



# Branné cvičenie



4. septembra 2024 naše kroky viedli do prírody za účelom naučiť sa zvládať krízové a život ohrozujúce situácie. Naši učitelia si pre nás pripravili aj rôzne športové aktivity menej či viac záťažové a didaktické hry v prírode edukačného charakteru. Prechádzali sme postupne už vopred pripravenými stanovišťami...

## **1. stanovište: Zdravotná príprava**

V čase zdravotnej prípravy prebiehalo oboznamovanie so všeobecnými zásadami prvej pomoci cez rôzne názorné ukážky a zážitkovou formou spoznávanie zásady 5T. Videli sme aj ošetrovanie rôznych rán. Názorne bola ukázaná obväzová technika, prvá pomoc pri poranení hlavy, kolena či zlomenej ruky. Starší žiaci si vyskúšali i uloženie pacienta do stabilizovanej polohy.





## 2. stanovište: Pohyb v prírode a jej ochrana

Okrem pohybu v prírode sme získali poznatky o prírodnom vodnom spoločenstve pri rieke Laborec, spoznávali rastliny, živočíchy v okolí rieky i v nej. Nechýbali ani didaktické hry v prírode či súťaž v lovení rýb. Samozrejme dôležitá bola aj téma ochrany našej prírody pred znečisťovaním odpadmi.





### 3. stanovište: Športové aktivity

Tu nás čakali rôzne záťažové disciplíny, ktoré boli zamerané na rýchlosť, obratnosť, presnosť, tiež skúšanie rôznych hodov (lietajúcim tanierom, granátom, kriketovou loptičkou). Zabehli sme aj krátke či dlhšie vzdialenosti, a tak otestovali svoje bežecé tempo.

