

# Урок 26

**Вопросы личной гигиены  
и оказание ПМП  
в природных условиях**

# ***Д/З: 6.1***

- Правила личной гигиены в походе.
- Как обеспечивается уход за ногами в походе.

# Проверка домашнего задания.

---

- Чем опасен клещевой энцефалит для человека
- ПБП при посещении леса в весенне - летний период

# В случае обнаружения на теле впившегося клеща необходимо...

обмазать это место вазелином, растительным маслом, или другой жидкостью с маслянистой пленкой и сразу же удалить клеща.

обмазать это место вазелином, растительным маслом, или другой жидкостью с маслянистой пленкой и подождать 0,5 часа.

попытаться прижечь (поднеся тлеющую ветку, спичку) близко к туловищу клеща и удалить его, стараясь не оторвать головку от туловища.

удалить клеща как можно скорее, потянув за туловище (оставшаяся головка клеща не представляет угрозы).

*Многие из многих*



## В случае обнаружения на теле впившегося клеща необходимо...

обмазать это место вазелином, растительным маслом, или другой жидкостью с маслянистой пленкой и подождать 0,5 часа.

попытаться прижечь (поднеся тлеющую ветку, спичку) близко к туловищу клеща и удалить его, стараясь не оторвать головку от туловища.

# Как уберечься от клещевого энцефалита?

Перед походом в лес тщательно вымыться.

Отправляясь в лес, одеться так, чтобы защитить себя от заползания клещей под одежду и присасывания их к телу.

Регулярно проводить само- и взаимоосмотры одежды и тела, для стоянок выбирать сухие, незатемненные поляны вдали от кустарников и деревьев.

После возвращения из леса не входить в дом в верхней одежде, предварительно не осмотрев ее.

*Многие из многих*





# Как уберечься от клещевого энцефалита?

Отправляясь в лес, одеться так, чтобы защитить себя от заползания клещей под одежду и присасывания их к телу.

Регулярно проводить само- и взаимоосмотры одежды и тела, для стоянок выбирать сухие, незатемненные поляны вдали от кустарников и деревьев.

После возвращения из леса не входить в дом в верхней одежде, предварительно не осмотрев ее.



# Что необходимо предпринять, чтобы насекомые не кусали?

Одежду чаще проветривайте и просушивайте на солнце.

Хорошо заправляйте одежду.

Не умывайтесь с мылом (насекомые летят на запах мыла).

Умывайтесь с мылом, если его нет, используйте мелкий речной песок, ил и другие природные осадки речного дна.

*Многие из многих*



# Что необходимо предпринять, чтобы насекомые не кусали?

Одежду чаще проветривайте и просушивайте на солнце.

Хорошо заправляйте одежду.

Умывайтесь с мылом, если его нет, используйте мелкий речной песок, ил и другие природные осадки речного дна.

*Изучение*

*Изучение*

*нового*

*материала*  
*материала*

# Гигиена

## ГИГИЕНА

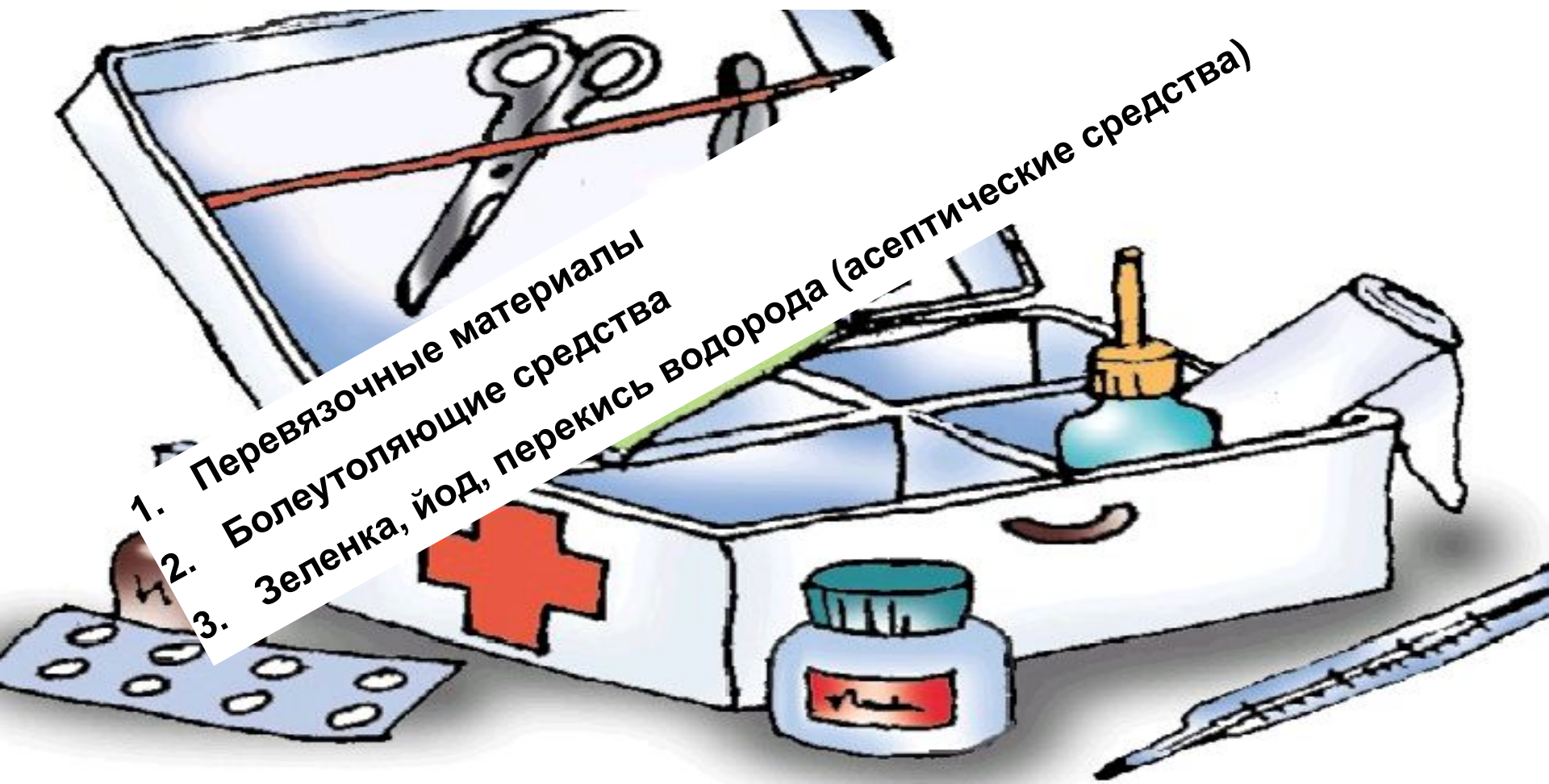
**область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.**

1. Перевязочные материалы

2. Болеутоляющие средства

3. Зеленка, йод, перекись водорода (асептические средства)

# Походная аптечка



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



# Лекарственные растения

Свертывание крови, заживление тканей

## нашей области



Крапива двудомная.

КРАПИ́ВА, род трав семейства крапивных. Стебли и листья покрыты жгучими волосками. 40-50 видов, преимущественно в умеренных поясах Северного и (реже) Южного полушарий. Широко распространена многолетняя крапива двудомная и однолетняя крапива жгучая. Листья богаты витаминами. Молодые побеги крапивы употребляют для супов и салатов, на корм домашнему скоту и птице. Лекарственное растение.

Свертывание крови, заживление тканей



# *Лекарственные растения нашей области*



ДОЖДЕВИКИ, базидиальные грибы из группы гастеромицетов.  
Ок. 100 видов (3 рода). Молодые плодовые тела съедобны.

Грибы - дождевики.

Свертывание крови, заживление тканей

# *Лекарственные растения нашей области*



Зверобой продырявленный.

ЗВЕРОБОЙ, род трав и полукустарников семейства зверобойных. Св. 300 видов, преимущественно в умеренном и субтропических поясах. Зверобой продырявленный — лекарственное растение (вяжущее и противомикробное действие). Многие виды декоративны. 2 вида охраняются.



# Лекарственные растения нашей области



Пижма обыкновенная.

ПИЖМА, род многолетних трав семейства сложноцветных. Св. 50 видов, в Северном полушарии; пижма обыкновенная, или дикая рябинка, лекарственное растение (желчегонное, желудочное), цветки и листья используются как пряность; ядовита для крупного рогатого скота; инсектицид.

Отгоняет мух

# *Лекарственные растения нашей области*



Медуница неясная. Подмосковье.

МЕДУНИ́ЦА, род многолетних опушенных трав семейства бурачниковых. Ок. 10 видов в умеренном поясе Евразии. В широколиственных лесах растет медуница неясная, цветущая рано весной. Медоносы, некоторые виды лекарственные (отхаркивающее и вяжущее средство) и декоративные.

Дезинфицирующее действие



# Лекарственные растения нашей области



Кровохлебка лекарственная.

КРОВОХЛЕБКА (красноголовник), род многолетних трав, полукустарников и кустарников семейства розоцветных. Ок. 30 видов, в умеренном поясе Северного полушария. Корневища и корни кровохлебки лекарственной используют в медицине (вяжущее, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство). Кровохлебка великолепная охраняется.

Дезинфицирующее действие

# Лекарственные растения нашей области



Полынь горькая.

ПОЛЫ́НЬ, род трав и полукустарников семейства сложноцветных. Ок. 400 видов, главным образом в Северном полушарии; растут почти повсеместно, обильны в степях, полупустынях и пустынях Сев. Казахстана, Ср. Азии, а также в Закавказье. Содержат эфирные масла. Кормовые для овец, коз, лошадей и верблюдов; лекарственные (особенно полынь цитварная — редкий вид), пряные (эстрагон); закрепители песков, некоторые сорняки.

Заживление ран



# Лекарственные растения нашей области



Подорожник большой.

ПОДРОЖНИК, род одно- и многолетних трав, реже полукустарников семейства подорожниковых. Ок. 250 видов, в умеренных и субтропических поясах (редко в тропиках). Встречаются вдоль дорог, на сорных местах, пустырях, в степях, на лугах, песках. Настой и сок из листьев некоторых подорожников применяются в медицине (отхаркивающее, улучшающее пищеварение средство). Молодые листья идут на супы, салаты.

Заживление ран

## Что следует делать для того, чтобы не отравиться дикорастущими растениями?

надломить растение - если появился белый (молочный) сок, то такое растение употреблять в пищу нельзя, оно ядовито

размять растение в руках и потереть соком губы - при отсутствии жжения на губах надкусить совсем небольшой кусочек и тщательно прожевать



**Тестирование**

# Вопрос 1

**Что должно быть в аптечке туриста?**

- 1. Перевязочные материалы**
- 2. Лекарственные травы**
- 3. Болеутоляющие средства**
- 4. Йод, зеленка, перекись водорода**



# Вопрос 1

Что должно быть в аптечке туриста?

1. Перевязочные материалы

2.

3. Болеутоляющие средства

4. Йод, зеленка, перекись водорода

**Что следует делать для того, чтобы не отравиться дикорастущими растениями?**

**1**

**Вопрос 2**  
надломить растение - если появился белый (молочный) сок, то такое растение употреблять в пищу нельзя, оно ядовито

**2**

надломить растение - если появился белый (молочный) сок, то такое растение можно употреблять в пищу

размять растение в руках и потереть соком губы - при отсутствии жжения на губах надкусить совсем небольшой кусочек и тщательно прожевать

**3**



Что следует делать для того, чтобы не отравиться дикорастущими растениями?

**1**

## Вопрос 2

надломить растение - если появился белый (молочный) сок, то такое растение употреблять в пищу нельзя, оно ядовито

**2**



размять растение в руках и потереть соком губы - при отсутствии жжения на губах надкусить совсем небольшой кусочек и тщательно прожевать

**3**

**Назови  
растение**







**Назови  
растение**

**Крапива**





**Назови  
растение**



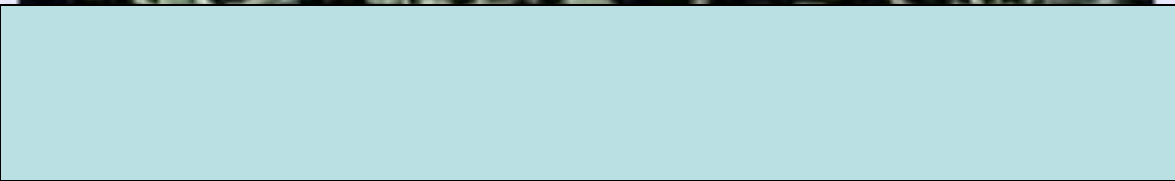


# Назови растение

**Дождевик**



# Назови растение





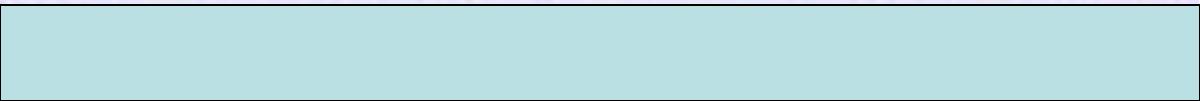
# Назови растение



Зверобой продырявленный.



# Назови растение





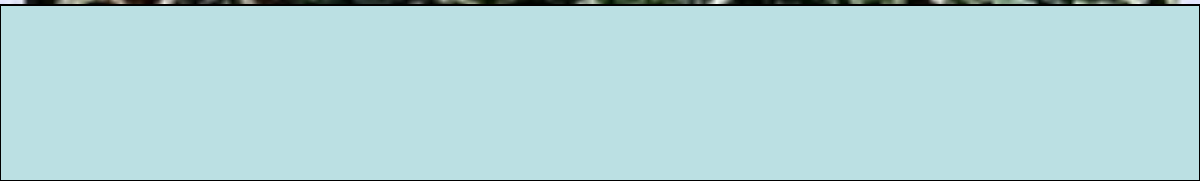


# Назови растение



Пижма обыкновенная.

# Назови растение







# Назови растение



Кровохлебка лекарственная.



# Назови растение







# Назови растение



Подорожник большой.