

*Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального
образования
Первый московский государственный медицинский университет
им. И.М.Сеченова
Волонтерский центр
Медико-социальный студенческий отряд "Маленький принц"
"Тайны человеческого тела"*

Цель: Рассказать детям об основных органах человека и правилах оказания первой помощи.

Время: 1,5 - 2 часа.

Описание: Сценарий разделен на этапы по основным органам человека. Детям в игровой форме рассказывают основные понятия о строении и функциях органов и систем нашего тела. За каждый пройденный конкурс дети получают картинку органа, которую в финале должны правильно расположить на схеме человека. Так же детям рассказывается о первой помощи в разных ситуациях.

март 2015

Правила проведения:

Количество волонтеров: 20 человек.

На каждом этапе находится от 2 волонтеров: один волонтер рассказывает и объясняет детям об органе, а второй следит за ребятами, помогает в проведении игры. На каждый конкурс отводится около 10 минут. (На 4 этап нужно несколько волонтеров.)

После того, как дети пройдут все этапы необходимо вместе с ними собрать схему человеческого организма, а также ответить на все вопросы.

В зависимости от количества детей их можно разделить на команды, которые будут проходить этапы не одновременно.

С маленькими детками следует играть отдельно 2-3 волонтерам: рисовать, играть в подвижные игры, лепить из пластилина.

Конкурсы:

1. Опорно-двигательный аппарат
2. Мозг
3. Сердце
4. Пищеварительная система
5. Осязание
6. Кровь
7. Дыхательная система
8. Медицинская помощь

1. Опорно-двигательный аппарат

Для 3 группы: Вместе с детьми поднимать руку и ноги и попросить подвигать ими. В опорно-двигательном аппарате выделяют две части: пассивную и активную. Пассивная часть представляет собой скелет, образованный костями и их соединениями. Он служит опорой мягким тканям, точкой приложения мышц (рычажная система), вместилищем и защитой внутренних органов. Скелет новорожденного ребёнка состоит из более чем трёхсот хрящиков, но в результате того что многие из них срастаются в процессе взросления, в скелете взрослого их остаётся лишь 206. Кости конечностей и пальцев у мужчин в среднем длиннее и толще, а бугристости на костях (следы прикрепления мышц), как правило, выражены сильнее. У женщин более широкий таз, а также более узкая грудная клетка. Активная часть представлена скелетными мышцами, диафрагмой (мышца, совершающая дыхание), стенками внутренних органов. Мышцы позволяют двигать частями тела и выражать в действиях мысли и чувства. Человек выполняет любые движения — от таких простейших, как моргание или улыбка, до тонких и энергичных, какие мы наблюдаем у ювелиров или спортсменов — благодаря способности мышечных тканей сокращаться. От

исправной работы мышц, состоящих из трёх основных групп, зависит не только подвижность организма, но и функционирование всех физиологических процессов. А работой всех мышечных тканей управляет нервная система, которая обеспечивает их связь с головным и спинным мозгом и регулирует преобразование химической энергии в механическую. В теле человека около 640 мышц.

Для 2 группы: Что составляет каркас нашего тела? Почему мы имеем именно такую форму тела и благодаря чему можем брать кружку со стола и ходить? С помощью чего мы проявляем эмоции?

Всё это мы совершаем благодаря костям, суставам и мышцам.

Например, каждый день мы ходим, бегаем, прыгаем и в этом нам помогают наши ноги.

Ребята, давайте посмотрим как хорошо вы умеете управлять своими ногами!?

Для этого мы разложим веревку, а вам нужно будет по ней пройти.

Справитесь!?

Игра "Тропинка":

Реквизит: веревка.

Раскладывается веревка, по которой надо пройти и "не упасть", при этом дети должны держаться за руки; если кто-то оступился - игра начинается заново.

Молодцы, ребята! Вы очень хорошо справились! А что нам помогает играть в настольные игры, здороваться, хлопать?

Конечно же, наши руки! А хорошо ли вы умеете двигать руками, как и ногами?

Давайте так, я буду говорить какую руку или ногу вам поднять, но буду вас путать, справитесь!?

Игра "Обманка":

Ведущий говорит, какую ногу или руку поднять, а сам совершает неправильные движения.

Дети должны правильно выполнять команды и не повторять другие движения.

2. Мозг

Для 3 группы можно выбрать больше научных фактов из нижеприведенных. Мозг похож на сверхмощный компьютер, который непрерывно анализирует поступающую информацию и отдает приказы органам и системам организма. Благодаря работе мозга человек может мыслить, чувствовать, слышать, видеть, осязать, двигаться. Головной мозг может запоминать информацию и воспроизводить ее по мере необходимости.

Пример: Прислушайтесь к себе. Вы дышите. А ведь это мозг следит за тем, как вы дышите. А если попробовать не дышать. Получится это?

(Это невозможно. Человек должен дышать. Человеку нужен воздух.)

-Мозг подает сигналы организму и требует совершать вдох и выдох.

В нем расположены центры, отвечающие за дыхание, сердечно-сосудистую деятельность и функции пищеварительных органов; центры защитных рефлексов (кашля, чихания, рвоты, мигания, слезоотделения), изменения тонуса некоторых мышц и положения тела.

А сколько же весит наш мозг?

На момент рождения мозг весит около 380 граммов и продолжает расти до 23–25 лет. У взрослого человека его вес колеблется от приблизительно тысячи до двух тысяч граммов. Последнюю часть нашего сегодняшнего рассказа мы решили посвятить интересным фактам про головной мозг, которых Вы, скорее всего, не знали. Факты, озвучивают не все - по желанию волонтера.

1. Мозг является наиболее энергопотребляющей частью нашего организма: при весе, составляющем всего лишь 2% от веса тела, он требует 15% общей работы сердца и 20% всего потребляемого кислорода. Без кислорода мозг может прожить не более 4–5 минут, после чего начинаются необратимые изменения.

2. Сам по себе мозг не имеет болевых рецепторов и не чувствует боли, поэтому некоторым пациентам не дают седативных средств при проведении открытой операции на мозге.

3. Наилучший способ развить мозг – постоянно изучать что-то новое. Физкультура также помогает держать его в форме: занятия спортом улучшает кровоток в мозге, что позволяет доставлять больше кислорода и глюкозы. Для эффективности занятия спортом должны продолжаться не менее 30 минут несколько раз в неделю. Постоянная умственная работа может предотвратить тяжелое заболевание – синдром Альцгеймера, поскольку интеллектуальная нагрузка помогает строить дополнительные клетки, компенсируя таким

образом заболевшие.

4. Мозг всегда просыпается после тела, и если Вам нужно ускорить процесс его «загрузки», начните читать книгу или решать какую-нибудь задачу. А вот телевизор или радио в этом деле не помощники.

5. Нейроны – клетки нервной системы – на ранних сроках беременности развиваются со скоростью 250 тысяч нейронов в минуту и продолжают появляться на протяжении всей жизни. Но – только в ответ на умственную деятельность.

6. Дети, которые обучаются двум языкам в возрасте до пяти лет, изменяют структуру своего мозга, и во взрослом возрасте имеют гораздо более плотное серое вещество.

7. Не все нейроны одинаковы. «Быстрые» передают информацию со скоростью 120 метров в секунду, медленные – 50 сантиметров в секунду.

8. Энергии, которую выделяет наш мозг, достаточно для того чтобы питать пару настольных галогеновых ламп.

9. В среднем за день у человека в голове проносится 70 тысяч мыслей.

10. Мозг помнит наш распорядок дня, начиная с утреннего похода в ванную комнату и заканчивая дорогой с работы до дома. Часто он автоматически включает услышанную мелодию в этот алгоритм и периодически напоминает ее человеку. Именно поэтому так трудно отвязаться от случайно услышанной где-нибудь в маршрутке или придорожной забегаловке дурацкой песни.

Игра "Кто куда?!":

Реквизит: листочки с номерами по числу участников конкурса.

Перед началом конкурса все участники получают листочки с номерами, которые не должны повторяться, и организуют круг. Ведущий встает в центр круга и называет 2 абсолютно любых номера. Игроки, чьи номера были названы, должны как можно быстро поменяться местами. В то же самое время ведущий, как можно быстрее должен занять место на стуле одного из игроков. Если это получилось, то ведущим становится тот игрок, чье место теперь занято. Если нет, то конкурс продолжается дальше.

Игра: "Ассоциации":

Реквизит: мяч

Дети встают в круг и по очереди кидают друг-другу мячик, называя слово, следующий называет ассоциацию к этому слову.

3. Сердце

Сердце человека располагается в грудной клетке.

Это самый трудолюбивый орган нашего тела. Сердце человека - это мышечный насос, который качает кровь по нашему организму. Используя силу сердца при одном только сокращении можно было бы поднять человека на высоту 2 миллиметра. Казалось бы это немного, но за 1 год сердце подняло бы груз весом 1-- кг на высоту 5 км (высота самой высокой горы Европы - Монблан).

Величина сердца приблизительно соответствует величине нашего кулака, масса сердца в среднем около 300 г, примерно столько же весит одно большое яблоко. У людей, которые чаще занимаются спортом размеры сердца больше, чем у нетренированных.

Это четырехкамерный мышечный орган, бесменно работающий в течение всей жизни-оно никогда не останавливается: ни когда мы сидим, ни даже когда спим. Сердце состоит из двух частей - правой и левой. Каждая часть включает предсердие и желудочек, между которыми находятся клапаны, которые играют роль "дверей" между предсердием и желудочком, когда клапан открыт, кровь спокойно проходит через него. Величина сердца приблизительно соответствует величине нашего кулака, масса сердца как одно большое яблоко. У людей, которые чаще занимаются спортом размеры сердца больше, чем у нетренированных.

Предсердия и желудочки могут находиться в двух состояниях: сокращенном и расслабленном. Сокращение и расслабление происходят в определенной последовательности и строго согласованы. Сердечный цикл зависит от частоты сокращения сердца. У здорового человека в покое сердце сокращается 60-80 раз в 1 мин.

Следовательно, время одного сердечного цикла меньше 1 с. Во время каждого сокращения желудочков в сосуды выталкивается определенная порция крови. Систематические тренировки приводят к увеличению массы и размеров сердца, повышают его мощность.

Для 3 группы можно добавить: Из правого желудочка и левого желудочка выходят,

соответственно, лёгочная артерия (лёгочный ствол) и восходящая аорта. Правый желудочек и левое предсердие замыкают малый круг кровообращения, левый желудочек и правое предсердие - большой круг. Про сосуды и т.п.

Игра "Ты-тормоз":

Ассоциация с ритмом сердца. Дети встают в круг и рассчитываются по порядку. Затем все начинают хлопать: 2 раза в ладоши, 2 раза по коленкам. Первый игрок должен назвать свой номер и номер случайного игрока под хлопки в ладоши. Услышавший свое имя пропускает два интервала и тоже под 2 хлопка называет свой номер и следующего случайного ребенка.

Игра "Ловушка":

Дети встают в круг, один человек остается (это может быть и волонтер), пока что играет музыка, дети стоят с поднятыми руками (держат друг друга за руки), в это время ведущий может пробегать под руками (из круга в круг), а когда музыка останавливается, то ведущий должен оказаться за кругом, задача детей - "поймать" ведущего - не выпустить его, если у него не получается выбежать, то он встает в круг, на его место идет другой ребенок. Ассоциация с выбросом крови.

4. Пищеварительная система

Здравствуйтесь ребята, сегодня мы бы хотели вам рассказать историю об удивительном путешествии пищи через наш организм. Этот довольно сложный путь начинается на кухне. Нам же нужно для начала помыть и приготовить еду, чтобы вредные бактерии не проникли в наш организм и мы не заболели. Итак, первая остановка в путешествии, это... А подскажите-ка мне с чего начинается путешествие пищи в нашем организме? ... правильно, путешествие начинается со рта. Там мы зубами пережевываем пищу, чтобы нам дальше было удобнее ее переваривать. Еще один очень важный орган у нас во рту - язык, именно, благодаря языку мы можем чувствовать и различать вкусы. Дальше, пережеванная пища попадает в пищевод, это своего рода проводник между ртом и желудком. А как вы думаете, куда дальше попадает пища? Правильно, в желудок, там она смешивается с желудочным соком и находится около 3 часов. Именно поэтому после еды нельзя 1 час бегать или плавать, нашему желудку нужно дать немного времени, чтобы он хорошо работал. И последняя остановка этого удивительного путешествия- кишечник. Вы удивитесь, но длина кишечника у взрослого человека около 4 метров (попробовать показать сколько это) именно из кишечника организм получает необходимые нам питательные вещества, чтобы мы могли с вами тут веселиться и играть. Кстати, об играх, давайте немного поиграем.

Для 3 группы: В ротовой полости при помощи зубов, языка и секрета слюнных желёз в процессе жевания происходит предварительная обработка пищи, заключающаяся в ее измельчении, перемешивании и смачивании слюной. После этого пища в процессе глотания в виде комка поступает по пищеводу в желудок, где продолжается дальнейшая её химическая и механическая обработка. В желудке пища накапливается, перемешивается с желудочным соком, содержащим кислоту, и ферментами, расщепляющими белки. Далее пища (уже в виде химуса) мелкими порциями поступает в тонкую кишку, где продолжается дальнейшая химическая обработка желчью, секретами поджелудочной и кишечных желёз. Здесь же происходит и основное всасывание в кровяной ток питательных веществ.

Игра "Съедобное- несъедобное":

Реквизит: мячик или мячики.

Наш первый конкурс называется "съедобное- несъедобное" вы сейчас встанете в одну(ну или несколько зависти от того, сколько будет мячей и ведущих) линию, мы будем называть предмет и кидать вам мячик, если это можно есть, вы должны мячик поймать, а если это есть нельзя то ваша задача- отбить мячик.

Игра "Приготовь себе еду":

Реквизит: пластилин.

Все вы молодцы а сейчас у нас будет творческое задание. Ваша задача включить свое воображение и слепить из пластилина свой самый любимый фрукт или овощ, а потом вы нам покажете свои поделки.

Игра "Путешествие еды":

Реквизит: листы А4 с названиями органов.

Все поделки очень и очень красивые, и настало время последнего конкурса: для начала давайте разделимся на 2 команды. Теперь посмотрите на наших помощников, на них

таблички с частями пищеварительной системы, даем вам минутку на то, что бы вспомнить нашу сказку и минутку на то, чтобы расставить ребят в правильном порядке, в котором пища проходит через наш организм.

5. Осязание

Для 3 группы: Осязание (или тактильное чувство) — одно из пяти основных видов чувств, к которым способен человек, заключающееся в способности ощущать прикосновения, воспринимать что-либо рецепторами, расположенными в коже, мышцах, слизистых оболочках. Различный характер имеют ощущения, вызываемые прикосновением, давлением, вибрацией, действием фактуры и протяженности. Обусловлены работой двух видов рецепторов кожи: нервных окончаний, окружающих волоса луковички, и капсул, состоящих из клеток соединительной ткани.

Для 2 группы: Ребята, мы живём в удивительном мире. Этот мир наполнен различными звуками и запахами, яркими картинками и вкусными продуктами. Всё это мы можем ощутить благодаря нашим органам чувств. Основные чувства - это зрение, обоняние, слух, осязание и вкус.

Сегодня я расскажу вам об осязании, то есть о том, что чувствует кожа. В коже есть множество чувствительных клеток - рецепторов. Благодаря этому, когда ты гладишь кошку, ты даже с закрытыми глазами ощущаешь, что она тёплая, пушистая, что она шевелится. С помощью осязания мы почувствуем, что лёд - холодный и скользкий, вода - жидкая, а камень - твёрдый и шероховатый.

Осязание помогает тебе почувствовать температуру предметов, к которым ты прикасаешься. Но ощущение тепла и холода относительно: предмет может показаться горячим, если ты потрогаешь его после того, как касался чего-то холодного. Потрогай лоб друга и попытайся запомнить своё ощущение. Потом подержи руку под струёй холодной воды и снова потрогай его лоб. Тебе покажется, что у друга поднялась температура!

В некоторых местах кожа очень чувствительная. Например, на кончиках пальцев. А на спине её чувствительность гораздо меньше.

Если бы твоя кожа не была такой чувствительной, ты мог бы порезаться, не заметив этого, или, прикоснувшись к электрической плите, не почувствовать ожога. Осязание, в первую очередь, служит для защиты.

Игра "Из чего сделано":

Реквизит: повязка на глаза; различные предметы, кусочки тканей, деревянные игрушки и т.д. Берем разные предметы и завязываем ребенку глаза. Затем давайте ему по очереди разные предметы и спрашивайте, из какого материала они сделаны. Поправляйте малыша, если он ошибется. В дальнейшем иногда озадачивайте маленького человечка вопросом: "Как ты думаешь, из какого материала сделана эта вещь?"

Игра "Оригами":

Реквизит: бумага

Складываем тюльпан: мордочку и т.д.

6. Кровь

Кровь – удивительная жидкость. С древних времён ей приписывали могучую силу. Древние жрецы приносили её в жертву своим богам, люди кровью скрепляли свои клятвы. Кровь есть во всех частях тела. Даже если уколоть иголкой кожу, выступает капелька крови. Всего в организме взрослого человека около 5-6 л крови. У детей её немного меньше. Кровь постоянно движется по телу по специальным трубочкам, которые называются «кровеносные сосуды».

как движется крови в организме.

Сосуды и сердце – органы кровообращения. Сосуды, по которым кровь течёт от сердца, называются – артериями. Артерии имеют толстые, прочные и упругие стенки. Самая крупная артерия называется – аортой. Сосуды, несущие кровь к сердцу, называются – венами. Их стенки тоньше и мягче, чем стенки артерий.

Мельчайшие кровеносные сосуды называются – капиллярами. Кровь состоит из множества клеток. Каждая клетка выполняет свою «работу». Во-первых, транспортную: обогатившись в лёгких кислородом, а в стенках тонкой кишки – питательными веществами, они доставляют их ко всем органам. От органов же кровь уносит углекислый газ к лёгким, а

продукты обмена веществ – к коже, почкам. Кровь также уносит из организма вредные вещества.

Различают четыре группы крови: 0 (I), А (II), В(III), АВ (IV). Также имеется резус-фактор – особое вещество, которое содержится у большинства людей. Его называют резус – положительный и резус – отрицательный. Но об этом более подробно вы узнаете в старших классах.

Для 3 группы: Кровь состоит из двух основных компонентов: плазмы и взвешенных в ней форменных элементов. У взрослого здорового человека объём плазмы достигает 50—60 % цельной крови, а форменных элементов крови составляют около 40—50 %. Плазма крови (от греч. *πλάσμα* — нечто сформированное, образованное) — жидкая часть крови, которая содержит воду и взвешенные в ней вещества — белки и другие соединения. Форменные элементы: клетки лейкоциты и постклеточные структуры (эритроциты и тромбоциты). Главная сфера действия лейкоцитов — защита. Все виды лейкоцитов способны к активному движению и могут переходить через стенку капилляров и проникать в межклеточное пространство, где они поглощают и переваривают чужеродные частицы. Этот процесс называется фагоцитоз, а клетки, его осуществляющие, — фагоциты. Если чужеродных тел проникло в организм очень много, то фагоциты, поглощая их, сильно увеличиваются в размерах и в конце концов разрушаются. При этом освобождаются вещества, вызывающие местную воспалительную реакцию, которая сопровождается отеком, повышением температуры и покраснением пораженного участка. Человеческие эритроциты — очень маленькие эластичные клетки дисковидной двояковогнутой формы. Цитоплазма эритроцитов богата гемоглобином — пигментом красного цвета, содержащим атом железа, который способен связывать кислород и придаёт эритроцитам красный цвет. Именно эритроциты отвечают за доставку кислорода тканям от легких. Тромбоциты в свою очередь отвечают за свертываемости крови, т.е. если мы порежем - кровь остановится благодаря им.

Игра "Не урони":

Реквизит: ложки 20 штук.

Ребята встают в шеренгу у каждого в руках ложка. Задача игроков: перенести теннисный мячик от первого игрока к последнему, не касаясь его руками.

Игра "Змейка":

Дети берутся за руки и закрывают глаза, в то время как ведущий их запутывает, цель: распутаться за минуту.

7. Дыхательная система

Для 3 группы: Газообмен осуществляется в альвеолах лёгких, и в норме направлен на захват из вдыхаемого воздуха кислорода и выделение во внешнюю среду образованного в организме углекислого газа. Взрослый человек, находясь в состоянии покоя, совершает в среднем 14 дыхательных движений в минуту, однако частота дыхания может претерпевать значительные колебания (от 10 до 18 за минуту)^[1]. Взрослый человек делает 15—17 вдохов-выдохов в минуту, а новорождённый ребёнок делает 1 вдох в секунду. Вентиляция альвеол осуществляется чередованием вдоха (инспирация) и выдоха (экспирация). При вдохе в альвеолы поступает атмосферный воздух, а при выдохе из альвеол удаляется воздух, насыщенный углекислым газом. Вдох и выдох осуществляется путём изменения размеров грудной клетки с помощью дыхательных мышц. В течение одного вдоха (в спокойном состоянии) в лёгкие поступает 400—500 мл воздуха. В лёгких осуществляется газообмен между атмосферным воздухом, достигшим лёгочных альвеол (паренхимы лёгких), и кровью, протекающей по лёгочным капиллярам, которые обеспечивают поступление кислорода в организм и удаление из него газообразных продуктов жизнедеятельности, в том числе — углекислого газа.

Для 2 группы: Без чего мы не можем жить ни минуты? Конечно же, это воздух. Воздух поступает в наш организм, когда мы дышим, а дышим мы с помощью дыхательной системы. Что же входит в дыхательную систему? В дыхательную систему входит: полость носа, носоглотка, гортань, трахея, бронхи - все эти органы обеспечивают передвижение воздуха в главный орган дыхательной системы: легкие.

Все вы знаете, что когда мы дышим, мы делаем ВДОХ и ВЫДОХ. Как вы думаете, что происходит при вдохе? Кислород через дыхательные пути поступает в маленькие пузырьки в легких - альвеолы, а затем с кровью переносится к клеткам нашего тела. Кислород

необходим для жизни клеток: он участвует в важных жизненных процессах. Выдох в дыхание тоже имеет большое значение, при выдохе из организма удаляется углекислый газ, который образуется в клетках. Поступление в организм кислорода, и выделение углекислого газа называется - газообмен. Без газообмена невозможен нормальный обмен веществ и энергии, а, следовательно, сама жизнь.

Давайте подумаем, где мы можем использовать нашу дыхательную систему и воздух. (Думают) Воздушные шары! Мы вдуваем в них воздух с помощью нашей дыхательной системы.

Игра "Шарик":

Реквизит: воздушный шарик.

Детям необходимо встать в линейку, с расстоянием между друг другом примерно 50 см. Необходимо передавать шарик с помощью локтей друг другу от первого человека к последнему.

Игра "Фигуры":

Реквизит: воздушные шары для фигур

Фигурки из шариков. Необходимо показать детям, как сделать элементарные фигурки из шариков (собачка и цветок). Так же можно попросить детей сделать из шариков что-то свое.

Игра "Шарик в лабиринте":

Реквизит: лабиринт из картона и пластиковый шарик для пинг-понга.

Детям по очереди нужно с помощью трубочек продвигать шарик в лабиринте до тех, пока он не дойдет до финиша.

Играть можно только в том случае, если разрешит мед. персонал.

8. Первая помощь

Проводится как диалог с детьми. Необходимо, чтобы они сами «додумались» до ответа.

1. Помощь при порезах

Случайная бытовая травма – с кем не бывает? Порезаться на кухне ножом, открывая консервную банку – обычное дело.

В идеале помощь пострадавшему при порезах нужна сразу же после того, как произошла травма. Если вы имеете дело с обычной ссадиной или с неглубоким порезом, то следующий этап – промывание. Рану следует промыть кипячёной водой. Если дело происходит в походных условиях, то воду из открытых водоёмов брать нельзя ни в коем случае, в ней могут быть бактерии-паразиты. Кожу вокруг пореза тоже нужно продезинфицировать (обработать). Традиционные помощники – йод и зелёнка.

Место пореза необходимо защитить от дальнейшего загрязнения. Делается это бинтом или пластырем.

2. Помощь при укусах пчелы или осы.

Летом каждого из вас наверняка кусала оса или пчела. Все мы знаем, как это до слёз больно и неприятно. Сейчас мы расскажем вам, как можно избежать этих ощущений. Первая помощь при укусе пчелы или осы требует немедленного изъятия жала, однако, если пчела всегда оставляет жало в теле человека, то оса – в крайне редких случаях. Поэтому, если вы почувствовали болезненный «укол», но жало не обнаружили, при этом место укуса зудит, покраснело и опухло, постарайтесь выдавить из ранки яд.

Место укуса промойте холодной водой с мылом, приложите ваточку, смоченную перекисью водорода, можно использовать и солевой раствор (просто размешайте соль с водой). Затем к пораженному месту приложите что-нибудь холодное, например, полотенце, смоченное холодной водой, это уменьшит болезненные ощущения и снимет припухлость. Предлагайте пострадавшему побольше пить воды. (Укус пчелы или осы обычно не опасен для жизни, но если есть аллергия на яд этих насекомых, последствия могут быть самыми серьезными. Признаки аллергической реакции включают тошноту, повышение температуры, отек, крапивницу, проблемы с дыханием, посинение лица и губ, удушье, судороги, шок и потерю сознания. В этом случае экстренная помощь медиков требуется незамедлительно, особенно если укусили в область горла или пострадавший проглотил насекомое).

3. Первая помощь при солнечном ударе.

Солнечный удар возникает, когда под прямыми солнечными лучами перегревается голова,

точнее, головной мозг.

Первые признаки этого – покраснение лица и сильные головные боли. Затем появляется тошнота, головокружение, потемнение в глазах и наконец рвота. Итогом может стать потеря сознания.

Как же этого избежать? Все просто: берегите голову. Что вам больше идет – кепка, шляпка, платок?.. Главное, чтобы все это по возможности было светлым. На пляже все еще проще: периодически окунайтесь с головой.

Первая помощь при солнечном ударе. При появлении первых признаков спрячьтесь в тень и выпейте прохладной воды, голову и лоб прикройте смоченной холодной водой косынкой или полотенцем. Если «ударил» серьезно, лучше всего облить пострадавшего прохладной водой и быстро вызвать скорую помощь.

4. Первая помощь при обморожении.

В холодную зимнюю погоду нередки случаи переохлаждения и обморожения. Эти простые правила профилактики и меры безопасности помогут вам их избежать.

Самое простое правило защиты, которое можно услышать от медиков - не выходить из дома в сильные морозы, если нет крайней необходимости. Совет хорош, но, к сожалению, годится он не всем, ведь надо ходить в школу. Как перестать мерзнуть? Существуют правила поведения в морозы.

Они таковы:

- Одеваться соответственно погоде за окном. Одежда должна быть тёплой, свободной и хорошо защищающей от холода. Зато самое время извлечь из шкафа тёплые шерстяные носки.
- Обязательно хорошо кушайте. Пища – источник тепла. Если вы мёрзнете, скушайте что-нибудь горячее.
- Если вы вышли из дома, не облизывайте губы и уж тем более не мочите кожу.
- Если идёте гулять в мороз на улице, помните, что желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Если пострадали вы сами или вам приходится оказывать первую помощь при обморожении другому, нельзя заставлять пострадавшего энергично двигаться – это весьма распространённая ошибка.

Не следует проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью.

5. Первая помощь при ожоге:

Если вы нечаянно схватились за горячий предмет или же облились горячей водой, может появиться покраснение кожи, жжение и болезненные ощущения на том участке кожи, который пострадал. Это ожог. Не следует снимать с пораженного участка тела одежду, чтобы туда не попали микробы. Место ожога необходимо подержать в холодной воде, пока вы не почувствуете облегчения.

6. Кровь из носа.

У детей это встречается часто. Многие малыши испытывают страх при виде крови, что она течет так сильно и трудно остановить. Важно чтобы вы запомнили, что в этом случае нужно оставаться в вертикальном положении, не запрокидывая голову.

Возьмите что-то холодное и приложите к переносице. Потом нужно зажать нос руками и подержать несколько минут.

Финальный этап

Реквизит: плакатный лист со схемой человека, рисунки каждого органа (в 3х экземплярах).