**План-конспект**

дистанционного занятия педагога дополнительного образования

**Белоусовой Евгении Валерьевны**

объединения туристско-краеведческой направленности «Юнитур»

**Дата проведения:** 09.02.2022

**Время проведения:** 16.10 -17.40

**Группа:** №01-10

**Тема:** «Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка. Наполнение аптечки, назначение медикаментов».

**Цели:**

**-** закрепить знания о необходимости соблюдения правил личной гигиены в походной жизни, методах оказания первой доврачебной помощи;

- продемонстрировать наполнение индивидуальной и групповой аптечек,

- познакомить с назначением медикаментов и материалов аптечки.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- закреплять навыки соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности;

- научить комплектованию индивидуальной и групповой аптечек, распознаванию медикаментов и материалов.

- упражнять в оказании первой помощи посредством игры.

***Развивающие*:**

- отработать умение верно укомплектовать аптечку для похода;

- развивать умение придерживаться определённой последовательности оказания первой доврачебной помощи с использование перевязочного материала;

***Воспитательные*:**

- воспитывать внимательное отношение друг к другу;

- воспитывать чувства ответственности и взаимопомощи, умение не растеряться в сложной ситуации;

- формировать познавательный интерес к данной теме, умение слажено работать в коллективе.

**Обучающиеся:** 6-10 лет.

**Методы и приемы:**

- словесные (беседа, рассказ, дискуссия);

- наглядные (иллюстрация, наблюдение, демонстрация);

- практические (упражнения, игры, изучение карты, соревнование, ролевая игра).

**Форма:** дистанционная.

**Содержание занятия:** ознакомление с материалом, просмотр видеоролика, ответы на вопросы по закреплению, обыгрывание ситуации.

1. **Повторение.**

**Личная гигиена -** раздел гигиены, разрабатывающий вопросы сохранения и укрепления здоровья человека соблюдением гигиенического режима в его личной жизни и деятельности. Личная гигиена охватывает вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры.

1. **Проверка домашнего задания**
2. Постройте график ежедневных гигиенических мероприятий, которые необходимо совершать в вашем возрасте. (С учетом режима питания, сна, учебных занятий, прогулки, занятий спортом).

Основные правила организации суточного режима:

* подъем в одно и то же время;
* выполнение утренней гигиенической гимнастики и закали­вающих процедур;
* прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день (лучше 4—5 раз в день);
* прием пищи за 2 часа до тренировки и сна;
* самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время;
* не реже 3—5 раз в неделю по 1,5—2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
* выполнение в паузах учебной деятельности (3—5 мин) физиче­ских упражнений;
* ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1,5 —2 ч);
* полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

**2)** Назначение аптечки в походе.

В туристских походах участвуют, разумеется, люди относительно здоровые (во всяком случае, без хронических заболеваний не совместимых с походными физическими нагрузками). Однако в период похода никто не застрахован от случайных травм, заболеваний и недомоганий. Рассчитывать приходится лишь на собственные силы.  Поэтому, аптечка туриста является обязательным компонентом группового снаряжения туристского похода.

Чем отличается наполнение личной аптечки от группового медицинского набора? Какова цель использования каждой из аптечек?

- Что по вашему мнению должно входитьв набор для оказания первой помощи (групповой аптечки)?

**3. Изучение нового материала. Закрепление.**

1. Просмотр видео материала.

Постановка целей. **Правильно собрать аптечку** - это обязательная задача перед любым походом. Порезы, ссадины, ушибы случаются на природе всегда. Простуды и боли животов с температурами - через раз. Нашатырный спирт, жгут и шину, надеемся, применять не придется. Но готовым нужно быть.

#  «Какой должна быть походная аптечка медик в походе»

#  2. Практическая работа. Просмотр видео ролика «Собираем аптечку в первый поход: школа начинающего туриста»

1. Важной особенностью походной аптечки является то, что она комплектуется, в основном, медикаментами, рассчитанными на лечение острых заболеваний и травматических повреждений. Фактически, походная аптечка — это аптечка скорой помощи. Но даже с учётом данного обстоятельства, вы должны понимать, что универсальной походной аптечки скорой помощи (наподобие аптечки водителей автотранспорта) не существует.

Рассмотрим требования, предъявляемые к упаковке аптечки в целом и отдельных медикаментов внутри неё.

Итак, для удобства использования лекарств, **все надписи на них** в случае изоляции стекла, использовании самодельных упаковок **нужно восстановить.** Должны быть указаны название лекарства, концентрация (если это необходимо) и срок годности. Например: перекись водорода 3 %, годна до X. 2022 г.

Отдайте предпочтение **лёгким упаковкам лекарств**. Самая тяжёлая и неудобная упаковка — это стекло. Старайтесь свести его количество к минимуму.

Если в аптечке все же присутствуют **лекарства в стеклянной упаковке**, их нужно **обклеить лейкопластырем**. Это создаёт некоторую амортизацию. А если уж стекло разобьётся, то осколки большей частью останутся на пластыре.

Внутри аптечки на тот случай, если ей будет пользоваться человек, не обладающий достаточными знаниями, должен быть вложен **список медикаментов** с показаниями к применению, дозировкой и противопоказаниями.

По внешнему виду **аптечка должна легко отличаться**. Традиционное обозначение — красный крест или белый крест на зелёном фоне на верхней стороне упаковки.

Укладывать аптечку в рюкзак нужно так, чтобы обеспечить её сохранность и возможность легко достать её в случае необходимости.

Вот мы с вами и рассмотрели основные требования к групповой аптечке. А, что может входить в неё?

3. Работа со справочным материалом. **Состав походной групповой аптечки, рекомендованный в Энциклопедии туриста**

* бинты стерильные (8-10 шт.) — перевязочный материал;
* бинт эластичный (1-2 шт.) — перевязочный материал при растяжениях;
* жгут кровоостанавливающий (1 шт.);
* вата (200 г);
* лейкопластырь (8-10 шт.) — для заклейки ссадин, потёртостей;
* пипетка (1 шт.);
* термометр медицинский (1 шт.) не ртутный;
* раствор йода 5% (10 мл) — для обработки кожи вокруг ран;
* раствор бриллиантового зеленого 1% (10 мл) — для обработки ссадин, царапин;
* перекись водорода 3% (30 мл) — для обработки ран;
* нашатырный спиртв ампулах (4 шт.) — давать нюхать при обмороке;

Этот список будем использовать как базовый.

**В аптечке необходимо иметь тонкую капроновую нить, для удаления клеща.**

Самостоятельно впившийся клещ никогда не вылезет, даже если сильно захочет, по строению его хоботка. Поэтому удаляют его путем выдергивания, надев петлю между головой клеща и кожей человека. Если голова осталась в коже, ее вырезают стерильным инструментом и обрабатывают рану.

Сегодня собираем аптечку в многодневный поход на группу туристов 8-10 человек. Все необходимые по списку лекарства, медицинские средства и инструменты упаковываем в большую аптечку.

Походная аптечка должна быть яркой, заметной и в палатке, и в рюкзаке, и среди вещей.

Итак, для многодневного похода кроме медикаментов в комплект универсальной аптечки входят перевязочные средства — перевязочный пакет, стерильные бинты, стерильная вата, бактерицидный пластырь, резиновый жгут, служащий для временной остановки кровотечения; шина для наложения на конечности при переломах и вывихах; термометр для измерения температуры тела; стаканчик для приема лекарств; ванночка для промывания глаз.

* детский крем (1 тюбик) — для смазывания потёртостей, опрелостей;
* таблетки от кашля (40 шт.);
* таблетки угля активированного — при проблемах с желудочно-кишечным трактом;
* парацетамол или ацетилсалициловая кислота — жаропонижающие средства;
* супрастин или тавегил — при аллергии;
* спиртовые салфетки;
* виниловые перчатки;
* ножницы (1 шт.);
* английские булавки (10 шт.).
* спасательное одеяло — для согревания при переохлаждении или сильном ознобе;
* гибкий термометр (без ртути);
* эластичная шина;
* инструкция по оказанию первой помощи;
* контрольный список.

 5 последних позиций представляют отдельный интерес. Гибкий термометр — чтобы не бояться разбитого ртутного термометра. Спасательное одеяло — легкое изотермическое покрывало (по сути — фольга) для предотвращения переохлаждения пострадавшего. Универсальная гибкая шина из толстого алюминия, покрытого пеной.

* 1. **Домашнее задание**. 1. Продолжить определения.

1) Аптечка — это …

(это набор лекарственных средств, инструментов и приспособлений, предназначенных для оказания первой медицинской помощи).

2) Порядок обработки ран дезинфицирующими средствами …

 (Йод и зелёнка служат для обработки кожи вокруг раны. Следует помнить, что заливать йод в открытую рану недопустимо. Также обработать рану поможет перекись водорода.)

3) Нашатырный спирт нужен …

 (для того, чтобы привести человека в чувство при обмороке. Для этого нужно смочить им кусок ваты и дать понюхать пострадавшему.)

4) Тонкую капроновую нить нужно взять в поход для …

 (удаления впившегося клеща.)

5) В походе крайне важно соблюдать правила личной гигиены, чтобы предотвратить …

 (кишечные и другие инфекционные заболевания.)

1. Укомплектовать личную походную аптечку.

**Образовательные ресурсы:**

* 1. «Какой должна быть походная аптечка медик в походе» <https://www.youtube.com/watch?v=nzBPaV9ioWM>

# «Собираем аптечку в первый поход: школа начинающего туриста»

<https://www.youtube.com/watch?v=9V2DGxlPMjg>