

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
нового
материала*

Гигиена

ГИГИЕНА

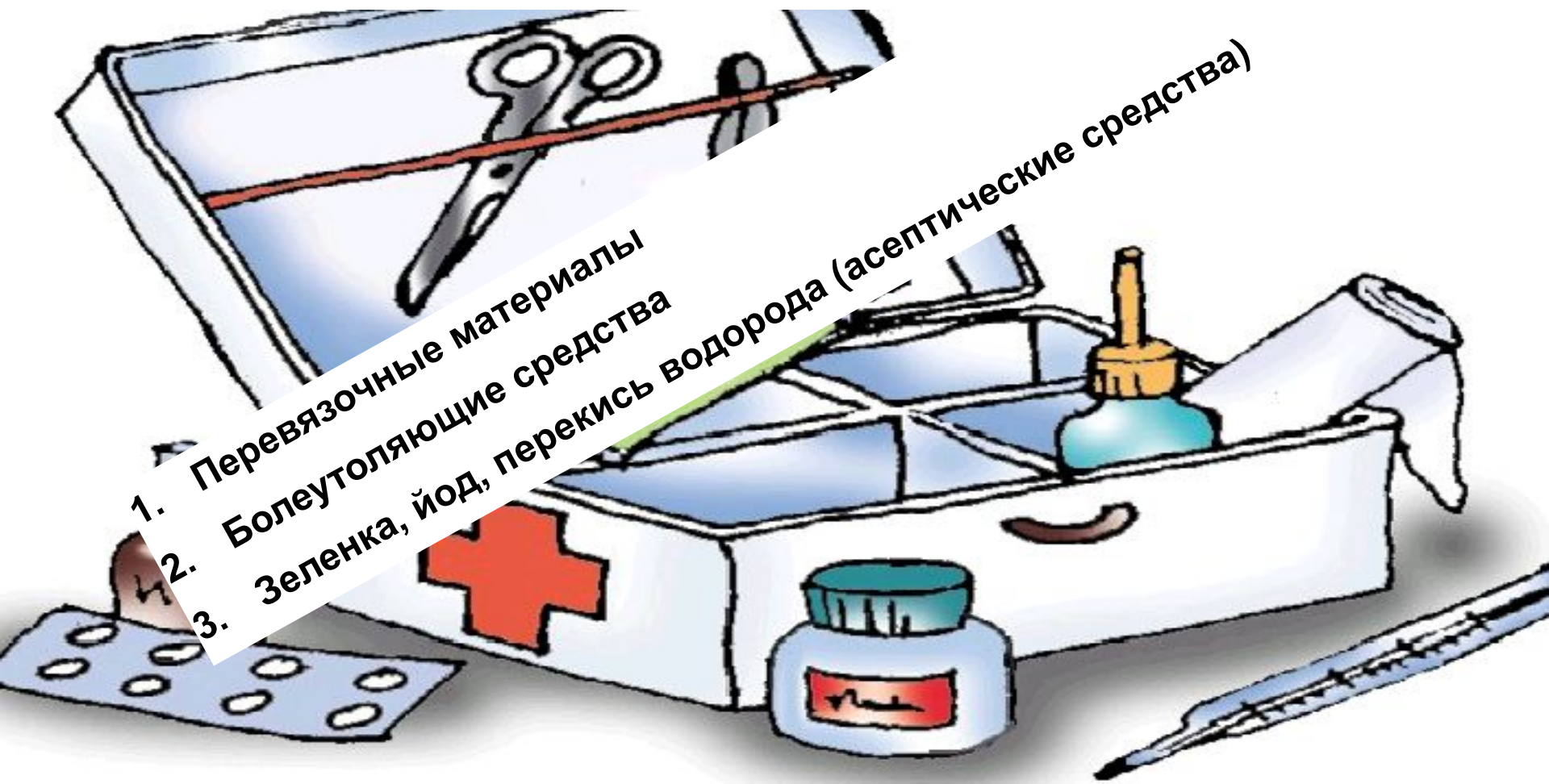
область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

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



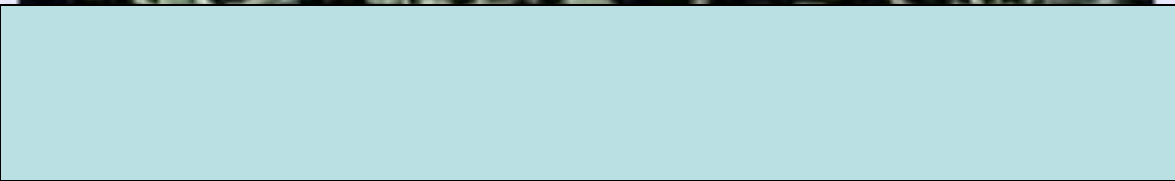
**Назови
растение**



Назови растение

Дождевик

Назови растение



Назови растение



Зверобой продырявленный.

Назови растение

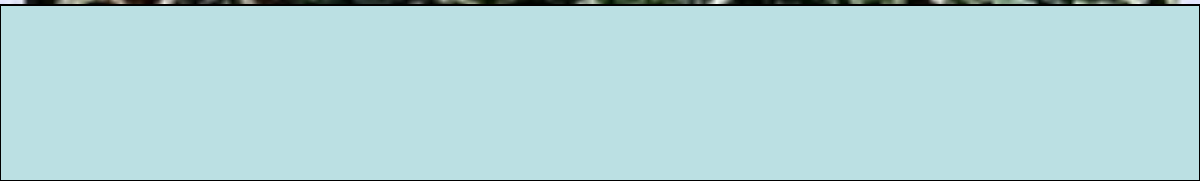


Назови растение



Пижма обыкновенная.

Назови растение



Назови растение



Кровохлебка лекарственная.

Назови растение



Назови растение



Подорожник большой.