муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Станция юных туристов»

занятие по дополнительной общеразвивающей программе «Школа безопасности»,
раздел: 4.**Основы гигиены и первая помощь**
ТЕМА:

Ушибы

Автор-составитель: Мигонькина Зиля Раисовна,
педагог дополнительного образования МБУ ДО «СЮТур»

УШИБ - это механическое повреждение мягких тканей тела человека

Ушиб возникает в результате механического воздействия: падение, удар твердым предметом.

Ушиб сопровождается разрывом мелких кровеносных сосудов.

В зависимости от локализации повреждаются мышцы, надкостница, суставы и другие ткани.

Симптомы:

Синяк, припухлость, болезненность.

Помощь:

Холод на место ушиба сразу после травмы.

На место ушиба наносить противовоспалительные, обезболивающие мази.

Например:

финалгель

фастум-гель

троксевазин

долгит-крем

никофлекс

быструмгель

индометацин

Контрольные вопросы:

1. Что такое ушиб?

Контрольные вопросы:

2. Назовите симптомы ушиба.

Контрольные вопросы:

3. Как оказать помощь при ушибе?

Использованные источники

- https://sovets.net/12511-pervaya-pomocsh-pri-ushibah.html
- https://properelom.com/ushiby/pervaya-pomoshh-pri-ushibah.html

Иллюстрации:

- https://yandex.ru/images/search?text=%D1%83%D1%88%D0%B8%D0%B1%D1%8B%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%8C%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D1%83%D1%88%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D1%85&stype=image&lr=11276&source=wiz&p=2&pos=80&rpt=simage&img_url=https%3A%2F%2Farhivurokov.ru%2Fmultiurok%2F1%2Fa%2F1%2F1a1d08e74e00d37116c8d2926ec84e237fedcc71%2Fimg4.jpg
- Фотографии из личных архивов автора