



Екатеринбургское суворовское военное училище



**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
6 КЛАСС**

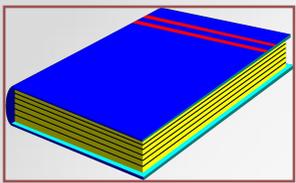


**Тема № 6: Первая помощь
при неотложных
состояниях.**

**Занятие № 1: Личная гигиена
и оказание первой помощи в
природных условиях.**

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- 1. Ознакомить с соблюдением элементарных правил личной гигиены в природных условиях.**
- 2. Научить правильно ухаживать за одеждой и обувью.**
- 3. Формировать навыки соблюдения личной гигиены.**



ЛИТЕРАТУРА:

1. Книга для учителя «Методические материалы и документы по курсу «Основы Безопасности Жизнедеятельности».

2. Тематическое и поурочное планирование к учебнику А.Т. Смирнова «Основы безопасности жизнедеятельности».

3. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для 6-х классов общеобразовательных школ под общей редакцией А. Т. Смирнова и Б.О. Хренникова – М.: Просвещение, 2012.

1 УЧЕБНЫЙ ВОПРОС

Личная гигиена, уход за одеждой и обувью.



**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 телом;**
- зубами и волосами;**
- за одеждой и обувью.**



человека от ушибов, от солнечной радиации, от проникновения в организм человека микроорганизмов, возбудителей болезней.

НЕОБХОДИМО вечером обмывать тело водой с мылом для удаления грязи и пота. Утром обливание холодной водой для оказания закаливающего влияния.

Для предохранения волос от
излишнего солнечного облучения,
пыли, насекомых необходимо
использовать головной убор.



уделять уходу за ногами.

НЕОБХОДИМО мыть их ежедневно,
обрабатывать имеющиеся царапины и
трещины йодом и зелёнкой и
заклеивать лейкопластырем.



Обувь следует по мере необходимости просушивать и смазывать. **НЕЛЬЗЯ** сушить обувь над костром от этого она твердеет и будет натирать ноги.



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



лёгкой, удобной, не стеснять его движений
и не нарушать кровообращение и дыхание.

ОБУВЬ ТУРИСТА не должна стеснять

ногу, препятствовать естественному

движению стопы.



ссадины, ушибы, растяжения связок,
тепловые и солнечные удары, ожоги от
костра, обморожения разных частей
тела.

2 УЧЕБНЫЙ ВОПРОС

**Общие принципы оказания
самопомощи**



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ - это набор простейших и срочных действий, направленных на временное устранение причин, угрожающих здоровью и жизни пострадавшего, и предупреждение развития тяжёлых осложнений.



1. Определить характер и тяжесть ранения (повреждения), его последствия или осложнения, непосредственно угрожающие жизни пораженного.
2. Определить очередность оказания первой помощи пострадавшим в порядке убывающей опасности для собственной жизни и жизни пораженного, их последствий и возможных осложнений. Например: вначале выполнить мероприятия по ликвидации асфиксии, затем остановить наружное кровотечение и т. д.
3. Выбрать способ выноса пораженного в укрытие, определить, в каком положении (на спине, на боку и т. п.) нужно его переносить (транспортировать), и как следует его уложить (усадить) в укрытие.
4. Обозначить место укрытия пораженного (если необходимо) с учетом местности.
5. Найти конкретный способ защиты пораженного от неблагоприятного воздействия метеорологических факторов.

Крапива.

- Листья крапивы обладают кровоостанавливающим действием и способствуют заживлению ран. Нужно приложить к ране свежие измельчённые листья.



Подорожник.

- Свежий сок подорожника останавливает кровотечения, обеззараживает раны, обладает бактерицидным и заживляющим свойством. Перед использованием листа необходимо вымыть, измельчить и прикладывать к ране.



ЗАПОМНИТЕ!!!

**Турист должен быть готов
в случае необходимости
оказать самопомощь и
взаимопомощь в походных
условиях.**



ЗАДАНИЕ НА САМОПОДГОТОВКУ:

- Прочитать параграф 6.1
- Ответить на вопросы в конце параграфа.
- Подготовиться к письменному опросу по материалу урока.



