

Дистанционные занятия по теме: «Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях»



Подготовила: Березовская Л.Д.,
педагог дополнительного образования



Тема: Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.

Цель: Закрепить знания о необходимости соблюдения правил личной гигиены в походной жизни и методах оказания первой помощи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Организационный момент

II. Знакомство с новой темой.

- что такое личная гигиена?

- как соблюдать личную гигиену в походных условиях?

- как оказать первую помощь в природных условиях?

Соблюдение правил личной гигиены во время активного отдыха в природных условиях имеет большое значение для обеспечения личной безопасности человека.

Вы уже знаете, что при любом виде активного отдыха на природе человек находится в режиме автономного существования, т. е. на «самообеспечении» своих жизненных потребностей. Для этого необходимо снаряжение, запасы продовольствия и аптечка, а также умение пользоваться дарами природы и соблюдать личную гигиену. Соблюдение правил личной гигиены в походе обеспечивает профилактику различных заболеваний и травм, способствует сохранению бодрости, здоровья, хорошего настроения и высокой работоспособности.



Личная гигиена — это комплекс гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К личной гигиене относится уход за своим телом, зубами и волосами, за одеждой и обувью.

В домашних условиях для соблюдения правил личной гигиены есть всё необходимое, поэтому несложно постоянно следить за чистотой своего тела, ухаживать за одеждой и обувью. Нужно просто не лениться это делать.

Намного сложнее выполнять требования правил личной гигиены в природной среде. Здесь личная гигиена приобретает важное значение для обеспечения безопасности человека.

В походных условиях важно постоянно следить за чистотой кожи. Кожа предохраняет внутренние органы и мышцы человека от ушибов, от солнечной радиации, от проникновения в организм различных микроорганизмов, возбудителей болезней.

В походной жизни необходимо на каждом вечернем привале обмывать тело водой с мылом, чтобы удалить с кожи пот, кожное сало и грязь, накопившиеся за время дневного перехода.

Полезно также, если есть возможность, утром, до завтрака, облиться холодной водой или искупаться в чистом водоёме. Такая водная процедура помимо гигиенического эффекта оказывает закаливающее влияние.

Особое внимание в походе следует уделять уходу за ногами, и в первую очередь тщательно следить за их чистотой.

Ноги нужно мыть каждый вечер после дневного перехода. При этом нужно осматривать кожу ног, обрабатывать имеющиеся на ней трещины, царапины, потёртости йодом или зелёной. На следующий день перед выходом на маршрут необходимо вновь смазать травмированные места и заклеить их лейкопластырем.

Если позволяют условия, на больших и малых привалах целесообразно снимать ботинки и носки, чтобы дать ногам отдохнуть.

Чтобы не натирать ноги в походе, важно следить за состоянием обуви. В походах желательно пользоваться шерстяными или хлопчатобумажными носками, которые следует стирать каждый день вечером. Сапоги и другую кожаную обувь следует по мере необходимости просушивать и смазывать. Нельзя сушить обувь у костра, так как она от этого твердеет, теряет гибкость и будет натирать ноги. Для просушки обуви на ночь её можно плотно набить сухим сеном, мхом или колосьями дикорастущих злаков. К утру она будет сухой.

На дневных и больших привалах желательно систематически стирать бельё, очищать от пыли и грязи верхнюю одежду.

В походе следует **регулярно чистить зубы.** Если у вас закончился запас зубной пасты, то чистить зубы можно мылом; если не взяли зубную щётку, то чистить можно и пальцем, предварительно тщательно вымыв руки. Не забывайте после каждого приёма пищи полоскать рот водой.

В походе также важно **следить за чистотой и состоянием волос.** Для того чтобы предохранить их от излишнего солнечного облучения, пыли, веток, насекомых (клещей), необходимо идти в головном уборе. Кроме того, волосы надо регулярно расчёсывать.

Напомним также, что одежда туриста должна быть лёгкой, удобной, не стеснять его движений и не нарушать кровообращение и дыхание. Обувь также должна соответствовать условиям похода. Она не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы. Одежда и обувь должны соответствовать сезону.

Кроме того, для обеспечения личной безопасности во время активного отдыха каждый человек должен владеть элементарными, доступными каждому человеку знаниями и умениями в оказании первой помощи.

Сделаем следующий(2) привал – Соберем походную аптечку

-Что должно быть в аптечке?

(перевязочный материал, болеутоляющие средства (анальгин), желудочные средства (активированный уголь), дезинфицирующие средства (йод, зеленка, перекись водорода), ножницы, пинцет).

Хорошо идем дальше.

Каждому человеку, который любит активный отдых на природе, необходимо *знать некоторые лекарственные растения, их целебные свойства и правила применения.*

В степях родных, в лесах

*Где все нам с детства мило
Где чистым воздухом приятно так дышать
Есть в травах и цветах целительная сила
Для всех умеющих их тайну разгадать
Отправляемся собирать лекарственные травы.*

*Тысячи листиков на нём,
Пахнет как полынка.*

Попадается везде - в поле, на тропинке.

Лечит от желудка, об этом не забудь (Тысячелистник) кровоостанавливающее

Растет зеленою стеной

Ее обходят стороной

Колочая и злая дива

А как зовут траву? (крапива)

Крапива — многолетнее травянистое растение. Растёт по тенистым влажным местам, оврагам, обочинам дорог, между кустарниками. Листья крапивы обладают кровоостанавливающим действием и способствуют заживлению ран. Прикладывают к ране свежие измельчённые листья.

Вдоль дорожек его встретишь,

Ранки, ссадины излечишь,

Сорвешь листочек осторожно.

Кто нас излечит? (Подорожник)

Подорожник — многолетнее травянистое растение. Растёт вдоль дорог, на полях, по лесным опушкам и берегам водоёмов. Свежий сок подорожника останавливает кровотечения, обеззараживает раны, обладает бактерицидным и заживляющим свойством. Перед использованием листья подорожника необходимо вымыть, измельчить и прикладывать к ране.

(Горькая травка,

К животу поправка,

И сама душиста,

И метёт чисто. (полынь)

Полынь — многолетнее травянистое растение, распространённое во всех регионах России. Растёт на сырых лугах, по берегам рек, по пустырям. Полынь обладает жаропонижающим, обеззараживающим и общеукрепляющим свойством. Листья полыни применяются в тех же случаях, что и листья подорожника.

Если травку ты сорвешь,

Руки, знай, не ототрешь.

Доктор всех аптечных дел,

Кто лечит ранки?

(Чистотел)

Если что-то заболит,

Даже зверь не устоит.

С какой же травкой пить настой?

С чудо-травкой... (зверобой)

Мы вспомнили небольшую часть лекарственных растений которые могут оказать помощь при необходимости.

А сейчас сделаем *последний привал(3)*.- **Памятка туристу**. Работу можно выполнять в паре в одной тетради. Кратко, четко сформулировать правила личной гигиены , которые необходим соблюдать в походе.



ПАМЯТКА ТУРИСТУ

1. Следи за чистотой кожи. На каждом вечернем привале обмывай тело водой с мылом.
2. Чисти регулярно зубы. Можно мылом, после приема пищи полощи рот водой.
3. Следи за состоянием ног, осматривай, обрабатывай трещины, потертости, давай ногам отдохнуть
4. Следи за обувью, она должна быть удобной, держи обувь сухой
5. Следи за чистотой и состоянием волос, используй головной убор, регулярно расчесывай волосы.

1. Закрепление темы

Почему требования к соблюдению правил личной гигиены в походных условиях выше, чем в домашних? Обоснуйте свою точку зрения.

Почему в пешем походе необходим тщательный уход за ногами и как он обеспечивается?

Почему каждому участнику похода на природу необходимо уметь оказывать первую помощь.

Ребята, ответы жду на электронную почту или в группе WhatsApp.89089316733

ludmila1112003@gmail.com



