

Дистанционное занятие по теме: **Походная медицинская аптечка**



Подготовила: Березовская Л.Д
педагог дополнительного образования



Тема: Походная медицинская аптечка

1. Подготовительный этап

- Здравствуйте! Для того чтобы определить тему нашего сегодняшнего занятия, необходимо отгадать загадку

-Если кашель или грипп,

Или голос Ваш охрип

Если плохо человеку –

Мы торопимся ... *(в аптеку)*

Слово «аптека» - от греч. *apotheke* -склад, учреждение, осуществляющее изготовление и отпуск лекарств".

Первая аптека открыта в 754 г. в Багдаде; в России - в 1581 г. (царева аптека).

В аптеке мы можем приобрести лекарственные препараты необходимые нам и нашим близким.

2. Основная часть (Работа педагог-учащийся- педагог)

В спортивных туристских походах участвуют, разумеется, люди относительно здоровые.

Однако в период похода никто не застрахован от случайных травм, заболеваний, недомоганий.

Хорошо, если в группе есть врач или опытная медсестра, способные оказать пострадавшему квалифицированную помощь. Но, как правило, рассчитывать приходится лишь на собственные

силы. В этой ситуации грамотно собранная аптечка окажет неоценимую помощь. Поэтому, медицинская аптечка является обязательным компонентом группового снаряжения туристского похода.

Комплектация проводится, исходя из сезона, продолжительности маршрута, района путешествия, и ряда других факторов. Медаптечку желательнее разбить по составу на две части: оперативная аптека и стационарная.

В первой должно находиться все, что необходимо для оказания немедленной помощи, а стационарная рассчитана на вечернюю доработку или лечение пострадавших на дневке.

Переносится в специальном жестком ящике, коробке или сумке.

Неподготовленному человеку очень сложно разобраться в том многообразии лекарств, которое сегодня усиленно рекламируется и продается в аптеках, поэтому при подборе лекарств для аптечки нужно учитывать такие факторы: лекарства должны относиться к так называемым «скоропомощным» препаратам, то есть они должны быть рассчитаны на лечение острых заболеваний и повреждений. Предпочтение нужно отдавать лекарствам, с которыми вы так или иначе имели дело.

В сложном и дальнем путешествии у каждого участника должна быть личная аптечка, в которую входят простейшие средства для оказания первой помощи.

-Как же провести расчет медикаментов для походной аптечки?

Этот пункт, как правило вызывает наибольшие затруднения при комплектации аптечки. Можно рекомендовать следующий принцип: как правило, лекарства, предназначенные для лечения пострадавших, состояние которых подразумевает транспортировку, берутся из расчета двух пострадавших и транспортировке их из наиболее отдаленного участка маршрута. Необходимо учитывать возможность распространенной кишечной инфекции, которая часто возникает во время дороги на начальной стадии маршрута (поезда, привокзальные буфеты и др.). В связи с этим количество препаратов из раздела "Лекарства, применяемые при болезнях желудка и кишечника" берется в увеличенном количестве.

Как мы уже с вами говорили, аптечки бывают разных типов:

- **Индивидуальная**
- **Малая аптечка**
- **Аптечка экстренной помощи**
- **Основная аптечка**

-А что же должно входить в эту походную аптечку? Давайте с вами подумаем, какие ситуации могут возникнуть в нашем путешествии и что нам для этого понадобится?

В состав *индивидуальной* аптечки входит:

- Индивидуальный перевязочный пакет или стерильный бинт - 1 шт.
- Нестерильный бинт - 1 шт.
- Пластырь бактерицидный - 2-3 шт.
- Помада губная гигиеническая - 1 шт.
- Крем для кожи - 1 шт.

Также в индивидуальную аптечку могут входить лекарства, которые по тем или иным причинам принимаются человеком во время путешествия. О приеме этих лекарств необходимо поставить в известность руководителя группы.

Что же такое *малая аптечка*?

Для одно-двухдневных походов по населенным районам и некоторых поездок с проживанием в населенном пункте с возможностью оказания квалифицированной медицинской помощи может применяться сокращенный вариант аптечки. Ее список в таких случаях ограничивается медикаментами для оказания простейшей первой помощи:

- Бинты стерильные и нестерильные;
- Бинт эластичный;
- Жгут;
- Пластырь бактерицидный и в рулоне;
- Перекись водорода;
- Пантенол;
- Уголь активированный;

-Ножницы.

-Хлоргексидин биглюконат-0,05% (100 мл)-2 шт.

Список аптечки *экстренной помощи* с примерным расчетом количества, для группы в 15 участников на 2 недели похода, а также для одно-двухдневного похода в теплое время года.

-Бинт стерильный – 2 шт.

-Бинт нестерильный – 2 шт.

-Бинт трубчатый – все номера

-Салфетки стерильные – 1 уп.

-Жгут – 1-2 шт.

-Пластырь бактерицидный

-Пластырь (рулон) – 1 шт.

-Полиэтилен – 1 пакет

-Перекись водорода – 40 мл.

-Хлоргексидин биглюконат-0,05% (100 мл)-2 шт.

И последнее что мы рассмотрим это *основная аптечка*.

В основной аптечке должны присутствовать такие группы медикаментов:

-Перевязочные материалы (бинты, салфетки, пластырь, вата)

-Хлоргексидин биглюконат-0,05% (100 мл)-2 шт.

-Антисептики наружного действия (перекись водорода, пантенол)

-Инструменты (ножницы, пинцет, перчатки латексные, тонометр,)

Вот мы подобрали нужные нам медикаменты для разных ситуаций, теперь нам осталось только все это правильно упаковать.

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

- **Жесткость.** Аптечка должна иметь упаковку, сохраняющую форму и предохраняющую содержимое от деформации при переноске в рюкзаке и вне его. При выборе конкретного типа укладки надо обратить внимание на надежность замков и соединения ящика с крышкой.
- **Герметизация.** Даже при попадании в воду аптечка должна сохранять герметичность. Многие медикаменты приходят в негодность при соприкосновении с водой.
- **Амортизация ударов.** Рекомендуется сделать амортизирующие прокладки внутри упаковки всей аптечки и отдельных блоков лекарств. Способ проверки прост - в аптечке, сброшенной в рюкзак на твердую поверхность с аптечке, сброшенной в рюкзак на твердую поверхность с высоты нескольких метров, ничего не должно разбиться.
- **Надписи на лекарствах.** Для удобства использования лекарств все надписи на них в случае изоляции стекла, использовании самодельных упаковок должны быть восстановлены. Должны быть указаны название лекарства, концентрация (если это необходимо), срок годности. Например : "перекись водорода 3%, годна до X.18."
- **Список с рекомендациями.** Внутри аптечки на тот случай, если ей будет пользоваться человек, не обладающий достаточными знаниями, должен быть вложен список медикаментов с показаниями к применению, дозировкой и противопоказаниями.
- **Облегчение веса.** Отдавайте предпочтение легким упаковкам лекарств. Самая тяжелая и неудобная упаковка - стекло. Старайтесь свести его количество к минимуму.
- **Изоляция стекла.** Если в аптечке все же присутствуют лекарства в стеклянной упаковке, их нужно обклеить лейкопластырем (это не относится лишь к ампулам). Это создает некоторую амортизацию, а если уж стекло разобьется, то осколки большей частью останутся на пластыре.
- **Удобство переноски вне рюкзака.** В ряде ситуаций может потребоваться переноска аптечки отдельно от рюкзака. На этот случай она должна быть оснащена лямкой или ручками для транспортировки. Лучше всего упаковывать ее в небольшой рюкзачок.

И еще одно очень главное правило:

Во всех случаях запрещается использовать медикаменты с истекшим сроком годности, с нечитаемыми надписями на упаковке или вообще без упаковки!

А теперь подведем итог занятия:

Для чего используется медицинская аптечка? (ответы детей)

На какие типы делится походная аптечка? (ответы детей)

Чем отличается групповая аптечка от индивидуальной? (ответы детей)

Какие существуют требования к упаковке аптечки? (ответы детей)

Ребята, ответы жду на электронную почту ludmila11112003@gmail.com
или в группе WhatsApp.89089316733



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 чистой кожей. 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 зелёнойкой. 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 полынька.

Попадается везде - в поле, на тропинке.

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

Растет зеленою стеной

Ее обходят стороной

Колючая 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.



Тема: Способы транспортировки пострадавшего.

Цель занятия: показать несколько способов переноски заболевшего товарища и дать начальную практику их применения. По окончании изучения темы учащиеся должны иметь представление о способах переноски пострадавшего: с помощью лямок рюкзака, на руках, на импровизированных носилках.

Задачи:

- расширить знания, умения и навыки учащихся о способах транспортировки пострадавшего в туристическом походе, путешествии;
- развить познавательную активность, внимание, мышление, память, умение работать в коллективе.

Методы проведения: словесные, наглядные, практические.

Оборудование: ТСО, рюкзак, куртки, шесты.

Содержание занятия: способы летней транспортировки заболевшего на близкое и дальнее расстояния, в положении сидя и лежа: на руках (способы - "замок", "стул"), на рюкзаке, на носилках. Пояснение и демонстрация этих способов в порядке нарастающей сложности и начальная практика в их применении.

План: 1. Вводная часть: организационный момент.

2. Основная часть.

3. Заключение: повторение пройденного.

Ход занятия: 1. Педагог называет тему и цель занятия, напоминает о назначении различных способов транспортировки, доступных в походных условиях. При этом демонстрируются слайды, иллюстрирующие лекцию. Педагог сообщает, какие способы будут на занятии осваиваться и в каком порядке.

2. Педагог, пригласив двух учащихся помочь ему, поясняет группе, что будет показывать простейшие способы переноски человека на близкое расстояние в положении сидя. Показывает на приглашенных учениках, как устраивается "стул" для переноски на руках: ребята, стоя рядом вполборота друг к другу, образуют сначала "спинку стула" (каждый кладет на плечо другого одну руку), затем - "сиденье" (взаимно захватывают запястья своих свободных рук). Педагог предлагает остальным учащимся, разбившись на пары, самим устроить "стул", проверяет правильность захвата запястий (с тыльной их стороны) и прочность "стульев". К проверке прочности можно привлечь и одного-двух учащихся.

3. Педагог с помощью двух учащихся показывает способ, называемый "замком" (четыре руки взаимно накладываются на запястья с внешней их стороны). Проверяет прочность сцепления рук.

4. Используя слайды, педагог поясняет, что на большое расстояние человека переносят другими способами: если он может сидеть - на рюкзаке, если не может - на носилках. Он демонстрирует и одновременно объясняет способ "на рюкзаке". Свободный от вещей рюкзак укладывается на землю днищем кверху, а лямки застегиваются на последние отверстия. Педагог поясняет, как заболевший должен садиться на рюкзак (на нижнюю его треть, пропустив обе ноги между лямками). Затем он приглашает одного из учащихся (желательно небольшого веса) сесть на рюкзак, с помощью двух учеников поднимает за лямки рюкзак с человеком и надевает лямки на плечи того, кто будет транспортировать (им может быть кто-либо из физически сильных учеников). Объясняет, как несущий должен поддерживать, заболевшего (обхватить руками его ноги под коленями или немного выше).

Разделив занимающихся на подгруппы и передав им два свободных от вещей рюкзака, педагог дает задание упражняться в таком порядке: первый укладывает рюкзак на земле, другой садится на него, двое поднимают рюкзак с человеком и вешают лямки на плечи первого, который будет транспортировать. Все упражняются в укладке рюкзака и посадке на него; к подъему рюкзака и транспортировке привлекаются лишь физически крепкие учащиеся. Переносить на расстояние не больше 1-2 м.

5. Затем педагог рассказывает и демонстрирует на слайдах, как можно сделать импровизированные носилки из подручных средств: нетолстые шесты, штормовые куртки. По его указаниям два ученика укладывают куртки на земле лицевой стороной кверху, капюшонами в разные стороны, застегивают куртки на все пуговицы, продевают шесты через рукава курток. Педагог рассказывает правила переноски на носилках: на ровном месте и при спуске заболевшего несут лицом к идущему впереди, на подъемах - лицом к идущему сзади, при спуске и подъеме приподнимают один конец носилок, тот, где расположены ноги транспортируемого, идут не в ногу, чтобы не раскачивать носилки, у головы заболевшего ставят более сильного товарища, если в пути встречаются предметы, о которые можно споткнуться, идущий впереди предупреждает о них. Один из учащихся по приглашению инструктора ложится на носилки, изготовители носилок поднимают их и несут на небольшое расстояние. Остальным занимающимся предлагается наблюдать, как выполняются правила транспортировки, чтобы затем сообщить свои замечания. В наблюдении за соблюдением правил принимают участие все, не занятые упражнением. Ошибки в действиях носильщиков, если они есть, педагог указывает после окончания переноски. При этом отмечает все правильные и ошибочные замечания наблюдавших и при необходимости повторяют правила переноски.

Общие правила транспортировки пострадавшего

Обычно место происшествия представляет для пострадавшего опасность (пожар, ядовитые газы и др.). Однако, прежде чем переносить пострадавшего на другое место, учтите следующие факторы:

- телосложение пострадавшего;
- ваши физические возможности;
- возможность получения помощи со стороны окружающих;
- состояние пострадавшего.

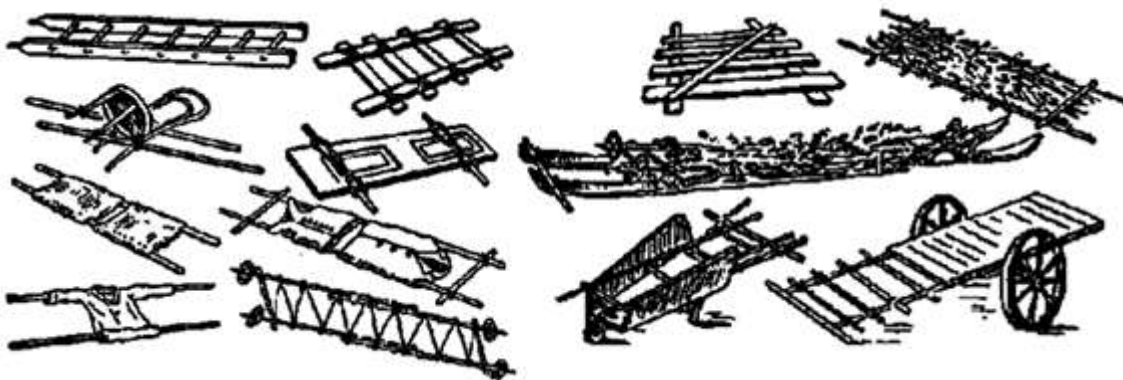
При транспортировке пострадавшего старайтесь придерживаться следующих правил:

- передвигайте пострадавшего только в том случае, если вы уверены, что сможете с этим справиться;
- при транспортировке пострадавшего ступайте осторожно, делая небольшие шаги;
- по возможности передвигайтесь вперёд лицом, а не спиной;
- всегда смотрите в направлении того места, куда вы движетесь.



**Изготовлени
е носилок**
Носилки
легко могут
быть

изготовлены из двух жердей и одеял или простыней, плащ-палатки, куска брезента, из тюфячной наволочки, двух мешков, одного — двух пальто, лямок, веревок, проводов и тому подобного материала.



Задание

«Правила переноски пострадавшего»

По ровной поверхности их надо нести ногами вперёд, а если пострадавший без сознания, то головой вперёд, так удобнее наблюдать за ним и обеспечивается приток крови к мозгу.

- Передвигаться следует осторожно, короткими шагами. Чтобы носилки не раскачивались, несущие не должны идти в ногу.

- На крутых подъёмах и спусках следить, чтобы носилки находились в горизонтальном положении, для чего на подъёме приподнимают их задний конец, на спусках передний. При этом ручки носилок можно положить на плечи несущих.

- Нести пострадавших на носилках на большие расстояния значительно легче, если использовать ляжки /ремни, верёвки/, которые уменьшают нагрузку на кисти рук. Из ляжки делают петлю в виде восьмёрки и подгоняют её под рост носильщика.

Длина петли должна быть равна размаху вытянутых в стороны рук. Петлю надевают на плечи так, чтобы она скрещивалась на спине, а петли, свисающие по бокам, - на уровне кистей опущенных рук, эти петли продевают в ручки носилок.

СПОСОБЫ ИММОБИЛИЗАЦИИ И ПЕРЕНОСКИ ПОСТРАДАВШЕГО

Задания.

- Потренируйтесь на своём товарище в выполнении иммобилизации верхних и нижних конечностей.
- Потренируйтесь с одноклассниками в переноске пострадавших различными способами.

Способы транспортировки



Заключение: Повторение основных моментов занятия и проверка, как понята тема.

Вопросы для проверки полученных знаний: Какими способами может осуществляться переноска пострадавшего? Как изготовить носилочные ляжки? Назовите способы перемещения пострадавших с использованием подручных средств.