

# ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1 - группа:

Задание 1: из предложенного списка выберите и расположите в порядке очередности сверху вниз кости верхней конечности .

Задание 2: расположите последовательно составляющие образующие кость.

2 - группа:

Задание 1 : из предложенного списка выберите и расположите в порядке очередности сверху вниз кости нижней конечности .

Задание 2: расположите последовательно составляющие образующие сустав.

**ТЕМА:  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ  
РАСТЯЖЕНИИ СВЯЗОК,  
ВЫВИХАХ СУСТАВОВ,  
ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ.**

Знать: симптомы и признаки различных видов повреждения костей.

Уметь : оказывать первую помощь при различных видах повреждения костей

# ЗАДАНИЕ ГРУППАМ

- 1 группа. Растяжения.
- 2 группа. Вывихи.
- 3 группа. Переломы.

# АЛГОРИТМ

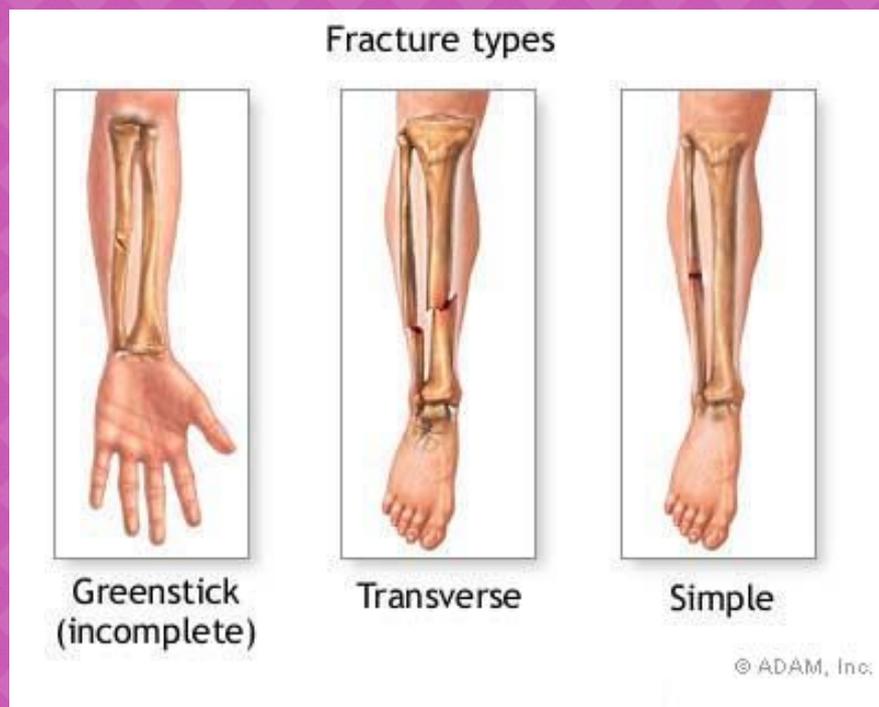
1. Название повреждения
2. Причины.
3. Внутренние нарушения.
4. Симптомы
5. Способы оказания первой помощи.

# ПЕРЕЛОМ - НАРУШЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ КОСТИ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ НАГРУЗКЕ НА НЕЕ

## Виды переломов

1. По тяжести повреждения:

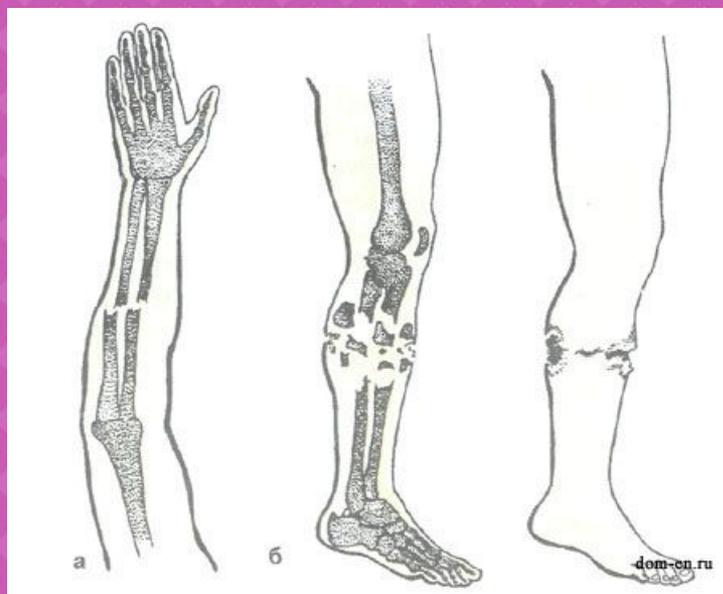
- полные
- неполные (трещины, надломы)



# ВИДЫ ПЕРЕЛОМОВ

## 2. По целостности кожных покровов:

- закрытые (не сопровождаются ранениями тканей)
- открытые (сопровождаются ранами и сообщаются с внешней средой)



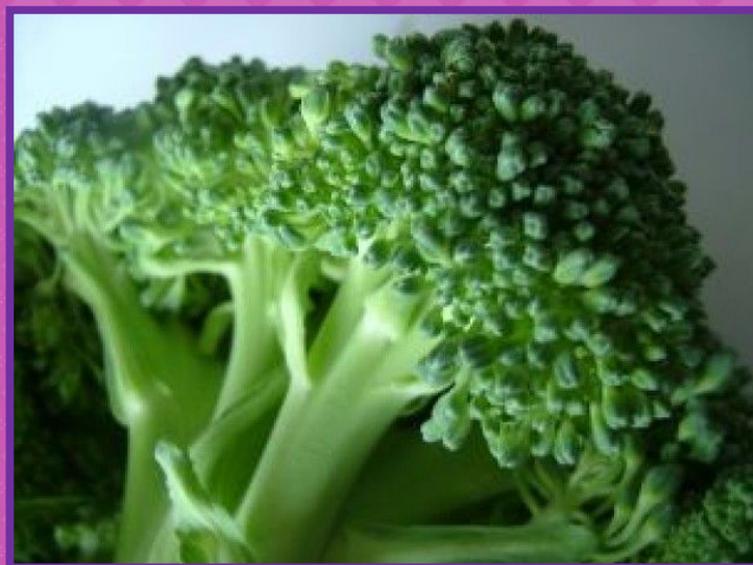
# ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- ◎ 1 группа : оказать первую помощь при переломе малой берцовой кости.
- ◎ 2 группа : оказать первую помощь при переломе лучевой кости.
- ◎ 3 группа: оказать первую помощь при переломе запястья. (Объяснить правила наложения шины)

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
СДЕЛАТЬ ВАШИ КОСТИ КРЕПЧЕ, ВАШУ ОСАНКУ  
КРАСИВЕЕ, А ВАС СИЛЬНЕЕ:



Принимайте солнечные ванны  
(витамин D сохраняет здоровье костей)



Ешьте зеленые овощи (это источник кальция  
и витамина К, укрепляющего кости)

Делайте упражнения (это стимулирует  
кости и помогает им оставаться  
сильными)



Ешьте больше фруктов (полезны  
чернослив, яблоки, бананы)

Подумайте, что надо делать при вывихе. Выберите правильные ответы из предложенных:

- а) самому вправить вывих; б) забинтовать конечность и наложить шину, отправить пострадавшего к врачу; в) приложить что-нибудь холодное;
- г) приложить грелку; д) делать массаж.

- Чем отличается закрытый перелом от открытого?
- Какие меры первой помощи необходимо оказать пострадавшему при открытом переломе?

# ТЕСТ ПО ТЕМЕ «ПОВРЕЖДЕНИЯ СКЕЛЕТА И МЕРЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»

- 1. *Какие типы повреждения скелета вам известны?*
  - А) перелом
  - Б) артериальное кровотечение
  - В) ожог
  - Г) вывих
  - Д) растяжение
  
- 2. *Что является одним из признаков растяжения связок?*
  - А) выход головки кости из суставной впадины
  - Б) смещение костей
  - В) сильная боль и отёчность

# ТЕСТ ПО ТЕМЕ «ПОВРЕЖДЕНИЯ СКЕЛЕТА И МЕРЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»

- 3. Какой из предложенных наборов является необходимым для оказания первой помощи при растяжении?
  - А) бинт, пузырь со льдом, таблетки анальгина
  - Б) поваренная соль, бинт, растительное масло, раствор иода
- 4. Что из перечисленного является признаком вывиха?
  - А) выход головки кости из суставной впадины
  - Б) нарушение целостности кожных покровов
  - В) сильная боль и отёчность

# ТЕСТ ПО ТЕМЕ «ПОВРЕЖДЕНИЯ СКЕЛЕТА И МЕРЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»

- 5. Какой из предложенных наборов необходим для оказания первой помощи при вывихе?
  - А) активированный уголь, бинт, перекись водорода, иод
  - Б) бинт, таблетки обезболивающего средства, пузырь со льдом
- 6. Какой из предложенных наборов необходим для оказания первой помощи при открытом переломе конечности?
  - А) пузырь со льдом; шина, обложенная ватой; зелёнка; бинт; бумага; карандаш
  - Б) поваренная соль, бинт, растительное масло, раствор иода

# ТЕСТ ПО ТЕМЕ «ПОВРЕЖДЕНИЯ СКЕЛЕТА И МЕРЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»

- 7. При переломах рёбер необходимо:
  - А) наложить тугую повязку во время вдоха
  - Б) уложить больного на сломанное ребро, ограничивая его движения при дыхании
  - В) ничего не предпринимать, а вызвать скорую помощь
  - Г) наложить тугую повязку во время выдоха
- 8. Для чего после травмы рекомендуется прикладывать лёд или холодный компресс?
  - А) чтобы убить микробов
  - Б) чтобы уменьшить боль
  - В) чтобы законсервировать больное место так, как консервируют скоропортящиеся продукты в холодильнике
  - Г) чтобы сузить кровеносные сосуды и уменьшить кровотечение

# ТЕСТ ПО ТЕМЕ «ПОВРЕЖДЕНИЯ СКЕЛЕТА И МЕРЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»

- 9. Определите вероятный тип травмы, исходя из следующих признаков: подвернулась ступня, сначала боль была слабая, но потом стала усиливаться, нога опухла, спустя некоторое время появился синяк
  - А) перелом ребра
  - Б) вывих лучезапястного сустава
  - В) перелом бедра
  - Г) вывих голеностопного сустава
- 10. \*Какие меры первой помощи вы бы предложили при вывихе голеностопного сустава
  - А) сделать согревающий компресс
  - Б) предложить грелку
  - В) сделать фиксирующую повязку, прибинтовав стопу под углом 90 градусов к голени
  - Г) наложить шину
  - Д) приложить к забинтованной ноге пузырь со льдом

# ОТВЕТЫ К ТЕСТУ

1 а, з, д;

2 в;

3 а;

4 а;

5 б;

6 а;

7 з;

8 з;

9 з;

10 в, д.

- ⦿ Пожелания себе....
- ⦿ Пожелания товарищам по классу....
- ⦿ Самое трудное в работе было....
- ⦿ Самое интересное было....
- ⦿ Чему я научился...
- ⦿ Что понравилось....



Здоровье – это отсутствие внутренних помех  
для жизнедеятельности



Я желаю вам здоровья!