmisel läbitakse 4 faasi:

**I sõltuvusfaas**, kus õpilased sõltuvad suhetest õpetajaga ja orienteeruvad oma tegevuses õpetajale. Selle faasi juhtimisel on oluline teha kõik võimalik psühholoogilise turvalisuse kujunemiseks.

**II vastusõltuvusefaas** (ka konfliktifaas), kus õpilased on saavutanud oma aktiivsuse ja julgevad hakata loobuma orienteeritusest õpetajale. Nende käitumise teadvustamata eesmärk on panna õpetaja nüüd neist sõltuma, sest tunnetatakse oma jõudu, pädevust, toimetulekut.

**III eraldumisfaas**, kus tugev vastasseis väljapoole hakkab muutuma sisemiseks enesejuhtimiseks ja õpilased on tulemuslikud pigem üksi või paaristöös. Suuremate rühmade koostöö on veel pärsitud. Kuid esiplaanile nihkuvad individuaalse eesmärgi selguse vajadus ja tasakaalu saavutamine.

**IV koostööfaas**, kus iga õpilane on valmis vastutama oma tegevuse eest, turvalise õpikeskkonna eest, tulemise eest, ühise eesmärgini jõudmise eest.

Sõltuvusfaasis tuleb tegelda õpilaste kõhkluste ja kahtlustega, millest oleneb tema turvalisuse tajude. Seepärast tuleb turvalisuse loomisega tegeleda kohe alates esimesest kohtumisest. Vastuseid vajavad küsimused võib jagada järgmistesse valdkondadesse:

- **kahtlused, mis on seotud õpilase põhitegevusega selles tunnis.** Seetõttu on alati oluline õpilastele tutvustada tunni eesmärki ehk eeldatavaid õpitulemusi ning selgitada, mismoodi õppimine tunnis toimuma hakkab;
- **kahtlused, mis on seotud õpetajaga.** Seetõttu on oluline, et kooliõde ennast lühidalt ja piisavalt tutvustab ning toob välja oma seotuse meditsiini ja õppeasutusega ning räägib mõne loo või kirjeldab oma õpilastega, elukutsega, ühiskondliku eluga seonduvat väärtust. Eriti oluline on mõelda oma nime esitlusele, et see oleks selge ja meelde jääv. Õpetaja mõjutab õppijat alati rohkem oma isiksusega kui teadmistega. Motivatsioon saab indu juurde huvist õpetaja isiku vastu;
- **kõhklused, mis on seotud klassikaaslastega.** Seetõttu on oluline kokku leppida tunni reeglid;

- **kahtlused, mis on seotud iseendaga.** Sellega toimetulekut toetavad ka eelnevalt kirjeldatud tegevused. Lisaks võib lasta õpilasel eesmärgistada oma tegevus tunnis. Sobiv meetod nimetatud kahtluse ületamiseks on kasutada TTS-mudelit, mida võib läbi viia kirjalikult või suuliselt. Tuleb lasta õpilasel teha endale voldik ja iga välja ülaossa kirjutada paari minuti jooksul, mida ta teab sellest teemast. Keskmisele väljale, mida ta tahab teada või osata, kui ta selle teemaga tegeleb. Viimase väljale kirjutab ta tunni lõpus või iseseisva tööna kodus vastused küsimustele: Mida ma sain teada? Mida ma oskan? Mida ma suudan?

Tean	Tahan teada	Sain teada

- **kõhklused, mis on seotud füsioloogiliste põhivajadustega.** Seetõttu on oluline ära märkida, millal tund lõpeb, kuidas saab tunnist vahepeal vajaduste rahuldamiseks lahkuda, mida teha siis, kui tekib tugev tunne, mis toob kaasa naerupahvaku, nutu, okserefleksi. Tähtis on selgitada, et need on normaalsed reaktsioonid, ja näidata, kus asuvad salvrätikud, kuhu vastaval juhul minna, mida teha (avada aken ...). Tuleb leppida kokku, et ruumi ja vahendeid rikkuda ei tohi. Selle asemel peab õpilane rääkima, mis tunne teda valdab ja mida ta soovib teha. Näiteks: „Ma ei saa kuulata, sest mul on nii naljakas.“ „Ma tunnen vastikust ja ma tahan seljaga olla“.

Kirjeldatud tegevused esimesel kohtumisel vähendavad kindlasti vastupanu tundides ning neid on võimalik teha tunni alguses mõne minuti jooksul.

Vastusõltuvusfaasis on oluline kasutada 3 juhtimisvõtet kogu klassiga.

## I Tee: vastupanu mõõtmise

Lasta näidata käega kujuteldaval või joonistatud skaalal, kuivõrd see (teema, eesmärk, tegevusviis ...) ei sobi. Siin on hea lasta kujutleda, et skaala on nende ees laual. Kui käsi on laual, siis ei sobi üldse ja kui käsi on tõstetud maksimaalsele sirutuskõrgusele, siis sobib väga.

Seista kujuteldavale skaalale pörandal, kus ühes otsas on "Olen 100% nõus" ja teises otsas „Olen 0% nõus“. Igaüks valib endale protsendi ja seisab sellele kohale. Või nooremate õpilastega "Olen väga nõus--- -----Olen kahtlev -----Olen vähe nõus -----Pole nõus"

Lasta näidata joonistatud 10-pallisel skaalal, kuivõrd nad on vastu või poolt.

## II Tee: vastupanu uurimine

Lasta selgitada lähemalt: „Mis see on, mida te ei soovi?“ Eesmärk on saada rohkem infot. Võib lasta seda teha julgetel, kuid õigluse huvides ja võrdsuse nimel on hea lasta enne paaris, kolmekesi otsida vastuseid eelpool olevatele küsimustele.

Sõnastada hinnanguvabalt nähtavat ja kuuluvat õpilaste käitumist. Lisada oma seisukoht kindlas kõneviisis ja mina-vormis: „Ma arvan.....“, „Ma tahan....., sest siis ma.....“

Lasta endale nõu anda: „Mida teie teeksite teisiti?“ „Mida teeksite samamoodi?“

Lasta vastupanijal rohkem rääkida ja peegeldada tema tundeid: „Sa tunned lootusetust. Sa oled pettunud. Sa kardad“



Ergutada ka passiivseid ja arglikumaid oma arvamust avaldama. „Mis on sinu arvamus?“ „Mul on huvitav kuulda, mida sina mõtled sellest?“

### III Tee: vastupanu võimendamine

Eelnevalt leppida kokku, et kui kooliõde tõstab käe, siis see, kes seda märkab, tõstab käe ja lõpetab samal ajal rääkimise, tegevuse. Niimoodi saab klassis kiiremini vaikuse.

Lubada väljendada julgemalt, valjemalt, tulisemalt, tugevamalt, rohkem ja tunni läbiviija samal ajal noogutab, seisab rahulikult ja võimalikult lõõgastunult, hingab ennastrahustavalt.

Viia läbi **ajurünnakud**: „Mida kõike võiks veel teha?“ „Mille kõige pärast ei ole see võimalik?“ „Mida kõike võiks teha teisiti?“

# RÜHMAD MOODUSTAMINE ÕPPIMISE HUVIDES

Õpilaste koondamisel õpirühmadesse on vaja mõelda, miks on see kasulikum õppijale, kuidas see säästab aega ja energiat jne. Rühmades saavad õpilased paremini arendada oma koostööoskusi ja kujundada pädevusi. Esmaabi õppides arenevad eelkõige sotsiaalne pädevus, ettevõtlikkus-, suhtlus- ja enesemääratluspädevus.

Rühmades töötamise EESMÄRGID:

- rühm õpib uut infot
  - a) teksti või muud materjali kasutades,
  - b) omavahel arutledes või **midagi koos tehes**,
  - c) a ja b kombinatsioon.
- rühm loob koos tegutsedes ja/või arutledes midagi uut (uue teadmise, mingi väljundi eelnevalt õpitule, teksti, õpiobjekti vms);
- arvamuste ja kogemuste vahetamine;
- rühma ühise arvamuse loomine.

Lisaks neile võivad rühmatööl olla ka grupi ja õppimisprotsessiga seotud eesmärgid:

- õppimisprotsessi käivitamine,
- ühistunde loomine,
- soojendus / häälestamine,
- hetkemeeleolu esiletoomine,
- motivatsiooni reguleerimine.

**Nende eesmärkide teadvustamine ja sõnastamine aitab otsustada, kui suurte gruppidega töötada ja kuidas grupid moodustada.**

Lisaks tasub eelnevalt mõelda veel sellele, kas olulisem on rühmatöö tulemus või rühmas õppimise protsess.

## Rühmadesse jagunemine

Rühmi võib moodustada kolmel viisil:

- juhuslikud rühmad,
- osaliselt või täielikult õpetaja määratud (pinginaabrid teevad paaristööd koos),
- õppijate endi moodustatud.

**Juhuslike rühmade** moodustamiseks saab kasutada:

- **värve:** lasta osalejail valida eri värvi pabereid, vildikaid, mängunuppe vmt ja seejärel moodustada rühmad õpilastest, kes valisid sama värvi asjad.
- **terviku kokkupanekut:** tükkideks lõigatud postkaarte, sõnasedeleid, mis kokku sobivad, vanasõnu, vmt osadeks lõigatuna, arvutustehte osi jne. See tegevus võimaldab ka hakata otsima temaga seotud sõnade tähendusi.



## Näiteks. Teemaks hädaabi kutsumine. Õpilasi kokku 24.

Teha 6 rühma jagu sõnasedeleid: 1. sõna „hädaabi“ - 4 tk, 2. sõna „esmaabi“ - 4 tk, 3. sõna „112“ - 4 tk, 4. sõna „telefon“ - 4 tk, 5. sõna „nimi“ - 4 tk, 6. sõna „häirekeskus“ -4 tk. Õpilased leiavad kaaslased, kellel on sama sõnaga sedel ja seejärel arutavad omavahel, mida nad sellest sõnast teavad, miks see sõna on oluline iga inimese jaoks. Selline rühmaarutelu sobib tunni I faasi ja tunni lõpufaasi.

- **esemeid:** mängukaarte (potid, ristid, ärtud, ruudud kokku või emandad kokku), väikseid mänguasju (Kindersurprise´i munadest), mis kokku sobivad, nõöpe jne.
- lihtsaimat viisi: **neljaks loe!** jne. See on alati kasutatav, ka siis kui vahendeid pole. Tasub meeles pidada, et kui ütlen 5-ks loe, siis saan 5 rühma, mitte viieliikmelised rühmad.
- **ridasid** (eriti kui on vaja inimesi vahepeal veidi liikuma ajendada). Näiteks paluda inimestel pikkuse või juuste värvi jne järgi ritta võtta ja siis 3-ks loendada.

Rühmade moodustamisel võib osutada probleemiks see, et õpilased ei tee rühmas koostööd või ei tunne nad ennast turvaliselt. Viimane viitab sellele, et sõltuvusfaasi tegevused ei olnud tõhusad ja kohased või kätte on jõudnud grupiprotsessi konfliktifaas. Mõlemal juhul on hea reageerida 3 viisil: mõõta vastupanu, uurida vastupanu, võimendada vastupanu või neid vaheldumisi seoses kasutada (vt lk 7-9).

## 1. Alias

Sobib kasutada evokatsioonifaasis ja refleksioonifaasis.

**Eesmärk:** avada teemakohane kogemus, äratada huvi.

### Tegevuse käik

**Ettevalmistuseks** valige välja põhimõisted ja olulised sõnad ning kirjuta igale kaardile üks sõna.

Valige emotsioone tekitavaid sõnu ja mõisteid, mis võiksid seostuda teemaga.

Valige lihtsamaid ja keerulisemaid mõisteid ja sõnaühendeid.

**Jagage õppijad rühmadesse** ja andke neile tagurpidi asetatud sõnakaartide pakid.

### Selgitus

Õppija võtab endale pakist pealmise kaardi, loeb sellelt sõna või mõiste ja kirjeldab seda, vältides kaardile kirjutatud sõna kasutamist. Teised püüavad sõna ära arvata. Kui sõna on arvatud, siis pannakse sedel teise hunnikusse. Äraarvamata sõna pannakse kaardipakki tagasi kõige alla. Nii toimitakse seni, kuni kõikidel kaartidel olevad sõnad on selgitatud.

**Kokkuvõttena** võiks iga grupp välja tuua, milliseid sõnu oli keerulisem ära arvata ja mis jäid lahti seletamata.

**NB! Ette valmistatud võiks olla rohkem sõnu juhuks, kui mõni grupp lõpetab teistest varem.**

Meetod soodustab koostöist õppimist ja tegutsemist teistsuguste õppijate oskuste ja kontseptsioonide abil. Aliase mängimine toob õpiprotsessi energiat, lõbu, tundmusi. Eriti soovitatav on meetodit kasutada raskesti omandatava õppematerjali puhul evokatsioonifaasis.

## 2. Materjalide rühmitamine

Sobib kasutamiseks õpiprotsessi kõikides faasides.

**Eesmärk:** aidata õppijal seostada uut ja olemasolevat kogemust.

### Tegevuse käik

Soovitatav on kirjutada põhimõisted, definitsioonid, tegevuste kirjeldused, seisukohad jmt paberitele ja panna need ümbrikusse. Ümbrikud jagatakse väikestele (2-3-liikmelistele) rühmadele. Rühmade ülesandeks on luua ühise arutelu käigus osadest süsteem ning materjalid seostada, rühmitada või järjestada. Materjalide seostamiseks võib anda lähtealuse, samas võib lähtealuse leidmise jätta ka õppijate hooleks. Lõpetuseks tutvustatakse rühmatööd ja süsteemi loomise aluseid teistele. Materjalid võivad kõigil rühmadel olla sarnased, kuid võivad ka erineda. Ülesanne on kasutatav ka individuaalseks õppimiseks.

### 3. Definiitsioonikaart

Sobib arusaamise kujunemise ja refleksiooni faasi ning evokatsioonifaasi.

**Eesmärk:** aidata luua laiem ja terviklikum arusaam teemast või mõistest, reflekteerida olemasolevat teadmist ning võrrelda enda loodud arusaama teiste omadega, täpsustada enda teadmist.

#### Tegevuse käik

Õpetaja või õppija valib sõna, mõiste ja see kirjutatakse eraldi kasti. Õpilane otsib, meenutab selle sõnaga seotud omadusi ja kirjutab need üksteise alla. Leitakse üldnimetus, näiteks hapnikule, millisesse valdkonda see mõiste liigitub. Nüüd kirjutab õppija kasti definiitsiooni kas omadustelt üldnimetuseni või üldnimetusest omadusteni. Näiteks hapnik on elu alus, mis hoiab südametööd ja säilitab teadvuse; hapnik on südametööd hoidev ja teadvust säilitav keemiline element. Kui sõna, mõiste, kogemus võimaldab, siis lastakse õpilasel tuua veel näiteid. Õpilased võivad oma definiitsioonid üksteisele ette lugeda, neid võrrelda ja nende üle arutleda, otsida neile täpsemat sõnastust, tänu millele täpsustub arusaamine.

#### Üldnimetus: keemiline element, elu alus

Sõna:

**hapnik**

#### Omadused:

*südametööd hoidev  
teadvust säilitav*

#### Näited:

- 1.
- 2.
- 3.

### 4. Võtmesõnad

Sobib kasutamiseks evokatsioonifaasis.

**Eesmärk:** äratada ja hoida õpimotivatsiooni, võimaldada loovust ja meeldivat emotsiooni.

#### Tegevuse käik

Valige käsitlemisele tulevast teemast välja mõned märksõnad (kuni 7), mis võiksid tekitada uudishimu, ootamatuid seoseid, haaravaid kujutlusi ja ideid. Kirjutage need tahvlile. Andke õppijatele ülesanne kirjutada väike lugu (luuletus, uudis, anekdoot vmt), kasutades etteantud võtmesõnu. Lugu võib kirjutada ka väikeses rühmas. Õppijad jagavad oma lugusid paarilisega/väikeses rühmas/kogu grupis.

## 5. Diskussioonivõrk

Sobib kasutamiseks kõikides õpiprotsessi faasides.

**Eesmärk:** aruteluoskuse arendamine ja teadmise kujundamine, kõikide osalejate aktiveerimine, vastukäiva teabe ja vastandlike väidetega toimetuleku arendamine, hoiakute kujundamine.

### Tegevuse käik

Arutelu keskse küsimuse leidmine ja püstitamine „Kas-vormis“. Selleks sobib küsida: „Milliseid kõikvõimalikke kas-küsimusi saab selle teema kohta esitada?“

Laske õpilasel valida või valige ise 1 küsimus, mis on olnud õpilastele oluline (seda küsimust on esitatud korduvalt või see on teemakohaselt olulisem).

Moodustage nelikud. Laske nelikus määratleda, kes neist on A või B (1 ja 2). Tulemuseks on kaks A-d ja kaks B-d. A-d ja B-d hakkavad tegema paaristööd. Hea on, kui nad istuvad kõrvuti ja teise paari poole seljaga. Esimesel korral vastavad A-d küsimusele JAH! ning leiavad selle tõestuseks argumente ja näiteid ning B-d vastavad EI! ja leiavad vastavalt argumente. Nad võivad need üles kirjutada. Paaristööks andke aega umbes 2-3 minutit. Paarid pööravad ennast teineteise poole ja arutlevad, kasutades enda seisukoha kaitseks koostöös väljamõeldud argumente ja näiteid. Õpetaja jälgib seda kõrvalt ja lõpetab esimese korra, kui nelikud on jõudnud arutelu tegevuse lõpuni.

Teisel korral võtavad A-d ja B-d vastupidise seisukoha ja otsivad kuuldule lisaargumente ja näiteid. Õpilased pööravad üksteise poole ja arutlevad. Õpilased leiavad küsimusele konsensusliku vastuse ja kirjutavad selle üles. Iga nelik esitab oma järelduse kogu klassile.

Tehke skaala „muutsin oma arvamust“ ---- „ei muutnud oma arvamust“. Laske õpilastel rääkida, mis kasu ta sellest sai, kui ta muutis või kui ei muutnud oma arvamust.

## 6. Kolmekesi reas

Sobib kasutamiseks refleksioonifaasis.

**Eesmärk:** aidata luua tähenduslikkust ja arendada üldistusvõimet.

### Tegevuse käik

Paluge õpilastel jagada leht mõtteliselt kolmeks veeruks. Keskmisesse veergu kirjutavad õpilased valitud teemal 5-7 nimisõna. Esimesse veergu kirjutavad õpilased iga nimisõna ette ühe isikupärase sobiva omadussõna. Kolmandasse veergu kirjutavad õpilased nimisõnaga seotud tegusõna, soovitavalt ma-tegevusnime seesütlevas käändes (mas-vorm).

Näide luuletusest teemal „Hapnikupuudus“

Elutähtis	hapnik	lõppemas
Tuntav	pulss	nõrkemas
Sügav	hingamine	harvenemas
Selge	teadvus	kadumas
Imeline	elu	hääbumas



## 7. Kahtlased väited

Sobib kõikidesse õpifaasidesse, eelkõige evokatsioonifaasi.

**Eesmärk:** aktiveerida õppijate olemasolevaid teadmisi, arvamusi ja oletusi õpitavate mõistete või seisukohtade kohta.

### Tegevuse käik

Selgitage välja olulised väited ja põhimõisted, millega õppijatel on vaja tegeleda (mida nad peavad omandama). Mõelge, millised võiksid olla õppijate olemasolevad kogemused ja tõekspidamised, mida nad võiksid sellest teemast teada.

Koostage 3-7 väidet. Väiteid peaks olema mitmesuguseid:

- need, mis võiksid õppijate seniseid arusaamu ümber lükata või kahtluse alla seada.

Näiteks: suust-suhu hingamist ei tehta võõrastele;

- sellised, mis kinnitavad õppijate seniseid arusaamu.

Näiteks: suust-suhu hingamist tehakse vaheldumisi südamemassaažiga;

- väited, mille kohta õppijatel on tõenäoliselt küll mingid teadmised, mis aga ei taga täit arusaamist põhimõistest.

Näiteks: südamemassaaži tegemiseks tuleb panna käed rinnanibudega ühele joonele rinnaku keskele.

- soovitatav on lisada ka väide, mis väljendab võimalikke eksiarvamusi, „müüte“ teema kohta.

Näiteks: elustamist alustatakse nii laste kui täiskasvanute puhul alati suust-suhu hingamisega.

Jagage grupiliikmetele kahtlased väited, kus on ruumi õppijate seisukoha jaoks. Andke neile kõigepealt aega individuaalselt väidete üle mõelda ja teha märkmeid (nõus/ei ole nõus; järjestada väited nõusoleku alusel vmt). Laske õppijatel arutleda kõigi väidete üle rühmas/paaris/kogu grupiga. **Eesmärgiks ei ole arutelu käigus ühisele seisukohale jõudmine, vaid pigem erinevate vaatenurkade esiletoomise ja arutelu abil teemaga seotud tähendusvälja rikastamine.**

Arutlege koos väited läbi.

## 8. Juhitud kirjutamine

Sobib kasutamiseks refleksioonifaasis.

**Eesmärk:** kinnistada saadud teadmisi.

### Tegevuse käik

Juhitud kirjutamine toimub lõikude kaupa:

Õpetaja ütleb üldteema, kuid mainib, et pealkirja oma tekstile paneb igaüks ise hiljem. Õpetaja loeb esimese lõigu alguse ja palub lõiku jätkata näiteks millegi kirjeldamisega. Õpetaja annab ka aja, mille jooksul ülesanne täidetakse.

Näiteks: Kui mängukaaslasel on käe peal suur haav, siis ma ....

Kui esimene lõik on valmis, loeb õpetaja teise lõigu alguslause ja juhendab selle edasikirjutamist, paludes näiteks midagi seoses teemaga meenutada ja see meenutus kindla arvu lausetega kirja panna.

Näiteks: Mulle meenub, et kui ma .... Nii jätkatakse loo kirjutamist. Õpetaja ülesanne on lisaks lõikude alguslausete sõnastamisele ja ettelugemisele anda erinevaid ülesandeid selleks, et õpilased saaksid arendada erinevaid oskusi ja et lood tuleksid huvitavad. Kui jutt on valmis, paneb õpilane oma tekstile pealkirja. Nüüd annab õpetaja aega loo toimetamiseks ja siis võib selle ette lugeda 1) naabrile, 2) rühmas, 3) kogu klassile.

## 9. Pildi sisse minek

Sobib õpiprotsessi igas faasis.

**Eesmärk:** häälestada tegevusele, arutelule, elustada kogemusi, õhutada õppijat ennast pildi kontekstiga ühendama, olukorda emotsionaalsel tasandil tajuma ning teadvustada enda uskumusi ja hoiakuid seoses õpitavaga.

### Tegevuse käik

Kasutage teemakohast ilmekat pilti, millega õppijal on võimalik ennast isiklikult seostada. Pilt võiks laiendada õpitavat teemat, mõisteid ja seisukohti.

Laske algul vaadelda pildil olevaid detaile:

I Leia nii palju detaile kui võimalik.

- Mida märkad maastikul? Maapinnal? Tee peal? Kraavis?
- Mis aastaaeg on pildil? Mis seda pildil tõestab?
- Milline ilm on? Mis seda tõestab?
- Mis päeva osa on? Mis kell võiks olla? Mille järgi sa seda otsustad?

II Keskendu igale inimesele pildil.

Mitu inimest on? Mis soost? Kui vanad? Mis on igaühel seljas, jalas, peas? Kus keegi pildil asub? Mida igaüks teeb? Mis tunne igal inimesel on sellel pildil? Millest ta mõtleb, mida tunneb?

III Vali keegi pildilt ja kujutle, et see oled sina ise.

Millepärast sa oled siin? Mis tunne sul on? Kuidas see päev sinu jaoks algas? Mis kõik on juba sinuga juhtunud täna, eile, mõni aeg tagasi? Mida sa arvad sellest, mis toimub?

IV Kujutle, et sellest olukorrast on väga palju aastaid möödas ja sa näitad seda pilti, kus ka sina oled, kellelegi. Ole see näitaja ja räägi, kes sa pildil olevale tegelasele oled (sugulane, lapselaps, naaber ...). Räägi talle, kui kaua aega tagasi pildil olev olukord juhtus, mis edasi sai seal pildil olevatest inimestest ja kuidas elu läks? Mis selle tulemuseni viis?

## 10. Seoste ümarlaua tähestik

Sobib kasutamiseks evokatsioonifaasis ja refleksioonifaasis.

**Eesmärk:** aidata mõisteid, fakte meelde jätta.

### Tegevuse käik

Andke igaühele või alarühmale tähestikuga tabel. Õppija peab leidma iga tähega teemakohaseid sõnu ja täitma tabeli ruudud.

Seejärel võib ta kohtuda teistega ja saada infot selle kohta, mida veel oleks võinud meelde tuletada. Selleks on hea teha tabelid 4-5 värvi paberitele, mille alusel pärast õppijad grupeeruvad.

### Teema: peatrauma

A aju	B	C	D
E	F	G	H
I iiveldus	J	K	L
M	N	O oksendamine	P peavalu
Q	R	S	š
Z	ž	T teadvusekadu	U
V veri	W	Õ	Ä
Ö	Ü	Y	X

## I kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** teab hädaabinumbrit ja oskab õnnetuse korral abi kutsuda.

**Töö aeg:** 15 minutit.

### Teema selgitamine õpilastele

Kui juhtub õnnetus, proovi kiiresti leida lähim täiskasvanud inimene. Hüüa kõva häälega abi, keegi võib sind kuulda. Kui lähedal ei ole ühtegi täiskasvanut, helista 112. Pea meeles, et 112 on number, kuhu helistatakse vaid väga tõsistel põhjustel. Plaastri marrastunud põlvele saad sa ise panna või aitavad sind selles sinu vanemad.

**Kui helistad numbril 112, siis alguses ütle oma nimi ja oma asukoht, kui tead, siis aadress.**

**Ära pane telefoni ära enne, kui sulle selleks luba antakse.**

**Kui sul ei ole kõneaega, siis numbrile 112 saad ikka helistada.**

- Räägi rahulikult, mis juhtus ja kus juhtus.
- Kuula hoolega, mida sinult küsitakse.
- Proovi vastata kõigile küsimustele.
- Ära katkesta kõnet enne, kui oled saanud selleks loa.

### Töö käik

#### Ülesanne

Paluge õpilastel tuua näiteid, millal on vaja kutsuda kiirabi.

#### Paaristöö õpilastele

Mõtle välja näide ja proovi helistada häirekeskusesse. Tee seda pinginaabriga koos. Alguses kutsub üks kiirabi ja teine vastab talle. Pärast vahetage osad.

#### Näide

Tere, mina olen .....

Mu sõber kukkus kõrgelt puu otsast alla.

Praegu lamab ta maas ja ei räägi minuga. Tal on jala peal haav, ma surusin selle mütsiga kinni.

Asun .....

## II kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** oskab õnnetuse korral abi kutsuda.

**Töö aeg:** 15 minutit.

### Teema selgitamine õpilastele

#### HELISTADES ÜTLE:

- oma nimi,
- mis juhtus – jäi haigeks, toimus avarii, kukkus kõrgelt, ...,
- mis seisundis on kannatanu – kas ta räägib sinuga, kas ta hingab, milliseid vigastusi sa näed.
- kus õnnetus juhtus – täpne asukoht (võimalusel aadress), oma telefoninumber,
- millist abi oled andnud.

Proovi hästi rahulikult vastata kõigile küsimustele. Kui võimalik, pane oma telefon kõlari peale.

**NB! 112 kõnet saab üldjuhul teha ka siis, kui telefonil puudub levi. Kui see siiski ei õnnestu, võta telefonil SIM-kaart välja ja proovi uuesti.**

**Oluline, et telefoni aku oleks täis! Ära mängi akut tühjaks!**

**Õpi kasutama oma lähedaste telefoni!**

**Kui telefonil on parool peal, saad hädaabinumbrit üldjuhul ikkagi valida.**

**Ära katkesta kõnet!**

### Töö käik

#### Ülesanne

Arutage õpilastega, keda peaks õpilane kõige esimesena appi kutsuma, kui koolis juhtub õnnetus.

#### Rühmatöö

Harjutage 112 numbrile helistamist ja abi kutsumist erinevates situatsioonides, osalised võivad olla näiteks pinginaabrid omavahel.

Variandina võib pakkuda, et töö tehakse neljases grupis, 2 teevad, 2 hindavad ja annavad tagasisidet, pärast vahetatakse osad.

#### Näide

Tere, mina olen .....Sõber kiskus elektrijuhtmeid ja sai elektrilöögi.

Ta ei räägi minuga ja ei hinga. Asun .....

Millist abi andsid .....

## III kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** oskab tuvastada eluohtlikku seisundit ja oskab vajadusel abi kutsuda.

**Töö aeg:** 15 minutit.

### Teema selgitamine õpilastele

#### Mis juhtus?

Enne, kui valime numbri 112, mõtleme hetkeks, kas inimene ikka vajab kiirabi või saame ta viia oma transpordiga traumapunkti. Kas tegemist on õnnetuse või äkkhaigestumisega. Kiirabi kutsuja on sündmuskohal häirekeskuse silmadeks. Proovi anda häirekeskusele võimalikult täpne informatsioon. Hetkel pole oluline mitte see, miks õnnetus juhtus, vaid mis konkreetselt juhtus. Õnnetuste korral anna kindlasti teada, mitu kannatanut on ja kas tegemist on lapse või täiskasvanuga.

#### Kannatanu seisund

Proovi kindlaks teha, kas kannatanu räägib sinuga ja kas ta hingab. Katsu, kas nahk on külma higiga kaetud? Kas kusagil on näha verejooksu?

Kuula häirekeskuse nõuandeid kannatanu abistamiseks.

#### Eluohtlikud seisundid:

- inimene ei ole teadvusel ja temaga ei saa kontakti;
- inimene ei hinga või hingamine on raskendatud;
- kannatanul on suur verekaotus – nähtav suur verejooks või suured verejooksud, nähtav verekaotus.

#### Kus juhtus?

Ütle võimalikult täpne aadress või juhata täpselt teed kohta, kus õnnetus juhtus.

### Töö käik

#### Paaristöö

Harjutage paarilisega erinevates situatsioonides 112 numbrile helistamist ja abi kutsumist.

#### Näide

- Laps sai autolt löögi, jalas on suur haav, laps ei räägi minuga.
- 3-aastasel lapsel tõusis järsku palavik 41 kraadini, laps on loid.
- Noor naine uppus, ta toodi veest välja. Praegu ta ei räägi meiega ja ei hinga. Hakkasime elustama.



# HAPNIK

## I kooliaste

Eeldatav õpitulemus: saab aru hapniku tähtsusest organismile.

**Teostamise aeg:** 10 minutit.

**Vajalikud vahendid:** küünlaalus, küünal, teeklaas, tikud.

### Teema selgitamine õpilastele

Inimese elu kestab nii kaua, kuni inimene saab hapnikku. Kui mingil põhjusel hapnik enam inimese kehasse ei jõua, on inimese elu ohus. Kui inimese aju enam hapnikku ei saa, hakkavad ajurakud hävima. Hävinenud ajurakud aga enam ei taastu ja inimene sureb.

### Töö käik

Pange küünlaalusele põlema küünal.

Kui küünal ilusasti põleb, pange küünlale peale klaas (vt fotod 1, 2, 3).

**Arutlege** – miks küünal kustus?



## II kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** saab aru hapniku tähtsusest organismile, teab, mis on elu tunnused.

**Töö aeg:** 10 minutit.

### Teema selgitamine õpilastele

Selleks, et meie keha saaks hapnikku, on vaja kolme elutegevuse komponenti – teadvus, hingamine ja südame töö. Kui üks neist mingil põhjusel enam ei tööta, ei jõua kehasse piisavalt hapnikku. Kui inimene kaotab teadvuse, võivad tema hingamisteed kinni vajuda ja sellest tekib hapnikupuudus. Kui inimene ei hinga, siis hapnikuvool tema kehasse katkeb. Kui süda ei tööta, ei jõua hapnik elutähtsatesse organitesse. Kui keha ei saa enam piisavalt hapnikku, siis muutub keha seisund kriitiliseks. Kui kõik kolm komponenti lakkavad töötamast, ei jõua kudedesse üldse hapnikku. Seetõttu nimetatakse teadvust, hingamist ja pulssi (südame tööd) elu tunnusteks.

Vt I kooliaste – küünlaga katse (lk 21).





## III kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** mõistab hapniku tähtsust organismile, teab, mis on kliiniline surm.

**Töö aeg:** 10 minutit.

### Teema selgitamine õpilastele

Hapnik on kõikide elavate organismide toimimise aluseks.

Selleks, et hapnik jõuaks inimese kehasse, peavad olema täidetud kolm tingimust: inimene on teadvusel, ta hingab ja tema süda töötab. Kui inimene kaotab teadvuse ja jääb istuvasse või selili asendisse, võivad tema hingamisteed kinni vajuda ja inimene ei saa piisavalt hapnikku. Kui hingamine kaob täielikult, võib süda veel paar minutit edasi töötada. Kui lakkab südame töö, siis inimene sureb. Esmaabis ja meditsiinis nimetatakse südame seiskumisele järgnevat 5-7 minutit kliiniliseks surmaks. Kliinilise surma aeg võib sõltuvalt temperatuurist olla muutuv. Mida kõrgem on ümbritsev temperatuur (nt saunas), seda lühem on kliinilise surma aeg. Madala temperatuuri juures (nt uppumine jääkülmas vees) muutub aga kliinilise surma aeg oluliselt pikemaks.

Kui alustada õigeaegselt elustamist, võib aju peale elustamist osaliselt või täielikult taastuda. Oluline on elustamist alustada esimesel võimalusel, et vältida ajurakkude hukkumist.

Vt I kooliaste – küünlaga katse (lk 21).

## I kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** oskab avada hingamisteid, suudab endal pulsi üles leida.

**Töö aeg:** 20 minutit.

### Teema selgitamine õpilastele

Kui inimene kaotab mingil põhjusel teadvuse (valu, verejooksu vmt tõttu) ja jääb istuvasse või selili asendisse, siis vajuvad tema hingamisteed kinni.

Kui teadvuseta inimene on istuvas asendis, vajub tema pea rinnale. Kui ta on selili, vajub tema pea küljele või taha ning tema keel vajub taha ja sulgeb hingamisteed. Inimene võib hakata tegema hingamisel norskavat, lõrisevat häält.

Sellisel juhul on vaja võimalikult kiiresti avada hingamisteed, muidu tekib ajus hapnikupuudus ja ajurakud hakkavad hävima.

Hingamisteede avamiseks on kaks võimalust:

1. Lükka kannatanu pea kuklasse, kui võimalik, jää pead hoidma (vt foto 4).
2. Keera haige püsivasse küliliasendisse (vt fotod 5, 6, 7).



Kuigi elustamise juures ei ole südamegevuse hindamine esmavajalik, on siiski hea teada, kuidas südamegevust hinnata. Pulss näitab südame löögisagedust. Pulssi mõõdetakse sõrmedega (mitte pöidlaga), leides randmel (vt foto 8) või kaelal (vt foto 9) näpuotstega koha, kus on tunda veresoone tükslemist.



Täiskasvanud inimese süda lööb keskmiselt 60–80 korda minutis. Mida väiksem on laps, seda kiiremini tavaliselt tema süda töötab. Füüsilise koormuse korral tavaliselt südame töö kiireneb.

## Töö käik

Selgitage õpilastele, kuidas pulssi mõõta ja andke neile ülesanne.

Pane näpud enda kaela peale ja proovi üles leida enda pulss.

Minu süda lööb .....korda minutis.

Nüüd tee 10 kükki ja mõõda uuesti.

Nüüd lööb minu süda .....korda.

Milliseid muutuseid sa näed?

Miks tekkisid muutused?

Proovi üles leida ka sõbra pulss.

### Arutlege õpilastega järgmisi küsimusi:

Miks peab inimene hingama?

Kuidas sa saad aru, et inimene hingab?

## II kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** teab, mis on elu tunnused, oskab avada hingamisteid, oskab elustada.

**Töö aeg:** elustamisnuku olemasolul 45 minutit, ilma elustamisnukuta 25 minutit.

**Vajalikud vahendid:** tekk või matt maas lamamiseks, võimalusel elustamisnukk.

### Teema selgitamine õpilastele

Kui leiad inimese pikali maas lamamas, mine ta juurde ja proovi temaga kontakti saada. Võõra täiskasvanu puhul mõtle, kas sul on ohutu ligineda. Kui sa kardad ligi minna, kutsu abi. Kui tegemist on lapsega, mine tema juurde. Vaata, kas ta vastab su hüüdmisele või raputamisele (vt foto 10).

Kui ta sulle ei vasta, vaata, kas ta hingab. Selleks pane tema pea kuklasse, sellega avad hingamisteed. Nüüd aseta oma põsk kannatanu suu lähedale ja pane samal ajal oma käsi kergelt vastu tema kõhtu ja jälgi silmaga kõhu/rindkere liikumist.

**Põsega** tunned, kas kannatanu suust tuleb õhku (vt foto 11).

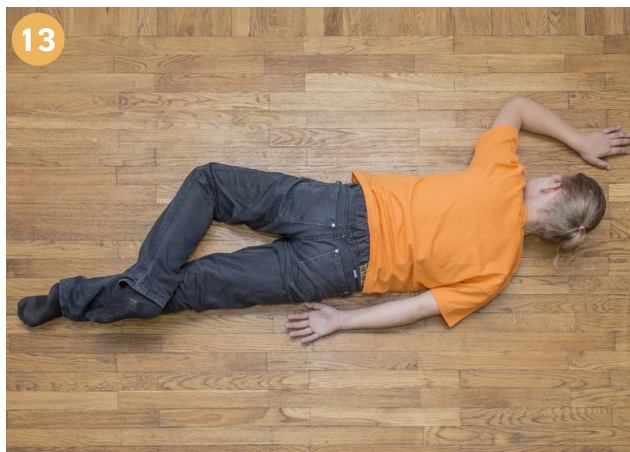
**Kõrvaga** kuuled, kas on kuulda mingit häält (vt foto 11).

**Silmadega** saad vaadata, kas kõht/rindkere liiguvad (vt foto 11).

**Käega** tunned keha liikumist.



Kui kannatanu hingab, pane ta külili lamama (vt fotod 12 ja 13) ja kutsu võimalikult kiiresti abi.

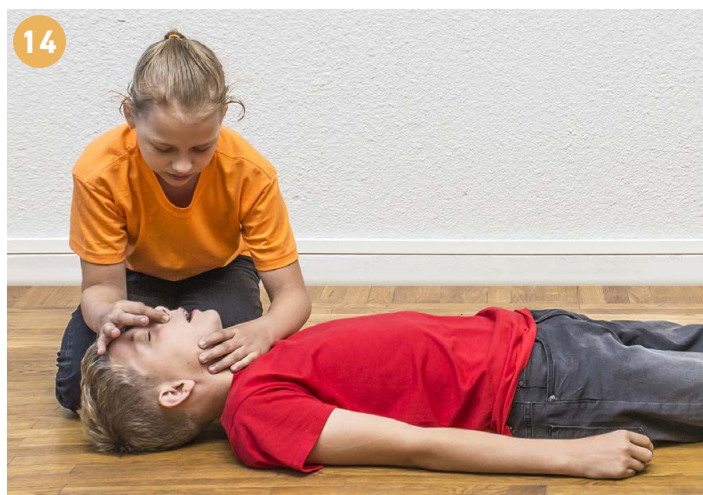


### **Kui kannatanu ei hinga, on vaja hakata teda elustama.**

Täiskasvanud teevad lastele elustamisel 2 hingamist ja 15 südamemassaaži. Täiskasvanu puhul tehakse kõigepealt südamemassaaži vahetult 30 südamemassaaži ja 2 hingamist. Lapsed kasutavad samu põhimõtteid, kuid kui nad ei jõua elustamist teha, on väga oluline kiiresti abi kutsuda ja võimete piires püüda elustada. Suust-suhu kunstlikku hingamist võib ilma abivahendita teha ainult pereliikmetele ja lähedastele. Võõra inimese elustamisel lükka kannatanu pea kuklasse ja tee ainult südamemassaaži. Kui sul on võimalik kasutada abivahendit (nn kaasaskantavat näomaski), siis tee nii suust-suhu hingamist kui ka südamemassaaži.

### **Suust-suhu hingamise tegemiseks**

kontrolli kõigepealt, et kannatanul poleks midagi suus – komm, näts vmt. Pigista kannatanu nina kinni (vt foto 14), hinga sisse, pane oma suu üleni tema suu peale ja puhu talle rahulikult õhku suhu. Tõsta oma pea üles, hinga uuesti sisse ja siis korda sissepuhumist veel üks kord.



### **Südamemassaaži tegemiseks**

pane oma käed kannatanu rinnaku keskele rinnanibude joonele, olles ise oma kehaga tema kohal (vt foto 15). Vajuta sirgete kätega ülevalt alla nii, et rindkere vajuks 5-6 cm (kuni 1-aastastel lastel 4 cm) allapoole. Ära tõsta käsi südamemassaaži tegemise ajal rindkerelt üles, kuid lase rindkerel täielikult üles tulla.



**Jätka suust-suhu hingamise ja südamemassaaži tegemist abi tulekuni.**

## Teadmiseks!

- Lastel alustatakse elustamist suust-suhu hingamisest, kuna lastel tekib äkksurm tavaliselt hingamisprobleemi tõttu.
- Esmaabi andmisel käsitletakse lapsena kuni murdeikka jõudnud last, st üle 12-13-aastast last käsitletakse juba täiskasvanuna.
- Täiskasvanutel alustatakse elustamist südamemassaažist, kuna äkksurma põhjuseks on sagedamini südame probleem.

## Töö käik

Harjutage üksteise peal elu tunnuste kontrollimist. Üks laps mängib kannatanut ja heidab pikali. Teine laps hüüab kannatanut ja raputab teda kergelt. Seejärel püüab ta avada kannatanu hingamisteed, lükates tema pea kuklasse. Seejärel peab ta kontrollima, kas kannatanu hingab.

### **Jälgige, et kannatanu pea jääks hingamisteede avamisel korralikult kuklasse!**

1. Arutlege koos õpilastega antud teemal.
2. Miks on vaja inimest elustada?
3. Miks ei tohi võõrale inimesele teha suust-suhu hingamist ilma abivahendita?
4. Mis on elustamisel hingamise ja südamemassaaži vahekord?
5. Kui kaua tuleb elustada? (kiirabi tulekuni, elu tunnuste tekkimiseni, kuni jaksad)

### III kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** oskab tuvastada elu tunnuseid, avada hingamisteid, oskab elustada.

**Töö aeg:** 45 minutit.

**Vajalikud vahendid:** seda ülesannet saab teha elustamisnuku olemasolul. Kui elustamisnukku ei ole, siis kõiki võtteid peale suust-suhu hingamise saab proovida ka mõne pehme kehaga nuku peal.

#### Teema selgitamine õpilastele

##### Haige seisund, elustamisvajaduse hindamine.

Kuidas käituda? Kontrolli teadvust: räägi kannatanuga kõva häälega, kas ta vastab kõnetamisele, raputa kannatanut, vaata kas ta reageerib valule (näpista kõrva). Kui mingit vastust ei tule, kontrolli, kas kannatanu hingab. Selleks on vaja esmalt avada hingamisteed. Lükka kannatanu pea maksimaalselt kuklasse ja kontrolli hingamist (vt foto 16).



Kui sa hingamist ei tuvasta, siis helista hädaabinumbriks 112 ja alusta võimalikult kiiresti elustamist.

**Kaudne südamemassaaž.** Südamemassaaži tegemiseks peab kannatanu olema kõval pinnal (mitte voodis). Aseta oma käed kannatanu rinnaku keskele rinnanibudega samale joonele, olles ise kannatanu kohal (vt foto 17). Vajuta sirgete kätega nii, et rindkere vajuks 5-6 cm allapoole. Vajuta 30 korda, kiirusega umbes 100 korda minutis. Südamemassaaži tegemise ajal ei tohi käsi rindkerelt üles tõsta, kuid lase rindkerel täielikult üles tulla.



**Kunstlik hingamine.** Kannatanu pea peab olema kuklas, pigista kannatanu nina kinni (vt foto 18), pane oma suu tihedalt ümber tema suu ja puhu oma hingeõhk tema suhu. Tõsta oma pea üles, hinga sisse ja korda sissepuhumist veel üks kord.



Lastel alusta elustamist hingamisest vahetult 2 hingamist ja 15 südamemassaaži.

Täiskasvanul alusta elustamist südamemassaažist vahetult 30 südamemassaaži ja 2 hingamist.

NB! Võõra inimese puhul pane tema pea kuklasse ja tee ainult südamemassaaži.

**Õigeaegselt alustatud elustamine on ainuke toimiv ja tõhus esmaabivõte kliinilise surma korral.**

## Töö käik

### Teadmiseks!

Oluline on, et õpilane teaks, et võõrale inimesele ilma abivahendita suust-suhu hingamist ei tehta.

Jälgige, et käte asend rindkerel oleks õige, et käed ei tõuseks massaažil rindkerelt üles ja laps loeks kõva häälega numbreid.

Kunstliku hingamise tegemisel peavad käed olema õiges asendis, hingamisteed avatud ja elustaja suu peab katma kannatanu suu hermeetiliselt ehk nii, et õhk küljelt välja ei tuleks ja jõuaks hingamisteedesse. Kahe hingamise vahel peab õpilane oma pea üles tõstma ja rahulikult uuesti sisse hingama. Vahed hingamise ja massaaži vahel ei tohi olla suuremad kui 10 sekundit. Oluline on meeskonnatöö.

### Kuidas õpetada elustamist?

Hea oleks leida laul, mille rütm on umbes 100 x min (sageli sobivad marsid).

Õiget massaažisagedust on võimalik harjutada iga pehme kehaga nuku peal. Elustamisnuku olemasolul saate harjutada elustamist selle peal. Meeskonnatööd hingamise ja massaaži ajal koos rollide vahetamisega (lastel vahekorras 2:15 ja täiskasvanutel 30:2) ilma pausideta saab jällegi teha suvalisel suuremal nukul või mänguloomal.





## I kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** teab, kuidas põletust vältida, teab mida põletuse korral teha.

**Töö aeg:** 10 minutit tunni algusest ja lõpust.

**Vajalikud vahendid:** kauss või tass, termomeeter.

### Teema selgitamine õpilastele

Kui su nahk puutub kokku mõne kuuma asjaga - kuum tee, tuli, kuum pann, kuum aur vmt, võid saada tugevalt põletada. Mitte ühtegi kuuma asja ei tohi puudutada paljaste kätega!

#### Kui sa end ära põletasid:

- Kui võimalik, pane põletada saanud koht kohe jaheda voolava vee alla või vett täis anumasse ja seejärel eemalda põletuse kohalt riided. Jälgi, et vesi ei läheks liiga külmaks. Kui vett ei ole, eemalda lihtsalt põletuse koha pealt riided. Kui riided on sulanud või kleepunud nahale, ära hakka neid jõuga ära tõmbama.
- Kui sul on kodus põletusgeeli – Burn-shield, siis pane seda põletusele peale pärast veega jahutamist. Põletusgeel vähendab kiiresti valu.
- Mida tugevam on põletuse korral valu, seda pindmisem on põletus. Mida sügavamaks muutub põletus, seda väiksemaks jääb valu.
- Värskele põletusele ei tohi kunagi peale panna vahendeid, mis takistavad soojust eraldumist – salv, vaht, või, õli, hapukoor jne. Nende ainete kasutamisel võib põletus suurened. **Näita põletust kindlasti mõnele täiskasvanule. Suurema põletuse korral on kindlasti vaja kutsuda kiirabi.**

## II, III kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** oskab hinnata põletuse astet ja ulatust, teab kuidas anda põletuse puhul esmaabi.

**Töö aeg:** 15 minutit.

### Teema selgitamine õpilastele

Põletus on kudede kahjustus, mille on tekitanud kas kõrge temperatuur või keemilised ühendid (happed, alused).

#### Põletusastmed:

- I aste – kannatanu tunneb tugevat valu, nahk on punetav.
- II aste – valu, punetavale nahale on lisandunud villid.
- III aste – valu on vähene, sageli võib valu puududa, nahk on mustjas.

**NB!** Põletuse astet hinnatakse lõplikult tavaliselt alles 24 tundi pärast põletuse teket, kuna selle aja jooksul võib põletus süveneda.

Kui põletada on saanud nägu (näiteks kulmud, ripsmed, ninakarvad põlenud) ja inimesel on tekkinud kähisev hingamine, on tõenäoliselt saanud kahjustada ka hingamisteed. Sellisel juhul on kindlasti vaja kutsuda kiirabi.

Eemalda võimalikult kiiresti põletuse kohalt riided, soovitavalt voolava vee all. Jahuta nahka jaheda veega – 15–20 kraadi. Külmema vee korral võib nahk saada külmakahjustuse ning võib tekkida alajahtumine. Ära pane põletusele peale midagi peale jaheda vee või põletusgeeli – vesiemulsioongeel, mis vähendab valu ja takistab põletuse süvenemist.

Kui põletus on suurem kui 2% kehapinnast, kui on tegemist III astme põletusega või põletus on näo piirkonnas, helista 112.

### Teadmiseks!

#### Põletuspinna suuruse hindamine

Inimese peopesa suurus moodustab 1% tema keha pindalast.

Pea moodustab lapsel 19% ja täiskasvanul 9%;

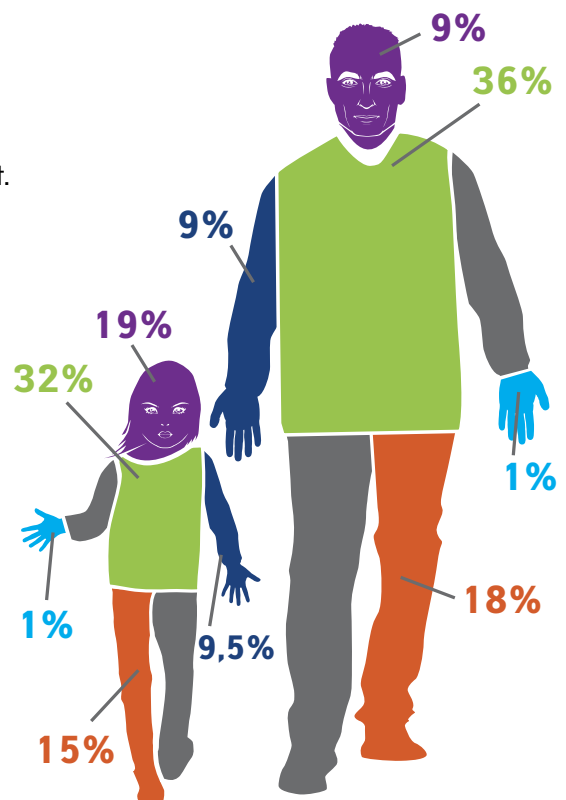
käsi lapsel 9,5% ja täiskasvanul 9%;

kogu rindkere lapsel 32% ja täiskasvanul 36% (ehk 4x9%)

ning kogu jalg lapsel 15% ja täiskasvanul 18% (ehk 2x9%)

#### Töö käik

Mõõda, mitu protsenti umbes moodustavad erinevad kehaosad sinu keha pindalast, teades, et 1% kehapinnast on inimese enda peopesa suurune pind.



## I kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** oskab hoida enda tervist esmaabi andmisel, oskab tegutseda erinevate verejooksude korral sh ninaverejooks.

**Töö aeg:** 45 minutit.

**Vajalikud vahendid:** tekk või matt maas lamamiseks, sidemed.

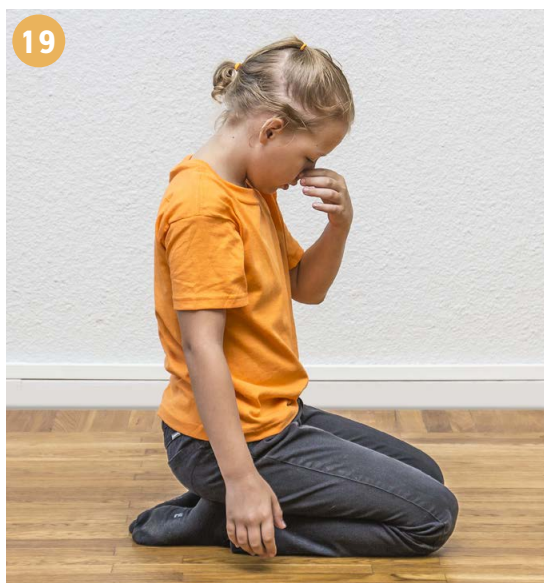
### Teema selgitamine õpilastele

#### Ninaverejooks

Lastel tekib ninast verejooks sageli palavusega, jooksmisel, müramisel, nuuskamisel. Samuti kui laps on saanud löögi vastu nina.

Kui tekkis ninaverejooks, pigista oma mõlemad ninasõõrmed kinni ja painuta pea ette (vt foto 19). Võimalusel liigu lähima kraanikausi juurde. Pigista nina 4-5 minutit ilma lahti laskmata. Siis vaata, kas verejooks on seisma jäänud.

- Kui on võimalik, pane nina peale midagi külma, näiteks külma vett.
- Kui verejooks ninast on suurem, oleks hea panna midagi külma ka kukla peale.
- Kui oled kodus ja sul on jääkuubikuid, siis pista üks kuubik suhu.
- Vahetult pärast ninaverejooksu hoidu mõneks ajaks füüsilisest pingutusest, kuumast joogist ja tugevast nuuskamisest. Muidu võib ninaverejooks taas alata.
- Kui verejooks ei jää 5 minuti jooksul seisma, kutsu mõni täiskasvanu appi.
- **Kui ninast jookseb verd, ära lükka pead kuklasse!** Ära neela verd alla.
- **Kui sul hakkab paha, kutsu kedagi appi ja heida külje peale pikali.**

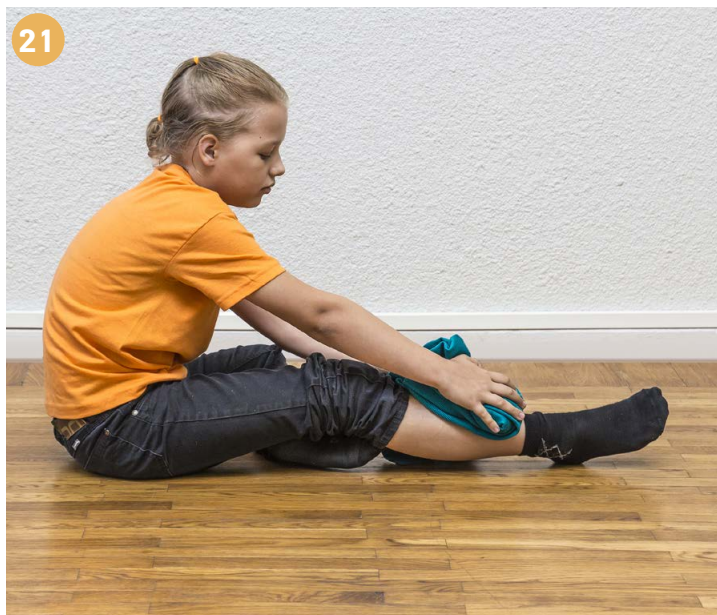


#### Verejooks haavast

**Jäta meelde, et võõra inimese verd paljaste kätega ei puutu!**

Kui on tegemist väikese kriimustuse või marrastusega, puhasta haav puhta veega või puhastusvahendiga. Kui vaja, pane plaaster peale.

Kui on tegemist suurema haavaga ja verd jookseb palju, suru kiiresti haava peale mõni riideese (side, rätik, kampsun, sall, müts, kindad). Hoiu verejooksu kinni ja kutsu kiiresti abi (vt fotod 20, 21).



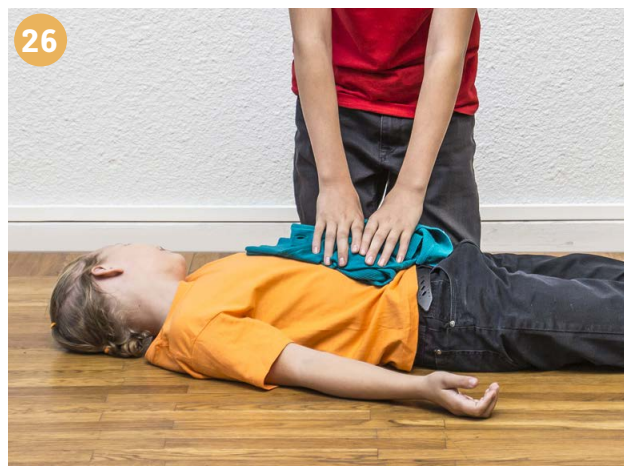
Kui sul on sidemeid, saad haava kinni siduda. Võta haava kohalt riided ära, et sa näeksid, kus haav on. Pane üks sidemepall haava peale ja suru kõvasti, teise sidemega seo haav kinni (vt fotod 22, 23, 24, 25). Sidumisel on hea tõsta käsi / jalg oma põlve peale.



Siduda ei saa kaela, kõhtu ja tuharaid. Nendes piirkondades tuleb verejooks kinni suruda ja haava kinni hoida kiirabi tulekuni (vt foto 26). Kui sõbral hakkab paha, pane ta lamama.

Kutsu appi mõni täiskasvanu või kutsu kiirabi.

**ÄRA PUUTU VÕÕRA INIMESE VERD PALJASTE KÄTEGA** – suru käed haava peale läbi mingi kilematerjali (kilekott, kilekindad, jope vmt)!



## Teadmiseks!

Järgmisi ülesandeid on parem lahendada, kui jagada klass pooleks. Näiteks poisid ühte gruppi ja tüdrukud teise. Kui kooliõde teeb poistega praktilisi ülesandeid, saab õpetaja tüdrukutega rääkida näiteks seksuaalkasvatusest. Järgmises tunnis (või poole tunni pealt) vahetage.

## Töö käik

Vaadake klassis ringi ja arutage, millega klassis olevatest vahenditest saaks õnnetuse korral verejooksu kinni suruda. Pinginaabrid saavad seda üksteise peal ka läbi proovida.

Harjutage pinginaabriga vaheldumisi käe/jala sidumist. Iga õpilane võib kodust ka ise 2 rulli sidet kaasa võtta, siis saavad kõik koos enda peal harjutada.

## Situatsioonülesanded

Üks õpilane heidab pikali ja 2 õpilast annavad talle abi. Hiljem võivad õpilased abi andmist proovida ka üksi.

### Näide 1

Lapsed mängisid kulli ja üks lastest komistas ja kukkus klaasikillu otsa, nüüd on jala peal suur haav.

1. Hüüa kõva häälega abi.
2. Suru suvaline riideese haava peale.
3. Rahusta kannatanut.
4. Helista 112.
5. Võimalusel kata kannatanu soojalt (nt oma kampsuniga).

### Näide 2

Lapsed vehkisid kääridega ja üks lõi teisele kääridega kätte haava. Nüüd jookseb haavast verd.

1. Kutsu abi.
2. Suru alguses verejooks kinni ja kui on sidemeid, siis seo haav kinni.
3. Räägi kannatanuga, küsi kuidas ta end tunneb.
4. Võimalusel kata kannatanu soojalt (nt oma kampsuniga).

**Mõelge välja veel erinevaid situatsioone ja lahendage neid koos õpilastega niimoodi, et kõik õpilased saaksid harjutada.**

## II, III kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid.

**Töö aeg:** 45 minutit.

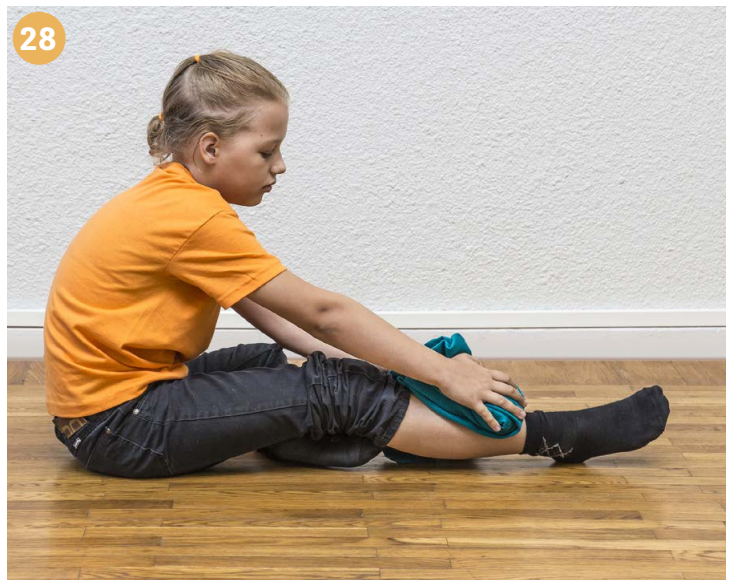
**Vajalikud vahendid:** tekk või matt maas lamamiseks, sidemed.

### Teema selgitamine õpilastele:

Verejooks tekib veresoone purunemisest, mille põhjuseks võib olla kas haav, löök, muljumine või muu põhjus, mille tulemusel voolab veri kas väliskeskkonda (väline verejooks) või kehasse (sisemine verejooks).

Eemalda kannatanul vigastuse kohast riided, et leida haav.

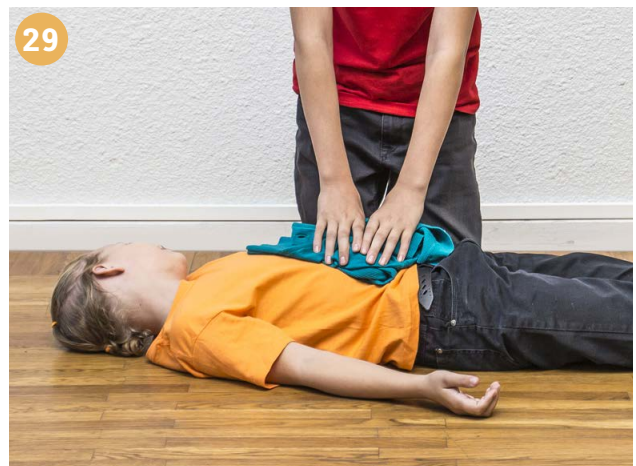
Suure verejooksu korral tuleb verejooks kiiresti peatada, surudes haavale mõne riideesemega, nt mütsi, kampsuni või rätikuga (vt foto 27). Väiksemate verejooksude korral saad haava ise kinni siduda, suurte verejooksude korral suru haava ja jää abi ootama (vt foto 28).



Kui kannatanu on teadvusel, võib ta haava ka ise enda kätega kinni suruda.

Kui verejooks on käest või jalast, siis võimalusel tõsta jäse südame tasapinnast kõrgemale, samaaegselt jätkates haava kokkusurumist. Ära tõsta veritsevat jäset üles, kui esineb luumurd.

Haava saab kinni suruda igas piirkonnas. Siduda ei saa kaela, kõhtu ja tuharaid. Nendes piirkondades piirdu haava kinnisurumisega kuni kiirabi tulekuni (vt foto 29).



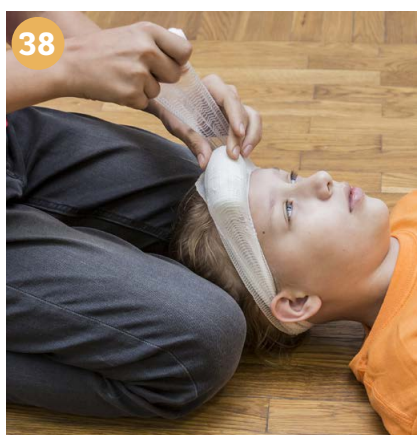
Kui haavas on võõrkeha, ära eemalda seda – verejooks võib oluliselt suureneda. Mitteliikuv võõrkeha fikseeri ettevaatlikult tihedalt mõlemalt poolt sidemeriullidega (vt fotod 30, 31).



Pea sidumisel suru sidemeriull haava peale (vt foto 32). Tee esimesed sidemeringid kõrva tagant ja kukla alt, siis ei hakka side ära libisema (vt fotod 33, 34, 35).



Kui kannatanu lamab, on pead lihtsam siduda, kui me asetame pea oma põlvede vahele. Siis ei hakka pea sidumisel liikuma ja me saame sidemerulli kaela alt läbi viia (vt fotod 36, 37, 38, 39, 40).



**NB! Ära puutu võõra inimese verd paljaste kätega!**

### Töö käik

Tuleta meelde, millega saab sulgeda verejooksu, kui ei ole sidemeid.

Harjuta kõhuhaava kinni surumist ja korda käe/jala sidumist.

Õpilased harjutavad üksteise peal pea sidumist.





## Situatsioonülesanded

Järgmisi ülesandeid on parem lahendada, kui jagada klass pooleks.

Andke õpilastele lahendamiseks situatsioonülesanded ja pärast arutlege, kas kõik esmase abiandmise etapid läbiti õiges järjekorras.

### Näide 1

Mängisite pargis kulli, sõber komistas ja kukkus kõhuli puujuurika otsa. Kõhus on haav, sõber ei räägi sinuga.

1. Hüüa abi.
2. Suru kõhuhaav mõne riideesemega kinni.
3. Lükka kannatanu pea hingamisteede avamiseks kuklasse ja võimalusel jää kannatanu pead hoidma.
4. Helista 112.
5. Võimalusel kata kannatanu soojalt (nt oma kampsuniga).

### Näide 2

Laps jooksis peaga vastu klaasi ja sai otsaette suure haava.

1. Hüüa abi.
2. Rahusta kannatanut, räägi temaga.
3. Suru peahaav kinni.
4. Helista 112.
5. Võimalusel kata kannatanu soojalt (nt oma kampsuniga).

### Näide 3

Laps jooksis läbi ukse klaasi ja sai suure haava reie piirkonda ja kätte, laps kaotas teadvuse.

1. Hüüa abi.
2. Suru verejooks kinni.
3. Hingamisteede avamiseks lükka kannatanu pea kuklasse ja jää pead hoidma.
4. Helista 112 ja selgita: mis juhtus, mis seisundis on kannatanu, asukoht, millist abi oled osutanud.
5. Kata kannatanu võimalikult soojalt.

### Näide 4

Poisid vehkisid kääridega ja üks poiss lõi teisele käärid kõhtu. Kannatanu kaotas teadvuse ja vajus kõhuli.

1. Hüüa abi.
2. Suru verejooks kinni.
3. Hingamisteede avamiseks lükka kannatanu pea kuklasse ja jää pead hoidma.
4. Helista 112 ja selgita: mis juhtus, mis seisundis on kannatanu, asukoht, millist abi oled osutanud.
5. Kata kannatanu võimalikult soojalt.

## II kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** oskab anda abi liigesevigastuse korral

**Töö aeg:** 10 minutit.

### Teema selgitamine õpilastele

#### Põrutus, venitus, nikastus

Kui sa väänad liigese ära või saad tugeva löögi mõne liigese piirkonda, tekib tavaliselt sellesse kohta järsk, tugev valu. Liigest on väga valus liigutada ja vigastatud kohale võib tekkida kohe või mõne tunni jooksul tugev turse ehk paistetus. Hiljem tekib sellele kohale nahaalune verevalum.

Tõsta viga saanud jäse võimalikult kiiresti üles, niimoodi on võimalik vähendada tekkivat turset. Esimesel võimalusel pane kahjustatud liigese piirkonda midagi külma. Jäta meelde, et külma ei tohi panna otse vastu nahka, sest see võib nahale tekitada külmakahjustuse. Külma tuleb peale panna läbi mõne riideseme.

**Lase mõnel täiskasvanul jäse kindlasti üle vaadata.**

### III kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** oskab luumurru korral anda esmast abi.

**Töö aeg:** 25 minutit.

**Vajalikud vahendid:** rätik, kolmnurkrätik või sall, sidemed.

#### Teema selgitamine õpilastele:

##### Luumurrud

Luu purunemisel katkeb luu terviklikkus ja seetõttu võib jäse olla ebaloomulikus asendis ja tekib tugev valu.

Küünarvarre ja sääre piirkonnas on inimesel kõrvuti kaks luud. Ühe luu murdumisel hoiab teine luu jäset paigal ja murrust ei pruugi kohe aru saada. Lahtise murru korral on murru piirkonnas haav ja tavaliselt paistavad ka luuotsad. Kinnise murru korral haava ei ole.

Verekaotus tekib nii lahtise kui kinnise luumurru korral. Lahtise murru korral tekib eelkõige väline verejooks, kinnise murru korral jookseb veri kudede ja lihaste vahele.

Küünarvarreluu murru korral aseta terve käsi haige käe alla. Küünarvarreluu murd üldiselt eluohtlik ei ole. Seo käsi kolmnurkrätiku või mõne riidesemega (nt sall, kampsun) kaela (vt fotod 41, 42). Võimalusel toeta haiget kätt teise käega. Pöördu täiskasvanu poole, kes aitab kannatanu traumapunkti viia.



## Ära fikseeri mitte kunagi suurte toruluude murdusid (õlavars, sääär, reis).

Lahtiste luumurdude korral kata haav sideme või riidega (vt fotod 43, 44). Rõhksidet luumurru korral teha ei saa, sest sääre ja reieluu murru korral ei tohi mitte kunagi murruga jalga liigutada!



Kui võimalik, pane luumurru piirkonda külma. See aitab vähendada verejooksu ja valu. Luumurru korral võtab kannatanu ise enda jaoks kõige mugavama asendi. Kutsu 112.

## Töö käik

### Paaristöö

Harjutage käeluumurru korral käe kaela sidumist.

**Arutlege:** kuidas seda veel teha, kui ei ole rätikut käepärast (nt pluusiga, kampsuni hõlmaga, ...).

### Lahendage mõned luumurdudega situatsioonülesanded.

Järgmisi ülesandeid on parem lahendada, kui jagada klass pooleks.

#### Näide

Lapsed mängisid kulli ja üks lastest komistas teise lapse jala taha ning kukkus prahihunnikusse. Käe peal on suur haav, vasaku sääre peal lahtine luumurd.

1. Hüüa kõva häälega abi.
2. Rahusta kannatanut.
3. Suru verejooksud kinni.
4. Helista 112 ja selgita: mis juhtus, mis seisundis on kannatanu, asukoht, millist abi oled osutanud.

## II, III kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** tunneb peamisi ajupõrutuse sümptomeid.

**Töö aeg:** 5 minutit.

### Teema selgitamine õpilastele

Kui inimene kukub peaga vastu kõva pinda või saab tugeva löögi pähe, võib ta kaotada hetkeks teadvuse. Ka siis, kui inimene teadvust ei kaota, võib tekkida peavalu, mõne aja pärast iiveldus ja oksendamine. Inimene võib tunda pearinglust, võivad tekkida tasakaalu- ja nägemishäired. Tegemist on peaaegu põrutusega.

Kui oled saanud vastu pead tugeva löögi, tuleb sellest kindlasti rääkida vanematele. Kui peavalu läheb tugevamaks ja hakkad oksendama, tuleb kindlasti lasta ennast arstil üle vaadata.

Kui said tugeva löögi pähe ja peale seda tekkis peavalu ja oksendamine, pead kindlasti 72 tundi olema rahulikult ja teiste jälgimisel.

**Peaaegu põrutuse korral ei tohi tegeleda füüsilist pingutust nõudva tegevusega (nt sportimine, batuudil hüppamine).**

**Samuti ei tohiks kasutada arvutit, mängida mobiilis, vaadata televiisorit või kuulata kõrvaklappidest muusikat.**

# KAELA- JA SELJATRAUMA

## II kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** teab, millistes õnnetustes võib tekkida selgroovigastus. Oskab avada hingamisteid kaelavigastuse korral.

**Töö aeg:** 30 minutit.

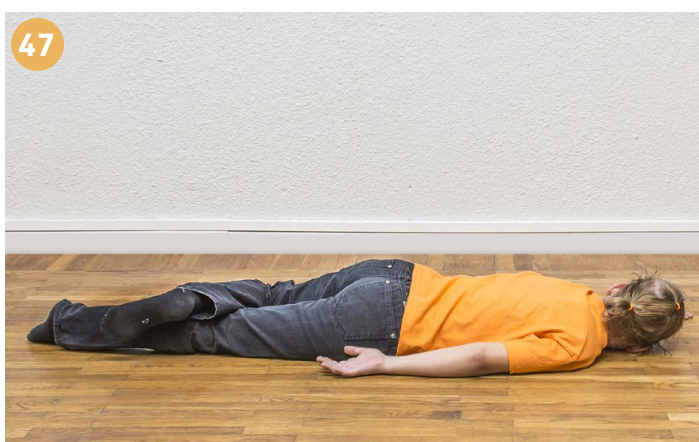
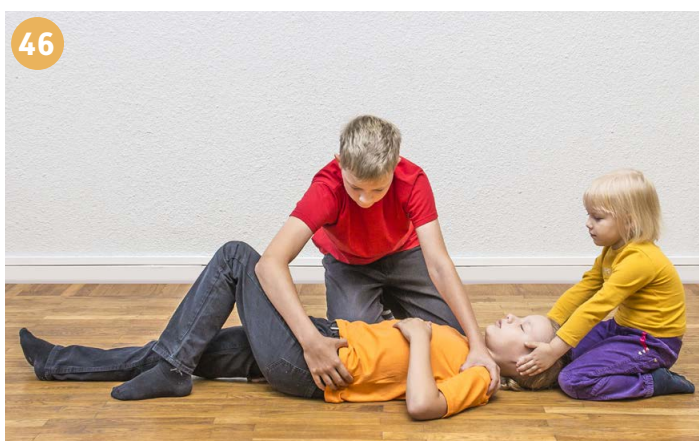
**Vajalikud vahendid:** tekk või matt maas lamamiseks, sidemed.

### Teema selgitamine õpilastele

Kui inimene kukub kõrgelt, veereb trepist alla või satub liiklusõnnetusse, võib tal tekkida selgroovigastus. Seljatrauma võib saada ka siis, kui sõidad kelguga hooga vastu puud või lööd vettehüppel pea vastu veekogu või basseini põhja. **Kui tõsise seljavigastusega inimest valesti liigutada, võib ta jääda halvatuks.** Kui pärast sellist traumat kaotab inimene teadvuse, siis tuleb tema hingamisteid avada. Selleks keera kannatanu pea otseks ja fikseeri oma käte vahele (vt foto 45). Kannatanu pead ei tohi mitte mingil juhul tõsta ega kuklasse lükata. **Kui sa oled pea otseks keeranud, ei tohi seda enam lahti lasta! Helista 112!**

### Teadmiseks!

Kui teadvuseta kannatanu hakkab oksendama, siis püüa keerata kogu keha korruga külili (vt fotod 45, 46, 47), arvestades selgroo terviklikkuse printsiipi, muidu võib kannatanu lämbuda oma oksemassidesse. Pärast oksendamist ava uuesti kannatanu hingamisteid.



## Töö käik

Kui elustamise üldpõhimõtted on omandatud, siis on oluline tutvustada selgroo terviklikkuse printsiipi. Märksõnad: kukkus trepist alla, kukkus kõrgelt alla, jäi auto alla. Juhtige lapse tähelepanu sellele, et selliste õnnetuste korral tuleb kannatanu pead keerata pead maast tõstmata ja fikseerida pea käte vahele. PEAD SEEJÄREL ENAM LAHTI LASTA EI TOHI! Kontrollige, et kannatanu pea oleks korrektselt neutraalasendis.

**Arutlege**, millistes õnnetustes võib tekkida selgroovigastus.

## Situatsioonülesanded

### Näide 1

Sõber kukkus kõrgelt puu otsast alla, põlvest kõrgemal on suur haav, ei räägi sinuga.

1. Hüüa abi.
2. Suru verejooks kinni.
3. Keera kannatanu pea otseks, pead maast tõstmata, ja fikseeri pea käte vahele, et avada hingamisteed.
4. Helista 112,
5. Võimalusel kata kannatanu soojalt (nt oma kampsuniga).

### Näide 2

Laps kukkus teise korruse aknast alla. Lamab maas, ei räägi sinuga. Käes ja jalgas suured haavad.

1. Hüüa kõva häälega abi.
2. Suru verejooksud kinni.
3. Keera kannatanu pea otseks, pead maast tõstmata, ja fikseeri pea käte vahele, et avada hingamisteed.
4. Helista 112.
5. Võimalusel kata haige soojalt (nt oma kampsuniga).

### Näide 3

Sõber sõitis tõukerattaga, kukkus ja sai jala peale suure haava.

1. Hüüa abi.
2. Rahusta kannatanut.
3. Suru verejooks kinni.
4. Helista 112.

### III kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** teab, millistes õnnetustes kahtlustada selgroovigastust, teab selgroovigastuse tunnuseid, oskab avada hingamisteid selgroovigastuse korral.

**Töö aeg:** 30 minutit.

**Vajalikud vahendid:** sidemed, tekk või matt lamamiseks.

#### Teema selgitamine õpilastele

Selgroovigastuse olemasolu tuvastatakse esmaabi andmisel trauma mehhanismist lähtuvalt. Selgroovigastus tekib tavaliselt väga konkreetsetes olukordades: trepist alla veeremine, kõrgelt kukkumine (täiskasvanul >2,5 m, lastel 1,5 lapse kehapikkust), tugev löök selja või kaela piirkonda, liiklusõnnetus, madalas vees peaga vastu veekogu või basseini põhja hüppamine, kukkumine rulluisutamisel nii, et selja alla jääb kõva kõrge äär või ese.

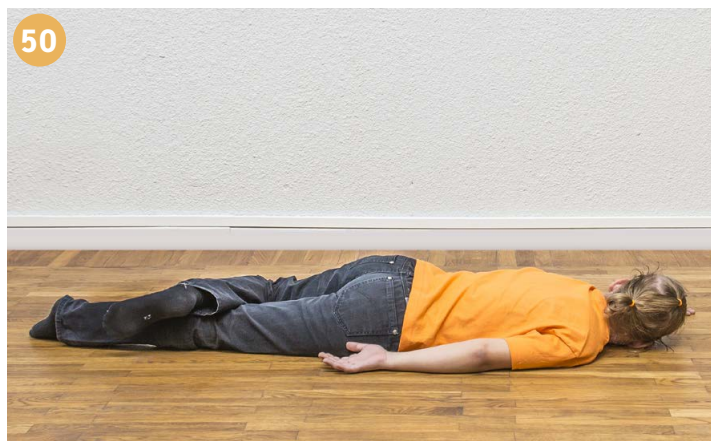
**Kindlateks selgroovigastuse tunnusteks** on tavaliselt surin jäsemetes, mõne kehaosa tundetus, nõrkus, liikumatus.

Kuid kui kannatanul on olnud eelnevalt kirjeldatud mehhanismiga trauma, siis tuleb teda eelmainitud tunnuste puudumisel alati käsitleda kui selgrootraumaga kannatanut!

Tugeva trauma korral kaotab kannatanu sageli teadvuse ja tema hingamisteed vajuvad kinni. Hingamisteede kinni vajumise tunnusteks on norskav, lõrisev häälingamisel ja pea küljele vajumine, kui kannatanu lamab selili. Hingamisteed on vaja sellises situatsioonis võimalikult kiiresti avada. Selili lamaval kannatanul keera pea seda maast tõstmata otseks, nii et silmad vaatavad otse üles ja fikseeri pea käte vahele. (vt foto 48). Ära tõsta pead maast. Kui oled pea käte vahele võtnud, ära seda enam lahti lase. **Helista 112!**

#### Teadmiseks!

Kui teadvuseta kannatanu hakkab oksendama, siis püüa keerata kogu keha korruga külili (vt fotod 48, 49, 50), arvestades selgroo terviklikkuse printsiipi, muidu võib kannatanu lämbuda oma oksemassidesse. Pärast oksendamist ava uuesti kannatanu hingamisteed.





## Töö käik

Erinevaid ülesandeid võiks kombineerida eespool olnud ülesannetega. Ülesandeid võib alguses lahendada paaris, hiljem väikestes gruppides ja ka üksi.

### Näide 1

Laps sai autolt löögi. Tal on reies ja käes haav. Laps on teadvuseta.

1. Hüüa kõva häälega abi.
2. Keera kannatanu pea otseks, pead maast tõstmata, ja fikseeri pea käte vahele, et avada hingamisteed.
3. Suru haavad kinni.
4. Helista 112.
5. Kata kannatanu võimalikult soojalt.

### Näide 2

Laps veeres trepist alla. Tema reiel ja otsmikul on haav. Laps on teadvuseta.

1. Hüüa kõva häälega abi.
2. Suru verejooksud alustades jalast.
3. Keera kannatanu pea otseks, pead maast tõstmata, ja fikseeri pea käte vahele, et avada hingamisteed.
4. Helista 112.
5. Kata kannatanu võimalikult soojalt.

### Näide 3

Laps kukkus kõrgelt puu otsast alla. Tal on käe haav ja lahtine jalaluumurd. Laps on selili, teadvuseta.

1. Hüüa kõva häälega abi.
2. Suru verejooksud kinni.
3. Keera kannatanu pea otseks, pead maast tõstmata, ja fikseeri pea võimalusel käte vahele.
4. Helista 112.
5. Kata kannatanu võimalikult soojalt.

## I kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** oskab anda abi minestanud inimesele.

**Töö aeg:** 15 minutit.

**Vajalikud vahendid:** tekk või matt lamamiseks.

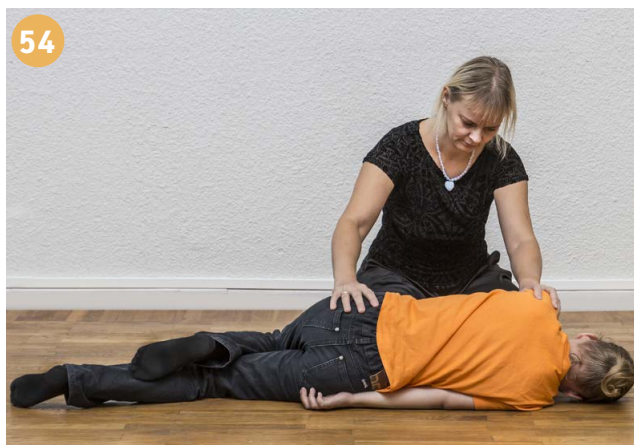
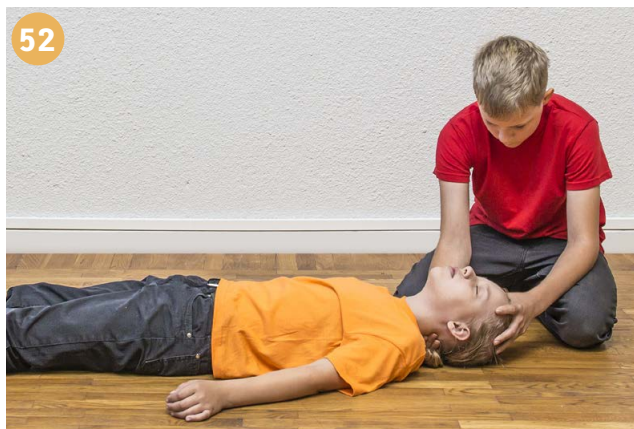
### Teema selgitamine õpilastele

#### Minestamine

Minestamine on lühiajaline, õige abi korral kiiresti mööduv teadvusekaotus.

Kui inimene on vähe söönud ja joonud, ruumis on palav jne, võib tal hakata pea ringi käima ja inimene võib ära minestada. Kui sa tunned, et sul endal hakkab pea ringi käima, proovi võimalikult kiiresti pikali heita. Kui kohe pikali heita ei saa, siis istu ja lükka pea põlvede vahelt läbi rippuma (vt foto 51).

Kui su kõrval oleval sõbral hakkas paha ja ta minestas ära, siis pane ta võimalikult kiiresti lamama. Ava hingamisteed (vt foto 52) ja kui ta paari minuti jooksul ei toibu, siis pane ta püsivasesse küliliasendisse (vt fotod 53, 54, 55). Võimalusel ava aknad, et sõber saaks värsket õhku.



Kui sa minestamise põhjust ei tea ja sul on vaja inimest ruumist välja viia, kasuta selleks Rauteki võtet (vt fotod 56, 57, 58). Sama võtet saab kasutada vingutuse või gaasimürgistuse korral inimese ruumist välja toimetamiseks.



Kui sõbral ei hakka parem, kutsu mõni täiskasvanu appi või helista 112.

**Ära hoia teadvuseta inimest mitte kunagi istuvas või seisvas asendis, sest siis valgub peast veri ära ja aju jääb ilma hapnikuta. Kui inimese ajurakud ei saa hapnikku, hakkavad nad hävima ja inimene võib surra.**

**Ära pane teadvuseta inimesele midagi suhu.**

## Töö käik

### Arutlege

Millistes situatsioonides ja kus võib inimene ära minestada (nt jättis enne kooli minekut hommikusöögi söömata, laulupeol palava päikese käes pikad proovid jne).

**Harjutage** üksteise peal minestamise korral abi andmist ja püsivasse küliliasendisse panemist, Rauteki võtet.

## II, III kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** tunneb peamisi šokisümptomeid ja oskab panna inimest püsivasse küliliasendisse.

**Töö aeg:** 15 minutit.

**Vajalikud vahendid:** tekk või matt lamamiseks.

### Teema selgitamine õpilastele:

#### Šokk

Šokk on organismi võitlus hapnikupuudusega, tegemist on eluohtliku haigusseisundiga. Šoki põhjustajateks võivad olla valu, verekaotus, põletus, allergia, südame probleemid j.m.

#### Tunnused

Pulss muutub kiireks ja nõrgaks, sageli vaevu tuntavaks. Randmelt võib pulss üldse ära kaduda ja seetõttu katsutakse raskelt haigel pulssi ainult kaela pealt. Mida kiirem ja nõrgem on pulss, seda tõsisem on šokk.

Inimese nahk muutub kahvatuks, külmaks ja kattub külma higiga. Kui inimene on külma higiga kaetud, tuleb sellest kindlasti häirekeskusele teada anda.

Hingamine võib muutuda kiireks ja inimesel võivad tekkida janu ja iiveldus. Kannatanu võib alguses olla väga rahutu, hiljem muutub aga loiuks ja võib kaotada teadvuse.

#### Helista 112!

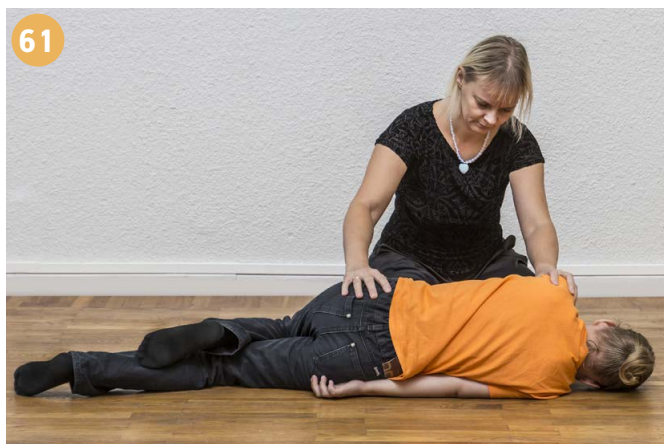
Kui inimene on teadvusel, proovi temaga rääkida, rahusta teda.

Kui inimene kaotab teadvuse, pane ta lamama, ava hingamisteed (vt foto 59) ja kontrolli hingamist. Kui kannatanu hingab ning selgroovigastust ei ole alust kahtlustada, siis pane kannatanu püsivasse küliliasendisse (vt fotod 60, 61, 62).

Kui vähegi võimalik, kata kannatanu soojalt.

#### Töö käik

**Harjutage** üksteise peal püsivasse küliliasendisse panemist.



## III kooliaste

**Eeldatav õpitulemus:** teab, kuidas abistada hingamisteedesse sattunud võõrkeha korral.

**Töö aeg:** 10 minutit.

### Teema selgitamine õpilastele:

Kui kannatanu saab kõhida, siis kõha eemaldab võõrkeha kõige efektiivsemalt.

Ära hakka selja peale kloppima. Võõrkeha võib muuta asendit ja sulgeda hingamisteed täielikult.

Kui on tekkinud vilisev hingamine ja kannatanu läheb siniseks, siis proovi võõrkeha eemaldada abdominaalse tõukega (Haemlichi võttega).

- Kannatanu seisab või istub.
- Seisa tema selja taha.
- Pane oma käed ümber kannatanu.
- Aseta oma rusikas käsi vahetult nabast ülespoole vastu kõhtu ja haara teisega sellest kinni (vt foto 63).
- Tõmba käsi järsu nõksatusega enda poole diagonaalis üles, veidi vasakule.
- Tee seda 4-5 korda järjest.

**Haemlichi võtet ei tohi teha rasedatele ja alla 6-aastastele lastele (vt foto 64).**

**Kui võõrkeha ei tule välja, hakka tegema kunstlikku hingamist.**

Võib-olla õnnestub puhuda võõrkeha ühte kopsu, teine kops saab hakata hingama. Võõrkeha eemaldatakse hiljem haiglas.

**Helista 112!**



# TRAUMA ALGORITM

## Ohutus!

Mõtle alati, kas sul on ohutu ligi minna. Teist inimest ei minda päästma enda eluga riskides.

## Stopp!

Ürita aru saada, mis on juhtunud. Mõtle, kas kannatanul võis tekkida selgroovigastus.

## Peata suured verejooksud!

Kui näed suurt verejooksu, proovi see kiiresti kättesaadava riideesemega kinni suruda. Samas jälgi võõra inimese puhul, et sa ei puutuks tema verega kokku.

## Ava hingamisteed!

Ava hingamisteed, lükka kannatanu pea kuklasse ja fikseeri pea käte vahel. Kui sa kahtlustad selgroovigastust, keera kannatanu pea otseks, pead maast tõstmata, ja fikseeri pea oma käte vahele.

## Kutsu abi!

Hakka juba kannatanut leides ja hiljem verejooksu kinni surudes kõva häälega appi hüüdma. Läheduses võib olla inimesi, kes sind kuulevad ja saavad appi tulla.

Helista 112 ja räägi võimalikult täpselt, mis on juhtunud ja kus sa asud.

**Teadvuseeta kannatanu puhul ava tema hingamisteed ja hoia need avatuna. Kui selgroovigastust ei ole alust kahtlustada, siis pane kannatanu püsivasse küliliasendisse.**

**Suurte traumade ja uppumise järgselt, kui on esinenud teadvuse kaotust, kutsu kindlasti kiirabi.**

NB! Võimalusel kata kannatanu võimalikult soojalt kinni.





Antud metoodiline materjal on koostatud kooliõdedele, toetamaks õpetajaid I-III kooliastme inimeseõpetuse tundides esmase abi praktilise õppe läbiviimisel.

Materjal koosneb kolmest osast. Esimeses osas antakse ülevaade õpiprotsessi olemusest ja selle juhtimise võimalustest, teises osas on ära toodud valik õppimise soodustamiseks sobilikke meetodeid, mida kooliõed saavad tundide läbiviimisel kasutada. Materjali kolmas osas sisaldab esmase abi õpetamise juhiseid ning töökäike õpilastele praktiliste oskuste õpetamiseks.