Швыдунова Т.А.

МБОУ «НОШ №31»

учитель начальных классов

Клубный час «Здоровый образ жизни»

Цель: формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи:

Формировать теоретические и практические знания.

Воспитывать потребность и умения самостоятельно мыслить, находить правильные ответы.

Формировать личностные качества школьников через чувства товарищества, взаимоуважения

Развивать у учащихся позитивное отношение к своему здоровью.

Формировать у учащихся установку на здоровый образ жизни.

Оборудование: плакат – характеристика ожогов; чайная ложка, пищевая сода, стакан воды, столовый уксус, стерильная повязка.

ХОД

1. Организационный момент.

Урок окружающего мира я хочу начать со слов древнегреческого философа Сократа “Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто”.

Человек порой безжалостно относится к своему организму, загружает его стрессами, неумеренным питанием, чрезмерными нагрузками. С ранних лет все твердят о том, что тело – это помощник человека. Его нужно тренировать, загружать работой, учить выполнять максимально возможное количество движений. И редко, когда мы слышим призыв “любите свое тело, будьте с ним в содружестве, помогайте в сохранении здоровья и молодости”

И сегодня на нашем уроке мы поговорим на тему: “ Первая помощь при порезах, ожогах, укусах насекомых ”.

Но прежде чем начнем разговор, я хочу спросить, какое у вас сейчас настроение. Предлагаю определить ваше настроение с помощью цветных жетонов, если у вас хорошее настроение:

– то поднимите кружок желтый цвет;

 – не очень хорошее, то поднимите красный кружок.

– Почему у тебя… не очень хорошее настроение?

2. Введение в тему.

1) Используя наши цветные кружки, предлагаю определить также и состояние вашего здоровья, если вы считаете, что вы чувствуете себя:

– хорошо, то поднимите желтый цвет;

 – не очень хорошо, поднимите красный цвет.

2) Что у тебя … болит? Видимо поэтому у тебя сегодня и не очень хорошее настроение.

Первая помощь при порезах

Первая помощь при порезах должна быть оказана непосредственно сразу же после причинения вреда кожным покровам. Сразу же после травма следует внимательно осмотреть раневую поверхность. При этом важно убедится в том, что все кости целые и пострадавшему не грозит массивное кровотечение.

 После этого рана промывается прокипяченной водой. В походных условиях лучше всего для этого иметь при себе готовый раствор 3% перекиси водорода. Помните о том, что нельзя промывать раны водой из открытых водоемов. Это может быть чревато занесением инфекций и даже мелких паразитов, типа амебы.

 После того как раневая поверхность ссадины очищена от грязи, нужно обработать её раствором йода или бриллиантового зеленого. Также подойдет крепкий раствор марганцовки. Затем наложите стерильную повязку и доставьте больного на прием к врачу. На этом первая помощь при ссадинах считается полностью оказанной.

Правильное оказание первой помощи при порезах

 Для того чтобы оказать правильно первую помощь при порезах, вам потребуется:

 умение накладывать жгут для остановки кровотечения;

 умение промывать рану;

 умение накладывать асептическую повязку;

умение фиксировать поверженные конечности.

 Впрочем, давайте обо всем по порядку. Прежде всего, установим цель о, с которой оказывается первая помощь при порезах. Это цель – спасение жизни пострадавшего. Для этого нам важно остановить кровотечение. Думать о стерильности в такой экстремальной ситуации уже некогда. Поэтому при первых же признаках кровотечения, не сомневаясь ни минуты, накладываем жгут из подручных материалов на поверхность, которая находится выше раны.

 После этого промываем рану перекисью водорода и бинтуем. Во время бинтования следует, как можно туже затягивать бинт. Это важно, если до врача вам добираться довольно далеко. Дело в том, что жгут необходимо снять не позднее чем через 2 часа после его наложения. В противном случае может начаться омертвение тканей. Что нужно для оказания первой медицинской помощи при порезах и ссадинах в полевых условиях

1. Стерильный бинт разной ширины (возьмите с собой штуки 4 разных бинтов в стерильной упаковке)

2. Раствор 3%  перекиси водорода или таблетки гидроперита для промывания раневых поверхностей

3. Резиновый медицинский жгут

4. Марлевые салфетки (ватой не рекомендуется притрагиваться к раневой поверхности, волокна хлопка могут прилипнуть к ссадине или порезу. В дальнейшем это чревато негативными последствиями)

5. Раствор бриллиантового зеленого или раствор йода 5%

 В чем заключается первая помощь при порезе пальца

Первая помощь при порезе пальца заключается в том, чтобы:

 остановить кровотечение;

 обеспечить стерильность повязки;

 доставить больного к врачу при необходимости.

 При оказании первой помощи при порезе пальца помните о том, что даже малейшая травма нервного волокна может привести к тому, что в последствии палец может остаться неподвижен. Поэтому сразу же после остановки кровотечения обратитесь к врачу для диагностики глубины ранения.

Правильная первая помощь при глубоких порезах

Ожоги

Ожоги бывают термическими, химическими и лучевыми. Термические ожоги возникают при воздействии на кожу или слизистые оболочки (покровные ткани) высокой температуры, источником которой являются пламя, горячие предметы и жидкости, горячие газообразные вещества, горючие вещества и т.д.

Термические ожоги - тяжёлые повреждения, приводящие в некоторых случаях к инвалидности и даже к смерти. Они могут наблюдаться на производстве, но гораздо чаще мы сталкиваемся с бытовыми поражениями.

Тяжесть ожога зависит от площади и глубины повреждения тканей. Даже местное поражение покровных тканей может вызвать серьёзные нарушения в различных системах жизнеобеспечения организма и стать причиной ожоговой болезни, в частности, её первой стадии - ожогового шока. Различают пять степеней поражения кожи при ожогах:

I степень - покраснение и отёк кожи на месте поражения; II степень - повреждение рогового слоя с отслойкой и образованием пузырей непосредственно после ожога; IIIА степень - частичное омертвение кожи. Это так называемые поверхностные ожоги. К глубоким ожогам относятся: ожоги IIIБ степени, при которой наблюдается полная гибель кожи собственно кожи; ожоги IV степени - омертвение кожи и глубоколежащих тканей, вплоть до кости. При оказании первой помощи при ожоге обработки ожоговой поверхности не проводят. Накладывают асептическую повязку или специальную противоожоговую повязку, если она имеется. Допускается применение влажно-высыхающей повязки с антисептиками или антибиотиками.

При лёгких ожогах, лечение которых может быть амбулаторным, после предварительного обезболивания (1-2 мл 1% раствора промедола) выполняют туалет ожоговой раны: кожу вокруг ожога протирают 0,25% или 0,5% раствором нашатырного спирта, тёплой мыльной водой или раствором антисептика, после чего обрабатывают спиртом или раствором йодоната. Далее протирают тампоном, смоченным раствором антисептика (фурациллин 1:5000, хлорацил, риванола), затем 0,25% раствором новокаина и осторожно снимают посторонние наслоения, инородные тела, обрывки поверхностного слоя кожи. Целые пузыри не удаляют. Очень напряжённые пузыри подсекают у основания.

Далее ожоговые поверхности, за исключением поражения лица и промежности, лечат закрытым методом. При поверхностных ожогах до 30% площади поверхности тела можно использовать повязки с нежирными кремами, мазями Вишневского, синтомициновой эмульсией, растворами фурациллина, хлорацила, антибиотиками на 0,5% растворе новокаина (мономицин, канамицин, полимиксин и т.д.).

Ожоги I степени заживают за 3-4 дня, II степени - в большинстве случаев за 10-14 дней, если нет нагноения. При нагноении повязки меняют через 6-8 дней, отмачивая их в слабом растворе марганцовокислого калия.

При ожогах лица, шеи, промежности II степени повязки не накладывают.

После туалета ран их поверхность 2-4 раза в день обильно смазывают вазелиновым маслом, синтомициновой или стрептоцидной эмульсиями. При этом образуются ожоговые струпья коричневатого цвета, которые следует удалять только после их полного отторжения. Ожоги лица II степени обычно заживают в течение 12 суток.

Местные мероприятия при ожогах IIIA степени в первые 7-8 суток не отличаются от таковых при ожогах II степени. При нагноениях лечение больного продолжает хирург.

Первая помощь при укусах насекомых  Не так опасны сами укусы насекомых, как аллергическая реакция на них, которая у каждого абсолютно индивидуальна. Риск осложнений также зависит от возраста взрослого человека или ребенка. Как видно, самыми опасными могут быть укусы ос, шершней и пчел. В большинстве случаев именно они вызывают все проявления аллергической реакции организма: опухоль, покраснение, кашель, отек, затрудненное дыхание, повышение температуры.   Несколько рекомендаций первой помощи при укусах насекомых

   - Обязательно вытащите из ранки жало, если укусила пчела (к осам это не относится). Лучше его выдавить с помощью ногтей, чтобы оно не переломилось,  и не раздавился мешочек с ядом, прикрепленный к нему.

 - Следующий шаг – хорошо вымыть место укуса с мылом

 - Приготовьте раствор в виде кашицы из воды и пищевой соды и нанесите её на ранку. Можно использовать просто раствор, не превращая его в кашицу: в нём надо смочить ватный тампон или салфетку и так же приложить на место укуса, даже будет лучше, если вы её привяжете на какое-то время. Ещё один вариант – тоже кашица, но из сырого картофеля, завернутая в марлю. Самый простым и быстрым способом в этом случае будет нашатырный спирт, которым покрасневшую кожу надо просто протереть.

 - Если припухлость будет увеличиваться, то необходимо будет принять внутрь или наружно какое-нибудь антигистаминное средство. Такие препараты должны всегда находиться в вашей летней аптечке. Они могут быть как в виде таблеток, так и в виде мазей, которые помогают не только при укусах насекомых, но и от крапивницы или пищевой аллергии. К ним относятся такие лекарства: тавегил, димедрол, «Диазолин» и супрастин. Крема, обладающие противоаллергическим действием – это гель «Фенистил» и бальзам «Спасатель».

 - Выпейте какое-нибудь жаропонижающее лекарство, если начнет подниматься температура.

В этом же случае пейте много жидкости.

 - Если всё-таки отёк будет увеличиваться, то надо будет вызвать врача. Лучше также принять препарат «Катрин» или четверть таблетки супрастина. Как вариант, может быть тавегил. Но вот детям, которым ещё нет двух лет, такие лекарства, как диазолин, тавегил и супрастин давать нельзя.  Самым лучшим для них будет фенистил в каплях, который рекомендуется уже с первого месяца жизни.

 - Ещё можно давать полтаблетки  глицерофосфата или таблетку глюканата кальция в день. Основные аллергические симптомы должны будут быстро пройти, если не появится рвота, тошнота и непереносимый зуд. В любом случае, лишнем не будет обращение к врачу, чтобы доктор сам осмотрел вас и место укуса. Если под рукой не окажется нужных лекарств, то можно использовать «народные» средства. Например, уксус или рафинированный сахар, который быстро может вытянуть яд из ранки, оставленной любым вредным насекомым.

 Для снятия зуда и боли обычно прикладывают холодные компрессы или просто лёд.

  Обратите пристальное внимание на отек от укуса в лицо: если он начал распространяться на губы и щеки, то, как можно скорее, вызывайте врача! Вместе с укусом в кровь, как правило, попадают химические вещества, которые раздражают места укусов. Именно поэтому они сначала краснеют, опухают и болят. Серьёзные аллергические реакции может вызвать попавший в кровь яд. Всегда в теплое время года носите собой противоаллергические препараты, особенно, если однажды у вас уже наблюдалась сильная реакция на укус насекомых. В самом худшем случае – это, когда человека покусают 30 и более ос или пчел за короткий промежуток времени, надо очень быстро доставить его в больницу. То же самое надо сделать и в случае с укусами шершней, если их будет 15 и более насекомых.

При укусе в глотку или случайном проглатывании насекомого вероятен летальный исход, потому что тогда отёк при своем развитии будет перекрывать дыхательные пути. Может возникнуть интубация трахеи, коникотомия или трахеотомия. При таком развитии укуса помочь сможет только специалист. В случае сильной интоксикации пострадавшего необходимо привезти в больницу, чтобы там ему ввели внутривенно 1 мл 1% раствора димедрола, около 120 мг преднизолона, никотиновую и аскорбиновую кислоту. Также пострадавшему нужно будет выпить холодной воды.

Аллергические реакции организма, связанные с действием яда, могут привести к анафилактическому шоку, что очень опасно для жизни человека. Это, когда внезапно падает давление, начинаются спазмы и отек бронхов, а также нарушаются функции центральной нервной системы.

 К первым симптомам анафилактического шока надо отнести холодный пот, беспокойство, головокружение, чувство страха и сильную головную боль. Нередко бывает, что шок развивается при появлении сильнейшего зуда с частой сыпью и быстрым развитием отечности мягких тканей. Уже после пульс становится слабее и чаще, и появляются одышка, кашель, тошнота, рвота, понос.

 Иногда необходимы скорейшие меры при борьбе с анафилактическим шоком, поскольку он может развиться так быстро, что приведёт к гибели пострадавшего в течение 5-10 минут от его первого проявления. Сразу же обращайтесь за неотложной помощью, но перед этим надо будет ввести такие противоаллергические препараты как Димедрол или Супрастин одну-две ампулы и Преднизолон 1-2 ампулы по 40-80 мг внутривенно или внутримышечно, если последнее невозможно. После пострадавшему необходим полный покой до приезда бригады скорой помощи.

 Для купирования приступов бронхиальной астмы (которую узнаешь по затрудненному дыханию) надо применять ингаляторы, следует вдохнуть больному 1-2 дозу этого препарата и не больше. Обязательно надо вести наблюдение за больным, чтобы при остановке дыхания или сердечной функции, сделать все реанимационные действия для спасения жизни пострадавшего.