



## راهنمای تدریس مربیان

تهیه و تنظیم: ناهید احمدی زاده

ویراستار: آصفه اردکانی

سر دبیر: مهندس سید حسام الدین زمانیه شهری

### منابع:

- اصول کمک های اولیه و اورژانس: دکتر سیده زیبا ایوبیان و دکتر غلامرضا پورحیدری - ویرایش سوم
- حمایت های حیاتی پایه: امیر سالاری (سال ۱۳۹۳)
- کمک های اولیه به زبان ساده: دکتر نجفی
- کمک های اولیه و امداد: دکتر محمد گل افشان
- جزوات آموزش سازمان امداد
- آموزش همگانی امداد و نجات رسانه آموزشی مربیان



### طرح درس امداد و کمک های اولیه ۸ ساعته

**موضوع تدریس:** کمک های اولیه

**مدت تدریس:** ۸ ساعت : (۶ ساعت نظری- ۲ ساعت عملی)

**گروه هدف:** تمامی اقشار جامعه

**پیش نیاز:** --

**مدرسین:** مربیان امداد و کمک های اولیه جمعیت هلال احمر - کارشناسان گروه پیراپزشکی - پزشکان

**هدف کلی:**

آگاهی از روش های کمک های اولیه در مواقع اضطراری و موارد لزوم (بدون دخالت در امور پزشکی)

**اهداف اختصاصی:**

با توجه به لزوم اطلاع از روش های کمک های اولیه در مواقع اضطراری و مورد لزوم می بایست عموم مردم با اصول پایه کمک های اولیه و نحوه اقدامات لازم به صورت تئوری و عملی آشنایی حاصل نمایند.



جلسه	سرفصل آموزشی	انتظارات از فراگیران	مدرس
جلسه اول	<b>الف ( آشنائی با امداد و کمک های اولیه و معرفی دوره های مربوطه در هلال احمر</b>	فراگیر باید: <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعریف و اهداف کمک های اولیه را بداند.</li> <li>• وظائف امدادگر را بداند.</li> <li>• کیف کمک های اولیه را بشناسد.</li> <li>• بادوره های جمعیت هلال احمر آشنائی پیدا و جهت شرکت در آن ها ترغیب گردد .</li> </ul>	
	<b>ب ( نحوه برخورد با مصدوم – علائم حیاتی</b>	فراگیر باید: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ۱- ارزیابی اولیه و ثانویه و اولویتها را تعریف کند.</li> <li>• ۲- علائم حیاتی و محدوده های طبیعی آن را بداند.</li> <li>• ۳- وسایل اندازه گیری علائم حیاتی را بشناسد.</li> </ul>	
جلسه دوم	<b>ج ( کمک های اولیه در انسداد راه هوایی</b>	فراگیر باید: <ul style="list-style-type: none"> <li>• با توجه به سخنرانی ارائه شده و با مطالعه منابع اصلی درس باید بتواند:</li> <li>• علایم انسداد راه هوایی فوقانی را بیان کند.</li> <li>• کمک های اولیه را در انسداد راه هوایی فوقانی را توضیح دهد.</li> <li>• مانور هایم لیخ را تعریف کند.</li> <li>• روشهای انجام مانور هایم لیخ را در مصدوم هوشیار، در نوزادان و شیرخوران توضیح دهد.</li> </ul>	
	<b>روشهای اولیه نجات زندگی یا احیاء:</b>	فراگیر باید: <ul style="list-style-type: none"> <li>• روشهای مختلف تنفس مصنوعی را بداند و اجرا کند</li> <li>• CPR را تعریف کند</li> <li>• هدف از عملیات احیا قلبی ریوی را بیان کند.</li> <li>• مقدمات قبل از عملیات احیا و پوزیشن ها را بداند.</li> <li>• نحوه صحیح عملیات احیا را روی ماکت انجام دهد.</li> </ul>	
جلسه سوم	<b>شوک</b>	فراگیر باید: <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعریف شوک را بداند</li> <li>• علل شوک را تعریف کند</li> <li>• علائم عمومی شوک آن را بداند</li> <li>• اقدامات اولیه جهت شوک را انجام دهد.</li> </ul>	
	<b>خونریزی ها – زخمها</b>	فراگیر باید: <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعریف خونریزی، علائم و انواع آن را بیان کند</li> <li>• اقدامات اولیه در خونریزی های داخلی و خارجی را بداند</li> <li>• عوارض زخم ها را بیان کند</li> <li>• نحوه برخورد و مراقبت از زخم ها را بداند .</li> </ul>	
جلسه چهارم	<b>پانسمان و بانداژ</b>	فراگیر باید: <ul style="list-style-type: none"> <li>• پانسمان و بانداژ را تعریف کند و هدف از آن را توضیح دهد</li> <li>• اهداف پانسمان و بانداژ را بداند</li> <li>• اصول کلی پانسمان و بانداژ را بداند.</li> </ul>	
	<b>آسیبهای استخوانی و مفصلی</b>	فراگیر باید: <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعریف شکستگی و انواع آن را بداند</li> <li>• در رفتگی ها ، پیچ خوردگی و کشیدگی عضلانی را تعریف کند</li> <li>• در هنگام مواجهه با مصدوم دچار مشکلات فوق ، بتواند اقدام لازم را تعریف کند</li> </ul>	
	<b>حملها</b>	فراگیر باید: <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعریف حمل را بداند و انواع آن را بشناسد</li> <li>• انواع حمل های یک نفره را اجرا کند</li> <li>• موارد استفاده از حمل های یک نفره را بداند .</li> </ul>	



## راهنمای تدریس مربیان

### \* روش آموزش :

روشهای آموزشی جهت آموزش دوره همگانی امداد کمک های اولیه با توجه به محدودیت زمانی و حجم مطالب ( ۸ ساعته ) می تواند به صورت :

سخنرانی باشد ، که البته مربی باید تا حد امکان از تکنولوژی های آموزشی نیز استفاده کند . هم چنین بهتر است از پوستر های آموزشی همگانی که به همین منظور در جمعیت هلال احمر خراسان رضوی تهیه شده است استفاده نماید . به منظور افزایش اثربخشی آموزشی و نیز ایجاد انگیزه در دانشجویان بخش پایانی هر جلسه به پرسش و پاسخ اختصاص داده می شود .

### \* امکانات آموزشی مورد نیاز :

- سالن سخنرانی (کلاس درس)
- وسایل و تسهیلات آموزشی ( اورهد، دیتا پروژکتور و...)

### \* روش ارزشیابی فراگیر :

پیشنهاد می گردد آزمون پایان دوره برگزار گردد.

### سخنی چند با مربیان عزیز :

محور اصلی در هر آموزشی انتقال پیام به نحو موثر و کمک به تسهیل امر یادگیری است . روشهای آموزش بخشی از فرایند یادگیری را تشکیل داده و نقش عمده را در انتقال پیامهای آموزشی ایفا می کنند . روشهای آموزشی متعدد هستند . هر یک از آنها می تواند در جای خود مفید و موثر باشد . برای انتخاب روش مناسب مربی یا آموزش دهنده بایستی موقعیت و مشکل را درک کرده باشد و ویژگی های جمعیت هدف را شناسایی کند .

### سخنرانی :

سخنرانی یکی از روشهای آموزش است که امکان ارائه شفا هی مطالب و برقراری ارتباط از طریق صحبت کردن را فراهم می کند . سخنرانی در مورد مسائل ایمنی و امدادی معمول ترین راهی است که مردم را در اطلاعات مربوطه و حقایق شریک نموده و در خاطر آنان باقی می ماند . صحبت کردن به تنهایی حالت نصیحت پیدا می کند بنابر این بایستی برای آموزشی نمودن صحبتها آنها را با سایر روشها مخصوصاً با وسایل سمعی - بصری مانند پوستر ها ، اسلایدها و غیره توأم نمود .

سخنران بایستی نسبت به موضوع آگاهی و بصیرت داشته باشد . او بایستی افکار و ایده های خود را جمع بندی و مرتب کند . سخنرانی یک روش ساده برای انتقال سریع اطلاعات است . در اینجا به برخی نکات مهم که در طراحی و ارائه یک سخنرانی موفقیت آمیز کمک کننده هستند ، اشاره می شود :

- ۱ - نسبت به گروه مخاطب خود شناخت داشته باشید و احتیاجات و علایق آنها را بشناسید .
- ۲ - عنوان سخنرانی را مناسب گروه مخاطب قرار دهید از انتخاب عناوین کلی پرهیز کنید .
- ۳ - سعی کنید عنوان سخنرانی ساده ، کوچک و مشخص باشد .



## راهنمای تدریس مربیان

- ۴ - لیستی از نکاتی را که می‌خواهید ارائه دهید تهیه کنید و یاد داشتهایی را آماده کنید. همانطور که صحبت می‌کنید بنویسید. فقط افراد معدودی می‌توانند یک سخنرانی موفقیت آمیز بدون هیچ یادداشتی داشته باشند. هرگز سخنرانی را با نوشتن کامل آن و سپس خواندن از روی متن ارائه ندهید، چرا که باعث ایجاد حالت یکنواخت شده و ضمناً برقراری ارتباط از طریق چشم را دچار مشکل خواهد کرد.
- ۵ - تمامی صحبت خود را قبلاً تمرین کنید. از کلمات ساده و جملات کوتاه استفاده کنید.
- ۶ - سرعت ارائه مطالب و تن صدا یکنواخت نباشد.
- ۷ - سخنرانی خود را توأم با وسایل سمعی و بصری مثل پوسترها، عکسها، اسلایدها، اورهد و غیره ارائه کنید.
- ۸ - صحبت شما طولانی و خسته کننده نباشد.
- ۹ - مخاطبین را به پرسش کردن تشویق کنید. برای پرسش و پاسخ حدود ۱۵ دقیقه (غیر از سخنرانی خودتان) وقت اختصاص دهید.

### نکات مهم برای تنظیم محتوی سخنرانی :

#### مقدمه

در مقدمه به نکاتی که در سخنرانی خواهد آمد اشاره می‌شود. یعنی رئوس مطالب و ترتیب آنها و هدفهای مورد نظر ذکر می‌شود. در مقدمه باید به ارتباط رئوس مطالب با یکدیگر و به اهمیت آنها اشاره کنیم (در ادامه سرفصل مطالب ارائه می‌شود). در مقدمه می‌توانیم سئوالاتی را از مخاطبین به عمل آوریم تا بتوانیم توجه آنها را به مطالب جلب کنیم.

#### متن سخنرانی

یک مقدمه خوب چهار رچوبی را ایجاد می‌کند که با بسط دادن اجزای آن، متن سخنرانی به وجود می‌آید. در طراحی بخش اصلی سخنرانی یعنی متن باید چند نکته را به خاطر داشت: باید در ارتباط با عناوین و رئوس اشاره شده در مقدمه مطالب لازم ارائه گردد. اگر به عناوین و موارد جدید بپردازیم که حضار توقع شنیدن آن را ندارند، از بحث اصلی منحرف خواهیم شد. از بکار بردن مثالها و مفاهیم نامربوط خودداری شود. برای پیشگیری از عدم تناسب صحبت در خصوص رئوس مختلف مطالب می‌توان جدولی تدوین کرد که در آن زمان تقریبی نکات عمده محتوی، نوشته شده باشد. با کمک این جدول می‌توانید تا انتهای سخنرانی در مسیر تعیین شده باقی بمانید. در ارائه بخش اصلی سخنرانی باید تنوع را در نظر داشت. مثلاً بعد از حصول به یک هدف آموزشی تعیین شده می‌توان عنوان جدید بحث را ذکر کرد و مطالب لازم را در مورد آن ارائه داد. بدین ترتیب فرصتی برای نفس تازه کردن به شنوندگان داده می‌شود. شوخ طبعی هم می‌تواند در ایجاد تنوع کمک کند.

#### نتیجه گیری :

باید بخشی از سخنرانی را به نتیجه گیری اختصاص داد تا نکات مهمی که باید بخاطر سپرده شود مشخص نمود. یک نتیجه گیری خوب باید با رئوس یا اهداف گفته شده در مقدمه ارتباط داشته باشد.

اگر سخنرانی را با تعدادی سؤال شروع کرده اید باید در بخش نتیجه گیری بگویید که چگونه این سئوالات پاسخ داده شده اند. یک نتیجه گیری خوب باید مقدمه و متن سخنرانی را به هم متصل کند.

در نتیجه گیری علاوه بر ارائه خلاصه سخنرانی می‌توان فکر یا فعالیت مخاطبین را تحریک نمود. طرح چند سؤال بحث انگیز، ارجاع دادن به منابع مطالعاتی بیشتر و غیره از عوامل افزایش یادگیری می‌باشد.

