**МБОУ Фоминская СОШ**

**План-конспект**

**Урока по ОБЖ в 11 классе по теме:**

**«Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте».**

**Преподаватель ОБЖ – Грищенко П. П.**

**Цель урока:**  Формирование у учащихся умения определять симптомы инсульта и инфаркта; оказывать первую помощь и осуществлять уход за больным.

**Задачи:** а) Образовательная :

-сформировать специальные умения по оказанию помощи при инсульте и инфаркте, уходе за больным;

-обеспечить в ходе урока повторение вопросов физиологии и анатомии сердца;

-обобщить понятия инфаркта и инсульта, их отличительные признаки.

б) Воспитательная:

-способствовать воспитанию ответственности за будущее;

-уделить внимание социальному воспитанию.

в) Развития:

-навыков принятия ответственных решений;

-планирование здорового будущего;

-интеллекта: познавательного интереса, речи, словарного запаса.

**Формы проведения:** общеклассная, индивидуальная.

**Оборудование:**

* таблички с симптомами инфаркта и инсульта;
* таблица «Анатомия сердца и мозга»;
* магнитофонная запись вызова «скорой помощи».

**Методы урока:**

Организация учебно-познавательной деятельности: словесно-дедуктивный, репродуктивный.

Стимулирование интереса: наглядный, самостоятельный, проблемно-поисковой.

Стимулирование ответственности: убеждение-упражнение.

Контроль: устный, письменный.

**Ход урока:**

1. Подготовка к эффектному восприятию.

Учитель ОБЖ:

- Эпиграфом к нашему уроку можно привести слова Л.Н. Толстого: «Все мысли о смерти нужны для жизни», а тема урока- заболевания сердечно- сосудистой системы, оказание первой помощи. На уроке мы рассмотрим с вами следующие вопросы:

1. Причины сердечно - сосудистых заболеваний.

2. Симптомы инсульта и инфаркта, оказание первой помощи.

3. Клиника и прогноз инсульта и инфаркта.

4. Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний.

5. Правила ухода за больным.

Хотелось бы узнать, такие ассоциации у вас вызывает слово «сердце» (варианты ответов записываются на доске: боль, мотор, любовь, смерть, жизнь и т.д.)

2. Изложение нового материала.

Учитель ОБЖ:

- Итак, жизнь, смерть, сердце.… Все эти понятия взаимосвязаны между собой. Часто причиной смерти являются болезни сердечно - сосудистой системы. Какие вы знаете наиболее распространенные заболевания сердечно - сосудистой системы? ( Варианты ответов (В.О.) : инфаркт, порок сердца, инсульт, сердечная недостаточность, гипертония). Как видим, болезней много. Какое же место по смертности эти заболевания занимают среди других, не менее распространенных: СПИД, язва желудка, астма, сахарный диабет? Хотелось бы знать ваше мнение.

Учащийся:

Мнение старшеклассников нашей школы позволил выявить недавно проведенный социологический опрос ( вопросы в приложении). Из 130 опрошенных- 44% , почти половина, на первом месте среди заболеваний, представляющих угрозу здоровью человека, поставили сердечно - сосудистые заболевания.

Учитель ОБЖ:

- А что же говорит официальная статистика? Какое же положение в мире на самом деле?

1. Оказывается, сердечно - сосудистые заболевания стоят на первом месте по количеству умерших людей.

2. Инсульт занимает первое место по инвалидности среди больных.

3. Только каждый пятый, перенесший инсульт, возвращается к полноценной жизни.

4. В Гороховецком районе много людей, у которых повышено давление, и только 15% об этом знают.

То есть и официальная статистика, и мнение наших учащихся совпали и подтвердили, что не зря сердечно - сосудистые заболевания называют болезнями века.

Учащийся:

- По мнению наших старшеклассников, главные причины, провоцирующие сердечно - сосудистые заболевания, следующие:

- малоподвижный образ жизни;

- курение, употребление алкоголя;

- стрессы;

- нерациональное питание.

Учитель ОБЖ:

- В этот список можно добавить и такие факторы риска:

- избыточная масса тела;

- нарушение углеводно - солевого обмена;

- генетический фактор.

Среди всех сердечно - сосудистых заболеваний наиболее серьезные – инсульт и инфаркт. Как же распознать их, в чем отличие?

Учитель ОБЖ:

- Предлагаю вам ряд возникших симптомов у больного ( зачитываются карточки и вывешиваются на доску):

|  |
| --- |
| Слабость в руках, ногах, потеря чувствительности на лице |
| Нарушение зрения |
| Боль отдает в левую руку, плечо |
| Внезапная головная боль |
| Человек потеет, бледнеет, может упасть в обморок |
| Головокружение, потеря равновесия, двоение в глазах, обморок |
| Сердце будто сжимается в кулак |
| Резкая боль за грудиной, не помогает нитроглицерин |

Задание для самостоятельной работы в тетради:

**1-й вариант -** выписывает симптомы, считающиеся проявлением инфаркта;

**2-й вариант –** симптомы проявления инсульта.

После выполнения – разбор задания.

Надеюсь, что вы правильно распознаете симптомы инфаркта и инсульта в жизни. А какими же будут первые ваши действия по оказанию помощи? ( Включается запись вызова « скорой помощи» и сирены.)

Да, конечно же, самое первое – это вызвать « скорую помощь». Но что можно сделать до врачебного вмешательства?

1. Прежде всего больного необходимо удобно уложить, не перекладывая, там, где с ним случился приступ .

2. Расстегнуть затрудняющую дыхание одежду: ворот , галстук, ремень брюк.

3. Голову повернуть на бок, чтобы не западал язык.

4. Осторожно положить теплую грелку к ногам.

Часто инфаркты, инсульты сопровождаются потерей сознания- обморока. Можно ли привести человека в чувство до приезда врачей, используя не только нашатырный спирт, но и старинные народные способы? Оказывается, да, мудрость народная безгранична.

Учащийся:

- Что можно сделать, чтобы помочь упавшему в обморок?

- Побрызгайте на лицо и грудь водой.

- Возьмите его за мизинец и резкими и сильными движениями сжимайте, массируя, таким образом, от основания к ногтю, слева и справа. Такими же сильными движениями после этого помассируйте большой палец.

- Возьмите мочки ушей и несколько раз сильно сдавите.

\*Несколько раз надавите на пальцы у основания ногтей.

Обычно после этого человек приходит в себя, дайте ему горячего сладкого чаю или кофе.

Учитель ОБЖ:

- Что же можно предпринять вам, молодым людям, для профилактики сердечно - сосудистых заболеваний?

Учащийся:

- Десяти - и одиннадцатиклассники сами предлагали следующие профилактические мероприятия:

1. Регулярно посещать врачей.

2. Соблюдать режим дня.

3. Принимать витамины.

4. Бегать по утрам.

Но наиболее часто в опросе предлагалось:

1. Вести здоровый образ жизни, особенно уделять внимание физическим упражнениям.

2. Избегать стрессовых ситуаций и самим их не создавать.

3. Не иметь вредных привычек.

Очень хотелось бы, чтобы эти предложения оставались не только благими пожеланиями, но и проводились в жизнь всеми учениками нашей школы.

Учитель ОБЖ:

- Возможным исходом болезни является паралич, парез, инвалидность.

Иногда это временное состояние, как это было с актрисой Натальей Гундаревой: тяжелейший инсульт, а сейчас она говорит, ходит, и надеется, что еще выйдет на сцену. А иногда человек остается недвижим и до конца жизни. Как организовать правильный уход за больным?

Под уходом понимается:

- поддержание санитарно-гигиенических условий в комнате больного;

- устройство удобной постели и ее чистота;

- оказание помощи во время приема пищи, туалета;

- поддержание в больном бодрого настроения ласковым словом и чутким отношением;

- организация досуга больного;

- регулирование посещений больного сослуживцами, родственниками.

Комната, в которой находится больной, должна хорошо проветриваться, обогреваться (20 градусов). Даже зимой проветривание должно быть 3-4 раза, при этом больного нужно хорошо укрыть.

Ежедневно проводить влажную уборку.

При недостаточном уходе у тяжелобольных на местах, где кожа подвергается длительному сдавливанию между костью и постелью (это крестец, лопатки, пятки), могут образоваться пролежни. Меры их предупреждения состоят в следующем:

1. Постель должна быть все время чистой и сухой, на простыне не должно быть рубцов, складок.

2. Кожа должна быть чистой и сухой (ежедневное обтирание, замена намокшего белья).

3. Несколько раз в сутки помогать, больному переменить, положение в постели.

4. Кожу и спины и крестца, помимо обтирания водой, протирать еще и камфорным спиртом.

Кормить больного необходимо с ложки, поить из специального поильника. Вводить пищу небольшими порциями на один глоток.

Организация правильного ухода за больным - предпосылка к скорому выздоровлению.

3. Закрепление пройденного материала.

Учитель ОБЖ:

- Сегодня на уроке мы осветили большой круг вопросов, но, возможно, у вас остались какие-то невыясненные моменты. Поэтому в оставшееся время мы проведем « круглый стол» и попросим принять в нем участие врача - кардиолога, (подготавливается заранее один из учащихся).

**Вопрос 1:** недавно было сообщение, что 14 – летнюю девушку увезли прямо с урока в реанимацию с диагнозом обширный инфаркт. Может ли и это вообще быть в таком возрасте?

**Ответ:** да, это явление редкое, но все же случается. Инфаркт в молодом возрасте не связан еще с болезнью сосудов, а может вызываться, например, неправильным отхождением коронарных сосудов от сердца. Это может выявить специальное исследование.

**Вопрос 2:** какие обследования нужно пройти, чтобы узнать, есть ли у меня отклонения в работе сердца?

**Ответ :** для профилактики достаточно сделать электрокардиограмму и ультразвук. Уже здесь будут видны основные нарушения в работе сердца.

**Вопрос 3:** хотелось бы знать, каковы первые «звоночки» сердечных неполадок?

**Ответ:** насторожить должны: ощущение дискомфорта, боль за грудиной, чувство тяжести в области сердца. Иногда может возникнуть отдышка, а также перебои в работе сердца, особенно после физических нагрузок. Это очень важно - вести активный образ жизни, но не надрываться.

**Вопрос 4:** существует ли у кардиологов такое понятие, как женское сердце?

**Ответ:** у женщин в строении сердца имеется ряд особенностей: диаметр сосудов, которые питают сердце, значительно меньше, чем у мужчин. И сами сосудики более тонкие, хрупкие. А если женщина курит, имеет лишний вес, нарушенный гормональный фон, следовательно, и защитные силы ослабевают. Отсюда сосудистые проблемы, ишемическая болезнь сердца.

**Вопрос 5:** правда ли, что красное вино благотворно влияет на работу сердца?

**Ответ:** американцы подсчитали, что два «дринка», т.е. 360 грамм вина в день, благоприятно влияют на состояние сердечно - сосудистой системы. При условии, что человек здоров!! Когда у человека сердце уже больное, нечего однозначно рекомендовать нельзя.

**Поведение итогов урока;**

**Домашнее задание.**