

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Электронные учебные пособия

Серия «НАГЛЯДНАЯ ШКОЛА»

ОБЖ

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

**ГИГИЕНА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ
ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

СОДЕРЖАНИЕ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. Установка и запуск пособия	3
2. Структура и функциональные возможности пособия	4
2.1. Структура экрана	4
2.2. Панели «Содержание» и «Мои материалы»	6
2.3. Структура материалов пособия	6
2.4. Работа с панелью «Содержание»	7
2.5. Функция «рисовать»	8
2.6. Управление работой экранов-заданий	9
3. Создание своих материалов	9
3.1. Работа с разделом «Мои материалы»	9
3.2. HTML-документ для размещения на экране раздела «Мои материалы»	11

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Гигиена и здоровый образ жизни	17
Факторы, разрушающие здоровье	27
Правила оказания первой помощи	34

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. УСТАНОВКА И ЗАПУСК ПОСОБИЯ

Компакт-диск с пособием имеет функцию автозапуска. Вставьте диск в устройство для чтения компакт-дисков. Если установка не запускается автоматически, откройте содержимое диска и запустите файл установки в зависимости от операционной системы (см. таблицу). В процессе установки следуйте указаниям, появляющимся на экране.

ОС	Файл установки
Windows®	win_installer.exe
macOS®	mac_installer.app

Активация

При первом запуске пособие необходимо активировать. В открывшемся окне активации необходимо ввести ключ активации продукта и нажать «Активировать».



Ключ активации указан внутри коробки с диском.

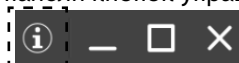
При правильном вводе ключа происходит активация пособия. Для запуска активированного пособия необходимо нажать «Старт».

В дальнейшем активированное пособие может запускаться ярлыком на рабочем столе или ярлыком с соответствующим названием в группе установленных приложений «ЭКЗАМЕН-МЕДИА».

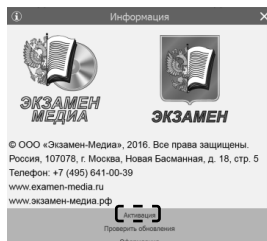
ВНИМАНИЕ!!! Для подтверждения активации продукта необходимо, чтобы компьютер был подключен к сети Интернет. Если подключения к Интернету нет, то происходит временная активация, после которой пособие будет работать ограниченное время. По истечению этого времени пособие перестанет открываться. Пособие с подтвержденной активацией работает неограниченное время.

Деактивация

Функция деактивации находится в окне «Информация». Окно открывается нажатием кнопки «i» в панели кнопок управления окном приложения.



В открывшемся окне информации о программе необходимо нажать «Активация».



Откроется панель, аналогичная панели активации. Необходимо ввести код, которым было активировано пособие, и нажать кнопку «Деактивировать».

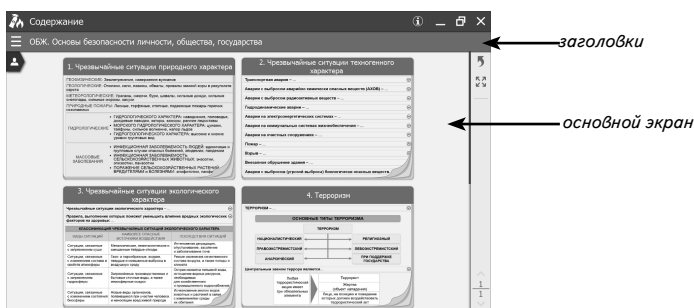


Деактивация позволяет аннулировать активацию пособия. После деактивации можно установить пособие на другом компьютере без потерь количества активаций.

2. СТРУКТУРА И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОСОБИЯ

2.1. СТРУКТУРА ЭКРАНА

После успешной активации открывается экран пособия. Он содержит две области: «заголовки» и «основной экран».

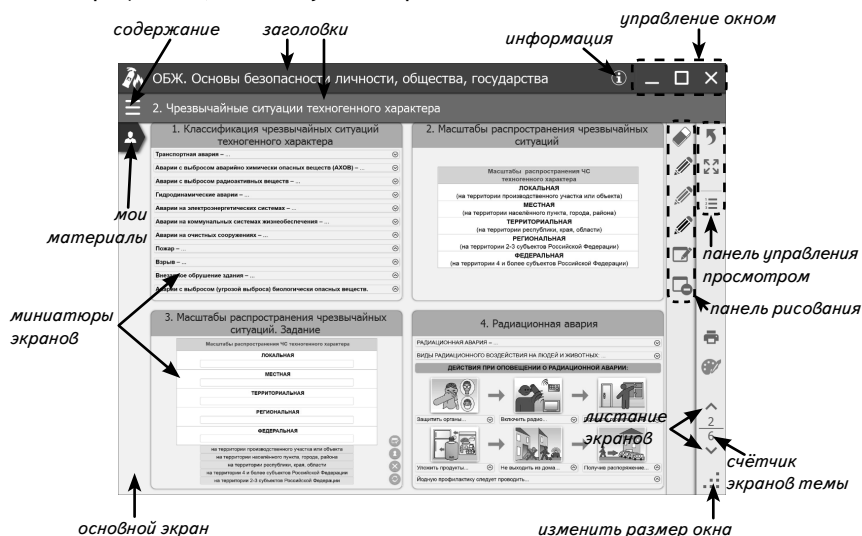


В области «заголовки» отображаются название пособия, выбранная тема или заголовок открытого экрана.

В правой части экрана расположены стандартные кнопки «управление окном» и кнопка «информация».



В области «основной экран» отображаются папки тем, миниатюры экранов выбранной темы или открытый экран. Список миниатюр можно перемещать вверх / вниз, используя тачскролл.





Материалы пособия можно листать в пределах открытой группы экранов (темы, блока дополнительного материала). Кнопки листания экранов находятся в правом нижнем углу экрана.

Нажатием на кнопку можно переключаться в полноэкранный режим просмотра, а вернуться в обычный режим с помощью кнопки . В полноэкранном режиме на экране остается только просматриваемое изображение и панель управления просмотром.

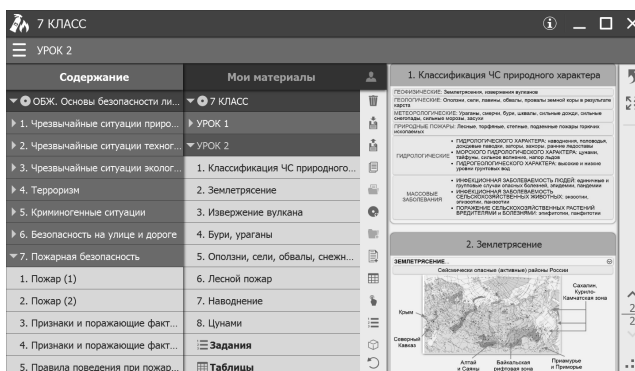


2.2. ПАНЕЛИ «СОДЕРЖАНИЕ» И «МОИ МАТЕРИАЛЫ»



В левой верхней части окна приложения находятся две кнопки, открывающие панель «Содержание» и «Мои материалы». Чтобы открыть или закрыть панель «Содержание», необходимо нажать на кнопку . Панель «Мои материалы» открывается или закрывается, если нажать на кнопку .

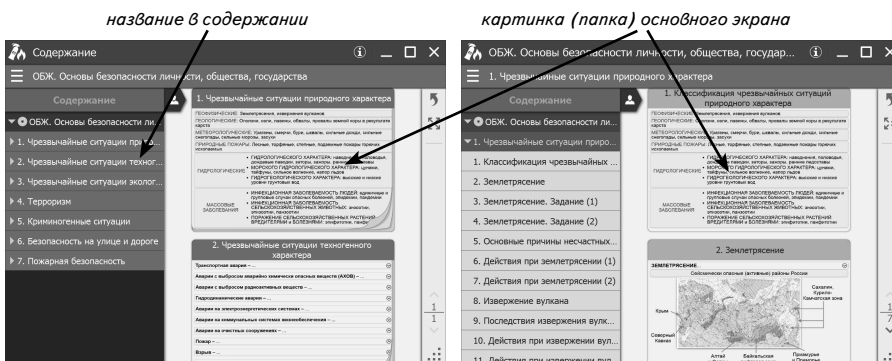
В панели «Содержание» отображается дерево содержания запущенного пособия, а в панели «Мои материалы» — содержание, которое сформировал сам пользователь.



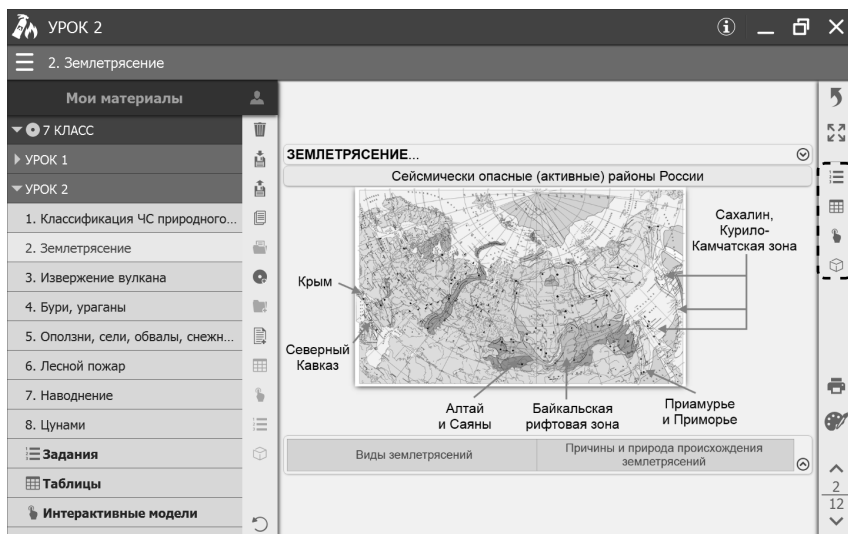
В «Мои материалы» можно копировать любые экраны из содержания пособия или создавать собственные экраны с уникальным содержанием. Более подробно о формировании раздела «Мои материалы» читайте в п. 3 «Создание своих материалов».

2.3. СТРУКТУРА МАТЕРИАЛОВ ПОСОБИЯ

Все материалы (экраны) пособия сгруппированы в темы. Тема, экран открывается нажатием на название в содержании или на соответствующую картинку (папку) основного экрана.



К каждой теме прилагаются до четырех наборов дополнительного материала. Кнопки дополнительного материала расположены справа, доступны после открытия экрана.




Примером дополнительного материала могут быть:


1.  «задания»
2.  «интерактивные модели»
3.  «3D-модели»
4.  «таблицы»

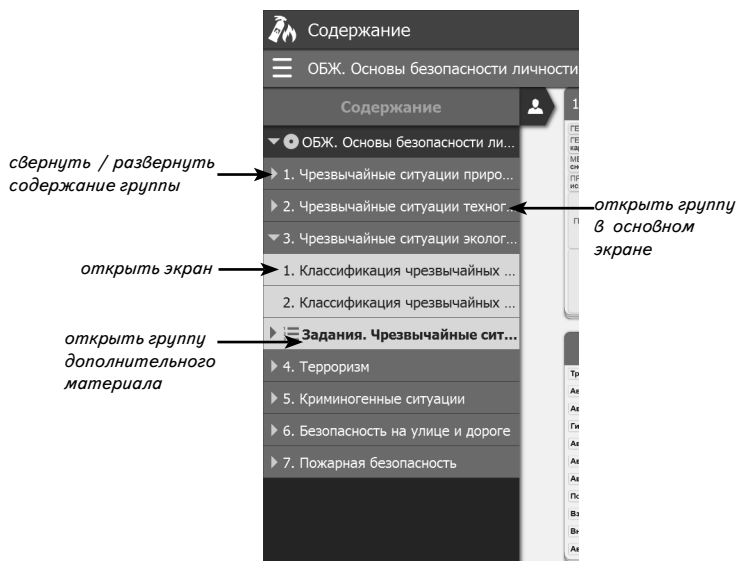
В каждом наборе дополнительного материала может быть от 1 до нескольких экранов. Открыть дополнительные материалы можно при просмотре экрана или из панели «Содержание».

Если дополнительный материал открывается с помощью кнопки справа, просматриваемый экран темы не закрывается, а уходит «на задний план».

При входе в любую группу материалов появляется кнопка  «на уровень вверх». Она позволяет быстро закрыть текущий экран или список миниатюр экранов.

2.4. РАБОТА С ПАНЕЛЬЮ «СОДЕРЖАНИЕ»


Для навигации по материалам пособия можно использовать панель «Содержание». Она открывается или закрывается кнопкой  в левой части нижнего заголовка. В панели «Содержание» отображается дерево содержания пособия со стандартными функциями.

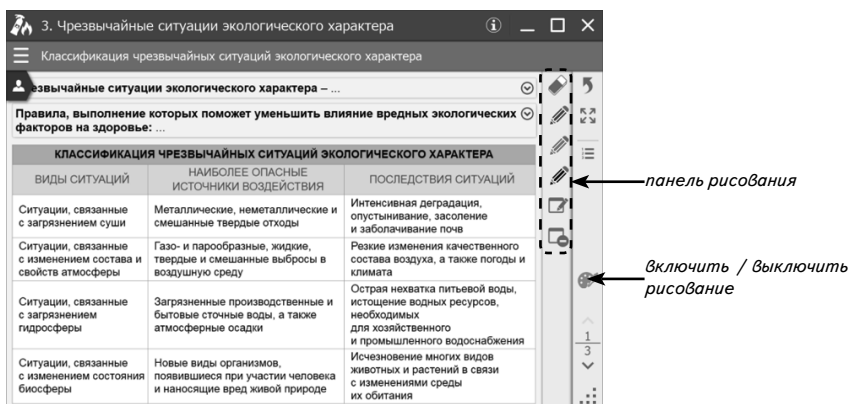


Название открытой группы или экрана выделяется цветом.



2.5. ФУНКЦИЯ «РИСОВАТЬ»

При работе с тематическим экраном доступна функция «рисовать». Эта функция позволяет рисовать произвольные линии трех цветов на фоне демонстрируемого экрана или на белом непрозрачном экране. При нажатии на знак  открывается панель рисования.



Панель рисования содержит следующие кнопки:



«ластик» — включает стирание линий;



«карандаш» — включает рисование линии выбранного цвета (зависит от цвета нажатого «карандаша» — синий, красный или черный);



«белый экран» — отображает белый непрозрачный экран;



«очистить» — стирает все нарисованное.

Нарисованные линии отображаются только поверх открытых тематических экранов и не сохраняются при выходе из пособия.

2.6. УПРАВЛЕНИЕ РАБОТОЙ ЭКРАНОВ-ЗАДАНИЙ

В содержании пособия могут присутствовать экраны с интерактивными моделями или разнообразные интерактивные задания. Все такие экраны управляются стандартным набором кнопок:



«показать/скрыть помощь» — открывает окно с краткой инструкцией по работе с моделью или заданием.



«проверить ответ» — проверяет правильность выполнения задания на экране. Если допущена хотя бы одна ошибка, отображается надпись «неправильно».



«показать/скрыть ошибки» — отображает ошибки в ответах, ошибочные ответы выделяются красным маркером.



«показать/скрыть ответ» — показывает ответы на задание, устанавливает правильные значения и правильные рисунки.



«сбросить» — переводит модель или задание в первоначальное состояние. Все параметры модели принимают начальные значения, ответы к заданиям или выполненные рисунки удаляются.

3. СОЗДАНИЕ СВОИХ МАТЕРИАЛОВ

3.1. РАБОТА С РАЗДЕЛОМ «МОИ МАТЕРИАЛЫ»

В панели «Мои материалы» можно формировать любой набор экранов из содержания пособия. Кроме того, в такой набор можно включать новые экраны, содержащие материал в формате HTML.

Панель «Мои материалы» содержит следующие управляющие кнопки:



удалить выделенный элемент



сохранить «Мои материалы»



загрузить «Мои материалы»



скопировать выделенный элемент в «буфер обмена»



вставить скопированный элемент из «буфера обмена»



создать новое пособие







создать новую тему



создать новый экран

Добавить в тему раздел для дополнительного материала:

1.  задания, 2.  таблицы, 3.  интерактивные модели,  3D-модели.



очистить раздел «Мои материалы»





Для наполнения раздела «Мои материалы» можно создать «дерево», выполнив следующую последовательность действий:



— создать новое пособие;






— создать новую тему или несколько тем.


Если необходимы дополнительные материалы: 1.  задания, 2.  интерактивные модели, 3.  таблицы,  3D-модели — создать в теме блоки дополнительного материала. При нажатии на одну из этих кнопок в выбранной теме создается соответствующий пустой блок дополнительного материала «задания», «интерактивные модели», «таблицы» или «3D-модели».

Далее в разделы «дерева» помещаются экраны.



Возможны варианты:

1. Скопировать экраны из раздела «Содержание». Для этого нужно нажать и удерживать заголовок выбранного экрана до появления значка

«», затем перенести его на заголовок выбранного раздела дерева или между экранами. Экран можно вставлять через «буфер обмена»: (1) скопировать выделенный экран в «буфер обмена» , (2) выбрать место для экрана, (3) вставить скопированный элемент из «буфера обмена» . Экран помещается перед выбранным в дереве экраном или первым в теме.

2. Создать свой собственный экран с новым содержимым . Выбирается файл HTML, который будет помещён в созданный экран. Материал в формате HTML для отображения на создаваемом экране необходимо подготовить заранее. HTML-файл и все описанные в нем файлы (картинки, звуки, видео и т.п.) должны находиться в одной папке. Подробнее см. пункт 3.2.

При необходимости любой экран можно перемещать по дереву «Мои материалы».

«Мои материалы» можно сохранять (кнопка ) или загружать с диска (кнопка ).

3.2. HTML-ДОКУМЕНТ ДЛЯ РАЗМЕЩЕНИЯ НА ЭКРАНЕ РАЗДЕЛА «МОИ МАТЕРИАЛЫ»


Примеры, рассматриваемые в данном разделе, размещены на диске в папке HTML-example.

Все HTML-документы из папки HTML-example созданы в программе Notepad++ в кодировке UTF8 (для корректного отображения кириллицы).

В раздел «Мои материалы» можно поместить новые экраны с собственным содержимым. Создаваемый в пособии новый экран может содержать:

- текст;
- иллюстрацию;
- видеофайл;
- аудиофайл;
- ссылку на WEB-страницу.

Для формирования нового экрана следует выполнить действия:

1. Создать HTML-документ с описанием воспроизводимого материала. Самый простой способ создания такого документа — использование программы «Notepad».
2. Сформировать новый экран (кнопка ) в «Мои материалы» и вставить в него HTML-документ.

Примеры HTML-документов

1. С текстом и иллюстрациями
(папка */html1-2_txt_pics*, файл *html1-2_txt_pics.html*)

1.1. Создайте файл HTML-документа:

```
<html>
<body>
    <p><h1>ПРИМЕР СТРАНИЦЫ для размещения ТЕКСТА
    и ИЛЛЮСТРАЦИЙ</h1></p>
    <p><h2>Текстовый фрагмент 1</h2></p>
    <p><h3>Текстовый фрагмент 2</h3></p>
    <p><h4>Текстовый фрагмент 3</h4></p>
    <p>Текстовый фрагмент 4</p>

    <p>
        
        
    </p>
</body>
</html>
```

фрагмент для отображения текста

фрагменты для отображения иллюстраций

имена файлов-иллюстраций

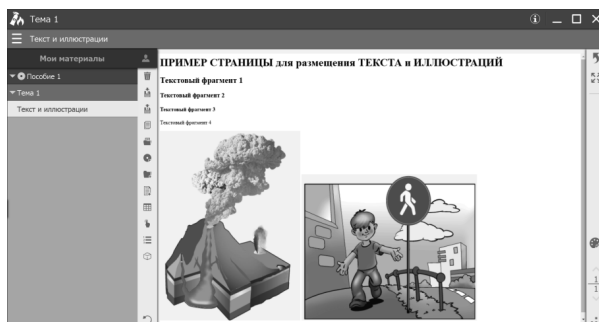
1.2. Создайте папку и поместите в нее HTML-файл и файлы-иллюстрации.
Папка */html1-2_txt_pics* в нашем примере содержит файлы.

html1-2_txt_pics.html

pics1.png

pics2.png

- 1.3. Создайте новый экран и загрузите в него HTML-документ. После загрузки на новый экран документа *html1-2_txt_pics.html* экран выглядит так (см. рис.). На экране отображается несколько строк текста и 2 иллюстрации.



2. С видео- и аудиоматериалами
(папка **/html3-4_video_audio**, файл **html3-4_video_audio.html**)

2.1. Создайте файл HTML-документа:

```
<html>
<body>
<p><h1>ПРИМЕР СТРАНИЦЫ для размещения ВИДЕО и
АУДИО</h1></p>
<p><h3>ЗВУКОВОЙ ФРАГМЕНТ</h3>
    аудио плеер
    ↓
<audio controls><source src="sound1.ogg" type="audio/ogg";
codecs=vorbis"></audio>
    ↑
    имя аудиофайла
</p>
<p><h3>ВИДЕО ФРАГМЕНТ</h3>
    видео плеер
    ↓
<video src="video1.webm" width="50%" height="50%"
poster="video1.png" controls></video>
    ↑
    имя видеофайла
</p>
</body>
</html>
```

2.2. Создайте папку и поместите в нее HTML-файл и файлы-иллюстрации.

Папка **/html3-4_video_audio** в нашем примере содержит файлы:

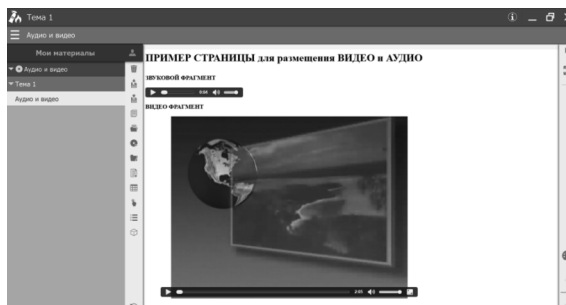
html3-4_video_audio.html

sound1.ogg

video1.png

video1.webm

2.3. Создайте новый экран и загрузите в него HTML-документ. После загрузки на новый экран документа html3-4_video_audio.html экран выглядит так (см. рис).



На экране отображается несколько строк текста, аудиоплеер и видеоплеер.

Перед размещением аудио и видео в HTML-документе файлы необходимо конвертировать в подходящий формат. Внутри пособия поддерживаются форматы:

- аудиофайлы в формате OGG;
- видеофайлы в формате WebM (видеокодеки VP8 и VP9).

Эти форматы аудио- и видеофайлов являются открытыми и свободными, не имеют патентных или лицензионных ограничений.

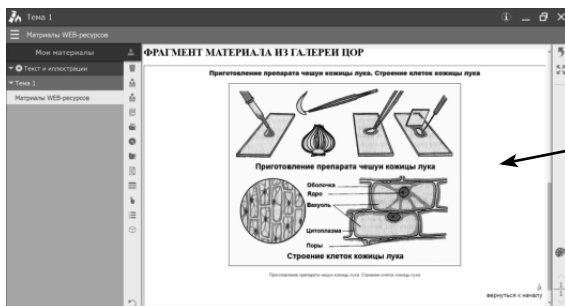
3. С WEB-ресурсами (файл html5_url.html)

3.1. Создайте файл HTML-документа:

```
<html>
<body>
<p><h1>ПРИМЕР СТРАНИЦЫ для размещения WEB-ссылки</h1></p>
<p><h1>ПАРАБОЛА</h1>
<iframe src ='https://www.geogebra.org/m/yPXYD2SR'
width='100%' height='100%'></iframe>
</p>
<p><h1>ФРАГМЕНТ МАТЕРИАЛА ИЗ ГАЛЕРЕИ ЦОР</h1>
<iframe src ='http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/f4bfd1f0-b1a4-4360-becc-a4c1245ad0c2/\[BI6RA\_3-01\]\_TE\_04-k.html' width='100%' height='100%'></iframe>
</p>
</body>
</html>
```

3.2. Создайте папку и поместите в нее HTML-файл (в нашем примере папка /html5_url, файл html5_url.html).



3.3. Создайте новый экран и загрузите в него HTML-документ. После загрузки на новый экран документа html5_url.html экран выглядит так (см. рис).



содержимое
www-ссылки
из галереи
ЦОР

На экране отображается содержимое двух WWW-ссылок. Для каждой ссылки формируется отдельная область, выполняющая роль WEB-браузера.

HTML-документ и все файлы, которые в нем указаны (иллюстрации, аудио и видео), необходимо поместить в одну папку. При загрузке HTML-документа все содержимое такой папки копируется в пособие.

Все созданные экраны раздела «Мои материалы» необходимо сохранять (кнопка ). Содержимое сохраняется одним файлом и может быть открыто в любом пособии. В дальнейшем сохраненные материалы можно загрузить с диска (кнопка .

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Интерактивное наглядное пособие «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» включает три основные темы:

1. Гигиена и здоровый образ жизни
2. Факторы, разрушающие здоровье
3. Правила оказания первой помощи

При проведении занятий по основам безопасности жизнедеятельности наряду с устным изложением и обсуждением учебного материала следует широко и активно использовать интерактивные наглядные пособия. Они позволяют реализовывать требования ФГОС к формированию предметных и метапредметных умений и навыков учащихся, активизировать учебную деятельность на уроке, повысить результативность обучения. Кроме того, использование интерактивных пособий дает учителю обширную обратную информацию, так как вызывает у обучаемых многочисленные и разнообразные вопросы.

Наглядные интерактивные пособия рекомендуется использовать не только при объяснении нового учебного материала и для закрепления ранее изученного, но и на уроках по обобщению и систематизации знаний. На этих этапах разнообразные интерактивные экраны-задания, тематический тестовый материал пособия помогают школьникам вспомнить пройденный материал и лучше его усвоить, а также провести контроль знаний.

1. ГИГИЕНА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Тема «Здоровье». На состояние здоровья каждого человека влияют различные факторы: биологические, природные и социальные. Они могут оказывать как укрепляющее, так и разрушающее воздействие. Охрана здоровья заключается в усилении первого вида воздействия и ослаблении второго, она основывается:

- на создании условий, предупреждающих возможность контакта человека с неблагоприятными факторами (в т. ч. с разного рода инфекциями);
- на ослаблении воздействия вредных факторов (в т. ч. окружающей среды);
- на ведении рационального (здорового) образа жизни.

Сохранение и укрепление здоровья во многом зависят от каждого человека, от его желания и умения беречь свое здоровье, рационально использовать возможности своего организма. Как правило, каждый человек имеет возможность не только ослабить, но и исключить воздействие на свой организм факторов, разрушающих здоровье. Кроме того, человек может вести такой образ жизни, который в наибольшей мере отвечал бы его потребностям (нравственным, физическим, духовным и социальным), а также не оказывал разрушительного влияния на его здоровье. Для этого необходимо понимать опасность отдельных факторов, уметь не только вовремя остановить их воздействие на организм, но еще лучше вообще не допускать контакта с такими факторами. Особенно актуально это для молодежи и подростков, ведь сохранение хорошего здоровья на протяжении всей жизни возможно в том случае, если начать заботиться о нем еще в молодости.

Работу с интерактивным пособием можно начать с того, что предложить учащимся самостоятельно сформулировать определение понятия «здоровье». Затем следует познакомить их с определением, данным на экране. Следует обратить внимание на то, что здоровье невозможно без духовного и социального благополучия. С другой стороны, наличие духовного благополучия или его отсутствие свидетельствуют о хорошем здоровье или его отсутствии соответственно. Есть и другие критерии, по которым определяется состояние здоровья человека. Некоторые из этих критериев понятны и не вызывают вопросов, другие следует прокомментировать.

Полное психическое, физическое и социальное благополучие. Действительно, система мыслей человека, его отношение к окружающему миру, способность правильно определить свое место в этом мире определяют духовное здоровье человека. Оно неразрывно связано со здоровьем физическим. Эти два вида здоровья влияют друг на друга и определяют социальное благополучие человека.

Умение приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды. Оно выражается в том, что организм человека способен довольно продолжительное время существовать в неблагоприятных условиях окружающей среды без значительного вреда для здоровья. Но это возможно только в том случае, если все системы организма работают слаженно и нормально,

а также если человек адекватно оценивает условия, в которых существует, и правильно ведет себя.

Здоровье отдельного человека связано с большими колебаниями важнейших показателей жизнедеятельности, приспособительными возможностями организма. Между здоровьем и болезнью как противоположными состояниями может быть так называемая предболезнь, когда заболевания еще нет, но защитные и приспособительные силы организма перенапряжены или резко ослаблены и вредный фактор, который в обычных условиях не вызвал бы заболевания, может его вызвать. Кроме того, здоровье не исключает наличия в организме еще не проявившегося болезнетворного начала, колебаний в самочувствии человека или даже некоторых отклонений от того, что рассматривается как физиологическая норма. Так, развивающиеся с возрастом у всех людей атеросклеротические изменения кровеносных сосудов являются, несомненно, патологическим процессом, тем не менее здоровье у человека может не нарушаться, если указанные изменения выражены незначительно.

В связи с этим возникло понятие «практически здоровый человек», подразумевающее, что наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не сказывающиеся существенно на самочувствии и работоспособности человека, не могут еще расцениваться как болезнь. Вместе с тем отсутствие видимых признаков нарушения здоровья еще не свидетельствует о полном здоровье, так как болезнь, например в скрытом периоде, может и не иметь внешних проявлений.

Состояние здоровья может быть установлено на основании субъективных ощущений конкретного человека в совокупности с данными клинического обследования, с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических, географических и метеорологических условий, в которых живет или временно находится человек.

Тема «Гигиена». Гигиена — одна из основных составляющих здорового образа жизни каждого человека. Понятие «гигиена» довольно широко, оно включает как гигиену всей окружающей среды, так и гигиену отдельных людей. От соблюдения правил гигиены зависит здоровье каждого человека, а следовательно, здоровье общества в целом.

Для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности и гармоничного развития личности необходимо, чтобы выполнение гигиенических норм стало ежедневной привычкой. Выбатывать эту привычку следует с самого раннего возраста, а в школьном возрасте ей следует уделять самое серьезное внимание. Это обусловлено тем, что в этот период закладывается фундамент будущего здоровья человека.

Работу с данным пособием следует начать со знакомства учащихся с понятием «гигиена». Здесь следует обратить особое внимание на то, что понятие «гигиена» включает в себя несколько разделов, которые в совокупности охватывают все стороны жизни человека. Затем следует перейти к рассмо-

трению основных задач гигиены. Знакомство учащихся с основными задачами гигиены как отдельной области медицины должно подвести их к пониманию того, что гигиену нельзя понимать узко, только как способ соблюдения правил ухода за собой. Гигиена — это целая система научных разработок, законов, а также ряд организаций и учреждений, иными словами — это способ организации жизнедеятельности человека, направленный на охрану и укрепление его здоровья.

Из всех отраслей гигиены, наверное, самой важной для учащихся является гигиена детей и подростков. Почему гигиена этой возрастной категории выделена в отдельную отрасль? Почему именно ей уделяется такое внимание? Учащиеся сами могут попытаться найти ответы на эти вопросы. Важно в ходе беседы подвести их к выводу о том, что сохранение и укрепление здоровья в этом возрасте особенно важно, так как в период формирования и взросления организма оно особенно уязвимо. С другой стороны, именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья на все последующие годы. Это означает, что сохранение хорошего здоровья на протяжении всей жизни возможно лишь в том случае, если начать заботиться о нем еще в молодости.

Тема «Закаливание организма». В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды. Здоровье имеет специфический характер, так как оно определяется снижением чувствительности организма к действию только определенного физического фактора в результате систематического и многократного воздействия этого фактора при постепенном повышении его интенсивности и продолжительности воздействия. Так, систематическое дозированное воздействие холодом повышает устойчивость организма к действию низких температур, а теплом — к действию высоких температур. Закаливание по отношению к холоду не предопределяет развития устойчивости организма к действию высоких температур или низкому атмосферному давлению и т. п. При прекращении закаливающих процедур степень закаленности ослабевает, и обычно через 1—1,5 месяца повышенная устойчивость к отрицательному действию тех или иных физических факторов начинает постепенно ослабевать.

Выработка устойчивости к холоду является практически наиболее важной, так как переохлаждение способствует возникновению респираторных вирусных заболеваний. У людей, устойчивых к низким температурам, теплообразование в организме происходит более интенсивно; это обеспечивает лучшее кровоснабжение кожи и уменьшает вероятность развития инфекционных болезней и возникновения отморожений.

При высокой температуре воздуха возникает опасность перегрева организма, не привычного к жаре. В результате многократного и длительного воздействия на организм высоких температур окружающего воздуха устойчивость организма к жаре повышается за счет усиления потоотделения и из-

менения состава пота. Усиление теплоотдачи у людей, закаленных в отношении действия высоких температур, обуславливает лишь умеренное учащение у них пульса во время работы в условиях жаркого климата. Работоспособность у таких людей сохраняется, несмотря на жару.

Для закаливания, как правило, используют три основных фактора окружающей среды: воздух, солнце и воду. Правила использования этих факторов показаны в таблице. Особо внимание учащихся следует обратить на принципы закаливания. Их следует строго соблюдать во избежание неблагоприятных последствий. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 4).

Тема «Личная гигиена». Работу с данным экраном следует начать со знакомства учащихся с понятием «личная гигиена». Следует отметить, что соблюдение правил личной гигиены — важная составляющая часть здорового образа жизни. Личная гигиена, т. е. гигиена отдельного человека, неразрывно связана с социальной гигиеной, гигиеной общества в целом. Зачастую она определяется традициями, иногда социальным уровнем, иногда бытовыми условиями жизни. Однако соблюдение элементарных требований гигиены возможно при любых условиях. Данное пособие рассматривает основные правила гигиены, направленные на уход за телом человека. Уход за разными частями тела человека имеет общие составляющие:

- содержание в чистоте,
- защита от повреждений,
- укрепление и профилактика заболеваний.

Учащимся можно предложить самостоятельно назвать основные приемы ухода за кожей, волосами, зубами, полостью рта. Затем можно предложить проанализировать соблюдение правил личной гигиены каждым из учащихся. Для этого они должны каждый пункт таблицы отметить плюсом или минусом. Окажется, что редко у кого получается выполнять абсолютно все правила личной гигиены! А ведь они довольно просты! Дело в том, что многие учащиеся, даже зная об этих правилах, пренебрегают некоторыми из них, не придавая им особого значения. На этом этапе занятия можно предложить ученикам самостоятельно объяснить значение каждого пункта правил гигиены. Например:

- Почему уход за волосами предполагает избегание ношения тяжелых и тесных головных уборов? (Такие головные уборы могут сдавливать кожу головы, что приведет к нарушению кровообращения, недостаточному кровоснабжению корней волос.)
- Почему расчески и щетки для волос должны быть строго индивидуальными? (Через предметы личного обихода могут передаваться различные инфекционные заболевания.)
- Почему уход за кожей предполагает сбалансированное питание? (Состояние кожи определяется наличием в организме достаточного количества витаминов и микроэлементов, особенно таких, как витамины А, Е и др.

Их недостаточное поступление в организм с пищей приводит к различным кожным заболеваниям. С другой стороны, проблемы с кожей являются свидетельством несбалансированного питания.)

Обсуждение значения каждого правила личной гигиены поможет учащимся понять смысл этих правил, важность их соблюдения.

Тема «Физическая культура». Занятия физической культурой рекомендуется сочетать с закаливающими процедурами, такое сочетание повышает эффективность данных мероприятий. Физическая культура включает в себя различные физические упражнения, спорт, туризм, закаливание организма. Физические упражнения — главное средство физической культуры, оно в сочетании с гигиеной, режимом, естественными факторами природы применяется в процессе физического воспитания, является главным фактором нормального физического развития детей и подростков. Значение физической культуры показано на экране. Важно подвести учащихся к выводу: физическая культура оказывает оздоравливающее воздействие на все системы организма человека. Затем учащиеся могут самостоятельно рассказать, какие виды спорта и физических упражнений и каким образом влияют на различные системы организма человека. Особо следует остановиться на влиянии занятий физической культурой на репродуктивное здоровье подростков. Работа мышц активизирует деятельность половой системы организма. В свою очередь, от выделения половых гормонов зависит степень развития мышц. Таким образом, занятия физической культурой оказывают положительное влияние на репродуктивную функцию человека.

При занятиях физической культурой следует правильно выбирать физическую нагрузку. Она должна соответствовать возрасту и физическим возможностям учащихся, степени их тренированности. От занятия к занятию она должна постепенно повышаться. Любые достаточно интенсивные движения вызывают учащенное дыхание и сердцебиение, покраснение кожи, выделение пота. Чрезмерная нагрузка помимо всего перечисленного вызывает одышку, нарушение координации движений, а затем вялость и апатию. Чтобы эффект от занятий физической культурой был выше, следует тщательно дозировать нагрузку, не допускать переутомления. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 7).

Тема «Рациональное питание». Работу с интерактивным пособием рекомендуется начать с рассмотрения того, что включает в себя понятие «рациональное питание». Никто не станет отрицать необходимость употребления качественных пищевых продуктов, и за выполнением этого правила человек следит обычно довольно тщательно. А вот соблюдение режима и сбалансированности питания нередко нарушается. Иногда этому способствуют объективные факторы: задержка в школе после уроков, легкость употребления готовых продуктов: чипсов, конфет и т. п. Однако нельзя не признать,

что чаще всего нарушение режима питания и употребление «нездоровой» пищи — это результат личной недисциплинированности человека.

Сбалансированное питание — это важнейшая часть здорового образа жизни, и особенно важна она в детском и подростковом возрасте. Ведь именно в эти годы организм растет и формируется, а для этого нужно особенно качественное и полноценное питание. А что такое сбалансированное и полноценное питание для подростка? Чего и сколько нужно съесть для того, чтобы организм не испытывал недостатка питательных веществ? В пособии приведен примерный суточный набор основных питательных веществ, витаминов и микроэлементов, необходимых для полноценного сбалансированного питания подростков. Следует обратить внимание учащихся на то, какие продукты должны преобладать в их рационе, а какие — содержаться в небольших количествах. Важно, что содержание молока и молочных продуктов в рационе подростков должно в несколько раз превышать содержание мясных продуктов. Также следует употреблять в пищу больше овощей и фруктов. Это объясняется тем, что молочные продукты содержат много кальция, который необходим для роста и формирования костной ткани. Этот процесс протекает в подростковом возрасте довольно интенсивно. Овощи и фрукты в свежем виде содержат много витаминов и микроэлементов. Важно, чтобы учащиеся усвоили, что в их суточном рационе должны быть представлены все основные питательные вещества: белки, жиры и углеводы, а также наиболее важные микроэлементы: кальций, фосфор, витамины: А, В, С и др.

Затем следует проанализировать, в каких продуктах содержатся основные витамины и минеральные вещества. При работе с пособием становится очевидно, что почти все важнейшие элементы, как правило, содержатся в молоке и молочных продуктах, а также в свежих овощах и фруктах. Понятно, что именно они должны составлять основу рационального питания школьников. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 9).

Тема «Профилактика инфекционных заболеваний». Начать освоение учебного материала с использованием пособия следует с определения инфекционных заболеваний. Необходимо обратить внимание учащихся на то, что это довольно большая группа заболеваний, включающая болезни, различающиеся как по симптомам и путям передачи инфекции, так и по тяжести последствий для здоровья больного. Все это многообразие болезней принято разделять на четыре большие группы по механизму передачи инфекции и источникам возбудителей, а также по способу передачи инфекции, поражающей те системы органов, через которые и произошло заражение.

Несмотря на многообразие инфекционных болезней, меры по их профилактике имеют ряд общих черт:

- изоляция больных;
- наблюдение за возможными контактами больных;

- соблюдение правил личной гигиены и санитарных норм на производстве;
- проведение профилактических прививок.

В настоящее время существуют медицинские препараты и методики лечения практически всех инфекционных болезней. Тем не менее эти болезни продолжают представлять опасность для населения. Это объясняется легкостью их распространения и возможностью одновременного заражения большого числа людей. Понятно, что особую опасность эти болезни приобретают в местах массового скопления людей (городах и других населенных пунктах). В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 12).

Тема «Режим труда и отдыха». Работу с данным экраном рекомендуется начать с объяснения того, что режим труда и отдыха школьников и подростков должен отличаться от режима труда и отдыха взрослых людей. Это определяется тем, что организм подростка еще находится в стадии формирования. Для подросткового возраста характерны временные дисфункции отдельных органов и систем организма, которые проходят по мере взросления. Поэтому ребенок школьного возраста больше подвержен утомлению и переутомлению. С другой стороны, утомление и переутомление для организма подростка имеют гораздо более серьезные последствия, чем для организма взрослого человека. Это связано с тем, что в период формирования многие органы и системы более уязвимы для возникновения всякого рода хронических заболеваний.

Особенно опасно в подростковом возрасте чрезмерное утомление и переутомление. Поэтому важно соблюдать меры по их профилактике. К ним относятся:

- посильная учебная и трудовая нагрузка;
- грамотно составленное с точки зрения гигиены расписание занятий;
- работа и учеба в помещениях, соответствующих гигиеническим требованиям;
- соблюдение рационального режима труда и отдыха;
- постоянный контроль за самочувствием и состоянием организма.

Последние два положения особенно важны, так как их выполнение целиком зависит от самих подростков. Кроме того, учащиеся могут следить за освещением на своих рабочих местах, требовать замены и починки сломанного оборудования.

Далее можно совместно с учащимися разработать индивидуальные режимы дня, в которых учесть их личные дополнительные занятия, увлечения, школьное расписание и т. п. Можно проанализировать тот распорядок, которого учащиеся придерживаются на сегодняшний день, назвать его положительные и отрицательные моменты, наметить пути его изменения или корректировки. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 15).

Тема «Гигиена сна». Работу с данным экраном можно начать с определения состояния сна. Учащимся можно предложить вспомнить из курса «Биология. Человек», какими физиологическими показателями характеризуется состояние сна. Во время сна большинство мышц человека расслаблены, резко ослабевают все виды чувствительной деятельности (зрение, слух, обоняние и др.). Затормаживаются рефлексy, уменьшается поступление к тканям крови, из-за этого снижается интенсивность обмена веществ, а также температура тела. Далее можно обратить внимание учащихся на то, что пребывание в состоянии сна является жизненной необходимостью. Без полноценного сна невозможно нормальное функционирование всех систем организма, также невозможен качественный труд и отдых.

Но что же входит в понятие «полноценный сон»? Это прежде всего сон нормальной продолжительности и, кроме того, сон непрерывный. В процессе индивидуального развития организма характер сна изменяется, изменяется его структура, т. е. чередование различных фаз на протяжении всего периода отдыха. С возрастом потребность в сне постепенно снижается. Структура сна взрослого человека формируется в подростковом возрасте. Об отсутствии полноценного сна свидетельствуют такие явления, как трудное засыпание вечером, тяжелый подъем по утрам, тревожные сновидения, просыпание по несколько раз среди ночи и др. Таким образом, к основным расстройствам сна можно отнести как повышенную сонливость, так и бессонницу.

Чтобы избежать этих расстройств, следует придерживаться определенных правил гигиены при подготовке ко сну, во время сна, а также при пробуждении ото сна. Все они показаны в таблице. Можно предложить учащимся проанализировать эти правила и определить, все ли из них они выполняют в повседневной жизни.

Тема «Гигиена зрения». Работу с данным экраном рекомендуется начать с вопроса учащимся: Как вы думаете, почему гигиене зрения посвящен отдельный экран? Потому, что этот орган восприятия особенно важен для человека, через него поступает подавляющее большинство информации из окружающего мира. Потеря зрения приводит практически к полной нетрудоспособности человека, в отличие от потери слуха, обоняния и др. Для сохранения нормального зрения большое значение имеют благоприятные гигиенические условия. Основным фактором в этом отношении является освещение. Естественная освещенность помещения улучшается, если потолок, стены и другие отражающие поверхности окрашены в светлые, преимущественно желто-зеленые тона. Светлые шторы на окнах помогают избежать слепящего действия прямых солнечных лучей. Не рекомендуется напрягать зрение (читать, писать) при недостаточном, плохом освещении, на ходу, во время езды в транспорте. Неустойчивое положение книги, газеты, покачивание, вибрация и т. п. затрудняют чтение, заставляют приближать текст к глазам, быстро утомляют.

Для облегчения зрительной работы и предупреждения быстрого утомления глаз особое значение придается соблюдению санитарно-гигиенических норм при производстве печатной продукции для детей и подростков. Текст и рисунки должны контрастировать с бумагой (фоном).

Кроме того, рекомендуется чередовать зрительную работу с отдыхом для глаз. Именно по этому принципу построено расписание занятий в большинстве школ. Но здесь важно учитывать и самостоятельные занятия дома. Нужно следить за тем, чтобы глаза не переутомлялись, особенно это важно при работе за компьютером, тем более что гигиенические нормы работы за монитором еще до конца не разработаны. Гигиена органов зрения также подразумевает их защиту от неблагоприятных воздействий внешней среды (пыли, яркого света и т. п.)

Особое внимание гигиене зрения следует уделять в школьном возрасте, когда велика ежедневная нагрузка на глаза. В этом возрасте, как правило, начинают проявляться различные заболевания, связанные со зрением. Наиболее распространенные из них показаны в таблице. Важно, чтобы школьники имели представление об этих заболеваниях, знали их симптомы. Следует обратить внимание учащихся на то, что чем раньше обнаружено заболевание, тем легче его лечение и тем менее тяжкие оно может иметь последствия. Основной профилактикой заболеваний органов зрения является соблюдение правил гигиены зрения и ношение очков при обнаружении заболевания. Также следует особо обратить внимание на то, что при некоторых заболеваниях имеются противопоказания: занятия отдельными видами спорта, физические нагрузки определенного характера.

Тема «Репродуктивное здоровье подростков». Работу с экраном по данной теме следует начать с объяснения, почему репродуктивному здоровью уделяется особое внимание. Такое положение определяется важностью этой функции организма для здоровья не только самого человека, но и здоровья последующих поколений, наконец, для здоровья всей нации в целом. Далее можно перейти к тому, что репродуктивное здоровье неотделимо от здоровья человека в целом, от образа жизни человека. Основные принципы сохранения репродуктивного здоровья совпадают с принципами здорового образа жизни. Сохранение и укрепление репродуктивного здоровья неотделимо от занятий физической культурой, спортом, закаливающих процедур.

Важную роль в сохранении репродуктивного здоровья подростков имеет грамотное половое воспитание, формирование правильного взаимоотношения полов как основы сохранения репродуктивного здоровья на протяжении всей жизни. Безопасное половое поведение и правильное половое воспитание помогают избежать заболеваний, передающихся половым путем, что особенно актуально в наше время, когда распространены такие заболевания как СПИД. Нарушение правил безопасного полового поведения угрожает не только здоровью, но и жизни человека.

Тема «Смена климатогеографических факторов». Организм человека адаптируется к тем условиям окружающей среды, в которых ему приходится находиться. Если условия окружающей среды изменяются, то изменяется и приспособленность человека к ним. Так происходит при смене времен года в средней полосе России. При этом, если смена условий окружающей среды происходит постепенно, здоровые люди, как правило, не замечают какого-либо дискомфорта и не испытывают проблем со здоровьем. Другое дело, когда такая смена происходит быстро, организм не успевает перестроиться, и это может вызвать расстройство его некоторых функций, а при неправильном поведении даже привести к заболеванию. Чтобы этого не произошло, следует соблюдать правила безопасного поведения при резкой смене климатогеографических факторов. Как правило, особо сильное влияние на организм человека оказывают три фактора:

- временной,
- климатический,
- высоты места над уровнем моря.

Меры по предупреждению осложнений со здоровьем и заболеваний, связанных с резкой сменой этих факторов, показаны в таблице. Можно обратить внимание учащихся на то, что ряд таких мер являются общими, это предупреждение переутомления, сокращение физических нагрузок в первое время, отведение большего времени на сон и отдых. Кроме того, необходимо постепенно входить в новый режим, понемногу увеличивать время и дозу воздействия на организм новых климатогеографических факторов (солнечных ванн, купаний и т. п.).

Важно обратить внимание учащихся на то, что по возвращении в привычные климатогеографические условия к ним снова следует адаптироваться, и делать это нужно постепенно, соблюдая все эти же правила. Это позволит избежать переутомления организма, простудных и других заболеваний, успешно перейти к привычному режиму труда и отдыха.

К данной теме предусмотрены экраны с тестовыми заданиями (Выполните задание, экраны 1–10) и вопросы, предполагающие устный развернутый ответ (Ответьте на вопросы, экран 11). Проверку усвоения учащимися материала можно проводить как в конце изучения темы, так и в процессе изучения.

2. ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Тема «Алкоголизм». Охрана и укрепление здоровья во многом зависит от каждого человека, от его желания и умения беречь свое здоровье, рационально использовать возможности своего организма. Как правило, каждый человек имеет возможность не только ослабить, но и исключить воздействие на свой организм факторов, разрушающих здоровье. Кроме того, человек может вести такой образ жизни, который в наибольшей мере отвечал бы его потребностям (нравственным, физическим, духовным и социальным), а также не оказывал разрушительного влияния на его здоровье. Для этого необходимо понимать опасность отдельных факторов, уметь не только вовремя остановить их воздействие на организм, но еще лучше вообще не допускать контакта с такими факторами. Особенно актуально это для молодежи и подростков, ведь сохранение хорошего здоровья на протяжении всей жизни возможно в том случае, если начать заботиться о нем еще в молодости.

При работе с данным экраном преподаватель рассказывает о том, что такое алкоголизм, каковы его основные стадии и формы проявления. Важно обратить внимание учащихся на то, что алкоголизм — это серьезное заболевание, а не просто безнравственное поведение человека (хотя последнее зачастую приводит к алкоголизму). Это заболевание во многих случаях требует лечения в медицинском учреждении, под наблюдением врача. Распространенное заблуждение о том, что пьющий человек может бросить употреблять алкогольные напитки в любой момент, когда он сам этого захочет, не только неверно, но и крайне опасно. Оно ведет к тому, что начинающие регулярно употреблять алкоголь люди не понимают всей опасности своего поведения и незаметно для себя доходят до такой стадии заболевания, когда излечение становится затруднительным.

Преподавателю следует остановиться на том, что злоупотребление алкоголем оказывает разрушающее действие на весь организм человека. Алкоголь — это фактор, разрушающий здоровье, поражающий многие внутренние органы. Особое внимание следует обратить на то, что злоупотребление алкоголем — это не личная проблема человека. Последствия такого поведения отрицательно сказываются на окружающих людях, ведут к нарушению закона и даже к преступлению.

По окончании изучения темы учащиеся должны усвоить, что злоупотребление алкоголем:

- это мощный фактор, оказывающий разрушительное воздействие на все системы внутренних органов человека;
- это не личная проблема пьющего человека, а серьезная опасность для окружающих;
- это переход от простого употребления алкоголя к начальной стадии алкоголизма. Для каждого человека грань между этими понятиями своя, а потому лучший способ профилактики алкоголизма — трезвый образ жизни.

В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 3).

Тема «Наркомания». При работе с данным пособием преподавателю следует начать с определения наркомании как болезни. Затем можно охарактеризовать основные стадии формирования наркотической зависимости, акцентируя внимание на том, что часто наркоманы погибают от передозировки наркотиков.

Далее следует остановиться на том действии, которое оказывают наркотики на организм человека. Преподавателю целесообразно рассказать, почему человек очень быстро привыкает к наркотическим веществам.

Наркотические вещества воздействуют на зоны головного мозга, отвечающие за ощущения удовольствия. Человек привыкает к получению положительных эмоций таким «легким» способом, к уходу от решения проблем и бегству от действительности. Так формируется психологическая зависимость от употребления наркотика. Физическая зависимость возникает чуть позже в связи с привыканием организма к обязательному наличию в крови наркотического вещества. При прекращении приема наркотика происходит снижение концентрации наркотического вещества в крови, что приводит к мучительному состоянию наркомана, называемому «ломкой».

После изучения таблицы учащиеся должны усвоить следующее:

- наркомания — это тяжелое заболевание, требующее лечения в медицинском учреждении;
- человек, употребляющий наркотики, систематически разрушает свое здоровье;
- человек, употребляющий наркотики, представляет социальную опасность;
- наркотическая зависимость развивается очень быстро, избавиться от нее самому практически невозможно, поэтому лучший способ избежать ее — это решительный отказ от первого приема наркотика.

В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 6).

Тема «Табакокурение». При работе с данным экраном прежде всего следует остановиться на широком распространении курения в повседневной жизни. Можно задать учащимся вопрос: «Слышали ли они когда-нибудь о вреде курения?» Все без исключения ответят утвердительно. Тогда можно задать следующий вопрос: «Почему же так много людей курят и продолжают курить?» Одна из причин, которая мешает человеку бросить курить, это выработавшаяся у него зависимость от курения, другими словами — никотиновая зависимость. Здесь следует вплотную обратиться к материалу таблицы и подробно остановиться на стадиях развития никотиновой зависимости и их признаках. Можно попросить учащихся привести примеры знакомых людей,

которые курят, и попробовать определить, на какой стадии никотиновой зависимости находятся эти люди.

Далее следует перейти к рассмотрению непосредственно фактора, разрушающего здоровье курильщика и окружающих его людей. Этим фактором является табачный дым. Можно перечислить опасные для организма человека вещества, входящие в состав табачного дыма, и рассказать об их влиянии. Особо следует остановиться на том, что табачный дым воздействует не только на курильщика, но также сильно влияет на окружающих людей, невольно вдыхающих его. В медицине для таких жертв курения есть специальный термин — «пассивный курильщик». У пассивных курильщиков табачный дым может вызвать приступы головной боли, бронхиальной астмы, аллергии, кашля, слезотечения и другие заболевания. Именно поэтому в мире все больше и больше людей выступает за запрещение курения в общественных местах или за разрешение курения только в строго отведенных местах. Другими мерами, направленными на борьбу с курением, являются:

- ограничение и запрещение рекламирования табачной продукции;
- обязательные надписи, предупреждающие о вреде для здоровья, на упаковках табачной продукции;
- запрет на продажу табачной продукции лицам моложе 18 лет.

Тема «Болезни, передаваемые половым путем». При работе с данной темой преподавателю следует вначале акцентировать внимание учащихся на том, что болезни, передающиеся половым путем, имеют особую социальную опасность, которая определяется:

- способом распространения этих болезней;
- тяжестью их последствий для здоровья пострадавшего;
- отрицательным влиянием этих заболеваний на репродуктивную функцию человека и рождение здоровых детей.

Далее следует перейти к характеристике основных болезней с использованием интерактивного пособия. Особое внимание учащихся следует обратить на то, что заражение некоторыми болезнями может происходить и бытовым путем при пользовании общими предметами гигиены и т. п. Поэтому заболевший человек особому риску подвергает членов своей семьи. Кроме того, симптомы многих болезней, передающиеся половым путем, схожи, что делает их диагностику своими силами невозможной. Это говорит о том, что при малейшем подозрении на заражение болезнью, передающейся половым путем, следует немедленно обратиться к врачу. Самолечение недопустимо!

Внимание учащихся следует остановить на условиях передачи инфекций. Можно предложить учащимся самим назвать возможные пути передачи инфекции, выделить среди них те, которые характерны для всех заболеваний, а также назвать те, которые характерны только для конкретного заболевания. После изучения таблицы учащиеся должны усвоить следующее:

- после перенесения болезней, передающихся половым путем, не возникает иммунитета, ими можно заразиться снова и снова;

- болезни, передающиеся половым путем, имеют довольно сильное отрицательное влияние на организм человека;
- основные меры профилактики сводятся к соблюдению норм здорового образа жизни;
- болезни, передающиеся половым путем, излечимы, если лечение начато своевременно и проводится под контролем врача!

Тема «СПИД». В начале занятия преподавателю следует разъяснить учащимся, как взаимосвязаны и чем различаются понятия «СПИД» и «ВИЧ». СПИД — это заболевание, развивающееся у человека, а ВИЧ — вирус иммунодефицита человека (возбудитель данного заболевания). Поэтому следует различать понятия «ВИЧ-инфицированный» и «больной СПИДом». Первое означает, что человек заражен вирусом, но нет проявлений болезни, а второе — что налицо заболевание со всеми симптомами данной болезни.

Далее следует сообщить учащимся о том, что СПИД относительно «молодая» болезнь, определять которую врачи научились не так давно. Но самое страшное, что до сих пор не найдено эффективное средство для лечения заболевания. Особая опасность СПИДа определяется:

- преобладанием смертельного исхода заболевания;
- длительным инкубационным периодом (от 3—6 месяцев до 3—5 лет), когда инфицированный человек не подозревает о своей болезни и может заражать других людей;
- передачей вируса новорожденным от инфицированных матерей.

Особое внимание следует уделить путям передачи ВИЧ-инфекции. Можно предложить учащимся назвать их самостоятельно с приведением конкретных примеров из повседневной жизни.

Далее следует обратить внимание учащихся на то, что симптомы данного заболевания не являются характерными, такие же симптомы могут проявляться и при других болезнях. Достоверно определить, заражен человек ВИЧ-инфекцией или нет, можно только проведя специальный анализ крови.

Ввиду особой тяжести последствий такого заболевания, как СПИД, особое значение приобретают меры профилактики. Большинство из этих мер целиком и полностью зависит от самого человека и его безопасного поведения, а другие меры человек в состоянии проконтролировать. Например, использование одноразовых приборов и инструментов в косметических и медицинских учреждениях. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 11).

Тема «Воздействие электромагнитных полей и шума». Работу с экраном пособия следует начать с объяснения термина «электромагнитное поле», затем привести примеры источников электромагнитных полей. Важно обратить внимание учащихся на то, что некоторые электромагнитные поля и излучения присутствуют в нашей жизни постоянно, они имеют природное происхождение и не наносят вреда здоровью. Однако с развитием научно-технического

прогресса появляется все больше и больше приспособлений и механизмов, которые являются источниками электромагнитных полей. Каждый из них по отдельности не наносит ощутимого вреда здоровью человека, но проблема состоит в том, что таких источников электромагнитных полей становится все больше и больше и люди подвергаются постоянно их сильному воздействию, а это отрицательно сказывается на состоянии их здоровья.

Можно попросить учащихся привести примеры источников электромагнитных полей, которые расположены недалеко от их дома или школы.

Действие электромагнитных полей на организм человека до конца не изучено, однако установлено, что люди, постоянно работающие с их источниками или живущие вблизи этих источников, больше других подвержены заболеваниям нервной, сердечнососудистой, эндокринной и других систем организма. Поэтому следует стараться снизить воздействие источников электромагнитных полей на свой организм в тех случаях, когда это возможно.

Другой фактор, отрицательно влияющий на здоровье человека, — это шум. Воздействию шума мы подвержены постоянно, когда его показатели превышают 85 децибел, он вредно отражается на здоровье человека, а при длительном воздействии отрицательно сказываются и более низкие показатели шума. Преподавателю следует рассмотреть с учащимися возможные источники сильного шума, попросить учащихся привести примеры таких источников в ближайшем окружении. Важно акцентировать внимание учащихся на том, что включение на полную громкость приемников, телевизоров и другой аудио- и видеоаппаратуры оказывает гораздо более вредное воздействие на организм, чем кажется. Систематическое воздействие подобного рода может привести к серьезным заболеваниям.

После работы с таблицей учащиеся должны усвоить следующее:

- факторы, разрушающие здоровье человека, часто могут быть незаметны (электромагнитные поля) или привычны (шум), но их отрицательное воздействие на организм достаточно велико;
- во многих случаях человек может избежать воздействия этих факторов;
- защита от воздействия этих факторов заключается главным образом в ограничении пребывания вблизи источников электромагнитных полей и шума (на хозяйственных объектах предусмотрены специальные меры по защите людей от источников электромагнитных полей и шума, но в школьном курсе они не рассматриваются).

Тема «Загрязнение воздуха». Работу с данным экраном пособия следует начать с активизации знаний учащихся, полученных в ходе изучения курса географии 6 класса. Учащимся можно предложить ответить на вопросы:

- Какие экологические проблемы, связанные с атмосферой, вам известны?
- С какими видами хозяйственной деятельности человека они связаны?

Нужно обязательно назвать основные источники загрязнения воздуха и отметить, что больше всего вредных веществ выбрасывают в атмосферу двигатели внутреннего сгорания. Загрязнение ими воздуха увеличивается день ото дня вместе с увеличением числа машин с двигателями такого типа. Другими серьезными загрязнителями воздуха являются предприятия металлургической промышленности и нефтеперерабатывающие производства.

Затем следует назвать неблагоприятное воздействие, которое оказывает загрязненный воздух на окружающую среду.

После изучения таблицы учащиеся должны усвоить, что загрязнение воздуха опасно не только само по себе, но и потому, что вредные вещества, осаждаясь из воздуха, загрязняют воду и почву, попадают в организм животных и накапливаются в тканях растений, которые также могут использоваться человеком.

Тема «Загрязнение воды». Работу с данным экраном пособия следует начать с активизации знаний учащихся, полученных в ходе изучения курса географии 6 класса. Учащимся можно предложить ответить на вопросы:

- Расскажите о роли воды для жизни и хозяйственной деятельности человека.
- Какие экологические проблемы, связанные с гидросферой, вам известны?

Далее следует остановиться на характеристике основных видов загрязнения природных вод. Здесь необходимо отметить, что вода обладает способностью к самоочищению, но эта способность не безгранична, и если загрязнение превышает допустимые нормы, то самоочищение становится невозможным и водоем погибает.

Преподаватель рассказывает учащимся, какие бывают виды сточных вод и какие загрязнения они дают. В результате изучения таблицы учащиеся должны усвоить, что основной источник загрязнения вод — это сточные воды. Они несут с собой самые разные загрязняющие вещества, большинство которых учащиеся должны узнать по таблице.

Тема «Загрязнение почвы». Работу с данным экраном пособия следует начать с активизации знаний учащихся, полученных в ходе изучения курса географии 6 класса. Учащимся можно предложить ответить на вопросы:

- Каковы основные свойства почвы?
- Какие экологические проблемы, связанные с почвой, вы знаете?
- Как влияет состояние почвы на хозяйственную деятельность человека?

Затем преподаватель может перейти к рассмотрению и характеристике основных причин загрязнения почвы. Можно предложить учащимся разделить причины загрязнения почвы на природные и антропогенные, то есть происходящие в результате хозяйственной деятельности человека. При проведении данной классификации становится ясно, что экологическое благополучие находится в полной зависимости от действий человека.

Следует акцентировать внимание учащихся на том, что загрязнение почвы особенно опасно, так как процесс ее самовосстановления гораздо более длительный, чем процесс самовосстановления воды или воздуха. Кроме того, из почвы вредные вещества через сельскохозяйственные культуры могут попасть на стол человека, а через сточные грунтовые и подземные воды — в системы водоснабжения.

К данной теме предусмотрены экраны с тестовыми заданиями (Выполните задание, экраны 1—10) и вопросы, предполагающие устный развернутый ответ (Ответьте на вопросы, экран 11). Проверку усвоения учащимися материала можно проводить как в конце изучения темы, так и в процессе изучения.

3. ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Первая доврачебная помощь представляет собой комплекс срочных и простых мероприятий, проводимых на месте происшествия для спасения жизни человека и для предупреждения осложнений при несчастном случае, травме или внезапном заболевании. Эта помощь оказывается самим пострадавшим (самопомощь) или товарищем, родственником, сотрудником милиции, другим лицом, находящимся поблизости (взаимопомощь).

В образовательных учреждениях организовано обучение учащихся и студентов правилам оказания первой доврачебной помощи. В школах, лицеях, гимназиях, профессионально-технических училищах обучение проводят в рамках курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

При проведении занятий по основам медицинских знаний наряду с устным изложением и обсуждением учебного материала следует использовать наглядные пособия. Применяемые на уроках интерактивные экраны помогают сформировать у обучаемых конкретные представления о выполнении приемов оказания первой медицинской помощи, использовании простейшего медицинского оснащения и подручных средств, способах транспортировки пострадавших.

Учебные наглядные пособия можно использовать не только при объяснении нового материала и для закрепления пройденного, но и на занятиях по обобщению и систематизации знаний. Это позволяет преподавателю получить обширную обратную информацию о степени усвоения учащимися знаний, овладения ими навыками и приемами выполнения мероприятий первой медицинской помощи. При проведении занятий с учащимися разных классов следует учитывать возрастные, физиологические и психологические особенности школьников.

Предлагаемые учебные наглядные пособия разработаны в соответствии с требованиями действующих образовательных стандартов и содержанием учебных программ. Они могут успешно применяться в общеобразовательных учреждениях, в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего образования, а также в системе обязательного обучения населения способам защиты от чрезвычайных ситуаций.

Тема «Первая помощь при кровотечениях». Наглядное пособие помогает учащимся понять, что такое кровотечение, какими способами можно остановить кровотечение.

Работа с использованием пособия может быть организована следующим образом. Преподаватель дает определение кровотечения, рассказывает, на какие виды подразделяют кровотечения и какие признаки характеризуют каждый вид. При этом он обращает внимание обучаемых на то, что интенсивность кровотечения зависит от вида, диаметра и состояния стенок поврежденного сосуда, а также на то, что кровотечение может быть наружным и внутренним: в просвет, толщу какого-либо органа (мозга, кишечника, желудка и др.) или в полость (плевральную, брюшную и др.). Следует разъяснить

обучаемым, что признаками внутреннего кровотечения являются бледность кожных покровов, головокружение, одышка, низкое артериальное давление, слабый и частый пульс.

Во второй части занятия учитель объясняет, какие основные способы остановки кровотечения существуют и в каких случаях их применяют. Особое внимание при этом следует обратить на то, что:

- если своевременно не остановить кровотечение (особенно сильное из крупной артерии), смерть пострадавшего может наступить уже через несколько минут;
- наиболее надежным способом остановки кровотечения является наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки, ремня), но он может быть наложен на ограниченное время, так как длительная перетяжка конечности может привести к ее омертвлению.

Изучив материал темы, обучаемые должны иметь ясное представление о видах кровотечений и их признаках, знать основные способы временной остановки кровотечений и уметь правильно применять их практически.

В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 2).

Тема «Первая помощь при переломах, растяжениях и ушибах». Необходимо разъяснить обучаемым, что такое перелом и какие бывают переломы и их причины, какие признаки свидетельствуют о переломе (боль, усиливающаяся при нарушении покоя поврежденной области, ненормальная подвижность перелома и своеобразный хруст, возникающий от трения осколков кости, изменение формы поврежденной части тела, нарушение функции поврежденной конечности). Далее надо подробно рассказать, как и в какой последовательности оказывают первую помощь при открытом и закрытом переломе, обратив внимание обучаемых на то, что при иммобилизации места перелома недопустимо самостоятельное вправление обломков кости в правильное анатомическое положение.

Следующий алгоритм действий педагог использует при изучении тем, связанных с повреждением мягких тканей (связок, мышц, сухожилий) под влиянием растягивающей силы, не нарушающей полностью целостности органа.

Здесь надо рассказать:

- при каких движениях люди чаще всего получают такие травмы: внезапных и резких, выходящих за пределы возможностей данного сустава (подвертывание стопы, боковые повороты ноги при фиксированной стопе);
- какими признаками характеризуются такие травмы: боль, припухлость, иногда кровоизлияние в ткани;
- каким образом и в какой последовательности правильно оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.

Нижнюю схему таблицы следует использовать при рассмотрении вопросов об оказании первой помощи при ушибах. Здесь целесообразно привести

определение ушиба; назвать причины, приводящие к таким повреждениям; разобрать примеры и классификацию ушибов (легкие, средней тяжести и тяжелые); изучить последовательность оказания первой помощи при ушибах.

Необходимо обратить внимание обучаемых на то, что при сильных ушибах головы, спины, грудной клетки, живота пострадавшему надо обеспечить покой, нельзя допускать, чтобы он вставал и передвигался.

В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экранами-заданиями (экраны 5, 6, 7).

Тема «Первая помощь при ожогах». Наглядное пособие помогает обучаемым понять, что такое ожог, каким образом подразделяют ожоги в зависимости от причин и глубины поражения мягких тканей и как оказывать первую доврачебную помощь при термических, химических и лучевых ожогах.

Работа с использованием пособия может быть организована следующим образом. Преподаватель приводит определение ожога, рассказывает о классификации ожогов и причинах этих травм. Следует обратить внимание обучаемых на то, что большая часть ожогов связана с небрежным обращением с огнем и легко воспламеняющимися веществами, нарушениями правил обращения с газовыми и электрическими приборами. Объясняя учебный материал о правилах оказания первой медицинской помощи, надо сказать о том, что если после ожога образовались пузыри, то обожженную поверхность нельзя очищать, смазывать вазелином или жиром, а пузыри — прокалывать и удалять.

Изучив данный экран пособия, обучаемые должны получить представление о видах и характеристике ожогов, а также необходимые знания о правилах оказания первой помощи при термических, химических и лучевых ожогах.

В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 10).

Тема «Первая помощь при отморожениях и переохлаждении организма». Наглядное пособие поможет учащимся понять, что такое отморожение и переохлаждение организма человека, какие признаки свидетельствуют об этом, какие существуют правила оказания первой помощи при поражениях в результате действия низких температур.

Работа с использованием интерактивного экрана может быть организована следующим образом. В начале занятия необходимо дать определения отморожения и переохлаждения, рассказать об их причинах и признаках. Следует обратить внимание на то, что этим поражениям способствует снижение сопротивляемости организма вследствие потери крови, заболевания, голодания, опьянения. Следует разъяснить обучаемым, что при длительном пребывании на холоде очень важно соблюдать правила профилактики (теплая, не стесняющая движений одежда; подобранная по ноге, непромокаемая обувь; стельки в обуви; горячая пища или чай не менее двух раз в день,

смазывание лица и других открытых участков кожи жиросодержащими веществами).

Во второй части занятия следует объяснить правила оказания первой доврачебной помощи при отморожениях и переохлаждении организма человека. Объясняя учебный материал, следует обратить внимание на то, что пораженные места нельзя растирать снегом или льдом, особенно при появлении припухания и пузырей.

По окончании занятия учащиеся должны хорошо понимать, что такое отморожение и переохлаждение организма, чем они опасны, какие меры профилактики надо принимать, чтобы избежать этих поражений, и каким образом оказать помощь пострадавшим.

В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экранами-заданиями (экраны 12, 13).

Тема «Первая помощь при тепловом и солнечном ударе». Наглядное пособие поможет учащимся лучше усвоить, что такое тепловой удар и солнечный удар, научиться правильно и уверенно выполнять необходимые мероприятия первой доврачебной помощи при этих поражениях.

Работа с использованием таблицы может быть организована следующим образом. Преподаватель дает определение теплового удара и разъясняет, в каких случаях наступает перегревание организма (нарушение питьевого режима, высокая влажность воздуха, влагонепроницаемая одежда, активная физическая работа в жаркое время и в жарких помещениях и т. д.). Затем он рассказывает, в какой последовательности оказывают первую помощь при тепловом ударе. Внимание обучаемых необходимо обратить и на профилактические мероприятия: вентиляция жарких помещений, легкая пористая одежда, обливание тела водой, в горячих цехах — обильное питье (газированная подсоленная вода).

Учебный материал по оказанию первой медицинской помощи при солнечном ударе целесообразно изложить примерно в такой же последовательности.

При этом следует указать, что развитию этого состояния способствуют: длительное воздействие солнечных лучей на затылочно-теменную часть головы, нахождение на солнце в состоянии опьянения, с переполненным желудком, сон на солнце, длительные переходы в жаркое время дня без отдыха. Необходимо также указать, что большое значение имеет соблюдение несложных правил профилактики: нельзя находиться на солнце с непокрытой головой, в жаркую погоду употреблять алкоголь, перегружать желудок пищей, спать на солнце.

Изучив учебный материал, обучаемые должны иметь ясное представление о правилах профилактики тепловых и солнечных ударов, уверенно владеть навыками оказания первой помощи при этих состояниях.

В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экранами-заданиями (экраны 15, 17).

Тема «Первая помощь при утоплении». Наглядное пособие поможет учащимся понять, каким образом оказывать первую доврачебную помощь при утоплении в зависимости от тяжести состояния пострадавшего.

Работа с использованием интерактивного пособия может быть организована следующим образом. Необходимо объяснить, что утопление — это острое нарушение жизненно важных систем организма в результате заполнения дыхательных путей водой, реже другой жидкостью, при погружении в нее человека. Надо указать, что утопление может наступить и без погружения всего тела в жидкость, достаточно погружения отверстий рта и носа. Поэтому человек может утонуть даже в небольшом водоеме, луже, ванне, баке с водой и т. п. Однако чаще всего люди тонут при купании в открытых водоемах (по статистическим данным, от 250 до 300 тысяч человек в год). Важно обратить внимание, что в основном это лица молодого возраста и умеющие плавать. Основными причинами утопления, по мнению многих исследователей, являются страх и низкая температура воды.

После этого следует подробно остановиться на разъяснении учебного материала, непосредственно связанного с оказанием первой помощи утонувшему человеку. Это целесообразно осуществить в той последовательности, которая указана на экране. При этом необходимо акцентировать внимание учащихся на том, что мероприятия по оказанию помощи надо выполнять не только правильно, но и очень быстро, так как возвращение к жизни утонувших возможно не позднее 5–6 минут после прекращения деятельности сердца.

Изучив учебный материал, обучаемые должны хорошо представлять себе и уметь уверенно выполнять мероприятия первой помощи при различных состояниях пострадавшего. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экранами-заданиями (экраны 19, 20).

Тема «Первая помощь при укусах животных и насекомых». Наглядное пособие поможет обучаемым лучше усвоить правила оказания первой доврачебной помощи при укусах собак, ядовитых змей и насекомых.

Работа с использованием экрана может быть организована следующим образом. Прежде всего, следует рассказать, какую опасность могут представлять для человека укусы животных и насекомых. Рассказ целесообразно проиллюстрировать примерами из жизни. Затем надо назвать породы собак, виды змей и насекомых, которые представляют наибольшую опасность в вашей местности, и перечислить те меры предосторожности, которые помогут избежать их нападения.

Основную часть занятия следует отвести на объяснение материала о практическом оказании первой помощи пострадавшим от укусов. Последовательность и объем использования материала учебного наглядного пособия при этом будут зависеть от темы урока и знаний по этим вопросам, которые обучаемые получили ранее.

При изложении материала следует обратить внимание обучаемых на то, какие действия нельзя выполнять при оказании помощи, а также на укусы насекомых, при которых необходимо обращаться к врачу (укус в губу, веко, повышение температуры тела и т. д.).

Изучив учебный материал, обучаемые должны наглядно представлять себе последовательность оказания первой медицинской помощи при укусах собак, ядовитых змей, пчел, шмелей, ос, шершней и уметь оказывать эту помощь практически. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 22).

Тема «Первая помощь при отравлениях». Наглядное пособие поможет обучаемым лучше уяснить, какие признаки свидетельствуют о попадании в организм ядовитого вещества, научиться правильно оказывать первую помощь до прибытия врача.

Работа с использованием таблицы может быть организована следующим образом. Во-первых, целесообразно разъяснить термин «отравление»: это болезненное состояние, вызванное попаданием в организм ядовитого вещества. Во-вторых, необходимо рассказать о путях проникновения в организм ядовитых веществ: через желудочно-кишечный тракт, дыхательные пути, а также при подкожном, внутримышечном и внутривенном введении, а также о видах отравлений: случайные (бытовые, пищевые, медицинские, профессиональные); умышленные (убийства, самоубийства при помощи ядов). В-третьих, следует подробно объяснить, какие признаки свидетельствуют о проникновении яда в организм. Затем необходимо рассмотреть правила оказания первой доврачебной помощи при отравлении едкими и не едкими ядовитыми веществами.

После изучения учебного материала обучаемые должны хорошо представлять себе, что такое отравление, каковы пути и симптомы отравлений, уметь правильно оказать первую помощь человеку, пострадавшему от отравления. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 24).

Тема «Первая помощь при поражении аварийно химически опасными веществами (АХОВ)». Наглядное пособие поможет учащимся понять, что такое аварийно химически опасное вещество, какие из этих веществ наиболее опасны, как оказать первую доврачебную помощь человеку, пораженному АХОВ. Работа с использованием данного экрана может быть организована следующим образом. Преподаватель приводит определение аварийно химически опасного вещества, дает характеристику наиболее распространенных и опасных АХОВ. Наиболее подробно следует остановиться на объяснении правил оказания первой помощи при отравлении этими веществами через дыхательные пути, при попадании их на кожу и в желудок. Необходимо обратить внимание на то, что очень важно оказать нужную помощь еще до при-

бытия врача, так как каждая просроченная минута может стоить пострадавшему жизни.

Изучив учебный материал об аварийно химически опасных веществах, учащиеся должны получить представление об опасности этих веществ для живых организмов и научиться правильно и уверенно выполнять необходимые действия по оказанию первой помощи при поражении АХОВ через желудочно-кишечный тракт, дыхательные пути и кожные покровы. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экранами-заданиями (экраны 26, 27, 28).

Тема «Первая помощь при поражении электрическим током». Наглядное пособие поможет учащимся понять, каким образом следует освободить пострадавшего от действия электрического тока и как оказать помощь при обмороке, потере сознания, головокружении, остановке дыхания и развитии клинической смерти. Работа с использованием интерактивного экрана может быть организована следующим образом. Преподаватель знакомит учащихся с понятием «электротравма» (травма, вызванная воздействием на организм электрического тока). Он обращает их внимание на то, что высокая энерговооруженность нашего быта и объектов экономики повышает опасность поражения электрическим током. Особенно способствует этому нарушение мер безопасности и правил пользования электроприборами, электроустановками, источниками электрического тока (оголенные провода, отсутствие заземления, загрязнение электрических схем и др.).

Наиболее подробно следует остановиться на объяснении правил оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. Эта помощь заключается прежде всего в быстром прекращении действия электрического тока на пострадавшего. Разъясняя этот вопрос, следует указать, что наиболее простой, надежный и безопасный способ устранения воздействия электрического тока — отключение рубильника (предохранителей). Сразу же после этого пострадавшему оказывают необходимую помощь на месте происшествия. При наличии у него признаков клинической смерти немедленно приступают к проведению реанимационных мероприятий. Учащиеся должны четко усвоить, что независимо от самочувствия пострадавшего от электротравмы его необходимо сразу же доставить в лечебное учреждение для обследования и лечения.

Изучив учебный материал о первой помощи при поражении электрическим током, обучаемые должны знать, что такое электротравма, чем она опасна, как можно ее избежать; уметь правильно и быстро оказать помощь человеку, который подвергся воздействию электрического тока. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экранами-заданиями (экраны 30, 31).

Тема «Первая помощь при остановке сердца». Интерактивное пособие поможет учащимся понять, по каким признакам можно определить насту-

пление клинической смерти и каким образом оказывать первую доврачебную помощь при прекращении у человека сердечной деятельности. Работа с использованием данного экрана может быть организована следующим образом. Следует разъяснить учащимся понятие «клиническая смерть» (состояние, когда дыхание и сердечная деятельность прекращаются, но ткани еще не подвергаются распаду и в известной степени сохраняют жизнеспособность). Обычно это состояние продолжается 5–7 минут. В этот промежуток времени, выполнив мероприятия реанимации, можно восстановить основные жизненные функции организма человека и вернуть его к жизни.

Затем необходимо рассказать, какие признаки свидетельствуют о наступлении клинической смерти и как установить их наличие практически. Большую часть учебного времени целесообразно отвести на объяснение и практический показ выполнения мероприятий первой помощи при остановке сердца. Надо обязательно указать, что при выполнении этих мероприятий фактор времени является решающим. Немедленное начало их выполнения любым обученным человеком, даже не имеющим в этом значительного опыта, может оказаться более необходимым, чем специализированная помощь, начатая спустя 3–4 минуты после наступления клинической смерти.

Важно, чтобы после изучения правил оказания первой помощи при остановке сердца обучаемые хорошо представляли себе, что такое клиническая смерть, какие признаки свидетельствуют о ее наступлении, каким образом можно практически помочь человеку, находящемуся в этом состоянии. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 33).

Тема «Правила проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца». Наглядное пособие поможет уяснить порядок и технику выполнения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Работа с использованием таблицы может быть организована следующим образом. Надо разъяснить учащимся, что искусственная вентиляция легких и непрямой массаж являются одними из наиболее важных мероприятий реанимации. От правильности их выполнения часто зависит не только здоровье, но и жизнь пострадавшего. Затем следует рассказать, в какой последовательности и каким образом проводят искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж. Здесь следует указать, что для успешного проведения этих мероприятий необходимо строгое соблюдение определенных условий:

- обеспечение проходимости дыхательных путей пострадавшего;
- пострадавший должен лежать на спине на твердой поверхности;
- давление следует производить в точку прекардиального удара быстрыми толчками;
- после каждого толчка руки надо быстро отнимать от грудины, давая возможность грудной клетке пострадавшего расправиться.

Целесообразно указать на особенности проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца маленьким детям, а также

об особенностях, когда реанимационные мероприятия выполняют два человека.

Изучив правила проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца, обучаемые должны уметь уверенно и правильно выполнять эти мероприятия. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экранами-заданиями (экраны 35, 36).

Тема «Правила наложения повязок». Учебное интерактивное пособие позволяет ознакомить учащихся с основными общими правилами наложения повязок. Работу с использованием данного экрана целесообразно организовать следующим образом. В начале занятия следует назвать основные требования, предъявляемые к повязкам:

- наложенная повязка не должна беспокоить пострадавшего (нарушать кровообращение, сдавливать, причинять ему боль и т. д.);
- повязка не должна самостоятельно распускаться и съезжать;
- после наложения повязки, если возможно, надо узнать у пострадавшего, не причиняет ли она неудобство.

После этого следует объяснить правила наложения повязок, обратив внимание на те действия, которые недопустимы во время бинтования.

Для получения учащимися навыков и формирования у них практических умений по наложению повязок на различные части тела, необходимо теоретические знания, полученные на занятии с использованием учебного наглядного пособия, закрепить на практических тренировках. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экранами-заданиями (экраны 38, 39).

Тема «Основные типы повязок». Наглядное пособие поможет учащимся уяснить, каким образом классифицируют повязки, каково их предназначение, а также получить представление об основных типах повязок и их применении на различных частях тела. Работа с использованием таблицы может быть организована следующим образом. В начале занятия следует сказать, что повязки изобретены человеком очень давно. Первые сведения об их применении относятся к V—IV вв. до нашей эры. Существует очень много типов повязок, и классифицируют эти типы по-разному. Один из вариантов классификации приведен на экране. Далее надо охарактеризовать закрывающие и фиксирующие повязки и рассказать об их предназначении. Подробнее целесообразно остановиться на бинтовых повязках, так как их применяют чаще всего: они наиболее прочны и удобны.

После этого необходимо рассказать о наиболее распространенных и не сложных для наложения повязках на различные части тела: на голову и лицо, грудную клетку, живот, область таза и конечности. При этом следует обратить внимание учащихся на то, что умело и правильно наложить повязку на ту или иную часть тела, можно только зная правила их наложения.

Изучив материал, обучаемые должны иметь представление об основных типах повязок, их свойствах и предназначении. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 41).

Тема «Способы транспортировки пострадавших». Учебное наглядное пособие позволит научить правильно выбирать способы и средства транспортировки пострадавших в зависимости от их состояния, характера травмы, наличия специальных или подручных средств эвакуации, а также дальности расстояния.

Работа с использованием данного экрана может быть организована следующим образом: прежде всего необходимо сообщить, что транспортировка пострадавших часто является одним из важных элементов первой доврачебной помощи. Своевременная эвакуация обеспечивает раннее оказание необходимой медицинской помощи.

Эвакуация включает в себя следующие этапы:

- определение состояния пострадавшего;
- выбор способа эвакуации, маршрута и скорости движения;
- подготовка пострадавшего и средств транспортировки;
- организация и проведение транспортировки (в т. ч. преодоление препятствий и обеспечение безопасности);
- контроль за состоянием пострадавшего в ходе транспортировки;
- проведение необходимых гигиенических и медицинских мероприятий, организация отдыха.

После этого следует разъяснить, в каком положении и каким способом надо перемещать пострадавших с наиболее распространенными травмами. Внимание учащихся нужно обратить на то, что в холодное время года при транспортировке необходимо принять меры по предупреждению переохлаждения пострадавшего. Особенно актуально это в отношении людей, находящихся в бессознательном состоянии, а также пострадавших с кровотечениями и отморожениями. Кроме того, при эвакуации надо постоянно следить за состоянием (дыхание, пульс) и поведением пострадавшего, при необходимости оказывать ему помощь.

Непременно следует указать, что при подозрении на некоторые травмы (травмы головы и позвоночника) пострадавшего нельзя перемещать до прибытия медицинских работников, если нет непосредственной угрозы его жизни и здоровью.

Итогом изучения способов транспортировки пострадавших должно стать умение обучаемых правильно организовать и провести эвакуацию с учетом конкретной ситуации: степени и вида травмирования, состояния, имеющихся в наличии средств, рельефа местности и количества людей, привлекаемых для транспортировки. В конце урока для закрепления полученных знаний можно организовать работу с экраном-заданием (экран 43).

Методические рекомендации

К теме 3 «Правила оказания первой помощи» предусмотрены экраны с тестовыми заданиями (Выполните задание, экраны 1 – 13) и вопросы, предполагающие устный развернутый ответ (Ответьте на вопросы, экран 14). Проверку усвоения учащимися материала можно проводить как в конце изучения темы, так и в процессе изучения.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Электронные учебные пособия

Серия «НАГЛЯДНАЯ ШКОЛА»

ОБЖ

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

**ГИГИЕНА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ
ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

Идея пособия — *Кудрявцев А. А., Шалов В. Л.*

Сценарии и дизайн интерактивов — *Кудрявцев А. А., Самсонов М. А.*

Дизайн и художественное оформление — *Самсонов М. А., Демьянова Л. В.*

Иллюстрации — *Самсонов М. А., Демьянова Л. В.*

Художественный редактор — *Демьянова Л. В.*

Учебно-методическое содержание — *Мионов С. К., Маслов А. Г.,
Карташёва Т. А.*

Редактор — *Карташёва Т. А.*

Корректоры — *Садовникова Н. С., Гаврилова С. С.*

© ООО «Экзамен-Медиа». Все права защищены
107078, Россия, Москва, Новая Басманная, д. 18, стр. 5

Телефон: +7 (495) 641-00-39

www.examen-media.ru

www.экзамен-медиа.рф

e-mail: info@examen-media.ru

© ООО «Издательство «ЭКЗАМЕН». Все права защищены
107045, Россия, Москва, Луков пер., д. 8

Телефон/факс (495) 641-00-30

www.examen.biz

E-mail: info@examen.biz