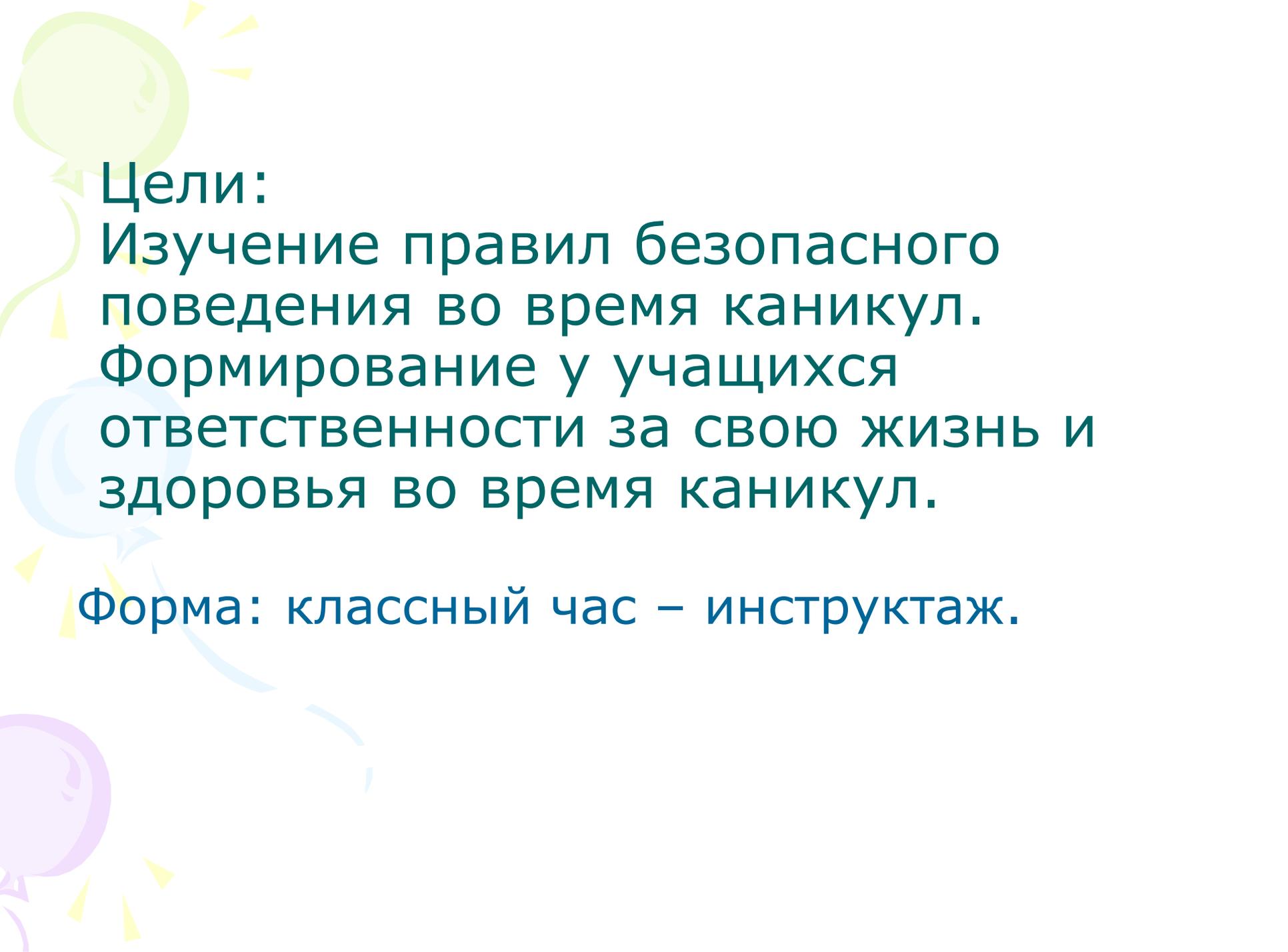


Тема:

Вот и лето пришло.

Учитель. Плотникова Т. В.
МОУ Путьоктябрьская СОШ.





Цели:

Изучение правил безопасного поведения во время каникул.

Формирование у учащихся ответственности за свою жизнь и здоровья во время каникул.

Форма: классный час – инструктаж.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия.



Солнечные лучи активно влияют на организм человека

- Долгое время сильный загар воспринимался как показатель здоровья кожи. Сейчас у медиков и косметологов отношение к интенсивному воздействию солнечных лучей на кожу неоднозначное.



Загар – это потемнение кожи, возникающее в следствие избыточного образования пигмента меланина в её наружном слое под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца. Воздействие солнечных лучей в умеренной дозировке вызывает лёгкий загар, оказывая благоприятное влияние на организм. Чувствительность к солнцу у разных людей , особенно у детей, различна. Люди с нежной тонкой кожей, блондины. Рыжеволосые значительно чувствительнее к солнечным лучам, чем брюнеты со смуглой кожей.



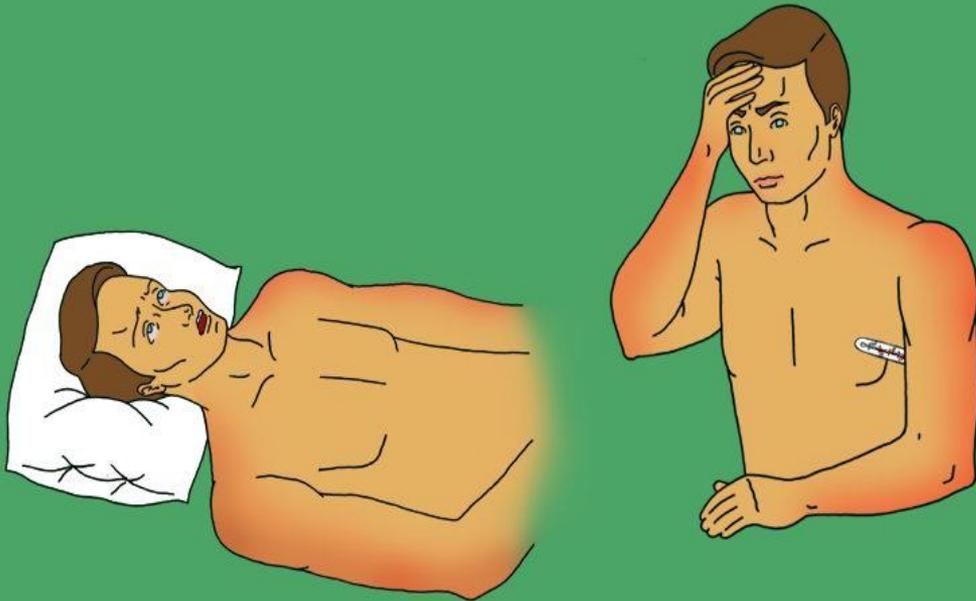
Положительное воздействие ультрафиолетовых лучей.

- Ультрафиолетовые лучи обладают большой биологической активностью. В умеренных дозах их действие полезно. Повышается тонус центральной нервной системы. Под их действием образуется витамин D и усиливается обмен веществ. Ультрафиолетовые лучи губительны для микроорганизмов.



Отрицательное воздействие ультрафиолетовых лучей.

ПРИЗНАКИ СОЛНЕЧНОГО ОЖОГА



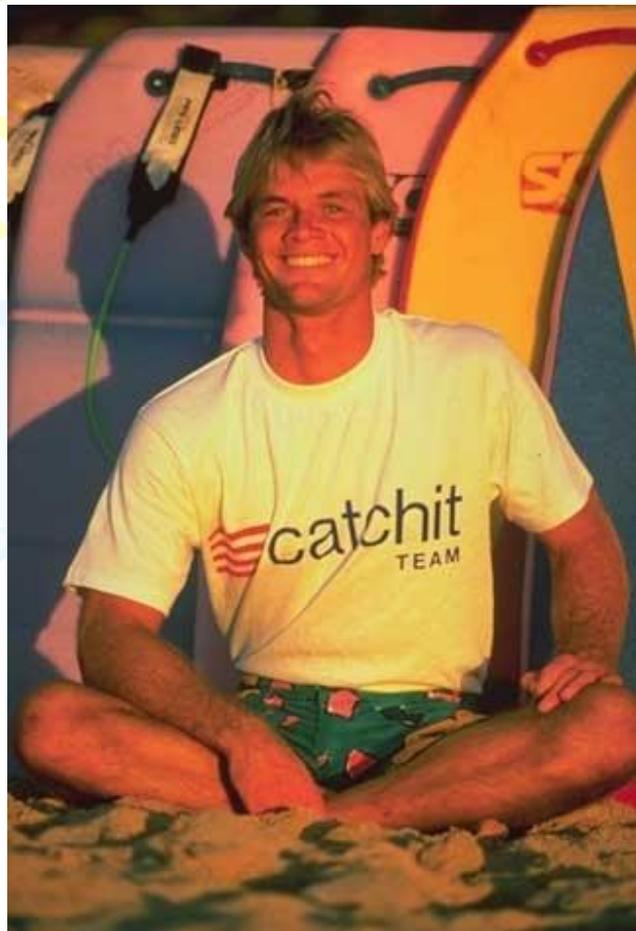
Признаки
солнечного ожога:
кожа краснеет,
становится
болезненной,
повышается
температура,
появляется
головная боль,
недомогание.

Первая помощь при солнечных ожогах.

- Обожжённую поверхность следует смазать увлажняющим кремом или кефиром или простоквашей. К этому участку кожи можно приложить ткань, смочённую в холодной воде.



Солнечный удар.



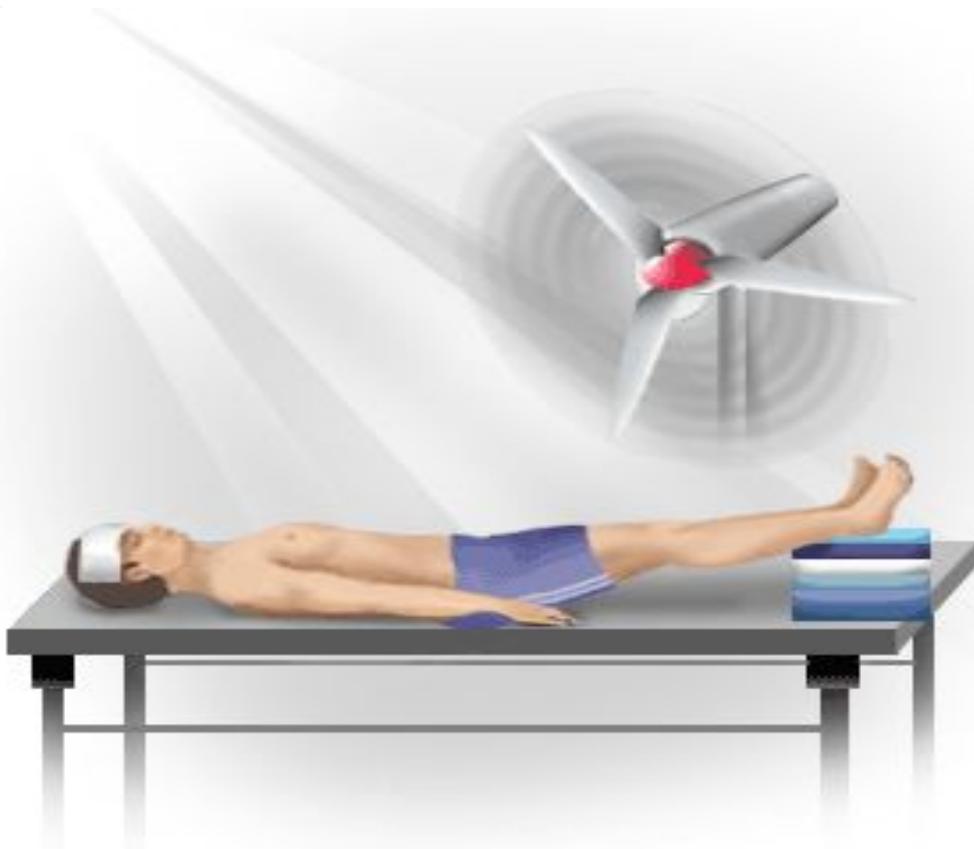
Солнечный удар – тяжёлое болезненное состояние, возникающее под влиянием сильного перегревания головы (особенно непокрытой) прямыми солнечными лучами.

Признаки солнечного удара.



- В лёгких случаях солнечный удар проявляется головокружением, слабостью, острой головной болью, мельканием в глазах. В более тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания, кожа краснеет, пульс и дыхание учащаются, температура повышается до 39°.

- Пострадавшего нужно перевести или перенести в прохладное место, раздеть его или расстегнуть одежду, на голову – лёд, холодные примочки, обтирание. Если больной не потерял сознание, ему дают выпить прохладной воды. Для снижения температуры тела пострадавшего оборачивают мокрой простынёй или одеждой и обмахивают его, чтобы создать движение воздуха и усилить испарение.



Правила пребывания на солнце.

- Рекомендуется загорать при температуре воздуха от 20 до 32°C.
Оптимальное время для загара в средней полосе – с 9 до 11ч. Принимать солнечные ванны нужно, начиная с 4-5 минут и увеличивая это время на 5-10 минут ежедневно. Нельзя загорать натошак. В жаркую погоду нельзя перегружать желудок, пить вино, спать на солнце. Для предупреждения солнечного удара надо летом прикрывать голову



Купание – любимый вид отдыха.



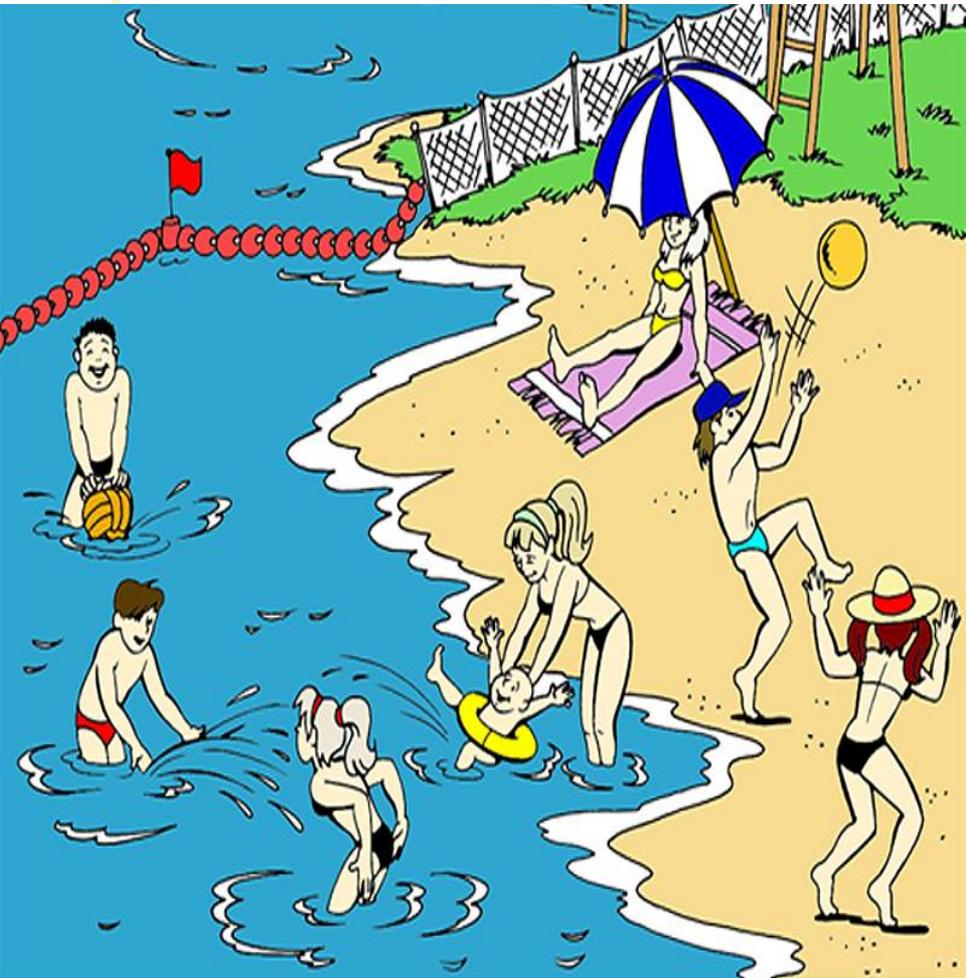
- Купание в открытых водоёмах способствует тренировке сердечно-сосудистой и нервной систем, повышает обмен веществ, оказывают закаливающее действие

Викторина « Будь осторожен на воде».

- Почему нельзя заплывать далеко от берега?
- Почему нельзя купаться вблизи мостов и прыгать с дамб?
- Что нужно делать, попав в сильное течение?
- Что делать, если ты почувствовал усталость и не можешь плыть дальше?
- Почему нельзя злоупотреблять длительным пребыванием в воде?
- В чём заключается соблюдение дисциплины при купании?



Правила купания в ОТКРЫТЫХ водоёмах.



- Воздерживайтесь от купания в неизвестных и непредназначенных для этой цели водоёмах.
- Избегайте купание в одиночку.
- Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна, а также в направлении групп неизвестных людей.
- Не заплывайте за ограничительные знаки мест, определённых для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы.
- Не подплывайте к лодкам и другим плавательным средствам, это опасно.
- Не толкайте товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду.
- Нельзя купаться до дрожи. При появлении озноба или сильной усталости выйдите из воды, отдохните и согрейтесь.
- Нельзя плавать на камерах и досках.
- Нельзя играть в воде в игры, связанные с захватом рук.
- Рекомендуется купаться при температуре воздуха не ниже 20-22° и воды не ниже 18-20°, один раз в день предпочтительно в полуденные часы. Купаться можно через 1-1,5 ч. после еды и не позже, чем за 1 ч. до еды. В воде надо двигаться: плавать или выполнять какие-нибудь упражнения. Нельзя входить в воду очень разгорячённым, сразу после физических упражнений. После купания нужно вытереться.

Большие неприятности летом возникают и из за отравлений

Отравление – болезненное состояние, вызванное попавшим в организм ядовитым веществом. Чаще всего происходят пищевые отравления недоброкачественными и несвежими продуктами питания, ядовитыми растениями и грибами

Ботулинический
токсин





Дурман



БЛЕДНАЯ
ПОГАНКА



САТРАНСКИЙ
ГРИБ



МУХОМОР



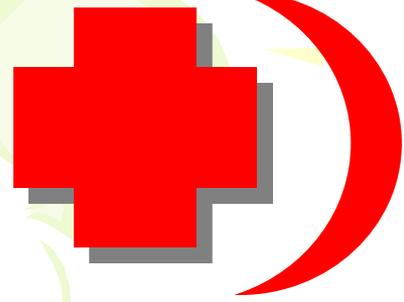
Не собирайте и не ешьте
незнакомые грибы и ягоды

Не употребляйте
испорченные продукты

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОТРАВЛЕНИЯ

Не пользуйтесь
грязной посудой

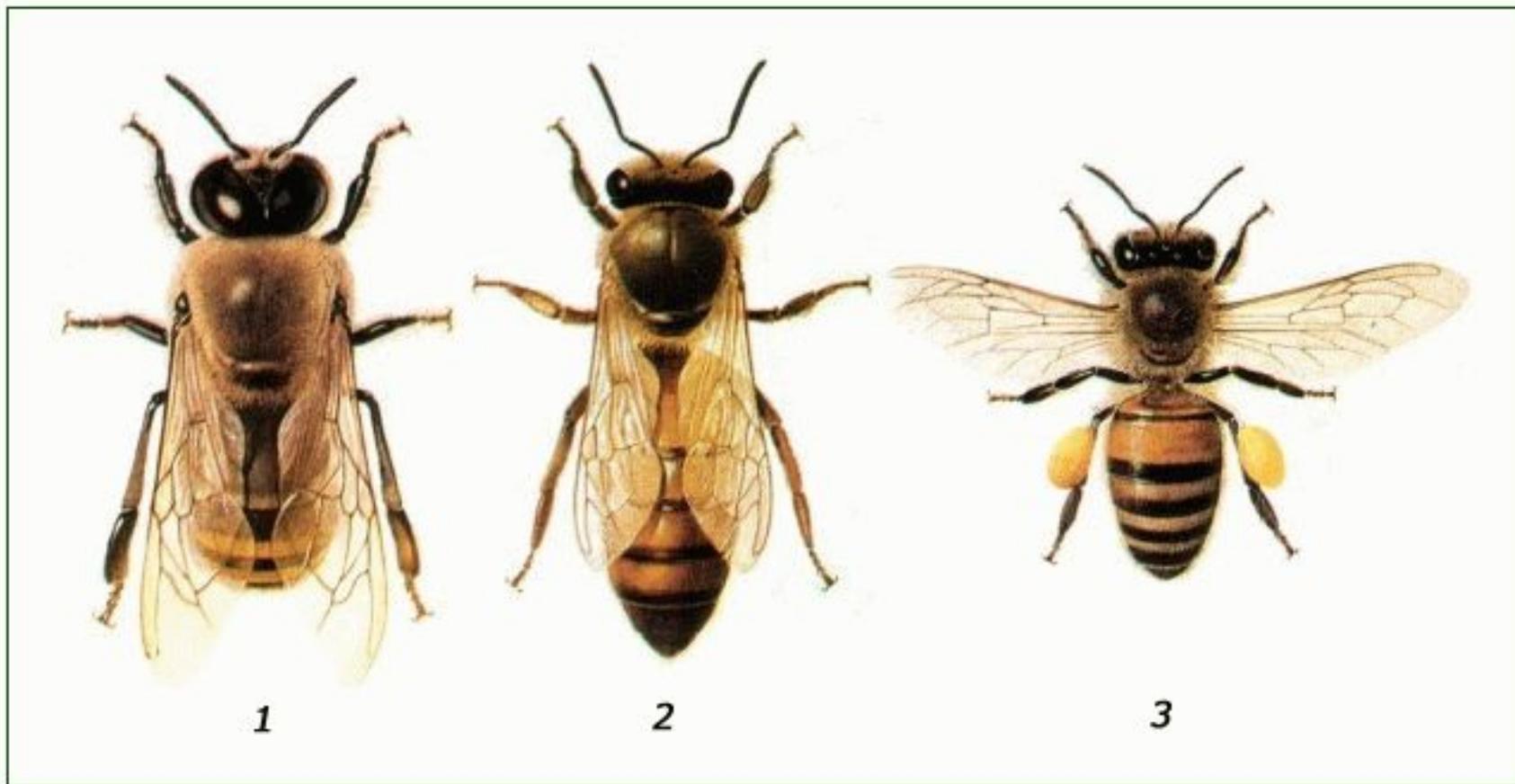
Всегда мойте
руки перед едой



Первая помощь при пищевом отравлении.



Укусы насекомых тоже могут вызвать серьёзные осложнения здоровья человека



Признаки укусов насекомых невыразительны: едва заметная ранка, через несколько минут припухлость, покраснение, болезненность, зуд. Иногда повышается температура тела и появляется головная боль.

ПРИЗНАКИ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ

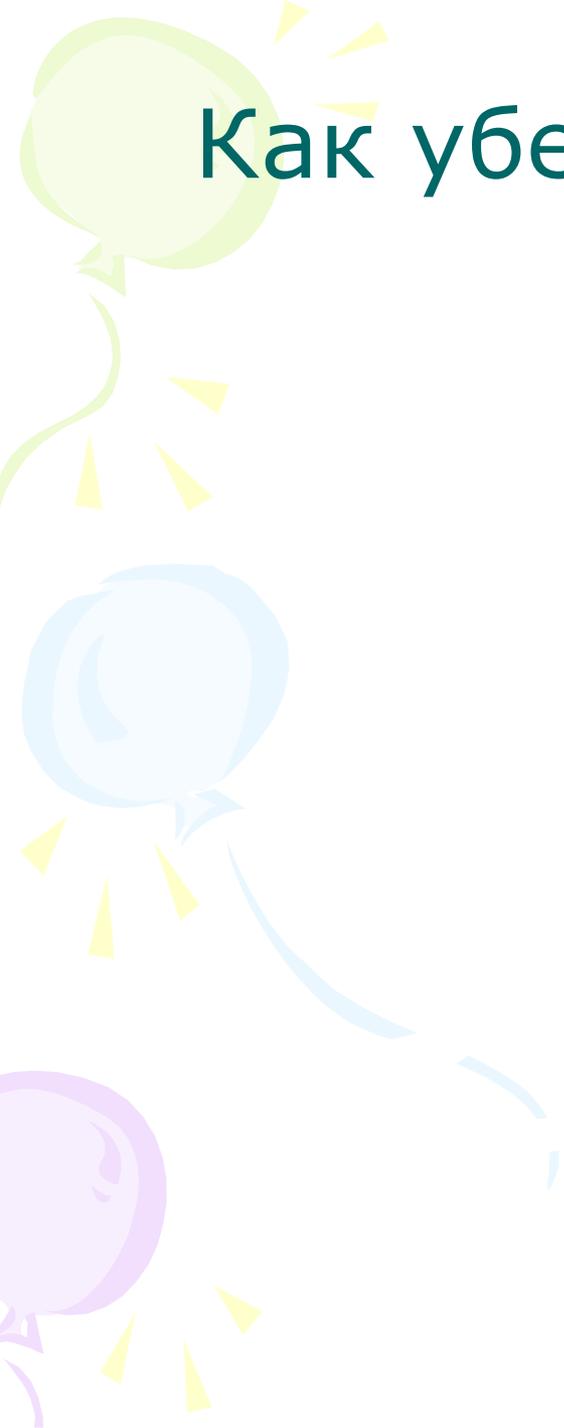


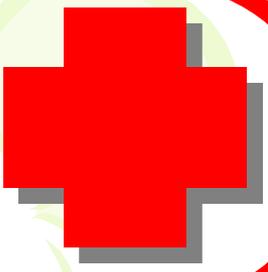


- Иксодовые клещи – переносчики тяжёлой вирусной болезни - энцефалита



Как уберечься от энцефалита.





Первая помощь при укусе клеща



- Не давить их, особенно руками, а если это произошло, то вымыть руки с мылом.
- Место, где присосался клещ, смазывают маслом, керосином или вазелином.
- Клеща удалить пинцетом лёгким покачиванием из стороны в сторону.
- Место укуса обработать спиртом или йодом.
- Обратиться к врачу.

Не забывайте о правилах дорожного движения.



Постарайтесь избежать бытовых травм



ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ
ПРИ УШИБАХ



Во время каникул
разрешается находиться на
улице до 23 часов



Коррошого Вам отдыха



ЗДОРОВЬЕ

