

| | | | | |
|-------------------------|---|-----------------------|-----|----------------------------|
| Τίτλος Μαθήματος | ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ | | | |
| Κωδικός Μαθήματος | SSFAI405-1 | | | |
| Τύπος μαθήματος | ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | | |
| Επίπεδο | Πτυχίο (Επίπεδο 1) | | | |
| Έτος / Εξάμηνο φοίτησης | 4 ^ο / Χειμερινό | | | |
| Όνομα Διδάσκοντα | Δρ. Πάνος Κωνσταντινίδης & Δρ. Γιώργος Χαραλάμπους | | | |
| ECTS | 6 | Διαλέξεις εβδομάδα | / 1 | Εργαστήρια εβδομάδα / 2 |
| Στόχος Μαθήματος | <p>Ο σκοπός του μαθήματος είναι να καταστήσει τους φοιτητές ικανούς να παρέχουν τις Πρώτες Βοήθειες αποτελεσματικά και με ασφάλεια σε περιστατικά τα οποία πιθανών να αντιμετωπίσουν στο σχολείο, στο γυμναστήριο και οποιοδήποτε άλλο χώρο άθλησης/άσκησης. Μέσα από ποικίλα σενάρια, οι φοιτητές διευρύνουν τη γνώση τους για την αντιμετώπιση έκτακτων/επείγοντων περιστατικών, αναλαμβάνοντας την ευθύνη για τον συντονισμό ατόμων που βρίσκονται στο χώρο, τη διατήρηση της ψυχραιμίας και την εφαρμογή συγκεκριμένων πρωτοκόλλων για την κάθε περίπτωση.</p> | | | |
| Μαθησιακά Αποτελέσματα | <ol style="list-style-type: none"> 1. Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση: 2. Να περιγράφουν τα μέρη του αναπνευστικού συστήματος και τη λειτουργία τους, να ξεχωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τις επείγουσες περιπτώσεις αναπνευστικών προβλημάτων όπως υποξία, πνιγμονή στον ενήλικα και στο παιδί (απόφραξη αεραγωγών), πνιγμός, άσθμα. 3. Να παρουσιάζουν τα μέρη του κυκλοφορικού συστήματος και τη λειτουργία τους και να περιγράφουν τους τρόπους αντιμετώπισης επείγοντων περιστατικών όπως καρδιακή προσβολή, λιποθυμία, καταπληξία, κοψίματα και γδαρσίματα, τραύματα τριχωτού της κεφαλής και αιμορραγία σε διάφορα μέρη του σώματος. 4. Να περιγράφουν τα βασικά μέρη του ερειστικού και του μυϊκού συστήματος και τη λειτουργία τους, να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν περιπτώσεις τραυματισμών, όπως κατάγματα, θλάσεις και διαστρέμματα. 5. Να περιγράφουν και να εφαρμόζουν την πρωτοβάθμια αξιολόγηση επείγοντος περιστατικού, να εξηγούν και να εφαρμόζουν την | | | |

| | | | |
|------------------------------|---|-----------------------|---------------|
| | <p>καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) σε ενήλικα άτομα και ασκούμενα παιδιά.</p> <p>6. Να περιγράφουν και να εφαρμόζουν τις απαραίτητες ενέργειες σε επείγοντα περιστατικά, όπως τροχαία ατυχήματα, πυρκαγιές, ατυχήματα με ηλεκτρικό ρεύμα, ατυχήματα στο νερό, τραυματισμούς κατά την άσκηση και σε αθλοπαιδιές.</p> <p>7. Να εξηγούν και να εφαρμόζουν τις απαραίτητες ενέργειες στην περίπτωση ενήλικα, παιδιού ή βρέφους με απώλεια συνείδησης.</p> <p>8. Να εξηγούν τις επιδράσεις του ψύχους και της θερμότητας στο ανθρώπινο σώμα, να αναγνωρίζουν περιπτώσεις όπως εγκαύματα, αφυδάτωση, θερμοπληξία, υποθερμία και κρυοπαγήματα και να περιγράφουν μέτρα πρόληψης και έκτακτης αντιμετώπισης αυτών των καταστάσεων.</p> <p>9. Να αναφέρουν και να εφαρμόζουν τις απαραίτητες ενέργειες σε μια επείγουσα κατάσταση, όπως πνιγμονή στον ενήλικο, στο παιδί και στο βρέφος, κατάγματα, εγκαύματα, υποθερμία, υπογλυκαιμία, αναφυλακτικό shock.</p> <p>10. Να αυτοαξιολογούν (reflection) την αποτελεσματικότητα της αντίδρασης τους σε επείγοντα περιστατικά για σκοπούς αυτοβελτίωσης.</p> <p>11. Να επιδεικνύουν ηγετικές ικανότητες σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού και να εφαρμόζουν ενδεδειγμένες πρακτικές άμεσης αντιμετώπισης του.</p> | | |
| <p>Προαπαιτούμενα</p> | <p>Κανένα</p> | <p>Συναπαιτούμενα</p> | <p>Κανένα</p> |
| <p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p> | <p>ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ/ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ & ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ</p> <p>1. Αναπνευστικό σύστημα και επείγοντα αναπνευστικά προβλήματα. Τα μέρη του αναπνευστικού συστήματος και η λειτουργία τους. Υποξία, πνιγμονή στον ενήλικο, στο παιδί και στο βρέφος, απόφραξη αεραγωγών, πνιγμός, άσθμα.</p> <p>2. Κυκλοφορικό σύστημα και τραύματα. Τα μέρη του κυκλοφορικού συστήματος και η λειτουργία τους. Αιμορραγία και είδη τραυμάτων, καρδιακή προσβολή, λιποθυμία, καταπληξία, κοψίματα και γδαρσίματα, τραύματα τριχωτού της κεφαλής, αιμορραγία σε διάφορα μέρη του σώματος.</p> <p>3. Ερειστικό και μυϊκό σύστημα: Τα μέρη του ερειστικού και του μυϊκού συστήματος και η λειτουργία τους. Κακώσεις οστών, μυών και αρθρώσεων, κατάγματα, θλάσεις και διαστρέμματα. Κακώσεις σε διάφορα μέρη του σώματος.</p> <p>ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ</p> <p>1. Διαχείριση περιστατικού. Ενέργειες σε επείγον περιστατικό, τροχαία ατυχήματα, πυρκαγιές, ατυχήματα με ηλεκτρικό ρεύμα, ατυχήματα στο νερό, τραυματισμούς κατά την άσκηση και τις αθλοπαιδιές (διάστρεμμα, θλάση).</p> <p>2. Ο πάσχων με απώλεια συνείδησης. Προτεραιότητες για διάσωση</p> | | |



ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
THE CYPRUS AGENCY OF QUALITY ASSURANCE AND ACCREDITATION IN HIGHER EDUCATION



| | |
|--------------------------------|---|
| | <p>ζωής.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Επείγουσες Πρώτες Βοήθειες. Ενέργειες σε μια επείγουσα κατάσταση. Πνιγμονή σε ενήλικο άτομο, στο παιδί και στο βρέφος. 4. Διαχείριση καταγμάτων, εγκαυμάτων, υποθερμίας, υπογλυκαιμίας, αναφυλακτικού shock. 5. Πρωτοβάθμια αξιολόγηση περιστατικού, ΚΑΡΠΑ για ενήλικα άτομα και παιδιά και θέση ανάνηψης. 4. Επιδράσεις ψύχους και θερμότητας. Επιδράσεις του ψύχους και της ζέστης στο ανθρώπινο σώμα. Εγκαύματα, αφυδάτωση, θερμοπληξία, υποθερμία και κρυσπαγήματα. Πρόληψη και αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων που εμφανίζονται σε ψυχρά και ζεστά περιβάλλοντα. |
| <p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p> | <p>Μέσα από διαλέξεις, παρακολούθηση βιντεοταινιών μικρού μήκους και πρακτικές εφαρμογές σε διάφορα περιστατικά και συνθήκες, οι φοιτητές/τριες λαμβάνουν το απαραίτητο θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο που θα τους/τις καταστήσει ικανούς να ανταποκριθούν άμεσα και αποτελεσματικά σε ένα επείγον περιστατικό. Με την εκμάθηση βασικών συστημάτων του οργανισμού όπως το αναπνευστικό, το κυκλοφορικό, το ερειστικό και το μυϊκό, διευρύνεται η γνώση των φοιτητών/τριών για τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος και γίνεται ευκολότερη η διαδικασία αντιμετώπισης ενός επείγοντος περιστατικού. Οι φοιτητές/τριες έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε ποικίλα περιστατικά, σε περιβάλλον άσκησης, αθλητισμού και εργασίας και να λάβουν ανατροφοδότηση για τον χειρισμό του κάθε περιστατικού.</p> |
| <p>Βιβλιογραφία</p> | <ul style="list-style-type: none"> • St. John Ambulance Association & Brigade. (2015). Πρώτες Βοήθειες (10η έκδοση, αναθεωρημένη). Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας. • Thygerson, A.L. & Thygerson, S.M. (2011). First Aid, CPR and AED Advanced. American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS), American College of Emergency Physicians (ACEP). • McMin, R. M. & Hutchings, R.T. (2004). Ανατομία του Ανθρώπου. Αθήνα. Εκδόσεις Πασχαλίδης. • McArdle, D., Katch, I, & Katch, L. (2001). Φυσιολογία της Άσκησης – Τόμος 1 (Μετάφραση: Βασίλης Κλεισούρας). Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης. • American Red Cross (2012). First Aid/CPR/AED Participant's Manual. <p><u>Συμπληρωματική βιβλιογραφία:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Πετρίδης Α., Ευτυχίδου Ε., & Τσόχας Κ. (2011). Πρώτες Βοήθειες. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης. • Delavier, F. (2012). Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης. Λειτουργική ανατομική των μυών. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις |

| | |
|------------|--|
| | <p>Πασχαλίδη.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tortora, G. J. (2001). Ανατομία του Ανθρώπινου Σώματος – Τόμος 1 Αθήνα. Εκδόσεις Έλλην. <p>Ιστοσελίδες</p> <ul style="list-style-type: none"> • European Resuscitation Council (ERC): https://www.erc.edu • World Health Organization (WHO): https://www.who.int • International Liaison Committee on Resuscitation (ILCR): https://www.ilcor.org/ • Johanniter International (JOIN): https://johanniter.org/ |
| Αξιολόγηση | <ul style="list-style-type: none"> • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση 20% • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση 20% <p>Η Εργαστηριακή αξιολόγηση (30%) αποτελείται από την αξιολόγηση των αναμενόμενων δεξιοτήτων και ικανοτήτων, της κριτικής σκέψης, της επίλυσης προβλημάτων και των δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας. Κατά τη διάρκεια των εργαστηριακών συναντήσεων, οι φοιτητές παρακολουθούν στενά καθώς ασχολούνται με τις εργασίες που τους ανατίθενται και λαμβάνονται σημειώσεις σχετικά με τις ενέργειες, την προσέγγιση και τυχόν σχετικές παρατηρήσεις που αποδεικνύουν την κατανόηση του αντικειμένου και την εφαρμογή των δεξιοτήτων τους. Μετά την αξιολόγηση των εργαστηριακών εργασιών, παρέχεται εποικοδομητική ανατροφοδότηση στους φοιτητές. Επισημαίνονται τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς προς βελτίωση, συνδέοντάς τα με τα μαθησιακά αποτελέσματα, ώστε να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν την πρόοδό τους και να τους καθοδηγήσει στην περαιτέρω ανάπτυξή τους. Ανάλογα με τη φύση της εργαστηριακής εργασίας, μπορεί να ενσωματωθεί αξιολόγηση από ομότιμους, όπου οι μαθητές αξιολογούν ο ένας την εργασία του άλλου με βάση τα καθορισμένα κριτήρια, προκειμένου να προωθηθεί ο αυτοαναστοχασμός, η συνεργασία και η βαθύτερη κατανόηση του αντικειμένου.</p> <p>Τελική εξέταση (30%): Περιεκτική τελική εξέταση, για την αξιολόγηση της συνολικής θεωρητικής γνώσης των φοιτητών. Αυτές οι αξιολογήσεις καλύπτουν ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων και μαθησιακών αποτελεσμάτων από ολόκληρο το πρόγραμμα σπουδών, για να εκτιμηθεί η κατανόηση και η ενσωμάτωση της γνώσης των φοιτητών σε διάφορους τομείς.</p> |
| Γλώσσα | Ελληνικά / Αγγλικά |