



# Посмотри, подумай, сформулируй.



Ой да куда ты поедешь...  
Как ты там неделю без ванны выж



Тема урока:

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В ПРИРОДНЫХ  
УСЛОВИЯХ

**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА** - это комплекс гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

### *Средства личной гигиены*



Да здравствует мыло душистое!



И полотенце пушистое!



И зубной порошок.



И густой гребешок.



Гигиена  
кожи

Гигиена  
зубов

Гигиена  
волос

## Личная гигиена

Правила  
туалета

Гигиена одежды и  
обуви

MyShared



## Правила личной гигиены в походе

- 1. Мойте руки перед едой.
- 2. Используйте скатерть или клеенку для продуктов.
- 3. Мойте посуду сразу же после приема пищи.
- 4. Имейте комплект чистого белья для сна.
- 5. Мойте ноги перед сном.
- 6. Следите за чистотой своей одежды, постели
- 7. Не забывайте чистить зубы и следить за чистотой своего тела.

Простые правила личной гигиены должны соблюдаться в походе любой сложности !



# 1 правило: следи за чистотой кожи



- На каждом вечернем привале обмывай тело водой с мылом;
- Утром, до завтрака, обливайся холодной водой



## 2 правило: следи за состоянием ног



### Чтобы не натирать ноги в походе

- Следи за состоянием обуви, обувь просушивай и смазывай.  
Нельзя сушить обувь у костра, так как она от этого твердеет, теряет гибкость и будет натирать ноги. Для просушки обуви на ночь ее можно плотно набить сухим сеном, мхом или колосьями дикорастущих злаков
- Пользуйся шерстяными или хлопчатобумажными носками, стирай их каждый день вечером..
- На дневных и больших привалах желательно систематически стирать белье, очищать от пыли и грязи верхнюю одежду.

# 3 правило: чисти зубы



- регулярно чисти зубы;
- чистить зубы можно мылом;
- после каждого приема пищи полощи рот водой





# 4 правило: следи за чистотой и состоянием ВОЛОС



используй головной убор;  
регулярно расчесывай  
волосы



# Одежда туриста

должна быть легкой, 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.





# Походная аптечка

1. Перевязочные материалы
2. Болеутоляющие средства
3. Зеленка, йод, перекись водорода (асептические средства)



## «Поговорим об аптечке» (блиц-опрос)

- Спиртовой раствор зелени бриллиантовой, употребляемый для смазывания ран.
- Пушистая волокнистая масса из хлопка, употребляемая в медицине, в быту.
- Кусок ткани в виде длинной ленты для лечебной повязки.
- Лепешка прессованного лекарственного порошка.
- Прибор, с помощью которого измеряют температуру.
- Ткань, покрытая лекарственной массой, которую прикладывают к ранам.
- Набор лекарств для оказания первой помощи или несложного домашнего лечения.
- Спиртовой раствор темно-коричневого цвета, используемый для смазывания ран.
- Тонкая хлопчатобумажная ткань из редко переплетенных нитей, применяемые, главным образом, как перевязочный материал.

# Умей оказывать первую медицинскую ПОМОЩЬ.

- Во время летних походов возможны тепловые и солнечные удары, укусы насекомых и змей. В зимних путешествиях нередки обморожения рук, ног, носа, ушей и щек, а также ожоги от пламени костра.
- Будь готов в случае необходимости оказать самопомощь и взаимопомощь в походных условиях.

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

# Зверобой



В народной медицине многих стран зверобой – это лекарство от 100 болезней.

**«Клевер, вербена, укроп,  
зверобой власть переселят  
ведьмы любой»**

## Валериана.



# Лекарственные растения и их целебные свойства



Крапива двудомная.

Листья **крапивы** обладают кровоостанавливающим действием и способствуют заживлению ран. Прикладывают к ране свежие измельченные листья

# Лекарственные растения и их целебные свойства



Подорожник большой.

**Подорожник** обладает бактерицидным и заживляющим свойством, останавливает кровотечения, обеззараживает раны. Листья необходимо вымыть, измельчить и прикладывать к ране



# Лекарственные растения и их целебные свойства



Полынь горькая.

**Полынь** обладает жаропонижающим, обеззараживающим и общеукрепляющим свойством.

Перед применением листья вымыть, измельчить и прикладывать к ране

# Мох «Сфагнум»-лесная вата

**Сфагнум**



# Контрольные вопросы:

1. Какие правила личной гигиены необходимо соблюдать в походной жизни?
2. Почему требования к соблюдению правил личной гигиены в походных условиях выше, чем в домашних?
3. Почему в пешем походе необходим тщательный уход за ногами и как он обеспечивается?
4. Почему каждому участнику похода на природу необходимо уметь оказывать первую медицинскую помощь?
5. Вы собираетесь с родителями в лес за ягодами. Составьте перечень содержания индивидуальной аптечки с учетом местных природных условий.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

