



# Учебно-методическое пособие по организации и проведению занятия

## «Здоровое сердце»

для учащихся начальной школы

Учебно-методическое пособие предназначено для медицинских и педагогических работников, ответственных за проведение профилактических мероприятий с детьми и подростками.

*Основные причины травм у младших школьников: недисциплинированность, неумение распознавать травмоопасные ситуации, отсутствие необходимых навыков поведения, недооценка степени опасности. В школе большинство травм происходит на переменах, которые связаны с падениями и бегом.*

*В образовательной программе начальной школы вопросы, связанные с безопасностью и оказанием первой помощи, практически не рассматриваются, поэтому дети практически не имеют представлений о грозящих им опасностях и необходимых действиях в нестандартных ситуациях.*

*Низкий уровень знаний детей, высокий риск травматизма в этой возрастной группе и проблемы в системе обучения требуют усиления внимания к этой теме в образовательных программах и профилактической работе. Регулярное изучение и повторение материала, практическая отработка навыков могут повысить эффективность обучения и снизить риски осложнений при травмах.*

*Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего образования предусматривает: формирование у обучающихся навыков безопасного поведения в повседневной жизни; освоение элементарных приёмов оказания первой помощи как элемента базовой грамотности в области здоровья.*

*Что делает данную тему не просто полезной, а обязательной для включения в воспитательную и учебную работу.*

## **ЗАНЯТИЕ-ИГРА «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»**

### ***Цели:***

Сформировать у младших школьников базовые представления и практические навыки оказания первой помощи, необходимые для сохранения жизни и здоровья в экстренных ситуациях.

### ***Задачи:***

1. Актуализация знаний правил безопасности, оказания первой помощи и пропаганда ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Формирование применимых в жизни навыков и базовых правил через имитацию ситуаций, позволяющие избежать ошибок, усугубляющих травму.

3. Развивать способность оценивать обстановку и принимать решения в стрессовой ситуации; тренировать внимание и последовательность действий по алгоритму и навык чёткой передачи информации.

### **Оборудование:**

1. Набор из 10 карточек, отпечатанных на плотном материале. 5 карточек – описание ситуации, 5 карточек – выполняемые действия. Если занятие проводится в группах/командах, то для каждой группы/команды требуется отдельный набор.

2. Проектор, презентер (если занятие проводится в школе)

### **Структура:**

Данное занятие может быть использовано в качестве станции квеста по правилам ЗОЖ, игра на уроке по профилактике травматизма, индивидуальной работы.

**Возраст:** 7-11 лет

**Время проведения:** 15-20 минут

## ХОД ЗАНЯТИЯ

– Ребята, представьте: вы играете во дворе, и вдруг ваш товарищ падает, царапает колено или ударяется локтем. Что вы сделаете в первую очередь? (Дети предлагают варианты.)

– А если у кого-то из вас пойдёт кровь из носа? Или вы сами обожжётесь? (Дети предлагают варианты.)

Вы уже многое знаете! Важно не растеряться и знать, как помочь себе и другим. Сегодня мы уточним и закрепим эти навыки первой помощи.

**1 вариант.** Класс делится на 5 групп. Каждой группе выдается по одной карточке, содержащей только ситуацию.

ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ ДЕТЯМ



### СОЛНЕЧНЫЙ (тепловой) УДАР

**Признаки солнечного удара:**

- Человек долго находился на солнце в жаркий день
- У него повысилась температура, покраснела кожа и стала очень горячей
- У него заметно участилось дыхание, появилась сильная потливость, слабость, головная боль, тошнота



ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ ДЕТЯМ



### УКУС БЕСПРИЗОРНОГО ЖИВОТНОГО

Если Вас укусила  
собака или кошка



ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ ДЕТЯМ

### ЗАНОЗА В ПАЛЬЦЕ



ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ ДЕТЯМ

### ВЫВИХ ИЛИ РАСТЯЖЕНИЕ

Во время активных игр дома и на свежем воздухе  
может случиться вывих или растяжение.

Может быть:

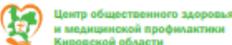
- сильная боль
- припухлость
- образование «синяка»



ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ ДЕТЯМ



### Если с другим человеком что-то случилось, и никого нет рядом, то ты можешь помочь.



Дается время на обсуждение 5-7 минут. После чего один представитель от группы рассказывает, что следует делать, чтобы оказать первую помощь. Если будут дополнения от остальных учеников класса, их так же можно выслушать. Далее на проекционном экране демонстрируется слайд с ответами по ситуации. Затем отвечает следующая группа и т.д. пока все не выскажутся.

**ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ ДЕТЯМ**

**Что делать:**

- Обратиться за помощью к взрослым
- Помочь человеку перейти в прохладное место, куда не попадают прямые лучи солнца
- Смочить лицо холодной водой
- Положить на голову ткань, смоченную холодной водой
- Дать выпить воды



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области

**ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ ДЕТЯМ**

**Что делать:**

- Обильно промыть рану, ссадину под струей воды с мылом
- Смазать края раны йодом
- При возможности наложить на рану стерильную повязку
- Обязательно обратиться за помощью к родителям или сразу в больницу



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области

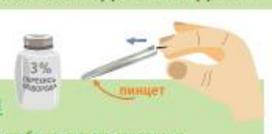
**ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ ДЕТЯМ**

**Что делать:**

**Поверхностные занозы**

Нужно действовать очень аккуратно, чтобы не загнать занозу еще глубже или не занести в ранку инфекцию.

- Вымыть руки
- Обработать пинцет и место, куда попала заноза антисептиком (зеленка, хлоргексидин, 3% перекись водорода)
- Аккуратно извлечь занозу (вытаскивать занозу нужно именно под тем углом, под которым она вошла в рану)
- После удаления занозы наложить антисептическую повязку (пластырь)
- Глубоко расположенное инородное тело, осколки стекла удалить может только врач



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области

**ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ ДЕТЯМ**

**Что делать:**

- Обездвижить конечность
- Приложить холод
- Обязательно позвонить родителям



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области

**ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ ДЕТЯМ**

**Что делать:**

- Не паникуй и не пугайся
- Позвони в службу спасения 112 и правильно назови, где ты находишься и что произошло, ведь именно это сможет спасти жизнь
- Не стоит стесняться звать на помощь незнакомых людей
- Если видно, что человеку плохо или он теряет сознание, то необходимо сделать так, чтобы пострадавший не ударился головой обо что-то твердое, например, свернуть куртку и подложить ему под голову
- После чего обязательно вызвать скорую помощь



**по телефону 103, 112**

Помни, если в экстренном случае ты не уверен в правильности и безопасности своих действий, лучше этого не делать.

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области

**2 вариант.** Игра проводится на станции квеста по ЗОЖ. Задача к каждой карточке ситуации найти карточку с правильными действиями и объяснить свой выбор.

### **Игра «Правда или миф?»**

Предложить детям определить, верно ли утверждение:

1. «Если порезался, сразу намажь йодом прямо в рану».

*Миф. Йод обжигает кожу; его наносят только вокруг раны.*

2. «При ожоге надо смазать маслом».

*Миф. Масло удерживает тепло; нужно охладить водой.*

3. «Если идёт кровь из носа, надо запрокинуть голову назад».

*Миф. Кровь может попасть в дыхательные пути; голову наклоняют вперёд.*

4. «Можно дать таблетку от боли, если очень плохо».

*Миф. Детям нельзя давать лекарства без разрешения взрослых.*

5. «При обморожении нельзя растирать кожу снегом».

*Правда. Снег травмирует обмороженные ткани, увеличивает риск инфекции. Правильно: согреть поражённый участок тёплыми руками или в тёплой воде (37–40 °C), дать тёплое питьё.*

6. «Если в глаз попала соринка, надо сильно тереть глаз».

*Миф. Трение травмирует роговицу. Правильно: промыть глаз чистой водой, аккуратно потянуть верхнее веко над нижним (чтобы соринка вышла), при сохранении дискомфорта — обратиться к врачу.*

