Урок-тренінг
Тема: Рятувальний ланцюжок. Алгоритм допомоги при раптовій зупинці серця
Мета:

- сформувати знання про рятувальний ланцюжок та алгоритм дій при раптовій зупинці серця;
- навчити учасників розпізнавати критичний стан та правильно викликати екстрені служби;
- розвивати відповідальність, точність дій, уміння працювати в групі.

Обладнання:

- мультимедійна презентація / відео;
- манекен для СЛР;
- маркери, стікери, плакат «Дерево очікувань»;
- секундомір / таймер.

Хід тренінгу

1. Вступна частина (10–15% часу)
Вправа «Знайомство» (2–3 хв.)
Кожен учасник коротко називає ім’я та відповідає на запитання:
«Чому, на вашу думку, важливо знати, як допомогти людині при зупинці серця?»
Вправа «Прийняття правил» (3 хв.)
Тренер пропонує правила групи (активність, повага, без критики, робота на результат).
Учасники доповнюють, погоджуються, підписують «Правила тренінгу».
Оголошення теми тренінгу (1 хв.)
Тренер презентує тему:
«Рятувальний ланцюжок. Алгоритм допомоги при раптовій зупинці серця»
Коротке пояснення значущості теми. (відео https://www.facebook.com/share/v/1KDQSD9Gvj/)
Вправа «Очікування» (3–5 хв.)
На стікерах учасники пишуть, чого очікують від тренінгу.
Стікери приклеюються на плакат «Дерево очікувань».
Тренер коротко коментує й обіцяє повернутись до цього наприкінці.

2. Основна частина

2.1. Оцінка рівня поінформованості (5–10% часу)

Міні-тест / мозковий штурм:
Питання:

- Що таке раптова зупинка серця?
- Чи може будь-яка людина робити СЛР?
- Який номер виклику швидкої?
- Скільки часу є на порятунок?

Тренер фіксує відповіді та відзначає ключові помилки й міфи.

2.2. Теоретична частина (10% часу)

Ключові блоки:

1. **Рятувальний ланцюжок** – чотири ланки:
   ✔ раннє розпізнання і виклик 103;
   ✔ рання СЛР;
   ✔ рання дефібриляція (AED);
   ✔ професійна медична допомога.
2. **Алгоритм дій свідка:**
   – переконатися у безпеці;
   – перевірити свідомість;
   – оцінити дихання;
   – викликати 103;
   – почати СЛР: 30 натискань + 2 вдихи / або тільки компресії;
   – використати AED.
   (відео https://youtu.be/COxYo2n3mnQ **)**

2.3. Практична частина (20–60% часу)

Вправа 1. Учні в групах отримують картки з окремими ланками рятувального ланцюжка. Їхнє завдання — правильно розташувати етапи та коротко пояснити кожен.
Вправа 2. «Алгоритм допомоги» (робота в парах)
Учасники відпрацьовують:

- оцінку безпеки;
- перевірку свідомості;
- оцінку дихання;
- правильний виклик 103 (чітко: «Чоловік/жінка без свідомості, не дихає»);

Вправа 3. «Рольова симуляційна гра “Свідок події”» (групи по 3–4)
Групи отримують кейси:
Приклади кейсів:

- Людині стало зле в коридорі школи.

- Постраждалий лежить біля зупинки.
- Спортсмен впав на тренуванні.

Ролі в групі:

1. «Свідок» – той, хто діє;
2. «Постраждалий»;
3. «Помічник» (телефонує 103 або приносить AED);
4. «Спостерігач» (фіксує правильність дій).

Групи виконують алгоритм, після чого коротко обговорюють помилки.

2.4. Рефлексія основної частини (аналіз результатів)

Обговорюємо:

- Що вийшло найкраще?
- Що було найскладнішим?
- Які помилки найчастіше повторювалися?
- Чи змінилося розуміння рятувального ланцюжка?

Формат: групове коло.

3. Заключна частина (5–10% часу)

Повернення до вправи «Очікування»

Тренер знімає «листочки-очікування» та читає.

Учасники оцінюють:

- що справдилося;
- що було найкориснішим;
- які отримані навички можуть реально врятувати життя.

Підбиття підсумків

Підкреслити:

- важливість швидких дій;
- роль кожної ланки рятувального ланцюжка;
- цінність уміння проводити СЛР.

Завершення

Подяка учасникам.

Коротке нагадування: «Реагування свідків – це ланка, що рятує життя»