Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ромодановская средняя общеобразовательная школа №2»

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ  «РСОШ №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Калявина Е.Е./  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) программа

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Направленность: гуманитарная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 14-17лет

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год (102 часа)

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Составитель: Комлев А.В.

учитель ОБЖ

Ромоданово - 2021

**Структура программы**

1. Пояснительная записка программы

2. Цели и задачи программы

3. Учебный план программы

4. Содержание учебного плана программы

5. Календарный учебный график программы

6. Планирование результата освоение образовательной программы

7. Оценочные материалы программы

8. Формы, методы, приемы и педагогическая технология

9. Методическое обеспечение программы

10. Материально техническое оснащение программы

11. Список используемой литературы

Приложение 1. Диагностический материал к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**1. Пояснительная записка программы**

24 декабря 2018 года на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации утверждена новая концепции преподавания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Концепция ориентирована на изменение мотивации к изучению учебного предмета, а также учитывает необходимость формирования у школьников практических навыков по действиям в экстремальных ситуациях.

Изучение учебного предмета «ОБЖ» обеспечивает формирование базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствует выработке умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Все это содействует закреплению навыков, позволяющих обеспечивать защиту жизни и здоровья обучающегося, формированию необходимых для этого волевых и морально-нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению превентивных мероприятий в сфере безопасности.

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы: Рабочая программа дополнительного образования по ОБЖ разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

На основе:

1. Примерной программы основного общего образования по учебным предметам. Основы безопасности жизнедеятельности. 8-11 классы. Проект - М.: Просвещение, 2019 г
2. Рабочей программы. Основы безопасности жизнедеятельности. 8-11 классы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т. Смирнова. ФГОС. -М.: Просвещение. 2018 г.
3. Учебника Основы безопасности жизнедеятельности. Смирнов А.Т., Хренников Б.О.. ФГОС. 8-11 класс. - М.: Просвещение. 2019 г.

**Направленность** **программы:** гуманитарная

**Актуальность** **программы** обусловлена тем, что в условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста технологических аварий и катастроф необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности. Для этого необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня, до уровня специальной подготовки в условиях кружковой деятельности. Данная программа дает возможность наиболее емко дать знания в области безопасности и спасательного дела.

**Новизна** **Программа** ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации, а также основ оказания первой помощи пострадавшим.

В содержание курса входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них развитию цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности. Программа позволяет за три года освоить курс, который рассчитан на 102 часа.

**Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогическая целесообразность программы призвана расширить кругозор ребенка и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в чрезвычайных ситуациях, привить практические навыки оказания пострадавшим первой доврачебной помощи, изучить правила противопожарной и дорожной безопасности, вести здоровый образ жизни.

**Отличительные особенности Программы.**

Специфику программы обусловливает сочетание практико-ориентированных занятий с различными практическими тренингами. В программу входят разделы по изучению поведения в ЧС, по пожарной безопасности, дорожной безопасности, первой медицинской помощи, общей физической подготовке, реализация военно-патриотических проектов. Социально психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Социально развитая личность психологически интегрирована в общество, в котором она живет, что проявляется в ее гражданственности, патриотизме.

**Возраст детей, участников программы и их психологические особенности.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа **«Основы безопасности жизнедеятельности»** ориентирована на работу с детьми 14-17 лет. Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности к занятиям, которые предполагают освоение видов деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программы.

**Объём и сроки освоения программы**

Срок реализации программы – 2021-2022 учебный год.

Продолжительность реализации программы 102 часа.

**Формы и режим занятий**

3 раза в неделю. Продолжительность занятий – 45 мин. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Основными формами организации обучения по Программе являются: индивидуальная форма организации обучения — (индивидуальная работа обучающегося с учебным материалом, выполнение проектов, творческих работ); парная (выполнение задания парой, разно-уровневые задания, проведение исследований); коллективная (выполнение коллективных работ, игровые занятия, объяснение теоретического материала, знакомство с приемами техник, объяснение заданий). При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей.

**Форма обучения по Программе** – очная.

**2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Организация свободного времени учащихся через формирование у детей сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, навыков оказания первой медицинской помощи, стремления к здоровому образу жизни, совершенствование морально-психологического состояния и физического развития.

**-** понимание проблем безопасности и формирование у всех обучающихся базового уровня культуры безопасного поведения;

– усвоение обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, включенных в систематизированные знания основ комплексной безопасности личности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить учащихся действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;

- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;

совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера; развивать двигательные качества на основе общей физической подготовленности;

- изучить правила пожарной безопасности, ПДД.

**Развивающие:**

- всестороннее совершенствовать личностные качества: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений, наличие необходимых знаний и навыков, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;

- развивать память, логическое мышление и мотивацию личности к познанию;

развивать внимательность и осторожность.

**Воспитательные:**

- ориентация на труд, собственные усилия;

- удовлетворение потребности детей в общении;

- воспитание приоритета общественных ценностей.

- подготовка воспитанников в области безопасности в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

- закрепление знаний, совершенствование медико-санитарной подготовки обучающихся,

- воспитание у обучающихся сознательного отношения к охране своего здоровья, здоровья окружающих, гуманизма и милосердия,

- стимулирование у обучающихся интереса к медицине.

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название курса/модуля/раздела | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Модули обучения | 51 | 51 | 102 |
| Итого |  | 51 | 51 | 102 |

**Содержание учебного плана**

Тема №1-4.

Человек, среда его обитания, безопасность человека. Город и село как среда обитания человека. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Особенности природных условий в городе и селе. Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе. Безопасность в повседневной жизни

Тема №5-7.

Опасные ситуации техногенного характера. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях

Тема №8-12.

Опасные ситуации природного характера. Погодные явления и безопасность человека. Безопасность на водоемах

Тема №13-16.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Тема № 17-22.

Возможные травмы и поражения при ЧС. Виды ЧС. ЧС природного характера, техногенного и социального характера.

Тема № 23-28.

Методы и средства оказания первой помощи. Основные правила оказания первой помощи (далее - ПП). Определение первоочередности оказания ПП. Перевязочные и иммобилизационные средства. Методы оказания ПП, асептика и антисептика. Средства оказания ПП, перевязочные средства.

Тема № 29-34.

Первоочередные меры при ранениях и травмах. Первая помощь при ранениях. Виды ран. Виды кровотечений и способы их остановки. Правила наложения повязок. Перевязочные средства. Наложение бинтовых повязок. Оказание первой помощи при механических повреждениях костей. Разновидности переломов. Способы наложения транспортной иммобилизации. Разновидности травматического шока. Способы транспортировки пострадавших. Первая помощь при ушибах и вывихах, ожогах, при отморожении, при тепловом и солнечном ударе.

Тема №35-38.

Проведение сердечно-легочной реанимации. Экстренная реанимационная помощь. Донорский метод искусственной вентиляции легких. Реанимационные мероприятия. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Признаки клинической смерти.

Тема № 39-41.

Первая помощь при автодорожном происшествии. Основные причины гибели пострадавших и типичные ошибки при оказании первой помощи. Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии. Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы. Дальнейшая последовательность осмотра пострадавшего и оказание помощи. Координация действий помощников. Правила транспортировки пострадавшего.

Тема № 42-46.

Помощь при утоплении. Этапы оказания помощи. Признаки истинного (синего) утопления. Причины смерти в первые минуты после спасения. Экстренная помощь при истинном утоплении. Помощь при сохранении рвотного и кашлевого рефлексов. Первая помощь пострадавшему без признаков жизни. Оказание помощи после оживления. Медицинская помощь в первые часы после спасения. Помощь при отеке легких. Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления. Тема № 47-50.

Помощь при поражении электрическим током и молнией. Поражающее действие электрического тока. Что такое дефибрилляция сердца. Понятие о дефибрилляции. Наиболее частые ошибки при оказании помощи. Правила обесточивания пострадавших. Первая помощь при поражении электрическим током. Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему. Помощь при поражении током высокого напряжения и молнией. Тема № 51-56.

Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути. Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии (удушения). Наиболее частые ошибки при оказании первой помощи. Тема № 57-62.

Помощь пострадавшим при обширных ожогах. Зависимость смертельных исходов от площади и степени ожога. Понятие об ожоговом шоке. Понятие об ожоговой болезни. Схема лечения ожогового шока. Правила оказания помощи на месте происшествия.

Тема № 63-68.

Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники. Понятие о синдроме длительного сдавливания. Причины смерти пострадавших в первые минуты и через несколько суток после освобождения. Правила извлечения пострадавшего из-под завала. Оказание помощи на месте происшествия.

Тема № 69-72.

Помощь при аллергическом шоке. Коварство аллергии. Понятие об аллергенах, антителах и аллергической реакции. Схема развития аллергического шока. Внешние проявления аллергии. Варианты проявления аллергии. Первая помощь.

Тема № 73-75.

Помощь при отравлении алкоголем. Причины алкоголизма и понятие о медиаторе удовольствия. Механизм развития алкогольной зависимости. Патологическое изменения личности при злоупотреблении алкоголем. Сексуальные отклонения при алкоголизме. Внешние признаки алкоголизма. Поражение внутренних органов при алкоголизме. Признаки алкогольного опьянения. Предвестники алкогольной комы. Безопасное употребление алкоголя.

Тема № 76-80.

Что такое наркомания и как становятся её жертвами. Почему миф об элитарности наркоманов стал величайшим заблуждением нашего века. Понятие о наркотическом опьянении. Течение болезни и внешний вид наркомана. Особенности патологической зависимости. Способы распространения наркотиков. Признаки передозировки наркотиков.

Тема № 81-84.

Помощь больным сахарным диабетом. Основная причина сахарного диабета. Что такое диабетическая кома. Оказание помощи при диабетической коме. Понятие о гипогликемической коме. Маски – предвестники гипогликемической комы. Оказание помощи при гипогликемии. Оказание помощи при гипогликемической коме.

Тема № 85-90.

Опасные ситуации в природной среде. Безопасность при встрече с дикими животными. Укусы насекомых и защита от них

Тема №91-96.

Первая помощь при неотложных ситуациях. Личная гигиена и оказание первой помощи в природной среде. Оказание первой помощи при различных видах травм. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении, переохлождении.

Тема №97-102.

Итоговое занятие соревнование-практикум «Помоги себе и другу».

**5. Календарный учебный график программы**

**Модуль первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата урока | | Тема урока | Кол-во  часов | Теория | Практика |
| План. | Факт. |
|
| 1-4 |  |  | Человек, среда его обитания, безопасность человека. | 4 | 2 | 2 |
| 5-7 |  |  | Опасные ситуации техногенного характера. | 3 | 1,5 | 1,5 |
| 8-12 |  |  | Опасные ситуации природного характера. | 5 | 2,5 | 2,5 |
| 13-16 |  |  | Чрезвычайные ситуации техногенного характера. | 4 | 2 | 2 |
| 17-22 |  |  | Возможные травмы и поражения при ЧС. | 6 | 3 | 3 |
| 23-28 |  |  | Методы и средства оказания первой помощи. | 6 | 3 | 3 |
| 29-34 |  |  | Первоочередные меры при ранениях и травмах. | 6 | 3 | 3 |
| 35-38 |  |  | Проведение сердечно-легочной реанимации. | 4 | 2 | 2 |
| 39-41 |  |  | Помощь при отравлении алкоголем. | 3 | 1,5 | 1,5 |
| 42-46 |  |  | Помощь при утоплении. Этапы оказания помощи. | 5 | 2,5 | 2,5 |
| 47-50 |  |  | Помощь при поражении электрическим током и молнией. | 4 | 2 | 2 |
| 51-56 |  |  | Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути. | 6 | 3 | 3 |
| 57-62 |  |  | Помощь пострадавшим при обширных ожогах. | 6 | 3 | 3 |
| 63-68 |  |  | Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники. | 6 | 3 | 3 |
| 69-72 |  |  | Помощь при аллергическом шоке. | 4 | 2 | 2 |
| 73-75 |  |  | Помощь при отравлении алкоголем. | 3 | 1,5 | 1,5 |
| 76-80 |  |  | Что такое наркомания и как становятся её жертвами. | 5 | 2,5 | 2,5 |
| 81-84 |  |  | Помощь больным сахарным диабетом. | 4 | 2 | 2 |
| 85-90 |  |  | Опасные ситуации в природной среде. | 6 | 3 | 3 |
| 91-96 |  |  | Первая помощь при неотложных ситуациях. | 6 | 3 | 3 |
| 97-102 |  |  | Итоговое занятие соревнование-практикум «Помоги себе и другу». | 6 | 3 | 3 |

**6. Планируемые результаты освоения программы**

К числу планируемых результатов освоения данной образовательной программы предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, а также ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности.

В этом направлении приоритетными для учебного предмета являются:

• личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников средней школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

•метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

• предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**7. Оценочные материалы**

Аттестация обучающихся проводится согласно локального акта «Положение об аттестации обучающихся детских творческих объединений МБОУ «Ромодановская СОШ №2» и осуществляется в следующих формах: опрос, тестирование, творческое задание, выставка.

Анализ полученных результатов позволяет педагогу подобрать необходимые способы оказания помощи отдельным детям и разработать адекватные задания и методики обучения и воспитания.

Критерии оценки усвоения программного материала

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерии | Уровни | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| Интерес | Работает только под контролем, в любой момент может бросить начатое дело | Работает с ошибками, но дело до конца доводит самостоятельно | Работает с интересом, самостоятельно. |
| Знания и умения | До 50% усвоения данного материала | От 50-70% усвоение материала | От 70-100% возможный уровень знаний и умений |
| Активность | Работает по алгоритму, предложенному педагогом | При выборе объекта труда советуется с педагогом | Самостоятельный выбор объекта труда |

**8.Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии**

В зависимости *от ведущей дидактической цели* выделяют следующие типы уроков:

• вводные уроки;

• уроки первичного ознакомления с учебным материалом;

• уроки образования понятий, установления законов и правил;

• уроки применения полученных знаний на практике;

• уроки выработки навыков (тренировочные);

• уроки повторения и обобщения;

• контрольные уроки;

• уроки смешанные или комбинированные.

*По способу организации или ведущему методу обучения* можно выделить следующие типы уроков:

• урок-лекция;

• урок-беседа;

• урок-экскурсия;

• киноурок;

• урок самостоятельной работы;

• лабораторные и практические занятия;

• уроки с разнообразными видами заданий. (И. Н. Казанцев).

**9. Методическое обеспечение программы**

1 Учебник спасателя. С.К.Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов. 3-е изд.,2010 г

2 Охрана труда спасателя. С.К.Шойгу, С.М.Кудинов. М., 2012 г

4 Основы медицинских знаний. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова.М., 2011 г

5 Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 г

6 Катастрофы и человек. Ю.Л.Воробьев. М., кн. 1, 2010 г

**10. Материально-техническое обеспечение программы**

**Оборудование для изучения основ безопасности жизнедеятельности и оказания первой помощи:**

Тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации

Тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей

Набор имитаторов травм и поражений

Шина лестничная

Воротник шейный

Табельные средства для оказания первой медицинской помощи

Коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации

Интерактивный комплекс

**11.Список используемой литературы**

1. Латчук, В. Н. Личная безопасность школьника. Памятка / В. Н. Латчук. - М. : ЭНАС-КНИГА, 2019.

2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2020.

3. Дурнев Р.А. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности учащихся. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2021. - 156 с. 4. 8. Симонов И.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях /. - С-Пб.: ДНК, 2019.

5. Татаринов, В.В. Радиационный, химический и биологический терроризм / В.В.Татаринов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2018. - № 12.- С.44-48.

6. Шинкарчук, С.А. Правила пожарной безопасности для школьников / С.А.Шинкарчук. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2019. – 64 с.

7. Ваша безопасность в экстремальных ситуациях: Советы специалистов / Ред. Елисеев А.М. – М.: Комитет по телекоммуникациям и средствам массовой информации г. Москвы, 2018.

8. Учебник спасателя. С.К.Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов. 3-е изд.,2019 г.

Приложение 1. Диагностический материал к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

# Тематическая линия «Основы здорового образа жизни»

**1. Индивидуальная модель здорового образа жизни:**

Сначала делаем мозговой штурм в мини-группах: соревнование, кто напишет больше всех полезных привычек.

Группа, которой удалось написать максимальное количество привычек озвучивает свой список, если что-то не названо, остальные добавляют. После каждому ученику дается задание написать свою модель здорового образа жизни, учитывая личные особенности. Разделы:

* Сон
* Питание
* Гигиена
* Физическая активность

**2. Характеристика влияния вредных привычек на здоровье человека На карточках пишем вредные привычки:**

* табакокурение;
* распитие алкогольных напитков;
* пристрастие к вредной еде/переедание (фастфуд, мучное, сладости);
* игромания;
* сквернословие; - шопоголизм.

Делим класс на 6 команд по 3-4 человека, вызываем по одному представителю, жребием они решают кому какая привычка досталась. Даем время на то, чтобы они сформулировали ВСЕ возможные последствия всех этих вредных привычек. Каждая команда рассказывает, что у них получилось, все остальные дополняют список последствий.

\*если в классе много человек, можно добавить другие вредные привычки.

# Тематическая линия «Первая помощь пострадавшим»

**Тема: «Что делать при ожоге/порезе/ушибе?**

Класс делится на пары, и каждая получает памятки, что нужно делать при ожоге/порезе/ушибе. Задача каждого ученика отработать алгоритм действия на соседе.

**Раны:**

Даже небольшая царапина требует внимания и обработки.

Эти рекомендации помогут вам правильно заботиться о ранах:

**Вымойте руки**. Это помогает избежать заражения. Если под рукой есть одноразовые перчатки, наденьте их.

**Остановите кровотечение**. Если рана совсем маленькая, оно обычно прекращается само. Если же нет, окажите на рану мягкое давление сквозь стерильную салфетку, бинт или чистую ткань.

**Очистите рану.** Промойте её проточной или чистой водой. Кожу вокруг вымойте с мылом (при необходимости потрите). Старайтесь, чтобы мыло не попадало в рану, это может вызвать раздражение.

**Если грязь или мусор остались в ране после мытья.** Используйте пинцет, очищенный спиртом, чтобы их удалить. Если это не помогает, обратитесь к врачу. Тщательная обработка раны снижает риск заражения и столбняка.

При этом нет необходимости использовать йод и йодсодержащие средства. Они могут вызвать раздражение.

**Обработайте рану антисептиком**. Антисептики для первичной обработки используются в виде растворов (чаще и удобнее) или порошков. (хлоргексидин, перекись водорода, банеоцин). Не используются для первичной обработки раны мази, крема или эмульсии, которые образуют пленку, препятствующую дополнительному механическому очищению раны раствором антисептика.

**При необходимости наложите повязку или пластырь.** Маленькую царапину оставьте открытой.

**Ожоги:**

Существует **три степени ожогов**:

При ожогах **первой степени** кожа краснеет и немного отекает, а также болит.

Спустя день или два она может начать шелушиться.

Ожоги **второй степени** обычно сопровождаются появлением волдырей, иногда возникает сильный отек.

Ожоги **третьей степени** наносят ущерб всем слоям кожи и она может выглядеть обугленной. При этом боль может быть небольшой или её может не быть вовсе из-за повреждения нервов и тканей.

Самостоятельно можно справится с ожогом первой степени и второй, но только если поврежденная зона меньше 5-7 сантиметров.

**Чтобы оказать первую помощь:**

* Промойте ожог в прохладной воде. Подержите в воде хотя бы пять минут. Это уменьшит отек.
* Обработайте ожоговую поверхность антисептическими растворами, наложите чистую (в идеале — стерильную) салфетку. Для дальнейшего лечения ожоговой поверхности нанесите крем, мазь или эмульсию с бацитрацином/неомицином. При появлении сыпи прекратите дальнейшее применение препарата.
* При необходимости примите обезболивающие. Безрецептурный препарат облегчит боль и уменьшит воспаление.

\*Существует миф, что при ожогах помогает масло. На самом деле его использование может принести только вред и способствовать развитию инфекции.

**Ушибы:**

С незначительными ушибами и легкими спортивными травмами можно справиться, если

* Cоблюдать покой 48—72 часа. Это поможет не травмироваться повторно и не усугубить ситуацию.
* Первое время регулярно прикладывать лед (он должен быть в пакете), чтобы уменьшить отек.
* Можно также принять безрецептурное обезболивающее.
* Обязательно обратитесь к врачу, если вам не становится лучше в течение нескольких дней или даже недель.

Помните, что при серьезных травмах за медицинской помощью нужно обращаться незамедлительно. В некоторых случаях восстановление может занять несколько недель или месяцев и требует выполнения врачебных рекомендаций.

## Тема: «Что делать при закрытом переломе?»

**Работа в мини-группах с манекеном/участником группы:** каждой группе выдается карточка с задачей, например, «перелом кости предплечья», «перелом тазобедренного сустава», «перелом голени». Задача каждой группы показать на манекене правильные действия при том или ином виде перелома.

С помощью специальной шины, палки, доски, куска фанеры зафиксировать и обездвижить пострадавшую конечность.

− Если сломаны кости предплечья, обездвиживаются лучезапястный и локтевой суставы.

− Если пострадала плечевая кость – локтевой и плечевой суставы.

− При переломе бедренной кости фиксируются тазобедренный и коленный суставы (шина крепится одним концом за туловище по боковой поверхности, другим – за голень и стопу), голени – коленный и голеностопный.

Если ничего под рукой нет, поврежденную ногу можно прибинтовать к здоровой, а сломанную руку – к туловищу; к месту перелома приложить холод.

**Обратиться за помощью** в «скорую помощь» или в ближайший травмопункт.

## Тема: «Первая помощь при утоплении»

Работа с манекеном в мини-группах.

Главное правило – не терять время, собраться и выполнить следующие действия:

Оказание помощи после извлечения пострадавшего из воды:

1. **Положить пострадавшего на спину и проверить пульс и реакцию зрачков на свет;**
2. **При отсутствии пульса и самостоятельного дыхания немедленно приступайте к реанимации:**

− Под плечи пострадавшего надо положить какой-либо предмет (одежду, покрывало), чтобы голова его несколько запрокинулась назад.

− Рот пострадавшего накрывают платком.

− Оказывающий помощь, сделав свободный вдох, плотно прижимается своим ртом ко рту пострадавшего и вдувает в его дыхательные пути воздух из своих легких.

− Во время вдувания воздуха нос пострадавшего должен быть зажат.

− После такого искусственного «вдоха» грудная клетка спадается до первоначального объема, осуществляя «выдох».

− Вдувание воздуха в легкие пострадавшего нужно повторять примерно 16—18 раз в минуту.

− При остановке сердечных сокращений производят непрямой массаж сердца. Нужно встать с левой стороны пострадавшего и с некоторым усилием надавливать на область сердца кистями рук, положенными одна на другую, 50—60 раз в минуту.

− Массаж сердца следует сочетать с искусственным дыханием. После 4— 5 надавливаний на сердце производят одно вдувание воздуха в легкое.

При появлении пульса и дыхания необходимо обтереть пострадавшего сухим полотенцем, укрыть его чем-либо теплым, вызвать «Скорую помощь».

Помните! При утоплении реанимация приводится в течение 30-40 минут даже при отсутствии признаков ее эффективности.

**3. При наличии пульса и дыхания:**

− повернуть пострадавшего на живот;

− перекинуть его через бедро (спинку стула, толстую ветку дерева и т.п.);

− очистить полость рта: засунуть ему два пальца в рот как можно глубже и надавить на корень языка. Если после этого появились рвотные движения и кашель - удалить воду из легких и желудка, для чего в течение следующих 5-10 минут периодически давить на корень языка, пока вода не перестанет выделяться, при этом можно похлопывать ладонями по спине, а также несколько раз сжать с боков грудную клетку во время выдоха;

− после удаления воды положить пострадавшего на бок или живот;

− вызвать «Скорую помощь»;

− согреть пострадавшего;

− наблюдать за пострадавшим, так как в любую минуту может произойти остановка сердца и потребуется реанимация.