



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
Κωδικός:	ΦΑΑ109
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό
Επίπεδο:	Προπτυχιακό
Έτος σπουδών:	1
Εξάμηνο:	Εαρινό
ECTS:	6
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. Πάνος Κωνσταντινίδης
Επιδιδωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none">• Να περιγράφουν τα μέρη του αναπνευστικού συστήματος και τη λειτουργία τους και ξεχωρίζουν τις ειδικές επείγουσες περιπτώσεις αναπνευστικών προβλημάτων όπως υποξία, πνιγμονή στον ενήλικο και στο παιδί, απόφραξη αεραγωγών, πνιγμός, άσθμα.• 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.• Να περιγράφουν τα βασικά μέρη του ερειστικού και του μυϊκού συστήματος και τη λειτουργία τους και να αναγνωρίζουν περιπτώσεις τραυματισμών, όπως κατάγματα, θλάσεις και διαστρέμματα.• Να περιγράφουν την πρωτοβάθμια αξιολόγηση επείγοντος περιστατικού, να εξηγούν και να εφαρμόζουν την καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) σε ενήλικα άτομα και ασκούμενα παιδιά.• Να περιγράφουν τις απαραίτητες ενέργειες σε επείγοντα περιστατικά, όπως τροχαία ατυχήματα, πυρκαγιές, ατυχήματα με ηλεκτρικό ρεύμα, ατυχήματα στο νερό, τραυματισμούς κατά την άσκηση και σε αθλοπαιδιές.• Να εξηγούν και να εφαρμόζουν τις απαραίτητες ενέργειες στην περίπτωση ενήλικα, παιδιού ή βρέφους με απώλεια συνείδησης.• 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.• 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.• Να αυτοαξιολογούν (reflection) την αποτελεσματικότητα της αντίδρασης τους σε επείγοντα περιστατικά για σκοπούς αυτοβελτίωσης.• Να επιδεικνύουν ηγετικές ικανότητες σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού και να εφαρμόζουν ενδεδειγμένες πρακτικές άμεσης αντιμετώπισης



	του.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Πρόσωπο με πρόσωπο		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα	Συν-απαιτούμενα:	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<p>ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ/ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ & ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.• 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.• 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>ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ</p> <ul style="list-style-type: none">• 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).• Ο πάσχων με απώλεια συνείδησης. Προτεραιότητες για διάσωση ζωής.• Επείγουσες Πρώτες Βοήθειες. Ενέργειες σε μια επείγουσα κατάσταση. Πνιγμονή σε ενήλικο άτομο, στο παιδί και στο βρέφος.• Διαχείριση καταγμάτων εγκαυμάτων, υποθερμίας, υπογλυκαιμίας, αναφυλακτικού shock.• Πρωτοβάθμια αξιολόγηση περιστατικού, ΚΑΡΠΑ για ενήλικα άτομα και παιδιά και θέση ανάνηψης.• Επιδράσεις ψύχους και θερμότητας. Επιδράσεις του ψύχους και της ζέστης στο ανθρώπινο σώμα. Εγκαύματα, αφυδάτωση, θερμοπληξία, υποθερμία και κρουπαγήματα. Πρόληψη και αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων που εμφανίζονται σε ψυχρά και ζεστά περιβάλλοντα.		
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<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).• McMinn, 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.		
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<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 Πασχαλίδης.• Tortora, G. J. (2001). Ανατομία του Ανθρώπινου Σώματος –Τόμος 1 Αθήνα. Εκδόσεις Έλλην.		
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και	Μέσα από διαλέξεις, παρακολούθηση βιντεοταινιών μικρού μήκους και πρακτικές εφαρμογές σε διάφορα περιστατικά και συνθήκες, οι φοιτητές/τριες λαμβάνουν το		



FREDERICK UNIVERSITY

μεθοδολογία:	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 και αθλητισμού και να λάβουν ανατροφοδότηση για τον χειρισμό του κάθε περιστατικού.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Ενδιάμεση γραπτή εξέταση 20%• Ενδιάμεση πρακτική εξέταση 10%• Συμμετοχή 10%• Τελική πρακτική εξέταση 30%• Τελική γραπτή εξέταση 30%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική