



Обучение оказанию первой помощи на I-III школьных ступенях

Инструкция
для школьных медсестёр

Обучение оказанию первой помощи на I-III школьных ступенях

Инструкция
для школьных медсестёр

Наименование оригинала:

Ene Kulasalu, Margit Pärn, 2016

„Esmase abi õpetamine I-III kooliastmes. Juhendmaterjal kooliõdedele”

Авторы: Эне Куласалу, Avatud Meele Instituut (стр. 5-17); Маргит Пярн (стр. 18-52)

Публикация подготовлена по заказу Института развития здоровья в 2016 г. в Таллинне.

Составители и редакторы: Тийа Пертель, Алисе Хаав

Рецензенты (стр. 18-52): Кристо Пеэтрис, Синикка Брюгель, Рээт Эстер

Модели: Оскар Пярн, Сяде-Хелис Пярн, Кирке Трийн Пярн

Фотограф: Янар Синивяли

Оформление и печать: Puffet Invest OÜ

Публикация „Обучение оказанию первой помощи на I-III школьных ступенях. Инструкция для школьных медсестёр“ подготовлена по заказу Института развития здоровья в 2017 г.

Перевод: Бюро переводов Neop

Редактирование содержания: Татьяна Кодас (стр. 4 – 17); Валентина Хазинская (стр. 18-52)

Оформление и печать: Puffet Invest OÜ

ISBN 978-9949-461-82-0 (публикация)

ISBN 978-9949-461-83-7 (pdf)

ISBN 978-9949-461-71-4 (trükis)



Публикация финансировалась из средств проекта Больничной кассы Эстонии «Tervise edendamise lasteaias ja koolis» («Содействие развитию здоровья в детском саду и школе»).

При использовании или цитировании информации из публикации просим ссылаться на источник.

Распространяется бесплатно.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ	5
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ УЧЕНИКОВ	7
ФОРМИРОВАНИЕ ГРУПП В ИНТЕРЕСАХ УЧЕБЫ	10
ОПИСАНИЕ МЕТОДИК	12
ВЫЗОВ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ	18
I школьная ступень	18
II школьная ступень	19
III школьная ступень	20
КИСЛОРОД	21
I школьная ступень	21
II школьная ступень	22
III школьная ступень	23
РЕАНИМАЦИЯ	24
I школьная ступень	24
II школьная ступень	26
III школьная ступень	29
ОЖОГ	31
I школьная ступень	31
II, III школьные ступени	32
КРОВОТЕЧЕНИЯ	33
I школьная ступень	33
II, III школьные ступени	36
ТРАВМЫ КОСТЕЙ / СУСТАВОВ	40
II школьная ступень	40
III школьная ступень	41
ТРАВМА ГОЛОВЫ	43
II, III школьные ступени	43
ТРАВМА ШЕИ И СПИНЫ	44
II школьная ступень	44
III школьная ступень	46
РАССТРОЙСТВА СОЗНАНИЯ	48
I школьная ступень	48
II, III школьные ступени	50
ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЯХ	51
АЛГОРИТМ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ТРАВМЕ	52

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек должен уметь оказать первую помощь. Это необходимое и важное умение остаётся на всю жизнь.

Обучать детей оказанию первой помощи рекомендуется уже с дошкольного возраста, но основная роль принадлежит школе, где соответствующие знания и навыки детям передают в основном классные руководители и учителя человековедения. При обучении соответствующим практическим навыкам помощь и поддержку учителям могут также оказать предоставляющие услугу школьного здравоохранения школьные медсёстры.

Обязательно нужно помнить о том, что все эти знания и навыки требуют повторения, практики и совершенствования и во взрослом возрасте.

Данный методический материал составлен для школьных медсестёр, помогающих учителям проводить практические занятия на уроках человековедения для школьников I-III ступеней.

Материал состоит из трёх частей. В первой даётся обзор сути учебного процесса и возможностей управления им (стр. 5–11), во второй части приводится ряд подходящих методик для облегчения обучения (стр. 12–17), которыми школьные медсёстры могут воспользоваться при проведении уроков. В третьей части материала содержатся инструкции по обучению приёмам оказания первой помощи и ход работы при преподавании ученикам практических навыков (стр. 18–52).

Составители методического материала надеются, что он поможет школьным медсёстрам в обучении первой помощи и улучшит навыки учеников по её оказанию.

УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ

Управление учебным процессом основано на когнитивном и социально-конструктивистском подходе к обучению, который предполагает активизацию уже имеющихся знаний и опыта **ученика** до ознакомления с новой информацией или навыком. Исходят из того, что человек уже рождается с некоторым опытом, и у каждого человека в любом возрасте имеется разнообразный опыт. «Вложить в голову» новые знания принципиально невозможно, однако учащийся может самостоятельно, свойственным ему способом, связать приобретаемые знания со своим опытом. Также следует учитывать, что у учеников одного и того же возраста может быть разный опыт. Предполагается, что учитель на уроке активен 10–20% времени, а ученики, напротив, 80–90% времени. Активная деятельность учителя состоит в подготовке к уроку, а потом – в обратной связи и анализе. Важно создать у ученика оптимистичный настрой.

Учебный процесс состоит из 3 фаз, их наступление не зависит от продолжительности урока или частоты занятий. Однако мы можем выбрать упражнения, которые лучше всего подходят в данный период времени.

I Введение (или фаза эвокации)

Переключение

Какое задание я дам ученикам для переключения на учёбу, предмет, занятие, нового учителя ...?

Пробуждение интереса

Чем я вызову у них интерес к теме / предмету?

Выявление предварительных знаний

Какое задание я дам ученикам, чтобы помочь им вспомнить связанный с темой опыт?

Постановка цели урока

Какое задание я дам ученикам, чтобы они занялись целеполаганием своей деятельности на уроке, деятельностью по предмету?

Важны все 4 шага, особенно при первой встрече. Иногда удаётся их объединить в одном упражнении.

Например: Упражнение Встречи

Задание: Найди себе пару (или обратись к соседу по парте). Расскажи партнёру, как прошла перемена. Выделяется 30 секунд одному и 30 секунд второму ученику.

Задание: Найди нового товарища (или обратись к тому, кто сидит позади тебя). Обсудите между собой, что означает понятие «вызов экстренной помощи».

Задание: Возьми в товарищи одноклассника, который сидит позади твоего соседа по парте. Поговорите о том, видели ли вы где-нибудь (в жизни, в кино), как вызывают помощь по телефону. Как это происходило? Что знаешь о вызове экстренной помощи ты сам?

Задание: Снова пообщайся с соседом по парте. Что бы ты ещё хотел знать о вызове экстренной помощи?

Подходящие методики: игра Alias, карта определений, дискуссионная сеть, сомнительные утверждения, группирование материала, погружение в картину, алфавитный мозговой штурм, ключевые слова, встречи.

II Фаза понимания значения

Знакомство с новым материалом, углубление в его смысл. Объединение новой информации с уже известной.

В этой фазе учитель может прочитать лекцию, ученики – провести дискуссию, а также эксперименты, практические занятия и т.п.

Это фаза, в которой менее всего следует напрямую влиять на ученика. Для удерживания активности учеников необходимо:

- сохранить достигнутую в I фазе увлечённость;
- поддержать и развить в ученике навыки сознательного наблюдения за учебным процессом себя самого.

Подходящие методики: дискуссионная сеть, карта определений, погружение в картину, группирование материала, сомнительные утверждения, ролевая игра.

III Обратная связь (или фаза рефлексии)

Применение изученного в новых связях и новых обстоятельствах

Какое задание я дам, чтобы они могли применить и прокомментировать изученный материал?

Формирование собственного отношения к предмету изучения

Какое задание я дам, чтобы ученики могли выразить свои чувства, мысли, аргументы «за» и «против»?

Воздействие на мотивацию к применению или самостоятельному исследованию изученного материала

Какие задания я дам для планирования применения и дальнейшего исследования изученного материала?

Фаза рефлексии помогает осознать приобретённые знания и поддержать интерес к ним. Поэтому важно закончить урок этой фазой. Здесь ученик должен вернуться к цели или ожиданию, которые были сформулированы в начале урока.

Например:

Скажи соседу по парте: «Что ты чувствовал, занимаясь этой темой? Что ты считаешь нужным? Что тебя беспокоило? Что было интересно?»

Объясни товарищу, сидящему позади соседа по парте: какое твоё ожидание исполнилось, а какое нет. Как ты можешь узнать обо всём этом самостоятельно? Что ты хотел бы дальше исследовать / практиковать по этой теме?

Подходящие методики: игра Alias, карта определений, дискуссионная сеть, сомнительные утверждения, по три в строку, группирование материала, направленное написание, погружение в картину, алфавитный мозговой штурм.

Для управления трёхфазным учебным процессом нужно владеть разными методиками (см. методики на стр. 12–17), которые подходят для разных фаз урока и конкретного состава учащихся. .



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ УЧЕНИКОВ

Сопrotивление учеников учёбе и сотрудничеству – явление естественное и необходимое, оно помогает им стать активными, самостоятельными учащимися. Особенно сильно сопротивление проявляется у подростков 13–16-лет, и связано оно с возрастными потребностями развития, которые среда повседневной жизни обычно удовлетворить не может. Кроме того, у подростков этого возраста в условиях современной учебной среды ещё мало социальных навыков, относящихся, например, к чёткому самовыражению на языке «я», слушанию других, пониманию услышанного и синхронизации с ним, опыту применения различных моделей разрешения проблем. Помимо этого, формирующееся мировоззрение влияет на личность во всём его многообразии.

Сопrotивление будет слабее и менее продолжительным, если внести больший вклад при встрече с учениками на первых занятиях. Но даже это не предотвратит сопротивления, а поможет лучше удерживать саморегуляцию учеников под контролем их самосознания и эмпатии.

Путь к сотрудничеству включает 4 фазы:

I фаза зависимости, когда ученики зависят от отношений с учителем и ориентируются на него в своих действиях. При управлении этой фазой важно делать всё возможное для формирования ощущения психологической безопасности.

II фаза антизависимости (также фаза конфликта), когда ученики достигают своей активности и осмеливаются начать отказываться от ориентации на учителя. Неосознанная цель их поведения – в свою очередь заставить учителя зависеть от них, поскольку они ощущают свою силу, компетентность, способность справиться самостоятельно.

III фаза отделения, когда направленное вовне сильное противодействие начинает преобразовываться во внутреннее самоуправление, и ученики более результативны, работая в одиночку или в паре. Сотрудничество в больших группах пока ещё затруднено. Однако на первый план выступает потребность в ясности индивидуальной цели и достижении равновесия.

IV фаза сотрудничества, когда каждый ученик готов отвечать за свои действия, за безопасность учебной среды, за результат и достижение общей цели.

В фазе зависимости нужно работать над неуверенностью и сомнениями учеников, от чего зависит их чувство безопасности. Поэтому нужно уделить внимание созданию безопасной атмосферы сразу, с самой первой встречи. Требуемые ответа вопросы можно разделить на следующие темы:

- **сомнения, связанные с основной деятельностью ученика на данном уроке.** Поэтому всегда важно ознакомить учеников с целью урока, то есть с ожидаемыми результатами обучения, и разъяснить, каким образом будет проходить обучение на уроке;
- **сомнения, связанные с учителем.** Поэтому важно, чтобы школьная медсестра кратко, но достаточно полно представилась и указала на свою связь с медициной и учебным заведением, рассказала какую-нибудь историю или просто описала значимость своей работы для детей, медицины и общества в целом. Особенно важно продумать представление своего имени, чтобы оно вышло четким и запоминающимся. Учитель всегда больше влияет на учеников своей личностью, чем знаниями. Мотивация всегда усиливается интересом к личности преподавателя;

- **нерешительность, связанная с одноклассниками.** Поэтому важно договориться о правилах поведения на уроке;
- **сомнения, связанные с самим собой.** Справиться с этим помогают и некоторые из уже описанных действий. Кроме того, ученикам можно поручить самостоятельно поставить цель своей работы на уроке. Подходящий метод преодоления этого сомнения – применение модели ЗХУ, которую можно использовать в устной или письменной форме. Поручите ученикам сложить бумагу гармошкой и в течение нескольких минут в верхней части листа написать, что они знают по этой теме. В средней части – что они хотели бы узнать или чему научиться, занимаясь этой темой. В нижней части, в конце урока или в качестве самостоятельной домашней работы, они напишут ответы на следующие вопросы: Что я узнал? Что я умею? Что я могу?

Знаю	Хочу узнать	Узнал

- **неуверенность в связи с базовыми физиологическими потребностями.** Поэтому важно отметить, когда заканчивается урок, как покинуть класс для удовлетворения потребностей, что делать, если сильные эмоции сопровождаются взрывом смеха, плачем, рвотным рефлексом. Важно разъяснить, что это нормальная реакция, и показать, где находятся салфетки, куда пойти в соответствующем случае и что делать (открыть окно, ...). Нужно договориться, что крушить помещение и инвентарь нельзя. Вместо этого ученик должен сказать, какие чувства им овладели и что ему хочется сделать. Например: «Я не могу слушать, мне слишком смешно». «Мне противно, хочу отвернуться».

Описанные действия при первой встрече непременно сократят сопротивление на уроках, их можно проделать в течение нескольких минут в самом начале занятия.

В фазе антизависимости важно воспользоваться 3 приёмами управления всем классом.

I способ: измерение сопротивления

Предложите указать рукой на воображаемой или нарисованной шкале, настолько это (тема, цель, способ действия и т. п.) не подходит. Попросите детей представить, что шкала стоит перед ними на парте. Если рука на парте – не подходит совсем, если рука поднята максимально вверх – отлично подходит.

Встать на воображаемую шкалу на полу, на одном конце которой «согласен на 100%», а на другом – «согласен на 0%». Каждый выбирает свой процент и встаёт на соответствующее место. Вариант для младших учеников: «Совершенно согласен – Сомневаюсь – Не вполне согласен – Не согласен».

Попросите показать на нарисованной 10-балльной шкале, насколько они «против» или «за».

II способ: изучение сопротивления

Попросите объяснить: «Что именно это, чего вы не желаете?» Цель – получить больше информации. Можно дать это задание только самым смелым ученикам, но в интересах справедливости и равенства хорошо дать детям поискать ответы на вышеуказанные вопросы в парах или втроем.

Нужно безоценочно описать видимое и слышимое поведение учеников. Донесите свою позицию в изыскательном наклонении и в «я»-форме: «Я считаю ...», «Я хочу ..., потому что тогда я ...».



Пусть дети дадут вам совет: «Что бы вы сделали иначе?», «Что бы вы сделали так же?»

Дайте больше высказываться тем, кто проявляет большее сопротивление, и отзеркальте их чувства: «Ты чувствуешь безнадежность. Ты разочарован. Ты боишься».

Подбадривайте выражать своё мнение пассивных и робких: «Как ты считаешь?», «Мне интересно услышать, что ты об этом думаешь?»

III способ: усиление сопротивления

Нужно заранее договориться, что когда медсестра поднимает руку, то все, кто это заметил, тоже поднимают руку и одновременно прекращают все разговоры и действия. Таким образом в классе быстро настанет тишина.

Позвольте высказываться смелее, громче, эмоциональней, уверенней и больше, в это же время преподаватель кивает, стоит спокойно и по возможности расслабленно, размеренно дышит.

Проведите **мозговые штурмы**: «Что ещё можно сделать?», «Из-за чего это невозможно?», «Что можно сделать по-другому?»

ФОРМИРОВАНИЕ ГРУПП В ИНТЕРСАХ УЧЕБЫ

При составлении групп учащихся нужно продумать, какую пользу это даст ученикам, как поможет сэкономить время и энергию и т. п. В группах ученики способны лучше развивать навыки сотрудничества и формировать компетенции. При обучении первой помощи, прежде всего, развиваются социальные компетенции, а также навыки предприимчивости, коммуникации и самоопределения.

ЦЕЛИ групповой работы:

- усвоение группой новой информации
 - а) с применением текстового или другого материала,
 - б) обсуждая или **делая что-нибудь вместе**,
 - с) комбинирование а и б.
- в совместных занятиях и/или дискуссиях группа создаёт нечто новое (новое знание, применение для ранее изученного, текст, учебный объект и т. п.);
- обмен мнениями и опытом;
- создание единого мнения группы.

Кроме того, цели групповой работы могут быть связаны с самим классом и учебным процессом:

- запуск учебного процесса;
- создание чувства общности;
- разогрев / настройка,
- подчёркивание настроения момента,
- регулирование мотивации.

Осознание и формулировка этих целей помогают решить, какой величины должна быть группа и как ее составить.

Кроме того, стоит предварительно продумать, что важнее – результат групповой работы или сам процесс обучения в группе.

Распределение по группам

Группы могут быть составлены тремя способами:

- случайным образом,
- частично или полностью подобраны учителем (соседи по парте работают в паре),
- самостоятельно составлены учениками.

Для формирования **случайных групп** можно воспользоваться:

- **цветами:** поручить ученикам выбрать для себя листки цветной бумаги, фломастеры, игральные фишки и т. п., а затем составить группы из учеников, выбравших предметы одного и того же цвета.
- **собираем целое:** разрезанные на куски открытки, подходящие друг к другу карточки со словами, разрезанные на куски пословицы, части вычислительной операции и т. п. Такая деятельность к тому же позволяет начать искать значение связанных с темой понятий.



Пример. Тема – вызов скорой помощи. В классе 24 ученика.

Приготовьте карточки с ключевыми понятиями из расчета на 6 групп: 1-е понятие «экстренная помощь» – 4 шт., 2-е понятие «первая помощь» – 4 шт., 3-е понятие «112» – 4 шт., 4-е понятие «телефон» – 4 шт., 5-е понятие «имя» – 4 шт., 6-е понятие «центр тревоги» – 4 шт. Ученики находят товарищей, которым досталась карточка с тем же понятием, и затем обсуждают между собой, что они знают об этом понятии и почему оно важно для каждого человека. Такое обсуждение в группах подходит для I и завершающей фаз урока.

- **инвентарь:** игральные карты (черви, бубны, трефы, пики вместе либо, например, дамы вместе), комплектные маленькие игрушки (напр., из яиц Kindersurprise), пуговицы и т. д.
- простейший способ: **по четыре рассчитайсь!** и т. д. Применим в любых условиях, в т. ч. когда нет инвентаря. Следует запомнить, что если вы скажете «по пять рассчитайсь!», то получите 5 групп, а не группы по 5 человек.
- **ряды** (особенно полезно, если нужно дать людям подвигаться). Например, попросить встать в ряд по росту или по цвету волос и т. д., а затем рассчитаться по 3.

При формировании групп может оказаться проблемой то, что ученики не сотрудничают в группе или не чувствуют себя в безопасности. Последнее указывает, что действия в фазе зависимости не были эффективными и приближается или уже наступила конфликтная фаза группового процесса. В обоих случаях хорошо отреагировать 3 способами: измерить сопротивление, изучить сопротивление, усилить сопротивление или использовать эти способы поочередно (см. стр. 7–9).

ОПИСАНИЕ МЕТОДИК

1. Alias

Подходит для фаз эвокации и рефлексии.

Цель: поделиться опытом по теме, возбудить интерес.

Ход работы

В качестве подготовки выберите основные понятия и ключевые слова и напишите по одному на каждой карточке. Подберите воздействующие на эмоции слова и понятия, которые можно связать с темой.

Отберите самые простые и самые сложные понятия и словосочетания.

Разделите учеников на группы и раздайте им стопки перевернутых надписью вниз карточек.

Пояснение

Ученик берёт из стопки верхнюю карточку, читает про себя слово или понятие и описывает его, не используя слова, написанные на карточке. Остальные пытаются отгадать эти слова. Когда слова отгаданы, карточка переключается в другую стопку. Карточку с не отгаданным словом кладут в самый низ исходной стопки. Так действуют до тех пор, пока не будут отгаданы все имеющиеся на карточках слова.

В итоге каждая группа может решить, какие слова было труднее всего отгадать и что осталось необъяснённым.

NB! Стоит подготовить побольше слов на случай, если какая-то группа закончит работу раньше других.

Метод способствует возникновению сотрудничества в процессе обучения и активизации учебной деятельности с помощью навыков и концепций других учеников. Игра Alias привносит в учебный процесс энергию, веселье, яркие эмоции. Особенно рекомендуется применять этот метод в фазе эвокации в случае трудного для усвоения материала.

2. Ключевые слова

Подходит для фазы эвокации.

Цель: пробудить и поддержать мотивацию к учебе, предоставить возможность для творчества и положительных эмоций.

Ход работы

Выберите по рассматриваемой теме несколько ключевых понятий (до 7), которые могут вызвать любопытство, создать неожиданные связи, пробудить воображение и идеи. Запишите их на доске.

Дайте ученикам задание написать маленькую историю (стихотворение, новость, анекдот и т. д.), используя заданные ключевые слова. Историю можно написать совместно в маленькой группе.

Ученики зачитывают свои истории напарнику / малой группе / перед классом.



3. Карта определений

Подходит для фаз формирования понимания и рефлексии, а также для фазы эвокации.

Цель: помочь создать широкое и целостное понимание темы или понятия, выразить имеющиеся знания и сравнить собственное понимание с толкованием других, уточнить свои знания.

Ход работы

Учитель или ученик выбирают слово, понятие и записывают его в отдельной рамке.

Ученик подыскивает, вспоминает связанные с этим словом свойства и записывает их в столбик.

Находят общее название – например, для кислорода, – область, к которой относится данное понятие.

Далее ученик записывает в рамке определение, от свойств к общему понятию или от общего понятия к свойствам.

Например: кислород – основа жизни, он поддерживает работу сердца и обеспечивает сознание;

Кислород – химический элемент, поддерживающий работу сердца и обеспечивающий сознание.

Если позволяет слово, понятие и опыт учеников, пусть приведут свои примеры.

Ученики могут зачитать друг другу свои определения, сравнить их и обсудить, поискать более точные формулировки, благодаря чему уточнится и понимание.

Общее понятие: химический элемент, основа жизни

Слово:

кислород

Свойства:

*поддерживает работу сердца
обеспечивает сознание*

Примеры:

- 1.
- 2.
- 3.

4. Группирование материала

Подходит для всех фаз учебного процесса.

Цель: помочь ученику связать новый опыт с имеющимся.

Ход работы

Рекомендуется записать ключевые понятия, определения, описания действий, точки зрения и пр. на листках бумаги и положить их в конверт.

Конверты раздаются небольшим (2–3 человека) группам. Задача группы – в ходе совместной дискуссии создать из разрозненных частей систему и связать, сгруппировать или упорядочить материал. Для систематизации материала можно дать ученикам исходную основу, а можно и её поиск поручить ученикам.

В завершение группы представляют результат групповой работы и знакомят других с основами создания своей системы. Материалы для всех групп могут быть схожими, но могут и различаться. Задание подходит и для индивидуальной учёбы.

5. Дискуссионная сеть

Подходит для всех фаз учебного процесса.

Цель: развитие навыков дискуссии и формирование знаний, активация всех участников, развитие умения справляться с противоречивой информацией и возражениями, формирование убеждений.

Ход работы

Поиск главного вопроса дискуссии и его постановка в форме «ли»-вопроса. Для этого уместно спросить: «Какие возможные вопросы с частицей «ли» можно задать по этой теме?»

Поручите детям или выберите сами 1 вопрос, важный для учащихся (вопрос задают неоднократно, или он наиболее важен с точки зрения темы).

Сформируйте группы, которые состоят из четырех участников.

Поручите им разделиться на А и Б (или 1 и 2). В результате получится 2 А и 2 Б.

А и Б приступают к работе в парах. Хорошо, если они сядут рядом друг с другом, спиной ко второй паре.

В первом раунде А отвечают на вопрос «Да!» и находят аргументы и примеры в подтверждение ответа, а Б отвечают «Нет!» и тоже находят соответствующие аргументы. Они могут записать свои аргументы.

На работу в паре выделите около 2–3 минут.

Пары поворачиваются друг к другу и обсуждают вопрос, отстаивая свою позицию с помощью совместно придуманных аргументов и примеров.

Учитель наблюдает со стороны и заканчивает первый раунд, когда четвёрки завершают дискуссию.

Во втором раунде А и Б занимают противоположные позиции и ищут для ответа на вопрос дополнительные аргументы и примеры. Ученики поворачиваются к друг другу и дискутируют. Ученики приходят к консенсусу, отвечая на вопрос, и записывают его. Каждая четвёрка представляет свой вывод классу.

Сделайте шкалу «моё мнение изменилось» ----- «моё мнение не изменилось». Дайте ученикам рассказать, какую пользу они получили, изменив или не изменив своё мнение.

6. По три в строку

Подходит для фазы рефлексии.

Цель: помочь созданию значимости и развить способность к обобщению.

Ход работы

Попросите учеников мысленно разделить лист на три части.

В средней колонке ученики записывают 5–7 существительных по выбранной теме.

В первой колонке, перед каждым существительным, ученики вписывают по одному подходящему и характеризующему существительное прилагательному.

В третьей колонке ученики записывают связанный с существительным глагол, желательный в форме третьего лица настоящего времени.

Пример стиха по теме «Недостаток кислорода»

Жизненно важный	кислород	кончается
Ощутимый	пульс	слабеет
Глубокое	дыхание	редее
Ясное	сознание	теряется
Прекрасная	жизнь	угасает



7. Сомнительные утверждения

Подходит для всех фаз обучения, прежде всего для фазы эвокации.

Цель: активировать имеющиеся знания, мнения и предположения учащихся по изучаемым понятиям или взглядам.

Ход работы

Выясните важные утверждения и ключевые понятия, которыми нужно заняться ученикам (которые они должны усвоить). Подумайте, какой опыт и взгляды могут уже иметься у учеников, что они могут знать по данной теме.

Составьте 3–7 утверждений. Утверждения должны быть самыми разными:

- такие, которые способны перевернуть имеющиеся у учеников представления или поставить их под сомнение.

Например: дыхание «изо рта в рот» не делают чужим людям;

- такие, которые подтверждают имеющееся у детей понимание.

Например: дыхание «изо рта в рот» выполняется попеременно с массажем сердца;

- утверждения, по поводу которых у учеников, вероятно, есть какие-то знания, которые, однако, не обеспечивают полного понимания ключевого понятия.

Например: для выполнения массажа сердца нужно поместить руки на середину груди на линии сосков.

- рекомендуется включить ещё и утверждение, выражающее возможные ошибочные мнения, «мифы» по теме.

Например: реанимацию и детей, и взрослых всегда начинают с дыхания «изо рта в рот».

Раздайте группе сомнительные утверждения, оставив на листках место для записи учениками своей точки зрения. Прежде всего дайте им обдумать утверждения в индивидуальном порядке и сделать пометки (согласен/ не согласен; распределить утверждения по степени согласия и т. п.).

Поручите ученикам обсудить все утверждения в группе / паре / всем классом. **Цель состоит не в достижении единой точки зрения в результате дискуссии, а скорее в выявлении разных мнений и обогащении связанного с темой семантического поля.**

Обсудите утверждения вместе.

8. Направленное написание

Подходит для фазы рефлексии.

Цель: закрепить полученные знания.

Ход работы

Направленное написание выполняется по абзацам:

Учитель сообщает общую тему, но говорит, что заглавие к своему тексту каждый придумает позже самостоятельно.

Учитель зачитывает начало первого абзаца и просит продолжить его, например, каким-то описанием.

Учитель также сообщает, сколько времени даётся на выполнение задания.

Например: Если товарищ по игре сильно поранил руку, я ...

Когда первый абзац будет готов, учитель зачитывает начальное предложение второго абзаца и направляет дальнейшее написание, например, попросив вспомнить что-нибудь связанное с темой и записать это воспоминание в виде определенного количества предложений.

Например: Помнится, когда я ...

Так продолжается написание истории. Задача учителя – помимо формулировки и зачитывания начальных предложений абзацев, давать различные задания с тем, чтобы ученики могли развивать различные навыки и истории получились интересными.

Когда рассказ готов, ученик пишет заглавие к своему тексту.

Теперь учитель дает время на редактирование работы, а затем ученик может зачитать её 1) соседу по парте, 2) группе, 3) всему классу.

9. Погружение в картину

Подходит для всех фаз учебного процесса.

Цель: настроить на деятельность, дискуссию, оживить имеющийся опыт, побудить ученика связать себя с контекстом иллюстрации и воспринимать ситуацию на эмоциональном уровне, осознать свои убеждения и установки в связи с изучаемой темой.

Ход работы

Используйте тематическую выразительную иллюстрацию, с которой ученик сможет себя ассоциировать. Иллюстрация может способствовать расширению изучаемой темы, понятий и взглядов.

Вначале дайте рассмотреть детали иллюстрации:

I Найди как можно больше деталей.

- Что ты заметил в пейзаже? На земле? На дороге? В канаве?
- Какое время года на иллюстрации? Чем это подтверждается на иллюстрации?
- Какая на иллюстрации погода? Чем это подтверждается?
- Какое там время суток? Который может быть час? На основании чего ты так решил?

II Сосредоточься на каждом человеке с иллюстрации.

Сколько здесь человек? Какого пола? Какого возраста? Во что каждый одет и обут? Что у них на голове? Где находится каждый из персонажей иллюстрации? Чем каждый из них занимается? Какие чувства у каждого человека на иллюстрации? О чём он думает, что чувствует?

III Выбери кого-нибудь на иллюстрации и представь, что это ты.

Почему ты здесь оказался? Какие чувства ты испытываешь? Как начался для тебя этот день? Что случилось с тобой сегодня, вчера, несколько дней назад? Что ты думаешь о том, что здесь происходит?

IV Представь, что с момента этой ситуации прошло очень много лет, и ты показываешь кому-то эту иллюстрацию, на которой есть и ты сам. Будь тем, кто показывает эту иллюстрацию и расскажи, кем ты приходишься персонажу иллюстрации (родственник, внук, сосед, ...). Расскажи ему, сколько времени назад произошла запечатленная на иллюстрации ситуация, что стало дальше с этими людьми и как сложилась их жизнь? Что привело к этому результату?



10. Алфавитный мозговой штурм

Подходит для фаз эвокации и рефлексии.

Цель: помочь запомнить понятия и факты.

Ход работы

Раздайте каждому или небольшим группам по таблице с алфавитом. Ученик должен найти слова по теме на каждую букву и заполнить ими все разделы таблицы.

Затем он может встретиться с другими и узнать, что ещё можно было вспомнить. Для этого хорошо сделать таблицы на цветной бумаге 4–5 цветов и потом на их основании составить группы.

Тема: травма головы

А	Б	В	Г головная боль
Д	Е	Ж	З
И	К кровь	Л	М мозг
Н	О обморок	П	Р рвота
С	Т тошнота	У	Ф
Х	Ц	Ч	Ш
Щ	Э	Ю	Я

ВЫЗОВ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

I школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик знает номер экстренной помощи и умеет в экстренном случае вызвать помощь.

Время работы: 15 минут.

Объяснение темы ученикам

При несчастном случае постарайся найти поблизости взрослого. Громко зови на помощь, тебя может кто-нибудь услышать. Если взрослых поблизости нет, позвони 112. Запомни, 112 – номер, на который звонят только в очень серьезных случаях. Заклеить пластырем ссадину на коленке ты можешь и сам, или тебе помогут в этом родители.

Позвонив по номеру 112, сначала назови свое имя и место нахождения, а если знаешь, то и адрес. Не прерывай звонок, пока тебе не разрешат это сделать. Даже если у тебя истрачен лимит разговорного времени, ты можешь позвонить на номер 112.

- Спокойно расскажи, что и где случилось.
- Внимательно слушай, о чем тебя спрашивают.
- Постарайся ответить на все вопросы.
- Не прекращай разговор, пока тебе не разрешат это сделать.

Ход работы

Задание

Попросите учеников привести примеры, в каких случаях нужно вызвать скорую помощь.

Работа в парах

Придумайте пример и разыграйте ситуацию - звонок в центр экстренной помощи. Выполните это вместе с соседом по парте. Вначале один вызывает скорую помощь, другой ему отвечает. Затем поменяйтесь ролями.

Пример

Здравствуйте, меня зовут

Мой друг упал с высокого дерева.

Сейчас он лежит на земле и не отвечает мне.

У него рана на ноге, я зажал ее шапкой. Я нахожусь



II школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик умеет в экстренном случае вызвать помощь.

Время работы: 15 минут.

Объяснение темы ученикам

ПОЗВОНИВ, СКАЖИ:

- свое имя и фамилию;
- что случилось – кто-то заболел, попал в аварию, упал с высоты, ...;
- в каком состоянии пострадавший - отвечает ли он тебе, дышит ли, какие повреждения ты видишь;
- где случилось происшествие – точное местонахождение (по возможности адрес), свой номер телефона;
- какую помощь ты уже оказал.

Постарайся спокойно ответить на все вопросы. По возможности переключи телефон в режим громкой связи.

NB! Как правило, позвонить на 112 можно и тогда, когда телефон не в сети. Если это всё же не удалось, достань из телефона SIM-карту и попробуй снова.

Важно, чтобы аккумулятор телефона был заряжен! Не играй столько, чтобы разрядить аккумулятор!

Научись пользоваться телефонами своих близких! Если телефон защищён паролем, обычно всё же можно набрать номер экстренной помощи.

Не прерывай звонок!

Ход работы

Задание

Обсудите с учениками, кого им следует звать на помощь в первую очередь, если несчастный случай произойдет в школе.

Работа в группах

Поупражняйтесь звонить на номер 112 и вызывать помощь в разных ситуациях; участниками могут быть пары, например, соседи по парте.

В качестве варианта работу можно провести в группах по четыре человека: 2 выполняют, 2 оценивают и комментируют, а потом они меняются ролями.

Пример

Здравствуйте, меня зовут Мой друг дернул за провод и получил удар электрическим током. Он не отвечает мне и не дышит. Я нахожусь
Какую помощь ты оказал

III школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик умеет распознать опасное для жизни состояние и, при необходимости, вызвать помощь.

Время работы: 15 минут.

Объяснение темы ученикам

Что произошло?

Прежде чем набрать 112, давайте подумаем, нужна ли человеку скорая помощь или мы можем сами отвезти его в травмпункт. Что произошло, несчастный случай или приступ болезни? Тот, кто вызвал скорую помощь, становится её глазами на месте происшествия. Постарайся дать Центру тревоги максимально точную информацию. В данный момент важно, что именно случилось, а не почему это случилось. При несчастном случае обязательно сообщи, сколько пострадавших, и дети это или взрослые.

Состояние пострадавшего

Постарайся выяснить, отвечает ли тебе пострадавший, и дышит ли он. Пощупай кожу, не покрыта ли она холодной испариной? Не видно ли где-нибудь кровотечения?

Слушай советы Центра тревоги по оказанию помощи пострадавшему.

Угрожающие жизни условия:

- Опасные для жизни состояния: человек без сознания, с ним не удастся установить контакт;
- человек не дышит или дыхание затруднено;
- пострадавший теряет много крови – видно сильное кровотечение, явная потеря крови.

Где это произошло?

По возможности, назови точный адрес или точно укажи дорогу к месту происшествия.

Ход работы

Работа в парах

Поупражняйтесь в парах звонить на номер 112 и вызывать помощь в разных ситуациях.

Пример

- Ребёнка сбил автомобиль, на ногу большая рана, ребёнок мне не отвечает.
- У трёхлетнего ребёнка температура внезапно поднялась до 41 градуса, он вялый.
- Молодая женщина утонула, её вытащили из воды. Сейчас она не отвечает нам и не дышит. Мы приступили к реанимации.



КИСЛОРОД

I школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик понимает значение кислорода для организма.

Время работы: 10 минут.

Необходимый инвентарь: подсвечник, свеча, стакан, спички.

Объяснение темы ученикам

Жизнь человека продолжается, пока он получает кислород. Если по какой-либо причине кислород перестаёт поступать в организм, жизнь человека подвергается опасности. Если мозг человека перестаёт получать кислород, клетки мозга начинают отмирать. Отмершие клетки больше не восстанавливаются, и человек умирает.

Ход работы

Зажгите в подсвечнике свечу. Когда она как следует разгорится, накройте свечу стаканом (см. фото 1, 2, 3).

Обсудите: почему погасла свеча?



II школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик понимает значение кислорода для организма, знает признаки жизни.

Время работы: 10 минут.

Объяснение темы ученикам

Для того чтобы наш организм получал кислород, необходимы три компонента жизнедеятельности: сознание, дыхание и сердцебиение. Если один из них по какой-либо причине не работает, организм не получает достаточно кислорода. Когда человек теряет сознание, его дыхательные пути могут перекрыться, что вызывает недостаток кислорода. Когда человек не дышит, поступление кислорода в его организм прерывается. Если не работает сердце, кислород не поступает в жизненно важные органы. Если организм перестает получать достаточно кислорода, его состояние становится критическим. Если перестают работать все три компонента, ткани вообще не получают кислорода. Поэтому сознание, дыхание и пульс (сердцебиение) называются признаками жизни.

См. опыт со свечой – I школьная ступень (стр. 21).



III школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик понимает значение кислорода для организма, знает, что такое клиническая смерть.

Время работы: 10 минут.

Объяснение темы ученикам

Кислород – основа функционирования всех живых организмов.

Для того чтобы кислород поступал в организм человека, должны выполняться три условия: человек в сознании, он дышит и его сердце работает. Если человек потеряет сознание в сидячем положении или лёжа на спине, его дыхательные пути могут перекрыться, что вызовет недостаток кислорода. Когда дыхание полностью прекращается, сердце может продолжать работать ещё несколько минут. Если прекращается работа сердца, человек умирает. В оказании первой помощи и медицине 5–7 минут после остановки сердца называют **клинической смертью**. Время клинической смерти может меняться, в зависимости от температуры. Чем выше температура окружающей среды (например, в бане), тем короче время клинической смерти. При низкой температуре (например, утопление в ледяной воде) время клинической смерти существенно продлевается.

При своевременной реанимации мозг может частично или полностью восстановиться. Важно начать реанимацию при первой же возможности, чтобы избежать гибели клеток мозга.

См. опыт со свечой – I школьная ступень (стр. 21).

I школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик умеет открыть дыхательные пути, найти у себя пульс.

Время работы: 20 минут.

Объяснение темы ученикам

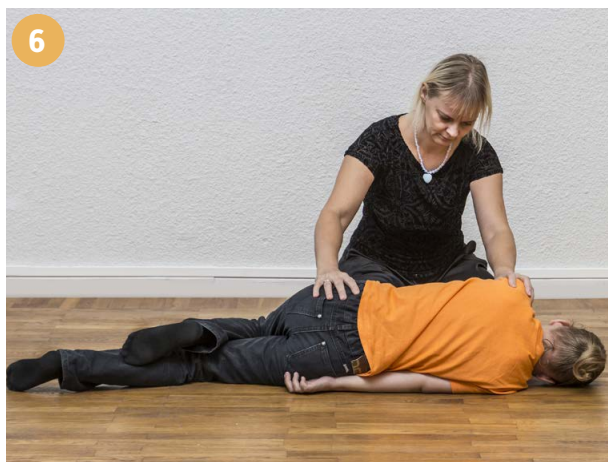
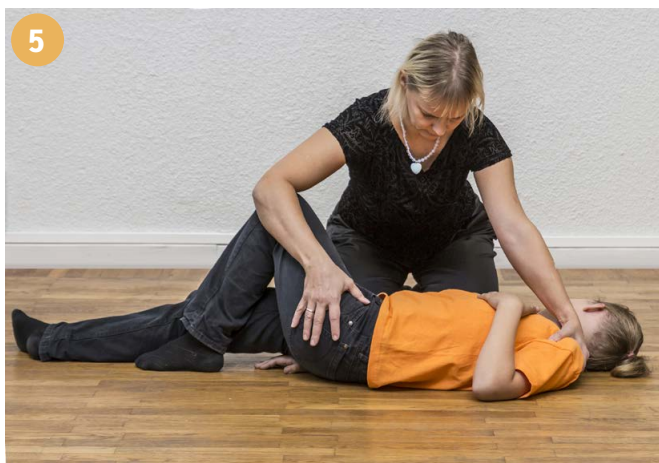
Если человек по какой-либо причине (из-за боли, кровотечения и т. п.) теряет сознание и остается в сидячем положении или лежит на спине, его дыхательные пути перекрываются.

Если человек без сознания остается сидеть, его голова падает на грудь. Если он лежит на спине, голова откидывается вбок или назад, и язык перекрывает дыхательные пути. Человек может начать издавать при дыхании хрипящие или рычащие звуки.

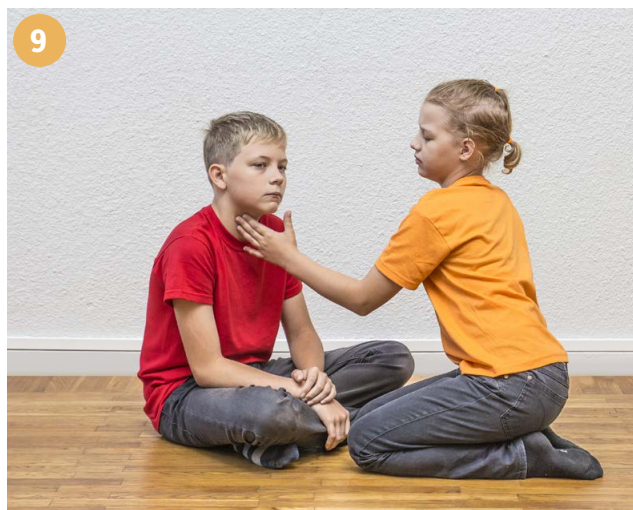
В этом случае нужно как можно быстрее открыть дыхательные пути, иначе мозг будет страдать от недостатка кислорода, и мозговые клетки начнут отмирать.

Существует два способа открыть дыхательные пути:

1. Запрокинь голову пострадавшего на затылок. По возможности, поддерживай его голову (см. фото 4).
2. Поверни больного в устойчивое положение на боку (см. фото 5, 6, 7).



Хотя при реанимации оценка сердечной деятельности не столь необходима, всё же полезно знать, как она проводится. Пульс показывает частоту сокращения сердца. Пульс измеряют пальцами (кроме большого), нащупав кончиками пальцев на запястье (см. фото 8) или шее (см. фото 9) место, где ощущается пульсация кровеносного сосуда.



У взрослого человека сердце сокращается в среднем 60–80 раз в минуту. Чем младше ребенок, тем быстрее обычно работает его сердце. При физической нагрузке работа сердца обычно ускоряется.

Ход работы

Объясните детям, как измерить пульс, и дайте им задание.

Положи пальцы на шею и попробуй найти свой пульс.

Моё сердце бьётся с частотой раз в минуту.

Теперь сделай 10 приседаний и измерь снова.

Теперь моё сердце бьётся раз в минуту.

Какие изменения ты заметил?

Почему они возникли?

Попробуй найти пульс у друга.

Обсудите с учениками следующие вопросы:

Почему человек должен дышать?

Как понять, что человек дышит?

II школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик знает признаки жизни, умеет открыть дыхательные пути, умеет реанимировать.

Время работы: при наличии реанимационного манекена 45 минут, без манекена 25 минут.

Необходимый инвентарь: одеяло или мат для лежания на земле, по возможности реанимационный манекен.

Объяснение темы ученикам

Если ты нашёл лежащего на земле человека, подойди к нему и попробуй с ним заговорить. В случае чужого взрослого подумай, безопасно ли будет приблизиться. Если ты боишься подойти ближе, позови на помощь. Если это ребёнок, подойди к нему. Посмотри, отреагирует ли он на твой голос или встряхивание.

Если он тебе не отвечает, посмотри, дышит ли он. Для этого запрокинь его голову на затылок, этим ты откроешь его дыхательные пути.

Теперь расположись так, чтобы твоя щека была рядом со ртом пострадавшего, и одновременно легко положи руку ему на живот и наблюдай за движением живота / грудной клетки.

Щекой ты ощущаешь выдох изо рта пострадавшего. (См. фото 11)

Ухом ты слушаешь, не раздастся ли голос. (См. фото 11)

Глазами ты можешь видеть, движется ли живот / грудная клетка. (См. фото 11)

Рукой ты ощущаешь движение тела. (См. фото 10)



Если пострадавший дышит, поверни его на бок (см. фото 12 и 13) и как можно скорее вызови помощь.



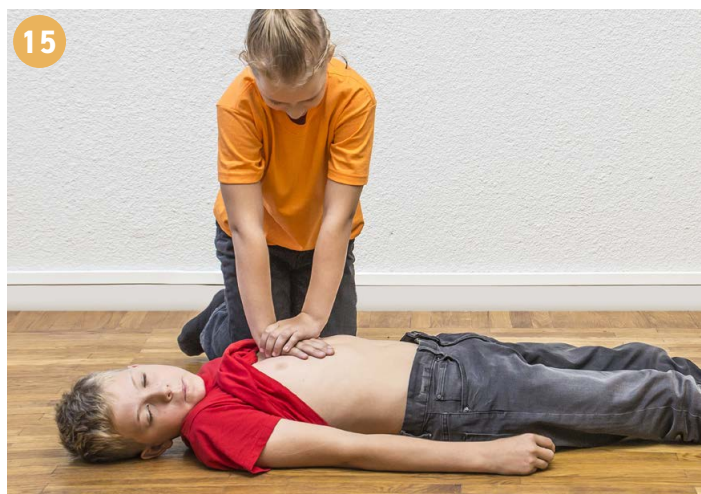
Если пострадавший не дышит, приступай к реанимации.

Взрослые при реанимации ребёнка выполняют по 2 вдоха и 15 нажатий массажа сердца. При реанимации взрослого в первую очередь выполняется массаж сердца с чередованием 30 нажатий и 2 вдохов. Дети пользуются теми же принципами, однако если им не по силам выполнить реанимацию, очень важно быстро вызвать помощь и постараться реанимировать в меру своих сил. Искусственное дыхание «изо рта в рот» без вспомогательных средств можно выполнять только членам семьи и близким. В случае реанимации чужого человека (не члена семьи) запрокинь голову пострадавшего на затылок и выполни только массаж сердца. Если есть возможность воспользоваться вспомогательным средством (например, маской), выполни и дыхание «изо рта в рот», и массаж сердца.

Для выполнения искусственного дыхания «изо рта в рот», прежде всего, проверь, чтобы у пострадавшего ничего не было во рту – конфеты, жвачки и т. п. Зажми пострадавшему нос (см. фото 14), вдохни, расположи свой рот напротив его рта и размеренно выдохни воздух ему в рот. Подними голову, снова вдохни и повтори выдох еще раз.



Для выполнения массажа сердца положи руки на середину грудины пострадавшего на линии сосков, находясь при этом над ним (см. фото 15). Нажми вниз прямыми руками так, чтобы грудная клетка опустилась на 5–6 см (для детей до 1 года – 4 см). При массаже сердца не отрывай рук от груди пострадавшего, но давай грудной клетке полностью расправиться.



Продолжай выполнять дыхание «изо рта в рот» и массаж сердца до прибытия помощи.

К сведению!

- Реанимация детей начинается с дыхания «изо рта в рот», поскольку внезапная смерть детей чаще всего наступает из-за нарушения дыхания.
- При оказании первой помощи детей считают детьми до переходного возраста, т. е. дети старше 12–13 лет рассматриваются уже как взрослые.
- Реанимация взрослых начинается с массажа сердца, поскольку причиной клинической смерти чаще всего является проблема с сердцем.

Ход работы

Поупражняйтесь друг на друге проверять признаки жизни. Один ребёнок играет пострадавшего: падает и лежит. Другой ребёнок зовёт пострадавшего и легко встряхивает его. Затем он старается открыть дыхательные пути пострадавшего, запрокинув его голову на затылок. Потом он должен проверить, дышит ли пострадавший.

Следите, чтобы для проходимости дыхательных путей голова пострадавшего была запрокинута на затылок!

1. Обсудите эту тему с учениками.
2. Почему нужно реанимировать человека?
3. Почему нельзя выполнять чужому человеку искусственное дыхание «изо рта в рот» без вспомогательных средств?
4. Какая очередность дыхания и массажа применяется при реанимации?
5. Как долго нужно реанимировать? (до приезда скорой помощи, до возникновения признаков жизни, пока хватает сил)

III школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик умеет определить признаки жизни, освободить дыхательные пути, реанимировать.

Время работы: 45 минут.

Необходимый инвентарь: это задание выполняется при наличии реанимационного манекена. Если реанимационного манекена нет, то все приёмы, кроме дыхания «изо рта в рот», можно потренировать и на какой-либо кукле с мягким телом.

Объяснение темы ученикам

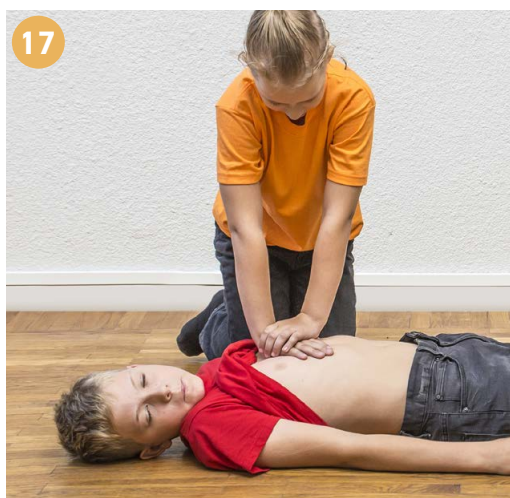
Состояние больного, оценка необходимости реанимации.

Как поступить? Проверь сознание: громко заговори с пострадавшим, проверяя, ответит ли он на обращение, встряхни пострадавшего, проверь, реагирует ли он на боль (ущипни за ухо). Если никакой реакции нет, проверь наличие дыхания. Для этого нужно сначала открыть дыхательные пути. Максимально запрокинь голову пострадавшего на затылок и проверь дыхание (см. фото 16).



Если ты не ощущаешь дыхания, позвони на номер экстренной помощи 112 и как можно скорее начни реанимацию.

Непрямой массаж сердца. Для выполнения массажа сердца пострадавший должен лежать на твёрдой поверхности (не на кровати). Помести руки на середину грудины пострадавшего на линии сосков, находясь при этом над ним (см. фото 17). Нажми вниз прямыми руками так, чтобы грудная клетка опустилась на 5–6 см. Нажми 30 раз подряд со скоростью около 100 раз в минуту. При массаже сердца нельзя отрывать руки от груди пострадавшего, но нужно давать грудной клетке полностью расправиться.

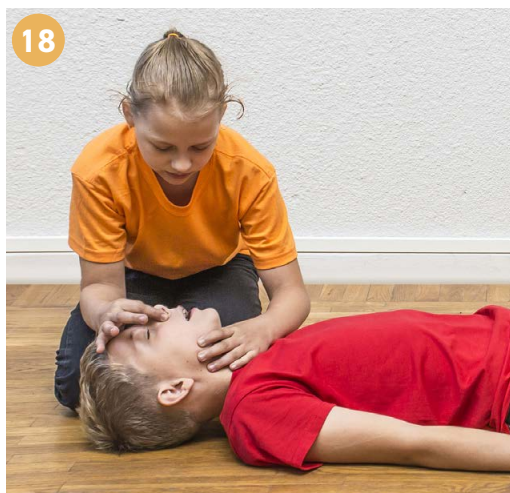


Искусственное дыхание. Голову пострадавшего следует запрокинуть на затылок; зажди пострадавшему нос (см. фото 18), плотно охвати своим ртом его рот и размеренно выдохни воздух. Подними голову, вдохни и повтори выдох еще раз.

При реанимации ребёнка начинай в следующей очередности: 2 выдоха и 15 нажатий массажа сердца.

При реанимации взрослого начинай с массажа сердца и чередуй по 30 нажатий и 2 выдохов.

NB! В случае чужого человека запрокинь голову пострадавшего на затылок и выполни только массаж сердца.



Своевременно начатая реанимация – единственный эффективный приём первой помощи в случае клинической смерти.

Ход работы

К сведению!

Важно, чтобы ученики знали, что чужому человеку не делают искусственное дыхание «изо рта в рот» без вспомогательных средств.

Следите, чтобы положение рук на грудной клетке было правильным, чтобы руки не отрывались от грудной клетки во время массажа, и ребёнок громко считал нажатия.

При выполнении искусственного дыхания руки должны быть в правильном положении, дыхательные пути – свободны, а рот реаниматора должен закрывать рот пострадавшего герметично, то есть так, чтобы воздух не выходил по краям, а попадал в дыхательные пути. Между двумя вдохами ученик должен поднимать голову и делать спокойный вдох. Интервалы между вдохами и нажатиями не должны превышать 10 секунд. Важна командная работа.

Как научить приемам реанимации?

Можно подобрать песню с ритмом примерно 100/мин (часто подходят марши).

Правильной частоте массажа можно научиться на любом манекене с мягким телом. При наличии реанимационного манекена вы можете упражняться в реанимации на нём. Командную работу во время дыхания и массажа со сменой ролей (для детей соотношение 2:15, для взрослых 30:2) без пауз можно провести и на обычных больших куклах или игрушках-животных.



I школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик знает, как избежать ожога, и что делать при ожоге.

Время работы: По 10 минут в начале и конце урока.

Необходимый инвентарь: миска или чашка, термометр.

Объяснение темы ученикам

При контакте кожи с горячим предметом (горячий чай, огонь, горячая сковорода, горячий пар и т. п.) ты можешь сильно обжечься. Ни один горячий предмет нельзя трогать голыми руками!

Если ты обжёгся:

- По возможности опусти обожжённое место в прохладную проточную воду или в ёмкость с прохладной водой, а затемними одежду с места ожога. Следи, чтобы вода не была слишком холодной. В отсутствие воды простоними одежду с места ожога. Если одежда прилипла к коже, не срывай её силой.
- Если у тебя дома есть гель от ожогов Burn-shield, нанеси его на место ожога после охлаждения водой. Гель от ожога быстро облегчит боль.
- Чем сильнее боль при ожоге, тем меньше его глубина. Чем глубже ожог, тем меньше ощущается боль.
- На свежий ожог ни в коем случае нельзя наносить средства, препятствующие выделению тепла – мазь, пену, сливочное и растительное масло, сметану и т. п. Применение таких средств может усилить ожог. **Обязательно покажи ожог взрослому. При обширном ожоге нужно обязательно вызвать скорую помощь.**

II, III школьные ступени

Ожидаемый результат: ученик умеет оценить степень и масштаб ожога, знает приёмы первой помощи при ожоге.

Время работы: 15 минут.

Объяснение темы ученикам

Ожог – повреждение тканей, вызываемое высокой температурой или химическим соединением (кислоты, щёлочи).

Степени ожога:

- I степень – пострадавший чувствует сильную боль, кожа покраснела.
- II степень – боль, к покраснению кожи добавились волдыри.
- III степень – слабая боль, зачастую боль может отсутствовать, кожа почернела.

NB! Степень ожога обычно оценивается окончательно спустя 24 часа после его возникновения, поскольку за это время ожог может усилиться.

Если обожжено лицо (например, брови, ресницы, волосы в носу), и человек дышит хрипло, очевидно, могут быть повреждены и дыхательные пути. В этом случае нужно обязательно вызвать скорую помощь.

Как можно быстрее снимите одежду с места ожога, желательно под проточной водой. Охлади кожу прохладной (15–20 градусов) водой. Если вода очень холодная, кожа может быть дополнительно повреждена холодом, возникает переохлаждение.

Не наноси на место ожога ничего, кроме прохладной воды или геля от ожогов – водоземulsionного геля, который облегчает боль и препятствует усилению ожога.

Если ожог покрывает более 2% площади поверхности тела, в случае ожога III степени или ожога в области лица звони 112.

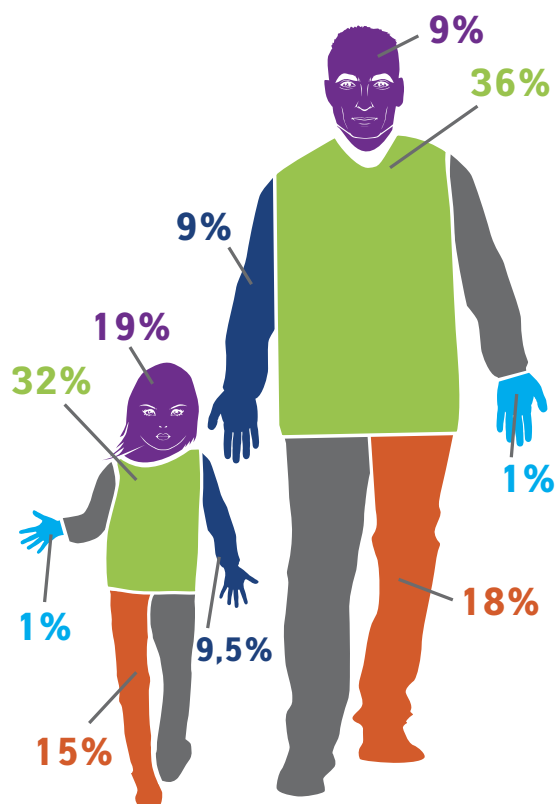
К сведению!

Оценка площади ожога

Площадь ладони человека составляет 1% площади поверхности всего тела. Голова ребенка составляет 19%, взрослого – 9%; рука ребенка – 9,5% и взрослого – 9%; вся грудная клетка ребенка – 32% и взрослого – 36% (то есть 4 x 9%), вся нога ребенка – 15% и взрослого – 18% (то есть 2 x 9%) площади поверхности тела

Ход работы

Измерь приблизительно, сколько процентов площади тела составляют разные части тела, при условии, что 1% площади тела – площадь размером с собственную ладонь



КРОВОТЕЧЕНИЯ

I школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик умеет беречь собственное здоровье при оказании первой помощи, умеет принять меры для остановки кровотечения, в т. ч. из носа.

Время работы: 45 минут.

Необходимый инвентарь: одеяло или мат для лежания, бинты.

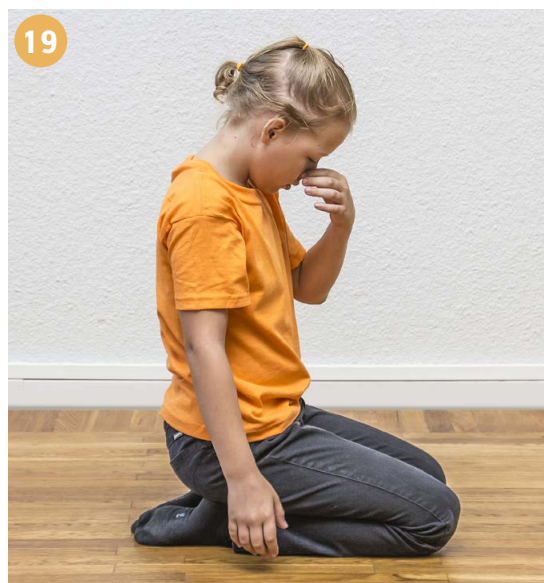
Объяснение темы ученикам

Кровотечение из носа

У детей носовое кровотечение часто возникает в результате жары, бега, баловства, сморкания. А также если ребенок получит удар по носу.

При возникновении носового кровотечения зажми пальцами обе ноздри и наклони голову вперед (см. фото 19). По возможности, найди ближайшую раковину. Держи нос зажатым в течение 4–5 минут, не отпуская. Затем посмотри, остановилось ли кровотечение.

- По возможности, прижми к носу что-нибудь холодное или охлади его водой.
- При сильном носовом кровотечении стоит положить холод и на затылок.
- Если ты дома, и у тебя есть кубики льда, положи один кубик в рот.
- Непосредственно после кровотечения из носа воздержись от физических нагрузок, горячих напитков и интенсивного сморкания. Иначе носовое кровотечение может начаться снова.
- Если кровотечение не останавливается в течение 5 минут, позови на помощь взрослого.
- **При кровотечении из носа не запрокидывай голову назад!** Не проглатывай кровь.
- **Если тебе становится плохо, позови кого-нибудь на помощь и приляг на бок.**

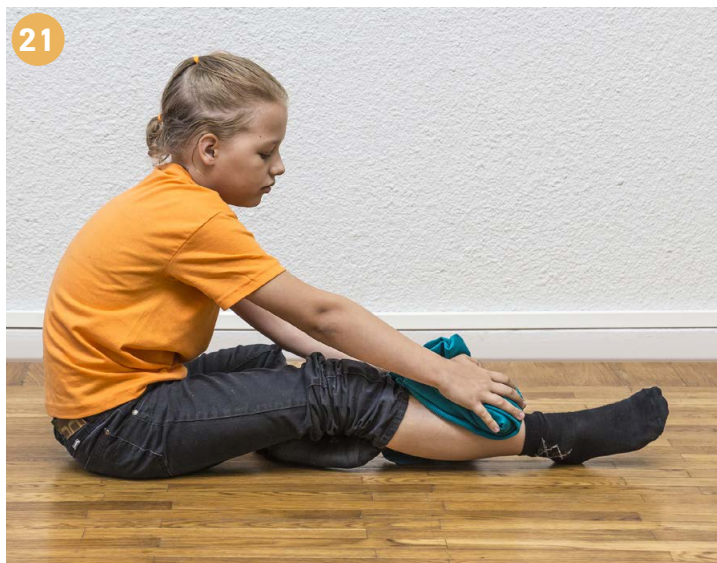


Кровотечение из раны

Запомни, что к крови чужого человека (не члена семьи) нельзя прикасаться голыми руками!

Если речь идет о небольшой царапине или ссадине, промой рану чистой водой или моющим средством. При необходимости, наложи пластырь.

Если рана большая, и кровотечение сильное, зажди рану какой-нибудь тканью (повязка, платок, кофта, шарф, шапка, перчатки). Продолжай прижимать рану и срочно вызови помощь (см. фото 20, 21).



Если у тебя есть бинт, можешь перевязать рану. Сними с раненого места одежду, чтобы хорошо видеть рану. Наложит один рулон бинта на рану и сильно прижми, а другим бинтом перевяжи рану. Перевязывая, хорошо бы приподнять руку / ногу к себе не колени (см. фото 22, 23, 24, 25).



Невозможно перевязать бинтами шею, живот и ягодицы. Чтобы остановить кровотечение в этих местах, нужно зажать рану и удерживать давление до прибытия скорой помощи (см. фото 26). Если другу становится плохо, уложи его.

Позови на помощь взрослого или вызови скорую помощь.

НЕ ПРИКАСАЙСЯ К КРОВИ ЧУЖОГО ЧЕЛОВЕКА ГОЛЫМИ РУКАМИ – зажимая рану, подложи под руки какую-нибудь пленку (пластиковый пакет, пластиковые перчатки, ветровку и т. п.)!



К сведению!

Следующее задание лучше выполнять, разделив класс пополам. Например, в одной группе – мальчики, в другой – девочки. Пока школьная медсестра выполняет с мальчиками практические задания, учитель может поговорить с девочками, например, на темы полового воспитания. На следующем уроке (или через полчаса) группы меняются.

Ход работы

Осмотрите в классе и обсудите, какими из имеющихся в классе материалов можно при несчастном случае остановить кровотечение. Соседи по парте могут потренироваться друг на друге.

По очереди поупражняйтесь с соседом по парте перевязывать руку/ногу. Каждый ученик может принести с собой по 2 рулона бинта, тогда все смогут поупражняться и на самих себе.

Ситуационные задания

Один ученик ложится, двое оказывают ему помощь. Потом дети могут попробовать оказать помощь и в одиночку.

Пример 1

Дети играли с мячом, один споткнулся, упал на осколок стекла и сильно поранил ногу.

1. Громко позови на помощь.
2. Зажми рану обычной одеждой.
3. Успокой пострадавшего.
4. Позвони 112.
5. По возможности, тепло укрой пострадавшего (например, своим свитером).

Пример 2

Дети размахивали ножницами, и один поранил другому руку. Из раны идет кровь.

1. Вызови помощь.
2. Сначала зажми рану, а затем, если есть бинт, перевяжи её.
3. Разговаривай с пострадавшим, спроси, как он себя чувствует.
4. По возможности, тепло укрой пострадавшего (например, своим свитером).

Придумайте другие ситуации и разыграйте их с учениками так, чтобы все смогли поупражняться.

II, III школьные ступени

Ожидаемый результат: ученик знает, как безопасно действовать и вызвать помощь в экстренной ситуации, а также демонстрирует в учебной ситуации простейшие приемы первой помощи.

Время работы: 45 минут.

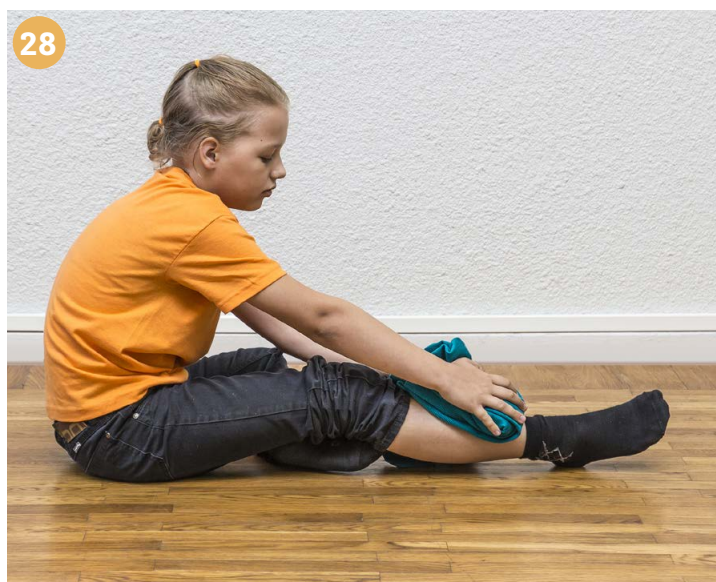
Необходимый инвентарь: одеяло или мат для лежания, бинты.

Объяснение темы ученикам:

Кровотечение возникает при нарушении целостности кровеносных сосудов, причиной которого может быть рана, удар, сдавливание и т. д., в результате чего кровь выливается либо во внешнюю среду (внешнее кровотечение), либо внутрь организма (внутреннее кровотечение).

Сними с места травмы одежду, чтобы увидеть рану.

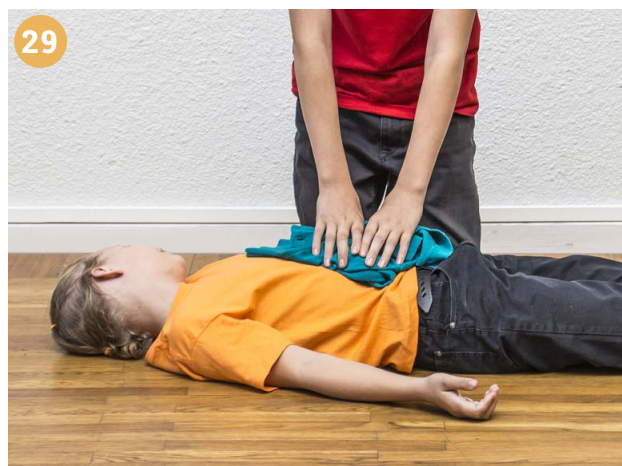
В случае сильного кровотечения нужно быстро остановить кровь, зажав рану каким-нибудь предметом одежды, например шапкой, кофтой, платком (см. фото 27). При небольшом кровотечении ты можешь самостоятельно перевязать рану, в случае сильного кровотечения зажди рану и дождайся помощи (см. фото 28).



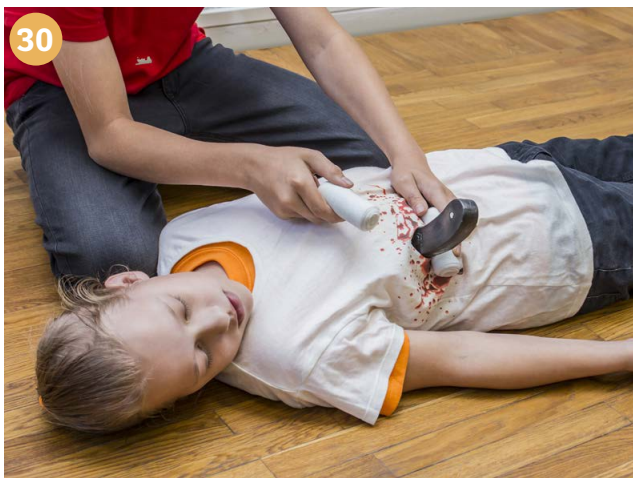
Если пострадавший в сознании, он может сам зажать рану рукой.

При кровотечении из руки или ноги, по возможности, приподними конечность выше уровня сердца, одновременно продолжая зажимать рану. Не поднимай раненую конечность, если имеется перелом кости.

Рану можно зажать в любой части тела. Невозможно перевязать бинтами шею, живот и ягодицы. При кровотечении в этих частях тела ограничься тем, чтобы зажать рану до прибытия скорой помощи (см. фото 29).



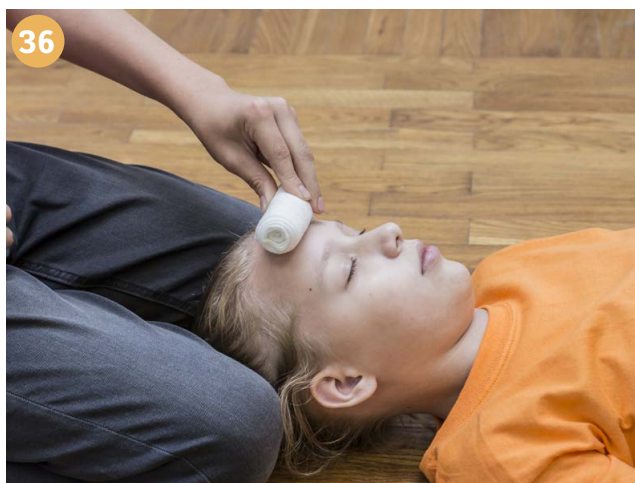
Если в ране инородное тело, не удаляй его – иначе кровотечение может существенно усилиться. Неподвижное инородное тело осторожно, но плотно зафиксируй с двух сторон рулонами бинта (см. фото 30, 31).



Перевязывая голову, прижми к ране рулон бинта (см. фото 32). Первые ходы бинта вокруг головы проводи за ухом и под затылком, тогда повязка не будет сползать (см. фото 33, 34, 35).



Когда пострадавший лежит, перевязать голову будет проще, если сесть так, чтобы его голова располагалась между твоими коленями. Тогда во время перевязки голова будет неподвижна, и мы сможем провести рулон бинта под шеей (см. фото 36, 37, 38, 39, 40).



ВВ! Не прикасайся к крови чужого человека голыми руками!

Ход работы

Вспомни, чем можно остановить кровотечение при отсутствии бинта.

Поупражняйся зажимать рану на животе и повтори перевязку ноги/руки.

Ученики упражняются перевязывать друг другу голову.



Ситуационные задания

Следующее задание лучше выполнять, разделив класс пополам.

Дайте детям ситуационные задания и потом обсудите, в правильном ли порядке были пройдены этапы оказания первой помощи.

Пример 1

Вы играли в парке в мяч, друг споткнулся и упал животом на торчащий из земли корень. На животе рана, друг не отзывается.

1. Громко позови на помощь.
2. Зажми рану каким-нибудь предметом одежды.
3. Запрокинь голову пострадавшего на затылок, чтобы открыть дыхательные пути, и, при возможности, останься, чтобы поддерживать его голову.
4. Позвони 112.
5. По возможности тепло укрой пострадавшего (например, своим свитером).

Пример 2

Ребенок бежал, врезался в стекло и сильно порезал лоб.

1. Громко позови на помощь.
2. Успокой пострадавшего, поговори с ним.
3. Зажми рану.
4. Позвони 112.
5. По возможности, тепло укрой пострадавшего (например, своим свитером).

Пример 3

Ребенок врезался в стеклянную дверь и сильно порезал область бедер и руку, потерял сознание.

1. Громко позови на помощь.
2. Зажми кровотечение.
3. Для того чтобы открыть дыхательные пути, запрокинь голову пострадавшего на затылок и останься рядом, чтобы поддерживать его голову.
4. Позвони 112 и объясни: что случилось, в каком состоянии пострадавший, место происшествия, какую помощь ты оказал.
5. По возможности, тепло укрой пострадавшего.

Пример 4

Мальчики размахивали ножницами, и один воткнул ножницы другому в живот. Пострадавший потерял сознание и упал ничком.

1. Громко позови на помощь.
2. Осторожно переверни пострадавшего на спину, чтобы увидеть рану.
3. Зажми кровотечение – живот перевязать невозможно.
4. Запрокинь голову пострадавшего на затылок, чтобы открыть дыхательные пути.
5. Позвони 112 и объясни: что случилось, в каком состоянии пострадавший, место происшествия, какую помощь ты оказал.
6. По возможности, тепло укрой пострадавшего.

II школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик умеет оказать помощь при травмах суставов

Время работы: 10 минут.

Объяснение темы ученикам

Ушиб, растяжение, вывих

Если ты вывихнул сустав или получил сильный удар в область какого-нибудь сустава, в этом месте обычно возникает резкая, сильная боль. Сустав очень болит при движении, а на повреждённом месте сразу или через несколько часов может образоваться сильная опухоль или отёк. Позже на этом месте может образоваться кровоподтёк (синяк).

По возможности, быстро подними поврежденную конечность, чтобы уменьшить образующуюся опухоль. При первой возможности положи на область повреждённого сустава что-нибудь холодное. Запомни, что холодный предмет не должен напрямую соприкасаться с кожей, поскольку это может вызвать переохлаждение кожи. Холод нужно накладывать поверх какого-нибудь предмета одежды.

Обязательно покажи свою конечность кому-нибудь из взрослых.



III школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик умеет оказать первую помощь в случае перелома.

Время работы: 25 минут.

Необходимый инвентарь: платок, косынка или шарф, бинты.

Объяснение темы ученикам:

Переломы костей

При переломе нарушается целостность кости, и потому конечность может оказаться в неестественном положении, а кроме того, возникает сильная боль.

В области предплечья и голени у человека по две расположенных рядом кости. При переломе одной из них вторая удерживает конечность на месте, и перелом можно определить не сразу. В случае открытого перелома в области перелома образуется рана, в которой обычно видны концы кости. При закрытом переломе раны нет.

Потеря крови происходит как при открытом, так и при закрытом переломе. В случае открытого перелома, прежде всего, возникает наружное кровотечение, при закрытом переломе кровь вытекает в ткани и мышцы.

В случае перелома кости предплечья подложи здоровую руку под больную. Перелом кости предплечья обычно не опасен для жизни. Подвяжи руку косынкой или другим предметом одежды (шарф, кофта) к шее (см. фото 41, 42). По возможности, поддерживай больную руку другой рукой. Обратись к взрослому, который поможет доставить пострадавшего в травмпункт.



Ни в коем случае не фиксируй переломы больших трубчатых костей (плечо, голень, бедро).

В случае открытого перелома наложи на рану бинт или одежду (см. фото 43, 44). Давящие повязки при переломе кости делать нельзя, поскольку при переломе костей голени и бедра ни в коем случае нельзя двигать сломанную ногу!



По возможности, положи холод на область перелома. Это поможет ослабить кровотечение и боль. При переломе кости пострадавший сам принимает максимально удобное для него положение. Вызови 112.

Ход работы

Работа в парах

Поупражняйтесь делать косыночную повязку на руку при переломе руки.

Обсудите: как это можно сделать, если под рукой нет платка (напр., с помощью блузки, полы кофты, ...).

Выполните несколько ситуационных заданий по переломам.

Следующие задания лучше выполнять, разделив класс пополам.

Пример

Дети играли в мяч, один споткнулся о ногу другого и упал на кучу мусора. На руке большая рана, на левой голени – открытый перелом.

1. Громко позови на помощь.
2. Успокой пострадавшего.
3. Зажми кровотечение.
4. Позвони 112 и объясни: что случилось, в каком состоянии пострадавший, место происшествия, какую помощь ты оказал.



II, III школьные ступени

Ожидаемый результат: ученик знает основные симптомы сотрясения мозга.

Время работы: 5 минут.

Объяснение темы ученикам

Если человек падает головой на твёрдую поверхность или получает сильный удар по голове, он может на короткое время потерять сознание. Но и в том случае, если обошлось без потери сознания, может появиться головная боль, а некоторое время спустя – тошнота и рвота. Человек может испытывать головокружение, могут возникнуть расстройства равновесия и зрения. Это признаки сотрясения головного мозга.

Получив сильный удар по голове, нужно обязательно сказать об этом родителям. Если головная боль усиливается и тебя начинает рвать, нужно обязательно показаться врачу.

Если ты получил сильный удар по голове, после чего заболела голова и началась рвота, ты должен обязательно в течение 72 часов находиться в покое и под наблюдением.

При сотрясении головного мозга нельзя заниматься деятельностью, требующей физического напряжения (напр., спорт, прыжки на батуте).

Также нельзя пользоваться компьютером, играть на мобильном телефоне, смотреть телевизор и слушать музыку в наушниках.

II школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик знает, при каких происшествиях можно повредить позвоночник. Умеет открыть дыхательные пути при травме шеи.

Время работы: 30 минут.

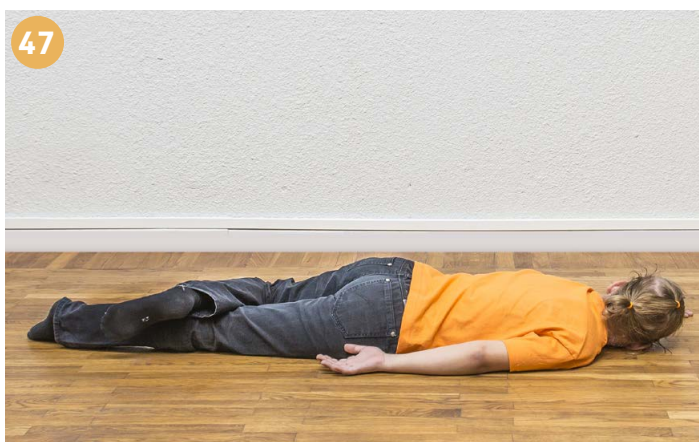
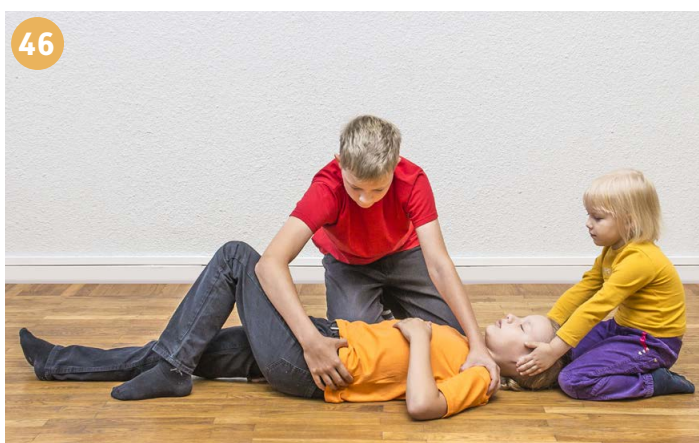
Необходимый инвентарь: одеяло или мат для лежания, бинты.

Объяснение темы ученикам

Если человек падает с высоты, скатывается с лестницы или попадает в автомобильную аварию, он может травмировать позвоночник. Кроме того, спину можно травмировать, въехав с размаху на санках в дерево или нырнув и ударившись головой о дно водоёма или бассейна. **Если неправильно передвигать человека с серьёзной травмой спины, его может парализовать.** Если после такой травмы человек теряет сознание, нужно открыть ему дыхательные пути. Для этого поверни его голову прямо и зафиксируй её между своими руками (см. фото 45). Голову пострадавшего ни в коем случае нельзя поднимать или запрокидывать на затылок. **Если ты повернул голову пострадавшего прямо, отпускать её нельзя! Позвони 112!**

К сведению!

Если пострадавшего в бессознательном состоянии начинает рвать, постарайся, учитывая принцип целостности позвоночника, разом повернуть всё тело пострадавшего на бок (см. фото 45, 46, 47), иначе он может захлебнуться рвотными массами. По окончании рвоты снова открой дыхательные пути пострадавшего.



Ход работы

Когда усвоены основные принципы реанимации, необходимо ознакомить с принципом целостности позвоночника. Ключевые слова: упал с лестницы, упал с высоты, попал под машину. Обратите внимание детей на то, что при таких происшествиях голову пострадавшего нужно поворачивать, не отрывая от земли, и фиксировать между руками. **ПОСЛЕ ЭТОГО ОТПУСКАТЬ ГОЛОВУ НЕЛЬЗЯ!** Проверьте, чтобы голова пострадавшего оставалась в правильном нейтральном положении.

Обсудите, при каких происшествиях можно повредить позвоночник.

Ситуационные задания

Пример 1

Друг упал с высокого дерева, выше колена большая рана, не отзывается.

1. Громко позови на помощь.
2. Зажми кровотечение.
3. Поверни голову пострадавшего прямо, не отрывая от земли, и зафиксируй между руками, чтобы открыть дыхательные пути.
4. Позвони 112.
5. По возможности, тепло укрой пострадавшего (например, своим свитером).

Пример 2

Ребенок выпал из окна второго этажа. Лежит на земле, не отзывается. На шее и ноге большие раны.

1. Громко позови на помощь.
2. Зажми кровотечение.
3. Поверни голову пострадавшего прямо, не отрывая от земли, и зафиксируй между руками, чтобы открыть дыхательные пути.
4. Позвони 112.
5. По возможности, тепло укрой больного (например, своим свитером).

Пример 3

Друг катался на самокате, упал и сильно поранил ногу.

1. Громко позови на помощь.
2. Успокой пострадавшего.
3. Зажми кровотечение.
4. Позвони 112.

III школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик знает, при каких происшествиях следует подозревать травму позвоночника, знает симптомы травмы позвоночника, умеет открыть дыхательные пути при травме позвоночника.

Время работы: 30 минут.

Необходимый инвентарь: бинты, одеяло или мат для лежания.

Объяснение темы ученикам

При оказании первой помощи наличие травмы позвоночника устанавливается по механизму травмы. Травма позвоночника обычно случается в очень конкретных ситуациях: при скатывании с лестницы, падении с высоты (для взрослого >2,5 м, для ребенка 1,5 роста), сильном ударе по спине или области шеи, дорожном происшествии, нырянии на мелком месте головой в дно бассейна или водоёма, падении на роликовых коньках спиной на твёрдый высокий край или предмет.

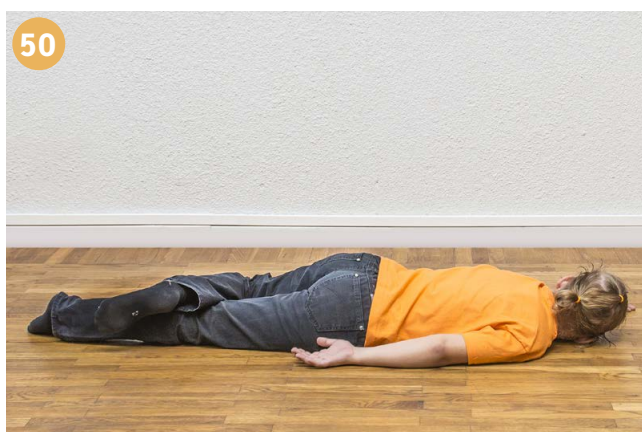
Верными симптомами травмы позвоночника являются зуд в конечностях, нечувствительность какой-либо части тела, слабость, оцепенение.

Однако, если у пострадавшего случилась травма описанного выше механизма, следует и при отсутствии перечисленных симптомов всегда считать его как пострадавшего с травмой позвоночника!

В случае сильной травмы пострадавшие часто теряют сознание, и их дыхательные пути перекрываются. Признаками перекрытия дыхательных путей служат хриплое, рычащее дыхание, склонённая набок голова, когда пострадавший лежит на спине. Дыхательные пути в этой ситуации нужно без промедления открыть. Поверни голову лежащего на спине пострадавшего, не поднимая её, так чтобы глаза смотрели прямо вверх, и зафиксируй голову между руками (см. фото 48). Не отрывай голову от земли. Взяв голову в руки, больше не выпускай её. **Позвони 112!**

К сведению!

Если пострадавшего в бессознательном состоянии начинает рвать, постарайся, учитывая принцип целостности позвоночника, разом повернуть всё тело пострадавшего на бок (см. фото 45, 46, 47), иначе он может захлебнуться рвотными массами. По окончании рвоты снова открой дыхательные пути пострадавшего.



Ход работы

С вышеописанным заданием можно комбинировать различные другие задания. Задания можно сначала выполнять в парах, а потом небольшими группами и по одному.

Пример 1

Ребёнка сбил автомобиль. У него раны на бедре и руке. Ребёнок без сознания.

1. Громко позови на помощь.
2. Поверни голову пострадавшего прямо, не отрывая от земли, и зафиксируй между руками, чтобы открыть дыхательные пути.
3. Зажми раны.
4. Позвони 112.
5. По возможности, тепло укрой пострадавшего.

Пример 2

Ребёнок скатился с лестницы. У него раны на бедре и на лбу. Ребёнок без сознания.

1. Громко позови на помощь.
2. Останови кровотечение, начиная с ноги.
3. Поверни голову пострадавшего прямо, не отрывая от земли, и зафиксируй между руками, чтобы открыть дыхательные пути.
4. Позвони 112.
5. По возможности, тепло укрой пострадавшего.

Пример 3

Ребёнок упал с высокого дерева. У него рана на руке и открытый перелом ноги. Ребёнок лежит на спине, без сознания.

1. Громко позови на помощь.
2. Зажми кровотечение.
3. Поверни голову пострадавшего прямо, не поднимая от земли, и по возможности зафиксируй ее между руками.
4. Позвони 112.
5. По возможности, тепло укрой пострадавшего.

РАССТРОЙСТВА СОЗНАНИЯ

I школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик умеет оказать первую помощь упавшему в обморок.

Время работы: 15 минут.

Необходимый инвентарь: одеяло или мат для лежания.

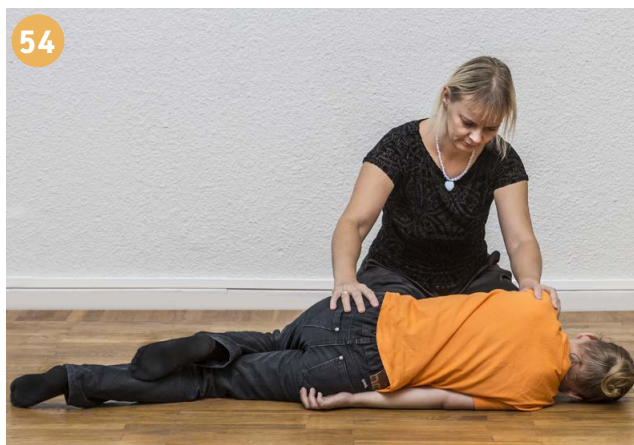
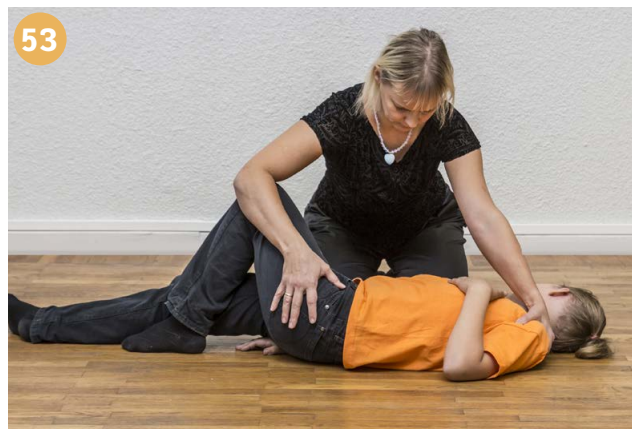
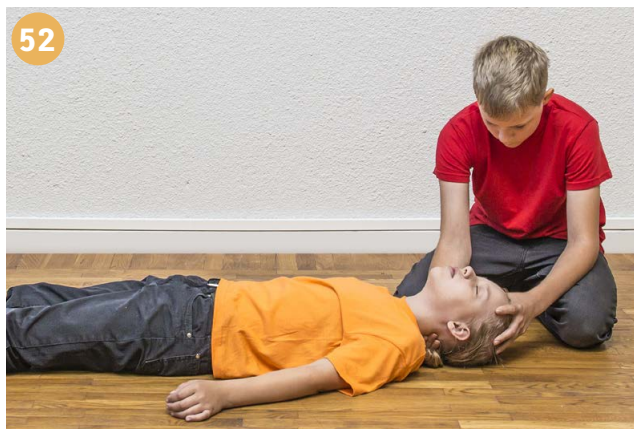
Объяснение темы ученикам

Обморок

Обморок – это кратковременная, при правильном оказании помощи быстро проходящая потеря сознания.

Если человек мало ел и пил, а в помещении жарко и т. п., у него может закружиться голова, и он упадёт в обморок. Если ты чувствуешь, что у тебя самого начинает кружиться голова, постарайся как можно быстрее прилечь. Если сразу прилечь невозможно, сядь, свесив голову между колен (см. фото 51).

Если рядом с тобой другу стало плохо, и он упал в обморок, незамедлительно уложи его. Открой дыхательные пути (см. фото 52), и если он через несколько минут не очнётся, положи его в устойчивое положение на боку (см. фото 53, 54, 55). По возможности, открой окна, чтобы друг получал свежий воздух.



Если причины обморока ты не знаешь, и тебе нужно вынести человека из помещения, воспользуйся для этого приёмом Раутека (см. фото 56, 57, 58). Тем же приёмом можно воспользоваться для выноса людей из помещения при отравлении угарным или другим газом.



Если другу не становится лучше, позови на помощь взрослого или позвони 112.

Ни в коем случае не держи человека без сознания в сидячем или стоячем положении, поскольку в этом случае кровь отливает от головы, и мозг лишается кислорода. Если клетки мозга человека не получают кислорода, они начинают гибнуть, и человек может умереть.

Не помещай ничего находящемуся без сознания человеку в рот.

Ход работы

Обсудите

В каких ситуациях и где человек может упасть в обморок (например, не позавтракал перед школой, долгие репетиции под солнцем на Певческом поле и т. п.).

Поупражняйтесь друг на друге в оказании помощи при обмороке и укладывании пострадавшего в устойчивое положение на боку.

II, III школьные ступени

Ожидаемый результат: ученик знает основные симптомы шока и умеет положить человека в устойчивое положение на боку.

Время работы: 15 минут.

Необходимый инвентарь: одеяло или мат для лежания.

Объяснение темы ученикам:

Шок

Шок – способ борьбы организма с недостатком кислорода, является опасным для жизни состоянием. Причиной шока может быть боль, потеря крови, ожог, аллергия, проблемы с сердцем и т. д.

Симптомы

Пульс становится частым и слабым, часто едва ощутимым. На запястье пульс может вовсе пропасть, и потому у тяжелобольных пульс измеряют только на шее. Чем чаще и слабее пульс, тем тяжелее состояние пострадавшего.

Кожа человека становится бледной, холодной и покрывается холодным потом. Если человек покрыт холодным потом, обязательно нужно об этом сообщить в Центр тревоги.

Дыхание может стать учащённым, у человека могут появиться жажда и тошнота. Пострадавший может быть поначалу очень беспокойным, а потом становится вялым и может потерять сознание.

Позвони 112!

Если человек в сознании, попробуй заговорить с ним, успокоить его.

Если человек потерял сознание, уложи его, открой дыхательные пути (см. фото 59) и следи за его дыханием. Если пострадавший дышит, и нет причин подозревать травму позвоночника, уложи его в устойчивое положение на боку (см. фото 60, 61, 62). По возможности, тепло укрой пострадавшего.

Ход работы

Поупражняйтесь друг на друге укладывать в устойчивое положение на боку.



III школьная ступень

Ожидаемый результат: ученик знает, как оказать помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.

Время работы: 10 минут.

Объяснение темы ученикам:

Если пострадавший способен кашлять, кашель эффективней всего поможет избавиться от инородного тела.

Не стучи ему по спине. Инородное тело может переместиться и полностью перекрыть дыхательные пути.

Если дыхание становится свистящим и пострадавший синееет, попробуй удалить инородное тело с помощью абдоминальной компрессии (приема Геймлиха).

- Пострадавший стоит или сидит.
- Встань у него за спиной.
- Обхвати его руками.
- Положи кулак на живот повыше пупка и обхвати его другой рукой (см. фото 63).
- Резким рывком потяни к себе руки по диагонали вверх и чуть влево.
- Выполни это 4–5 раз подряд.

Прием Геймлиха нельзя применять к беременным и детям до 6 лет (см. фото 64).

Если инородное тело не выходит, начинай искусственное дыхание.

Возможно, удастся вдуть инородное тело в одно лёгкое, тогда второе лёгкое сможет дышать. Инородное тело в этом случае удаляют позже, в больнице.

Позвони 112!



Алгоритм поведения при травме

Безопасность!

Всегда подумай, будет ли безопасным приблизиться. Не нужно спасать людей, рискуя собственной жизнью.

Стоп!

Постарайся понять, что случилось. Подумай, мог ли пострадавший получить травму позвоночника.

Останови сильное кровотечение!

Если ты видишь сильное кровотечение, попробуй быстро зажать его подручным предметом одежды. При этом в случае чужого человека следи, чтобы не прикасаться к его крови.

Открой дыхательные пути!

Открой дыхательные пути: запрокинь голову пострадавшего на затылок и зафиксируй её между своими руками. Если ты подозреваешь травму позвоночника, поверни голову пострадавшего прямо, не поднимая от земли, и зафиксируй её между своими руками.

Вызови помощь!

Только что найдя пострадавшего и позже, пережимая кровотечение, громко зови на помощь. Поблизости могут оказаться люди, которые услышат тебя и смогут помочь.

Позвони 112 и как можно точнее расскажи, что случилось и где ты находишься.

Если пострадавший без сознания, открой его дыхательные пути и поддерживай его в этом положении. Если нет причин подозревать травму позвоночника, уложи пострадавшего в устойчивое положение на боку.

При серьёзной травме и утоплении, когда происходит потеря сознания, обязательно вызови скорую помощь.

NB! По возможности, тепло укрой пострадавшего.



Данный методический материал составлен для школьных медсестёр, помогающих учителям проводить практические занятия на уроках человековедения для школьников I-III ступеней.

Материал состоит из трёх частей. В первой даётся обзор сути учебного процесса и возможностей управления им, во второй части приводится ряд подходящих методик для облегчения обучения, которыми школьные медсёстры могут воспользоваться при проведении уроков. В третьей части материала содержатся инструкции по обучению приёмам оказания первой помощи и ход работы при преподавании ученикам практических навыков.