

Príloha č. 2

Plán účelového cvičenia Ochrany života
a zdravia,
Plán kurzu Ochrana života a zdravia

od 1.9.2015

Plán účelového cvičenia Ochrany života a zdravia **1. – 4. ročník osemročného štúdia**

Termín, miesto, trasa, personálne a materiálne zabezpečenie: vypracovávajú sa každoročne pred konaním cvičení

Ročník: príma

Počet hodín: 5 , jesenný termín,

Cieľ: Poskytnúť žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formovať ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí. Cieľom je pripraviť každého na život v prostredí , v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia, zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmu voči občanom nášho štátu.

Obsahové zameranie

1. Riešenie mimoriadnych situácií

- charakteristika nebezpečných látok ohrozujúcich školu a jej okolie;
- vyhlásenie varovných signálov CO – činnosť v domácnostiach, činnosť žiaka a triedy po ich vyhlásení;
- lokalizácia a likvidácia požiaru ručnými hasiacimi prostriedkami;
- vyzoznenie a privolanie požiarnikov – údaje;

2. Zdravotná príprava

- zložitejšie obväzovanie obväzmi horných a dolných končatín, trupu a brucha – obväzová technika;
- prakové obväzy brady nosa;
- šátkové obväzy hlava, ruky, nohy;

3. Pohyb a pobyt v prírode

- mierky máp a náčrtov, meranie vzdialeností na mape a v teréne;
- pomer výšky a šírky s nárastom vzdialenosti;
- zhotovenie jednoduchej pomôcky na odhad výšky a šírky;
- zemepisný azimut;

Ročník: príma

Počet hodín: 5, jarný termín

Cieľ: Poskytnúť žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formovať ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí. Cieľom je pripraviť každého na život v prostredí , v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia, zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmu voči občanom nášho štátu.

Obsahové zameranie

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- dekontaminácia – hygienická očista a čiastočná špeciálna očista materiálu;
- evakuácia z ohrozeného priestoru;
- pravidlá správania sa obyvateľstva pri ohrození a pri vzniku mimoriadnej udalosti;

b) Zdravotná príprava

- náplast'ové obväzovanie poranení na horných a dolných končatinách;
- ošetrovanie poranených kĺbov a kostí horných a dolných končatín- vyvrtnutie; vykĺbenie, zlomeniny;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- určenie vlastného stanovišťa podľa mapy;
- určenie svetových strán podľa núdzových orientačných prostriedkov;
- prenášanie azimutu z mapy do terénu a z terénu do mapy;
- preventívna ochrana pred bleskom;

Ročník: sekunda

Počet hodín: 5, jesenný termín

Cieľ: Poskytnúť žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formovať ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí. Cieľom je pripraviť každého na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia, zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmu voči občanom nášho štátu.

Obsahové zameranie

1. Riešenie mimoriadnych situácií - civilná ochrana

- činnosť na varovné signály CO,
- kolektívna ochrana, evakuácia obyvateľstva, obsah evakuačnej batožiny;
- ochranné stavby, pravidlá správania sa v úkrytoch, činnosť po opustení úkrytov;
- dezinfekcia, dezinfekcia, deratizácia, dekontaminácia;

2. Zdravotná príprava

- poskytnutie prvej pomoci s pomocou lekárničky v osobnom automobile;
- prvá pomoc pri otrave plynom, chemikáliami;
- prvá pomoc pri šoku, protišokové opatrenia;
- vytiahnutie poraneného z rokliny;

3. Pohyb a pobyt v prírode

- príprava pochodu, zhotovenie harmonogramu a náčrtu pochodu;
- meranie rýchlosti, šírky a hĺbky vodného toku;
- výber a úprava plochy pre stanovanie, stavanie turistického stanu

Ročník: sekunda

Počet hodín: 5, jarný termín

Cieľ: Poskytnúť žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formovať ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí. Cieľom je pripraviť každého na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia, zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmu voči občanom nášho štátu.

Obsahové zameranie

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- postup pri vzniku požiaru v osobnom automobile;
- zbrane hromadného ničenia - ničivé účinky, škodlivé pôsobenie na organizmus a ochrana pred nimi;
- ochrana potravín a vody pred škodlivinami a zamorením;

b) Zdravotná príprava

- znehybnenie pri poranení panvy, krčnej chrbtice, hrudníka;
- ošetrovanie a znehybnenie otvorenej zlomeniny;
- umelé dýchanie z pľúc do pľúc (ústami, nosom), masáž srdca;
- zastavenie tepnového, žilového a vlásočnicového krvácania;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- prekonávanie vodnej prekážky;
- správanie sa pri prietrži mračien a privaloch vody;
- značenie mostov a prechodov cez vodné toky;

Ročník: tercia

Počet hodín: 5, jesenný termín

Cieľ: Poskytnúť žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formovať ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí. Cieľom je pripraviť každého na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia, zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmu voči občanom nášho štátu.

Obsahové zameranie

1. Riešenie mimoriadnych situácií - civilná ochrana

- jadrové zbrane a ich ničivé účinky;
- ochrana pred svetelným žiarením;
- ochrana pred tlakovou vlnou (tlakovým nárazom);
- ochrana pred prenikavou radiáciou a rádioaktívnou kontamináciou;
- hygienická očista a čiastočná špeciálna očista materiálu;

2. Zdravotná príprava

- hromadné nešťastia, triedenie chorých a ranených;
- postup pri poskytovaní prvej pomoci v mieste hromadného nešťastia;
- technická a zdravotná pomoc pri poranení elektrickým prúdom;
- prvá pomoc pri popáleninách;

3. Pohyb a pobyt v prírode

- pochod podľa pripravených azimutov, tabuľka pochodu;
- vybavenie zdravotníckym materiálom pri individuálnej turistike (pešo, bicyklom);
- značkovanie turistických ciest a chodníkov;

Ročník: tercia

Počet hodín: 5 , jarný termín

Cieľ: Poskytnúť žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formovať ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí. Cieľom je pripraviť každého na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia, zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmu voči občanom nášho štátu.

Obsahové zameranie

a) Riešenie mimoriadnych situácií

- lokalizácia a likvidácia požiaru s jedovatými splodinami horenia;
- nebezpečné látky v okolí školy - zásady ochrany pri ich úniku, evakuácia z ohrozeného územia;
- kolektívna ochrana - druhy úkrytov, pravidlá správania sa v úkrytoch;
- odstraňovanie nebezpečných látok z povrchu terénu, budov a materiálu;

b) Zdravotná príprava

- poskytnutie zdravotníckej pomoci pri strate vedomia;
- poskytnutie prvej pomoci pri úpaloch;
- sterilizácia prostriedkov;
- alkoholizmus, drogy, toxikománia - škodlivé účinky, prevencia;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- príprava jednoduchej teplej stravy s použitím ohňa, zásady bezpečnosti;
- odstraňovanie devastačných následkov spôsobených ľuďmi v prírode;

Ročník: kvarta

Počet hodín: 5, jesenný termín

Cieľ: Poskytnúť žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formovať ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí. Cieľom je pripraviť každého na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia, zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými

pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmu voči občanom nášho štátu.

1. Riešenie mimoriadnych situácií - civilná ochrana

úlohy CO vyplývajúce zo Ženevských dohovorov a dodatkových protokolov;

- civilná ochrana v Slovenskej republike, jej miesto, úlohy a poslanie;
- analýza územia obce, mesta, okresu;
- organizovanie jednotiek civilnej ochrany - štáby a odborné jednotky;

2. Zdravotná príprava

- preverenie vedomostí a prehĺbenie návykov a zručností z poskytovania prvej pomoci pri rôznych poraneniach, zlomeninách, obväzovanie, znehybňovanie častí tela;
- darcovstvo krvi a transplantácie orgánov ľudského tela;

3. Pohyb a pobyt v prírode

- základný turistický výstroj;
- absolvovanie trasy primeranej veku

Ročník: kvarta

Počet hodín: 5, jarný termín

Cieľ: Poskytnúť žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formovať ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí. Cieľom je pripraviť každého jna život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia, zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmu voči občanom nášho štátu.

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- varovné signály CO - činnosť po ich vyhlásení;
- činnosť pri záchrane ľudí zo závalov a poškodených krytov;
- jódová profilaxia (v okolí AE);

b) Zdravotná príprava

- správanie sa pri náleze zraneného mimo obývaného priestoru;
- prevencia proti kliešťovej encefalitíde;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- dopravné značky
- povinnosti turistov pri ochrane životného prostredia;

Plán účelového cvičenia Ochrany života a zdravia
1. a 2. ročník štvorročného štúdia, 5. – 6. ročník osemročného štúdia

Termín, miesto, trasa, personálne a materiálne zabezpečenie: vypracovávajú sa každoročne pred konaním cvičení

Ročník: prvý, kvinta, jesenná časť

Počet hodín: 6

Cieľ:

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty a pokrývajú formy správania, ktoré jednotlivec využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote v prípadoch riešenia konfliktov. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Tieto spoločenské a občianske kompetencie by mali ovplyvniť schopnosť žiakov zvládať stres a frustráciu, komunikáciu s inými ľuďmi a solidaritu pri riešení problémov širšej komunity ľudí.

Obsahové zameranie

1. Zdravotná príprava

- všeobecné zásady prvej pomoci (prístup k zranenému, poradie naliehavosti ošetrovania) a zásada 3T (ticho, teplo, transport)
- druhy a použitie zdravotníckeho materiálu
- zásady ošetrovania rany
- poruchy dýchania, dusenie (prvá pomoc, zásady a spôsob umelého dýchania, nácvik s využitím resuscitačnej bábky)
- masáž srdca - technika nepriamej masáže srdca
- prvá pomoc pri rôznych druhoch krvácania
- stabilizovaná poloha na boku

2. Riešenie mimoriadnych situácií- civilná ochrana

- vymedzené časti opatrení školy v civilnej ochrane podľa metodických smerníc platných pre CO, organizácia CO na škole, výdaj PIO
- spôsoby spúšťania varovných signálov a vyhlasovanie doplnkových slovných informácií, činnosť po varovaní (systém monitorovania v SR)
- prostriedky individuálnej ochrany (ochranná maska, ochranný odev, ochranné rúško, čistenie a nosenie ochrannej masky - teória)
- typy úkrytov pre kolektívnu ochranu obyvateľstva

3. Pohyb a pobyt v prírode

- určovanie svetových strán podľa prírodných javov v teréne
- orientácia v teréne podľa mapy (usmernenie mapy)
- orientácia v teréne podľa buzoly
- overovanie a rozširovanie poznávania topografických značiek
- orientácia mapy podľa buzoly
- určovanie azimutu na terénny bod
- zisťovanie vlastného stanovišťa na mape

Ročník: prvý, kvinta , jarná časť

Počet hodín: 6

Cieľ:

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty a pokrývajú formy správania, ktoré jednotlivec využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote v prípadoch riešenia konfliktov. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Tieto spoločenské a občianske kompetencie by mali ovplyvniť schopnosť žiakov zvládať stres a frustráciu, komunikáciu s inými ľuďmi a solidaritu pri riešení problémov širšej komunity ľudí.

a)Zdravotná príprava

- šok a protišokové opatrenia,
- základná obväzová technika,
- prvá pomoc pri poranení hlavy ,
- prvá pomoc pri poranení hrudníka,
- prvá pomoc pri poranení brucha.

b)Riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana

- história civilnej ochrany, história, vznik a vývoj medzinárodného humanitného práva, súčasné postavenie CO v spoločnosti, právna úprava CO,
- možné zdroje ohrozenia v mieste sídla školy – výpis z analýzy územia, v ktorom sa škola nachádza,
- definícia, delenie a charakteristika mimoriadnych udalostí, príčiny vzniku mimoriadnych udalostí,
- čiastočná a úplná očista

c)Pohyb a pobyt v prírode

- precvičenie odhadu vzdialeností (odhad, šírková a výšková metóda)
- meranie azimutov na mape a ich prenášanie do terénu,
- určovanie stanovišťa na mape pomocou buzoly (spätné prenášanie azimutov),
- kreslenie pochodovej osi (náčrt podľa mapy s doplnením potrebných údajov)

Ročník: druhý, sexta

Počet hodín: 6, jesenná časť

Cieľ:

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty a pokrývajú formy správania, ktoré jednotlivec využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote v prípadoch riešenia konfliktov. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Tieto spoločenské a občianske kompetencie by mali ovplyvniť schopnosť žiakov zvládať stres a frustráciu, komunikáciu s inými ľuďmi a solidaritu pri riešení problémov širšej komunity ľudí.

Obsahové zameranie

Zdravotná príprava

- prvá pomoc pri poruchách pohybovej sústavy (pomliaždeniny, vyvrtnutia
- vytknutia, zlomeniny), použitie dlahy
- znehybnenie zlomenín dolnej a hornej končatiny
- použitie trojrohej šatky

Riešenie mimoriadnych situácií- civilná ochrana

- riešenie následkov mimoriadnych udalostí v škole, v obci a okrese, záťažové situácie
- identifikácia zápalných prostriedkov a látok
- technické prostriedky požiarnej ochrany v sídle školy
- spôsoby hasenia požiarov v lokalite (škola, príroda)
- záchrana osôb pri požiari a prvá pomoc

Pohyb a pobyt v prírode

- kótovanie vo vrstevniciach, doplnkové vrstevnice, zobrazenie terénnych tvarov vrstevnicami
- určovanie nadmorskej výšky orientačného bodu v teréne na mape

Ročník: druhý, sexta

Počet hodín: 6, jarná časť

Cieľ:

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty a pokrývajú formy správania, ktoré jednotlivec využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote v prípadoch riešenia konfliktov. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Tieto spoločenské a občianske kompetencie by mali ovplyvniť schopnosť žiakov zvládať stres a frustráciu, komunikáciu s inými ľuďmi a solidaritu pri riešení problémov širšej komunity ľudí.

a) Zdravotná príprava

- ochrana proti besnote, príznaky zvierat s nakažlivými chorobami, likvidácia hlodavcov, rozlišovanie húb, prvá pomoc pri otrave hubami,
- prvá pomoc pri otravách alkoholom a pri použití drog,
- rozlišovanie zlomenín rebier a ich ošetrenie,
- pomoc pri poranení chrbtice a panvy,
- odsun jednotlivcov a skupín zranených osôb, použitie zdravotníckych popruhov a zdravotníckych nosidiel, improvizované zdravotnícke prostriedky

b) Riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana

- ochrana obyvateľstva v okolí jadrovej-energetických zariadení,
- ochrana obyvateľstva v okolí vodohospodárskych diel,

- ochrana pred biologickými a chemickými zbraňami,
- záchranné, lokalizačné a likvidačné práce.

c) Pohyb a pobyt v prírode

- zhotovenie topografického náčrtu,
- príprava a výber priestoru (stanovišť) pre orientačný beh podľa azimutu.

Kurz ochrany života a zdravia

3. ročník štvorročného a 7. ročník osemročného štúdia

Termín, miesto, trasa, personálne a materiálne zabezpečenie: vypracovávajú sa každoročne pred konaním cvičení

Kurz ochrany života a zdravia je vyvrcholením procesu výchovy žiakov v tejto oblasti, formuje ich vlastenecké povedomie, dotvára sústavu ich zručností a návykov o ochrane človeka a jeho zdravia, prispieva ku zvyšovaniu telesnej zdatnosti a psychickej odolnosti žiakov.

Učivo ochrany života a zdravia sa preberá v samostatných tematických celkoch s týmto obsahom:

1. Teoretická príprava 3 hod.
2. Praktický výcvik
 1. Zdravotná príprava 5 hod.
 2. Riešenie mimoriadnych udalostí - civilná ochrana 5 hod.
 3. Pohyb a pobyt v prírode 5 hod.
 4. Záujmové technické činnosti a športy 3 hod.

1. Teoretická príprava - 3dni po 1 hodine, spolu 3 hodiny

1. deň

- právne normy, ktoré upravujú povinnosti prípravy občanov Slovenskej republiky na ochranu ich života a zdravia,
- orgány a organizácie podieľajúce sa na brannej, ekologickej a humanitárnej výchove občanov,
- medzinárodné dohody a organizácie humanitárneho zamerania,
- organizácia a úlohy civilnej ochrany SR,

2. deň

- najnovšie poznatky zo zdravotvedy,

3. deň

- technické športy a sebaobrana, právne podmienky vlastníctva a použitia zbrane a iných prostriedkov sebaobrany.

2. Praktický výcvik – 3 dni po 6 hodín, spolu 18 hodín

1. deň

Riešenie mimoriadnych udalostí - CO – 2 hod.

- evakuácia obyvateľstva v prípade mim. udalostí – živelné pohromy/povodne, požiar, únik nebezpečných chemických látok do ovzdušia
- správanie sa chodcov a cyklistov- účastníkov cestnej premávky pri signáloch CO vozidiel požiarnej ochrany, zdravotnej pomoci , polície a pod.

Pohyb a pobyt v prírode – 4 hod.

- príprava pochodu, zhotovenie harmonogramu a náčrtu pochodu
- zásady orientácie v teréne
- využite turistickéj mapy a buzoly
- poznávanie drevín v lese a v okolí školy
- poznávanie lesných plodov, chránených a liečivých rastlín

2. deň

1. stanovište: Pohyb a pobyt v prírode - Topografia – 1 hod.

- praktické určovanie svetových strán podľa prírodných javov
- praktická orientácia podľa mapy
- praktická orientácia podľa buzoly, orientácia mapy podľa buzoly
- určovanie azimutu na terénny bod
- zisťovanie vlastného stanovišťa na mape

2. stanovište: Zdravotná príprava – 3 hod.

- všeobecné zásady prvej pomoci , prístup k zranenému, poradie naliehavosti ošetrovania
- druhy a použitie zdravotníckeho materiálu
- zásady ošetrovania rany – precvičovanie

3. stanovište: Záujmové technické činnosti a športy – 1 hod.

- streľba zo vzduchových zbraní
- organizácia a bezpečnostné opatrenia pri streľbe zo vzduchových zbraní
- technický popis vzduchových zbraní Slávia 630, 631
- zásady streľby v ľahu na cieľ na terč, presná streľba

4. stanovište: Riešenie mimoriadnych udalostí CO – 2 hod.

- vyhlásenie varovných signálov CO, činnosti v domácnostiach, činnosti v škole
- lokalizácia požiaru ručnými hasiacimi prostriedkami
- vyznamenanie a privolanie požiarnikov
- charakteristiky a ničivé účinky chemických a jadrových zbraní
- prostriedky individuálnej ochrany, typy úkrytov pre ochranu obyvateľstva

3. deň

Riešenie mim. udalostí – CO – 1 hod.

- zhodnotenie možnosti priemyselných havárií v regióne školy
- používanie chemických prostriedkov v ovocinárstve a zeleninárstve
- bezpečnostné opatrenia pri používaní najbežnejších ochranných prostr.

Zdravotná príprava – 2 hod.

- poruchy dýchania, dusenie – prvá pomoc, zásady a spôsob umelého dýchania
- masáž srdca – ukážka
- prvá pomoc pri rôznych poraneniach, stabilizovaná poloha

Záujmové technické činnosti a športy - 2 hod.

- význam a rozvíjanie niektorých zručností hernými prostriedkami
- medzitriedna súťaž v halovom futbale – chlapci
- ostatní – premietanie filmov o vojenských misiách + zaujímavosti zo športu