**«Простейшие способы реанимации»**

«Будьте добры к людям, попавшим в беду. Никогда не проходите мимо, если можете чем-то им помочь. Помните: добро – это бумеранг, оно всегда возвращается к тому, от кого исходит».

**Тип урока:** Урок изучения нового материала с элементами практических действий.

***Цели***:

* Познакомить учащихся с понятиями «клиническая смерть» и «реанимация», причинами их возникновения и профилактикой подобных явлений.
* Познакомить учащихся с правилами оказания первой медицинской помощи при клинической смерти, практически отработать эту ситуацию на муляже.

***Оборудование:***

* видеофильмы;
* мультимедийное оборудование;
* [презентация](http://festival.1september.ru/articles/582872/pril1.ppt)

### Ход урока

1. **Организационный момент 2 мин**

Проверка явки учащихся на урок

Готовность учащихся к уроку

1. **Повторение ранее изученного материала.**

Фронтальный опрос учащихся по теме «Основы здорового образа жизни»

Вопросы:

1. Что такое здоровье?

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

1. Какие факторы влияют на здоровье человека?

биологические факторы ( наследственность) 20%,

окружающая среда ( природная, техногенная, социальная) 20%,

служба здоровья 10%,

индивидуальный образ жизни 50%.

1. Что представляет собой здоровый образ жизни?

ЗОЖ – это система привычек и поведения человека, которые обеспечивают определенный уровень здоровья.

Назовите основные составляющие ЗОЖ

Рациональное питание.

Режим дня.

Двигательная активность.

Закаливание.

Личная гигиена.

Отказ от вредных привычек.

Состояние окружающей среды

Ответ на этот вопрос выводится на слайде № 2 и далее происходит разбор всех составляющих ЗОЖ.

1. Что такое рациональное питание

Рациональное питание – питание, которое обеспечивает полноценное развитие организма.

1. Сформулируете основные принципы рационального питания?

Рациональное питание обуславливается четырьмя принципами.

Первый: энергетическая ценность рационального питания должна отвечать энергетическим затратам организма человека.

Второй заключается в соответствии химического состава пищевых материалов физиологическим потребностям организма. (в человеческий организм не должны поступать компоненты неприемлемых химических соединений, такие как добавки, красители, загустители.)

Третий: максимальное разнообразие ежедневного рациона.

Четвертый: соблюдение оптимального режима в употреблении пищевых продуктов.

1. Что такое режим?

Режим – это установленный порядок жизни человека, который выключает в себя труд, питание, отдых и сон.

1. Какова роль режима в обеспечении здорового образа жизни?

Рациональное сочетание элементов режима обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Правильное чередование труда и отдыха – это основа высокой работоспособности человека.

1. Что мы понимаем под двигательной активностью?

Двигательная активность - сумма всех движений, производимых человеком в течение своей жизнедеятельности.

1. Как влияет двигательная активность на организм человека?

Способствует тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системе, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки. Когда человек активен у него улучшается настроение, ощущение бодрости.

1. Что такое закаливание?

Закаливание - это система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды

1. Какова роль закаливания в обеспечении ЗОЖ

С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.

1. Что такое личная гигиена?

Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Назовите вредные привычки.

К таким привычкам, прежде всего надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков.

1. Как они влияют на здоровье человека

Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному старению и приобретению устойчивых заболеваний.

1. Как влияет состояние окружающей среды на здоровье человека?

Загрязнение поверхности суши, водоемов и атмосферы губительно сказывается на состоянии здоровья человека. В частности эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных новообразований, загрязнение атмосферы - на состояние дыхательных путей, а загрязнение водоемов чревато быстрым распространением различных инфекций

**III. Изучение нового материала**

Тема нашего сегодняшнего занятия «Простейшие способы реанимации»

Сегодня на уроке мы познакомимся с такими понятиями, как: клиническая смерть, причины прекращения сердечной деятельности, реанимация. Научимся оказывать первую медицинскую помощь при клинической смерти.

Для правильного понимания реанимационных действий нам необходимо вспомнить из курса биологии строение сердца и кровеносной системы.

Слово "сердце" происходит от слова "середина". Сердце находится между правым и левым легкими и лишь слегка смещено в левую сторону.

Размеры сердца человека примерно равны размерам его кулака. Сердце не случайно называют полым мускульным мешком. Наружный слой стенки сердца состоит из соединительной ткани (эпикард).

Средний слой - миокард - мощный мышечный слой.

Внутренний слой состоит из эпителиальной ткани (эндокард).

Сердце находится в соединительно-тканном мешке, который называется околосердечной сумкой. Она неплотно прилегает к сердцу и не мешает ему работать. Кроме того внутренние стенки околосердечной сумки выделяют жидкость, которая снижает трение о стенки сердечной сумки.

Для понимания механизма работы сердца, давайте просмотрим **видеофрагмент из документального фильма «Сердце – безупречный насос»**.

В человеческой жизни бывают такие моменты, когда случаются несчастные случаи, связанные с остановкой сердца и дыхания на улице, на работе, с близкими вам людьми.

Причинами внезапного прекращения сердечной деятельности и дыхания могут стать:

* поражение электротоком;
* утопление;
* сдавливание (закупорка) дыхательных путей;
* инфаркт миокарда;
* тяжелая травма жизненно важных органов;
* острое отравление;
* удушье;
* общее замерзание;
* различные виды шока.

При остановке дыхания и сердечной деятельности человек оказывается в состоянии клинической смерти.

**Клиническая смерть** - состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни (сердечная деятельность, дыхание), угасают функции центральной нервной системы, но сохраняются обменные процессы в тканях. Продолжительность состояния клинической смерти в среднем 5 мин. У детей - 3-4 мин. В течение этого времени человек еще ЖИВ, и может быть возвращен к полноценной жизни.

**Признаки клинической смерти:**

* отсутствие сознания;
* отсутствие дыхания (проверить с помощью зеркала, которое запотеет, если его поднести ко рту или носу);
* отсутствие сердечной деятельности (прощупывание пульса на сонных артериях (расположены по обеим сторонам шеи вдоль горла и пищевода);
* расширение зрачков;
* отсутствие реакции зрачков на свет.

При подозрении на клиническую смерть вы должны:

* встать перед пострадавшим на колени;
* приподнять верхнее веко и посмотреть реакцию зрачка на свет;
* проверить наличие дыхания;
* приложить пальцы к шее в поисках пульса на сонной артерии;

Вспомним, что такое пульс.

**Пульс** – это ритмическое колебание артериальной стенки, возникающее при каждом сокращении сердца.

Пульс проверяется четырьмя пальцами в области переднего края мышцы шеи движением пальцев к кадыку.

При клинической смерти необходимо немедленное проведение сердечно-легочной реанимации.

**Реанимация** (от лат. - оживление) – это восстановление резко нарушенных или утраченных жизненно важных функций организма, включающие в себя насыщение крови умирающего кислородом восстановление циркуляции крови, насыщенной кислородом.

**Основные задачи реанимационной помощи:**

* Поддержка и восстановление функций мозга.
* Выведение организма из клинической смерти.

Рассмотрим основные приемы при реанимации, просмотрев **видео фильм «Сердечно-лёгочная реанимация»**

Давайте сформулируем алгоритм наших действий при сердечно-легочной реанимации.

**Алгоритм помощи при сердечно-легочной реанимации**

1. Убедиться в своей безопасности
2. Определить у пострадавшего наличие сознания и дыхания
3. Вызвать скорую помощь
4. Освободить грудь пострадавшего от одежды, восстановить проходимость дыхательных путей (освободить ротовую полость от инородных тел)
5. Уложить пострадавшего на твердую поверхность
6. Использовать лицевой щиток для искусственной вентиляции легких (ИВЛ), при его отсутствии использовать салфетку
7. Установить ладонь левой руки перпендикулярно грудине по её средней линии на 2-3 см выше нижнего края грудины
8. Во время компрессии руки в локтевом суставе не сгибать, глубина компрессии 4-5 см
9. Соотношение вдохов и компрессий составляет 2 к 30

IV. Закрепление нового материала.

Ситуационная задача: На твоих глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания лежит на спине.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности выполнения.

Наложить импровизированную шину

Вытереть лицо от крови и подложить подушку под голову

Положить пострадавшего на живот

Очистить ротовую полость от слизи и крови

Убедиться в наличии сознания и дыхания

Наложить стерильную повязку на кровоточащую рану

Оттащить пострадавшего с проезжей части в безопасное место

Вызвать скорую помощь

Оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия машины

Начать сердечно-легочную реанимацию

Ответы: 5,8,4,10,9

Практикум «Как проверить пульс».

Под моим руководством выполните практический тренинг в парах по заданиям:

Пульс на запястье располагается пониже основания большого пальца, в ложбинке между двумя костями. Нащупайте его тремя пальцами и слегка надавите.

Не прижимайте пульс большим пальцем, так как в нем ощущается ваше собственное биение сердца, и вы можете принять собственный пульс за пульс другого человека.

Пульс на шее (горле) находится в ложбинке пониже челюстной кости, сбоку от кадыка.

И в заключение, еще несколько общих правил, которые нужно знать и всегда помнить.

ПРАВИЛО 1. Не теряйтесь, что бы с вами не случилось. Постарайтесь побыстрее взять себя в руки, сожмите волю в кулак и начинайте действовать. Только так вы справитесь с неожиданной неприятностью или бедой.

ПРАВИЛО 2. В любой ситуации всегда боритесь до конца. Помните сказку про двух лягушек, попавших в кувшин с молоком. Одна лягушка побарахталась немного и подумала: “Всё равно отсюда не выбраться, зачем же зря мучиться”. И утонула. Другая барахталась до тех пор, пока не взбила молоко в масло, а затем выпрыгнула из кувшина. В этой старой мудрой сказке заключена большая правда жизни – только упорный, не поддающийся отчаянию человек сможет победить любые жизненные обстоятельства.

ПРАВИЛО 3. Никогда не пренебрегайте советами опытных, знающих людей. Не надо считать, что вы всё знаете по данному вопросу. Жизнь безгранична. Любая мелочь в ней – тоже.

ПРАВИЛО 4. Будьте добры к людям, попавшим в беду. Никогда не проходите мимо, если можете чем-то им помочь. Помните: добро – это бумеранг, оно всегда возвращается к тому, от кого исходит.

VI. Подведение итогов (выставление оценок)

VII. Домашнее задание.

Выучить конспект. Провести обучение членов своей семьи правилам реанимации в случае клинической смерти.