МОУ Верхнеуртуйская СОШ

**Методическая разработка**

**по внеклассной работе**

**День спорта и Здоровья.**

**Авторы: Козлов В.В**.,

**Козлова Е.А.**

**2014 год**

**Обоснование**

***Актуальность:*** Дни спорта и здоровья входят в систему внеклассной работы по физической культуре. Проводятся такие дни не реже одного раза в триместр. В подготовке и проведении дня спорта и здоровья, как правило, задействованы все учителя и ученики школы. Дни спорта и здоровья уже давно переросли в хорошую школьную традицию, их с удовольствием посещают родители, бывшие ученики и жители нашего села. Это интересный эмоциональный праздник.

***Цель:*** Формирование жизненно-необходимых умений и навыков здорового образа жизни у школьников. Воспитание потребности в каждодневной двигательной активности. Получение новых знаний в области гигиены и правильного питания. Борьба с вредными привычками.

***Задачи:***

1) Пропаганда здорового образа жизни;

2) Активизация спортивной жизни школы;

3)Воспитание чувства коллективизма (через работу в разновозрастных группах)

Инновация заключается в следующем: разработанный сценарий проведения дня спорта и здоровья, будет интересен для проведения в любой школе. Повысит интерес к физической культуре, спорту у детей и их родителей. Сформирует положительное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Этапы подготовки и проведения**

***I Этап-«подготовка».*** На первом этапе формируются 4 команды (6 класс, 7 класс, 8 класс, 9-10 классы). Назначаются ответственные учителя для игры по станциям и проведения различных мероприятий в режиме учебного дня.

***Домашнее задание для команд:***

1. Придумать название команды, речёвку, подобрать командный стиль в одежде.

2) Подготовить рекламу (6,7,8,9-10 классы). *Темы для реклам:* «Здоровье и его составляющие», «Витамины и их роль в жизни человека», «Основные виды закаливания», «Режим дня школьника».

3) Нарисовать рисунки (1-2-3-4-5 классы) на заданные темы по ЗОЖ и личной безопасности. *Темы для рисунков:* «Дорога и безопасность», «Гигиена наш друг», «Вредные привычки», «Любимый вид спорта», «Моя семья и здоровье».

Весёлые старты.

***Домашнее задание для помощников***:

1)Подготовить оформление кабинетов-станций.

2)подготовить печатный материал вместе с ответственными учителями для кабинетов-станций, маршрутные листы.

3)Подготовить музыкальное сопровождение и утреннюю гимнастику .

**Ответственные за станции:**

1. **Спортивная – Белошапко И.М.**
2. **Творческая – Расстрыгина И.А.**
3. **Медицинская – Воробьёва А.А.**
4. **«Попрыгунчик – Козлова Е.А.**
5. **ЗОЖ – Козлова Е.А.**
6. **ОБЖ – Джумаева С.Н.**
7. **«Песенная» - Белошапко В.Е.**
8. **Беговая дорожка – Козлова Е.А.**
9. **«Внимание, газы! Дартс. Скакалка. УЗК. Граната» - Козлов В.В..**

***IIЭтап-«Проведение»***

**План проведения дня здоровья и спорта в Уртуйской школе.**

***Расписание дня:***

**10.00**-сбор постоянного состава участников.

**10.15-10.30** утренняя зарядка. Проводится под музыкальное сопровождение физоргом.

**10.35**-линейка. Оглашение плана проведения Дня здоровья и спорта. Выдача маршрутных листов для игры по станциям.

**1-5**- весёлые старты;

**10.45-11.15**- **6-10 кл.** Представление команд.

**11.20-11.30** – ига по станциям

**11.30-12.00**- обед

**12.00-14.00**-продолжение игры по станциям. Игра в волейбол.

**14.00-14.30** Подведения итогов дня здоровья.

Награждение победителей.

***Описание игры по станциям.***

На прохождение каждой станции отводится примерно от 10 минут, игра по станциям состоит из 9 станций. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов. Время прохождения дистанции в зачёт не входит. Если нарушается тишина-снимаются баллы. (до 5 б.) Если одна команда ещё не вышла со станции, а вторая уже прибыла на эту же станцию, то они молча стоят, дисциплинированно ожидая выхода предыдущей команды.

**№1-спортивная (эстафета).** Ребята проходят все этапы эстафеты. На станции № 1 вычитается из суммы столько баллов, сколько ошибок совершает каждый участник команды. Оценивание (*35 баллов за правильное прохождение всех этапов эстафеты*) и выставляется в маршрутный лист ответственным за «станцию» учителем. Эстафету каждый класс проходит в расчёте на 7 человек, нехватка учащихся восполняется повторным прохождением эстафеты.

**№2-творческая мастерская (представление рекламы на заданную тему)**. Если реклама показана и соответствует теме, то класс получает – 10 б.

**№3-медицинская (задачи на оказание первой медицинской помощи)** Дать исчерпывающий ответ. Оценивание (*5 баллов за каждый правильный ответ)*.

**№4-«Попрыгунчик» (прыжки в высоту)** Из положения стоя, разбежавшись, ножницами сделать прыжок через планку. Если планка не упала – прыжок засчитан. Оценивание (*по 5-бальной шкале*.)

**№5-ЗОЖ (Попади мячом в корзину)** Каждый участник команды производит из центра 5 бросков в кольцо, 3 броска идут в зачёт. Оценивание (*по 3-бальной шкале , даётся 2 пробных попытки и 3 раза в зачёт*.)

**№6-ОБЖ (найти выход из предложенной ситуации).** Оценивание *(по 5-ти бальной шкале-ситуации в приложении)*

**№7-« Песенная» - команде спеть песню о спорте с инсценировкой. (5б. за песню, 5 б. за инсценировку)**

**№8-«Внимание, газы. Дартс. Попади гранатой в корзину» - команде необходимо по команде руководителя на время всем вместе вытащить противогаз и одеть его. (7б. максимум – сколько человек ошиблось – столько баллов идёт в минус).** **Прыжки на скакалке** (по 10 раз каждый участник до 1 ошибки – баллы засчитываются только те, что сделаны до ошибки). **Попади в мишень** (по 3 раза) -3б. -дартс. **УЗК** – 1 человек на время (10б.)

**№9-« Беговая дорожка» - каждый участник команды бежит на время 60 и 40 метров из положения стоя, общее время суммируется и выводится результат по таблице результатов (приложение).**

Маршрутный лист 7- кл.

**№8-«Внимание, газы. Дартс. Граната. Скалка. УЗК» - мастерская**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№9-«Беговая дорожка» - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№7-« Песенная» - кабинет математики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№6-ОБЖ – кабинет информатики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№5-ЗОЖ - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№4- «Попрыгунчик» - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№3-медицинская – кабинет литературы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№2-творческая мастерская – кабинет английского языка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№1-спортивная - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

Маршрутный лист 6 кл.

**№1-спортивная - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№2-творческая мастерская – кабинет английского языка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№9-«Беговая дорожка» - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№3-медицинская – кабинет литературы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№4-«Попрыгунчик» - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№5-ЗОЖ - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№6-ОБЖ – кабинет информатики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№7-« Песенная» - кабинет математики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№8-«Внимание, газы. Дарс. Граната.» Скалка. УЗК» - мастерская**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

Маршрутный лист 8 кл.

**№4-«Попрыгунчик» - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№3-медицинская – кабинет литературы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№2-творческая мастерская – кабинет английского языка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№9-«Беговая дорожка» - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№1-спортивная - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№8-«Внимание, газы. Дарс. Граната.» Скалка. УЗК» - мастерская**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№7-« Песенная» - кабинет математики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№6-ОБЖ – кабинет информатики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№5-ЗОЖ - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

Маршрутный лист 9-10 кл.

**№5-ЗОЖ - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№6-ОБЖ – кабинет информатики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№7-« Песенная» - кабинет математики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№8-«Внимание, газы. Дарс. Граната.» Скалка. УЗК» - мастерская**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№9-«Беговая дорожка» - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№1-спортивная - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№2-творческая мастерская – кабинет английского языка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№3-медицинская– кабинет литературы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№4-«Попрыгунчик» - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

Маршрутный лист 10- кл.

**№7-« Песенная» - кабинет математики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№4-«Попрыгунчик» - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№5-ЗОЖ – спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№2-творческая мастерская – кабинет английского языка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№1-спортивная - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№9-«Беговая дорожка» - спортзал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№8-«Внимание, газы. Дарс. Граната.» Скалка. УЗК» - мастерская**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№6-ОБЖ – кабинет информатики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**№3-медицинская – кабинет литературы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Роспись ответст. по станции** |
|  |  |

**«Здоровье и его составляющие»,**

**«Витамины и их роль в жизни человека»,**

**«Основные виды закаливания»,**

**«Режим дня школьника».**

**«Дорога и безопасность»,**

**«Гигиена наш друг»,**

**«Вредные привычки»,**

**«Любимый вид спорта»,**

**«Моя семья и здоровье».**

**Задачи по медицине:**

**Задача №1**

Пострадавший неподвижен, на оклик не реагирует. Реакции зрачков нет. Видимое дыхание отсутствует. Пульс на лучевой и сонной артериях не определяется. Действуйте!

**Задача №2**

Пострадавший неподвижен, на оклик не реагирует. Видимое дыхание и пульс на лучевой артерии отсутствует. Пульс на сонной артерии едва определяется. Правая голень оторвана на уровне верхней трети. Видимого кровотечения нет. Одежда обильно пропитана кровью. Местность холмистая, температура воздуха +30оС. Действуйте!

**Задача №3**

Раненый без сознания. Двигательное возбуждение. Вдох затруднен, сопровождается втяжением надключичных ямок. Цианоз губ. На одежды следы рвотных масс. В правой лобно-височной области ссадина и ограниченная припухлость мягких тканей. Пульс редкий. Действие в городе, дождь. Действуйте!

**Задача №4**

Лицо залито кровью. Нижняя челюсть деформирована и смещена кзади. Сознание отсутствует. Вдох судорожный. Пульс частый. Местность лесисто-болотистая. Температура воздуха +15оС. Действуйте!

**Задача №5**

Раненый в сознании. Беспокоен. Жалобы на нехватку воздуха. Дыхание частое, поверхностное. Цианоз лица. Пульс частый. В левой подлопаточной области умеренно кровоточащая рана 3•2 см. Выраженная подкожная эмфизема туловища, головы и верхних конечностей. Поле. Температура воздуха -5оС. Действуйте!

**Задача №6**

Лицо залито кровью. Сознание спутано, стонет. В левой скуловой области 5•8 см. Глаз поврежден. Обильное истечение алой крови из раны. Местность холмистая. Температура воздуха +12оС. Действуйте!

**Задача №7**

В сознании. Обессилен. На передней боковой поверхности шеи справа поперечная рана 8•2 см с фонтанирующим кровотечением. Местность лесистая. Температура воздуха -28оС. Действуйте!

**Задача №8**

Жалобы на боли в правой подлопаточной области, где одежда пробита осколком и умеренно промокла кровью. Пульс несколько учащен. Лесисто-болотистая местность. Температура воздуха +8оС. Действуйте!

**Задача №9**

Жалобы на умеренные боли в области раны живота. Одежда ниже пояса порвана и пропитана кровью. В околопупочной области справа рана 3•3 см с умеренным кровотечением. Поле. Температура воздуха +15оС. Действуйте!

**Задача №10**

Раненый наложил на рану бедра повязку. Повязка и одежда обильно промокли кровью. Температура воздуха +40оС. Действуйте!

**Задача №11**

Во время теракта подорвался на фугасе. Сознание спутано, стонет. Правая нижняя конечность висит на кожном лоскуте на уровне верхней трети голени. Рана культи умеренно кровоточит. На переднебоковой поверхности шеи слева рана 6•3 см с обильным кровотечением. Левая стопа разрушена, не кровоточит. Город. Температура воздуха +3 оС.

**Задача №12.**

3 часа назад придавило плитой обе нижние конечности до средней трети бедер.В сознании. Стонет от боли. Пытается самостоятельно освободиться из-под завала. Поле.

Температура воздуха +20оС. Действуйте!

**Задача №13.**

Отброшен взрывной волной. Сознание отсутствует. Кровотечение из ушей, носа и рта. Следы рвотных масс на одежде. Дыхание и пульс несколько учащены. Лес. Температура воздуха +6оС. Действуйте!

**Задача №14.**

Упал с движущего автотранспорта вниз головой. Заторможен. При окрике открывает глаза. Руки и ноги безжизненно свисают как “ плети”. Дыхание не нарушено. Пульс учащен. Лежит на обочине дороги. Температура воздуха +14оС. Действуйте!

**Задача №15.**

Жалуется на резкие боли в поясничном отделе позвоночника, где имеется рана 4•4 см с незначительным кровотечением. Активные движения в нижних конечностях отсутствуют. Рабочий поселок. Температура воздуха +14оС. Действуйте!

**Задача №16.**

Ранен в живот. Стонет. На передней брюшной стенке обширная рана с выпавшими петлями кишечника. Пульс слабый. Поле. Температура воздуха +7оС. Действуйте!

**Задача №17.**

Извлечен из-под перевернувшейся грузовой машины. Жалуется на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка развернуты кнаружи. Кожные покровы бледные,на лбу капельки пота. Тахикардия. Пульс слабого наполнения. Температура воздуха +5оС. Действуйте!

**Задача №18**

Жалуется на боли в правой голени, которую придерживает руками. Голень необычно смещена под углом кнаружи. При попытке выпрямить ногу боль резко усиливается. Рядом плавни, заросшие камышом. Температура воздуха +18оС. Действуйте!

**Задача №19.**

При падении линии электропередачи был поражен электрическим током. Сознание отсутствует. Грудная клетка неподвижна. Пульс на сонной артерии частый, слабый. Пальцы правой кисти покрыты черным струпом. Лесистая местность. Температура воздуха +10оС. Действуйте!

**ОТВЕТЫ**

**Задача 1**

Отсутствие дыхания и кровообращения свидетельствует о том, что раненый мертв.

**Задача 2**

Отсутствие дыхания при сохраненном, хотя и ослабленном кровообращении( наличие пульса на сонной артерии) свидетельствует о том, что пострадавший находится в терминальном состоянии, обусловленном разрушением голени, массивной кровопотери и обезвоживанием пострадавшего (температура +30оС). Непосредственная угроза жизни от остановки дыхания.

**Первая медицинская помощь**

1.ИВЛ

2.В случае восстановления самостоятельного дыхания - обезболить и наложить жгут выше раны

3. Повязка на рану

4. Транспортная мобилизация прибинтовыванием поврежденной конечности к здоровой

5. под жгут записка с указанием даты и времени его наложения.

6. Обильно напоить раненого, если сохранен акт глотания.

7. Оттащить раненого в укрытие (обратный скат холма) и придать устойчивое положение на боку для предупреждения западения языка.

8. Накрыть накидкой медицинской для предупреждения общего перегревания. 9. Подлежит первоочередному выносу с очага.

10. Если самостоятельное дыхание не восстанавливается в течении пяти минут или исчезнет пульс, раненый мертв. Реанимацию прекратить. Преступить к оказанию медицинской помощи другим пораженным.

**Задача 3**

Наличие ссадины и припухлости в правой височной области, отсутствие сознания и следы рвотных масс свидетельствуют о том, что пострадавший получил закрытую тяжелую травму черепа. Удушье, по-видимому, обусловлено аспирацией рвотных масс и западением языка.

**Первая медицинская помощь**

1. Подложить валик под плечи.

2. Запрокинуть голову, открыть рот и выдвинуть нижнюю челюсть.

3. Очистить пальцем ротоглотку от рвотных масс.

4. Ввести воздуховод.

5. Оттащить раненого в положении на боку или на животе в здание вблизи от проезжей части улицы и придать устойчивое положение на боку.

6. Подлежит первоочередному вывозу.

**Задача 4**

Деформация и смещение нижней челюсти кзади свидетельствует о ее переломе. Удушье обусловлено западением языка и, по-видимому, аспирацией крови (лицо залито кровью).

**Первая медицинская помощь**

1. Подложить под плечи валик.

2. Запрокинуть голову, открыть рот и выдвинуть нижнюю челюсть.

3. Очистить пальцем ротоглотку от сгустков крови.

4. Ввести воздуховод.

5. Иммобилизировать нижнюю челюсть пращевидной повязкой.

6. Оттащить раненого в укрытие и придать устойчивое положение на боку.

7. Подлежит первоочередному вывозу.

**Задача 5**

Жалобы на удушье и наличие раны в левой подлопаточной области с выращенной подкожной эмфиземой туловища свидетельствуют о наличии у раненого прогрессирующего напряженного левостороннего пневмоторакса, угрожающего жизни из за резкого повышения внутриплеврального давления и смещения средостения.

**Первая медицинская помощь**

1. Наложить окклюзионную повязку с клапаном на рану груди.

2. Обезболивание.

3. Придать раненому положение полусидя.

4. Укутать накидкой медицинской для профилактики общего переохлаждения.

**Задача 6**

Обильное истечение алой крови из раны в левой скуловой области свидетельствует об артериальном кровотечении.

**Первая медицинская помощь**

1. Остановить кровотечение пальцевым прижатием левой сонной артерии.

2. При обильном промокании повязки кровью остановить кровотечение придавливанием левой сонной артерии к позвоночнику повязкой с пелотом, проводя туры бинта справа через поднятую вверх правую руку.

3. Наложить бинокулярную повязку.

4. Придать раненому устойчивое положение на боку.

5. Подлежит первоочередному вывозу.

**Задача 7**

У раненого артериальное кровотечение.

**Первая медицинская помощь**

1. Остановить кровотечение пальцевым прижатием правой сонной артерии к позвоночнику и наложить давящую повязку с пелотом на рану, проводя туры бинта слева через поднятую вверх левую руку.

2. Обезболить.

3. Обильно напоить раненого.

4. Укрыть накидкой медицинской для предупреждения общего переохлаждения и замерзания.

5. Подлежит первоочередному вывозу.

**Задача 8**

Умеренное пропитывание кровью одежда вокруг раны в правой подлопаточной области без признаков нарушения дыхания и кровообращения свидетельствует о неопасном для жизни ранении мягких тканей.

**Первая медицинская помощь**

1. Наложить давящую повязку с пелотом на рану.

2. Обезболить.

3. Направить раненого к месту сбора легко пораженных.

**Задача 9**

Наличие у раненого умеренно кровоточащей небольшой раны в околопупочной области при вполне удовлетворительном состоянии раненого свидетельствует, скорее всего, о ранении мягких тканей передней брюшной стенки.

**Первая медицинская помощь**

1. Наложить давящую повязку.

2. Обезболить.

3. Направить раненого к месту сбора легко пораженных.

**Задача 10**

Обильное промокание повязки кровью свидетельствует, скорее всего, о продолжающемся артериальном кровотечении из раны бедра.

**Первая медицинская помощь**

1. Наложить кровоостанавливающий жгут тот час выше повязки.

2. Обезболить.

3. Наложить дополнительные туры бинта на промокшую повязку.

4. Под жгут записку с указанием даты и времени его наложения.

5. Иммобилизация поврежденной конечности.

6. Обильно напоить раненого.

7. Накрыть раненого накидкой медицинской для профилактики общего перегревания.

8. Подлежит первоочередному вывозу.

**Задача 11**

У раненого множественные повреждения: обильно кровоточащая рана на переднебоковой поверхности шеи слева, отрыв правой голени с умеренным кровотечением из раны и некровоточащая обширная рана левой стопы.

**Первая медицинская помощь**

1. Остановить кровотечение из раны шеи пальцевым прижатием левой сонной артерии к позвоночнику, после чего наложить давящую повязку с пелотом, проводя туры бинта справа через поднятую вверх правую руку.

2. Наложить жгуты на правую голень тотчас выше раны и на нижнюю треть левой голени.

3. Обезболить.

4. Наложить повязки на раны.

5. Иммобилизировать нижние конечности.

6. Обильно напоить раненого.

7. Записка с указанием даты и времени наложения жгутов.

8. Подлежит первоочередному вывозу.

**Задача 12**

Учитывая, что продолжительность сдавливания конечностей у постадавшего превышает 2 часа, следует ожидать у него развития синдрома длительного сдавливания после освобождения из-под завала. Непосредственную опасность для жизни представляет острая интоксикация, которая развивается у таких пострадавших после освобождения их из-под завала.

**Первая медицинская помощь**

1. Обезболивание.

2. Освободить пострадавшего из-под завала.

3. Наложить на сдавленные конечности шины медицинские пневматические или осуществить тугое бинтование конечностей до уровня сдавливания.

4. По возможности, охладить конечности смачиванием повязок холодной водой.

5. Подлежат вывозу в порядке очередности.

**Задача 13**

Механизм травмы, отсутствие сознания, кровотечение из ушей, носа и рта, следы рвотных масс на одежде свидетельствуют о том, что пострадавший получил тяжелую закрытую травму черепа и головного мозга и общую контузию. Угроза для жизни может возникнуть в случае западения языка или аспирации рвотных масс.

**Первая медицинская помощь**

1. Уложить пострадавшего в устойчивое положение на боку.

2. Укутать накидкой медицинской для предупреждения общего переохлаждения.

3. Подлежит первоочередному вывозу.

**Задача 14**

Надо полагать, что пострадавший получил тяжелую травму черепа и головного мозга, шейного отдела позвоночника и спинного мозга. Угроза для жизни может возникнуть вследствие западения языка.

**Первая медицинская помощь**

1. Иммобилизация позвоночника на доске.

2. Воздуховод.

3. Подлежит первоочередному вывозу.

**Задача 15**

Надо полагать, что у раненого поврежден позвоночник и спинной мозг.

**Первая медицинская помощь**

1. Обезболивание.

2. Наложить повязки на рану.

3 Иммобилизация позвоночника на доске.

4. Подлежит вывозу в порядке очередности.

**Задача 16**

Очевидно у раненого тяжелое ранение живота. Непосредственная угроза жизни раненого от ранения живота.

**Первая медицинская помощь**

1. Обезболивание.

2. Наложить повязку на рану живота. Выпавшие внутренности не вправлять, а фиксировать повязкой к брюшной стенки.

3. Укутать раненого накидкой медицинской для профилактики общего переохлаждения.

4. Подлежит первоочередному вывозу.

**Задача 17**

В наличие тяжелая травма таза и тазовых органов.

**Первая медицинская помощь**

1. Обезболивание.

2. Иммобилизировать таз, уложив раненого на одеяло и подложив под согнутые в коленных суставах и слегка ратированные наружи вещи. Для предупреждения излишней ратации конечности фиксировать их бинтом.

3. Профилактика переохлаждения.

4. Подлежит первоочередному вывозу.

**Задача 18**

В наличии закрытый перелом обеих костей голени, что представляет опасность вторичного повреждения отломками кости сосудисто-нервного пучка и кожи.

**Первая медицинская помощь**

1. Обезболивание.

2. Транспортная иммобилизация правой голени шиной медицинской или подручными средствами (стебли камыша).

3. Помочь раненому отползти в безопасное место.

4. Эвакуация в порядке очередности.

**Задача 19**

В наличии терминальное состояние вследствие поражения электрическим током. Непосредственная угроза жизни от остановки дыхания.

**Первая медицинская помощь**

1. Освободить пострадавшего от действия тока.

2. ИВЛ.

3. После восстановления самостоятельного дыхания придать полусидящее положение пострадавшему.

4. Эвакуация в первую очередь.

**Ситуации по ОБЖ:**

**Ситуация № 1**  
   Практическое задание (ситуация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия.

**Ответ на ситуацию №1**

Если во время просмотра телепередачи на экране исчезло изображение и появился запах дыма, следует:  
1.   обесточить телевизор или отключить электропитание в квартире;  
2.   сообщить о случившемся в пожарную охрану;  
3.   если появился дым и телевизор загорелся, накрыть его плотной тканью или одеялом и покинуть квартиру, закрыв окна и двери.

**Ситуация № 2**  
  
   Практическое задание (ситуация). Вам часто приходится работать с компьютером. Основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером.

**Ответ на ситуацию №2**

Компьютер является источником различных излучений, оказывающих вредное влияние на здоровье человека. Наиболее опасны электромагнитные волны высокой и сверхвысокой частоты. Длительное и систематическое воздействие этих излучений часто приводит к функциональным изменениям в организме. Это выражается в появлении головных болей, головокружения, тошноты, нарушения сна, быстрой утомляемости.  
**Чтобы избежать этих последствий, при работе на компьютере следует выполнять следующие правила:**  
—   строго соблюдать установленную продолжительность рабочего дня и рабочей недели;  
1.   использовать при работе специальные защитные экраны;  
2.   размещать аппаратуру и оборудовать рабочее место в строгом соответствии с требованиями инструкции;  
1.   постоянно контролировать состояние своего здоровья, систематически проходя медицинские осмотры.

**Ситуация № 3**

   Практическое задание (ситуация). Вы находитесь дома один (одна). Ваши действия, если незнакомый человек звонит в дверь, меры безопасности при разговоре по телефону с незнакомым человеком.

**Ответ на ситуацию №3**

**Если незнакомый человек звонит в квартиру (дом):**  
1.   не открывайте ему дверь;  
2.   не вступайте с ним в разговор.  
При попытке незнакомого человека открыть (взломать) дверь звоните в милицию, с балкона или из окна зовите на помощь соседей и прохожих.  
При разговоре по телефону с незнакомым человеком не называйте свое имя, фамилию, адрес, номер телефона. На вопрос: «Какой у вас номер телефона?» следует ответить: «А какой номер вам нужен?» Если собеседник называет не ваш номер, положите трубку.

**Ситуация № 4**

 Практическое  задание (ситуация).  Вы  направляетесь в общественное место (в кинотеатр, на стадион и др.). Ваши действия но соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и в толпе.

**Ответ на ситуацию №4**

Направляясь в общественное место, учтите, что непрочные застежки на пальто и куртках, длинные шарфы, сумки и зонтики опасны в случае возникновения паники. Заняв свое место на стадионе или в концертном зале (кинотеатре), заранее наметьте путь, по которому вы будете выходить при необходимости.  
**Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:**—   следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета);  
—   нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев, опасных близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями;  
—   грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди скрепленные в замок  руки или согнув руки в локтях и прижав их к корпусу;  
—   упав в толпе, следует защитить голову руками,   подтянуть  к   себе   ноги,   сгруппироваться,   упереться   одной   ногой   в  землю,   рывком  встать и резко разогнуться, используя движение толпы.

**Ситуация № 5**

   Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия.

**Ответ на ситуацию №5**

**В случае нападения собаки следует:**  
—   развернуться к собаке боком и громко отдать несколько команд («Фу!», «Нельзя!», «Сидеть!», «Лежать!»);   
—   не делая резких движений, позвать хозяина (если он находится недалеко);  
—   если рядом никого нет, медленно уходить от собаки, не ускоряя движение.  
Нельзя кричать, махать руками, бросать палки и камни, смотреть собаке в глаза.  
Если собака готовится к прыжку (приседает),  надо прижать подбородок к груди и выставить вперед локти. В случае укуса необходимо обратиться в травмпункт.

**Ситуация № 6**

   Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия.

**Ответ на ситуацию №6**

Если во время отдыха на природе вас застала гроза, следует:  
—   отойти подальше от высоких предметов (отдельно стоящих деревьев, вышек, опор);  
находясь на возвышении (холм, сопка, скала), спуститься вниз;   
—   не укрываться в камнях и скалах;  
—   постараться разместиться  на сухом  месте (колода, пень) и убрать ноги с земли;  
—   отойти подальше от воды (река, озеро, пруд);  
—   можно укрыться в машине (ее металлический корпус защитит вас).

**Ситуация № 7**

   Практическое задание (ситуация). Во время дохода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия.

**Ответ на ситуацию №7**

**Если во время похода за грибами или ягодами вы отстали от группы, следует:**  
—   попытаться догнать группу;  
   попытаться привлечь внимание товарищей криками;⎯  
   остановиться и ждать, когда за вами вернутся;⎯  
   при необходимости (травме, плохом самочувствии, ухудшении погоды) развести костер и построить временное жилище.⎯  
Заблудившись в лесу, следует остановиться и оценить ситуацию. Прислушаться к звукам, осмотреться вокруг (по возможности с возвышенного места), искать дорогу, тропу, ручей или реку. Найдя их, следует определить направление выхода и двигаться в этом направлении.

**Ситуация № 8**

   Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма, и определи, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.

**Ответ на ситуацию №8**

**Попав в зону лесного пожара, следует:**—   определить направление ветра и распространения огня;  
—   быстро выходить из зоны пожара навстречу ветру по возможности параллельно фронту распространения огня;  
—   идти, пригибаясь к земле и не стараясь обогнать пожар;  
—   если поблизости есть водоем, окунуться в него или, смочив одежду, накрыть ею голову и верхнюю часть тела;  
—   выйдя из опасной зоны, сообщить о пожаре в пожарную охрану.

**Ситуация № 9**

Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

**Ответ на ситуацию №9**

**Если вас захватили в заложники:**—   не привлекайте к себе внимание преступников (не смотрите им в глаза и не задавайте вопросов);  
—   на любое свое действие спрашивайте разрешение;  
—   беспрекословно выполняйте требования террористов;  
—   при  проведении  операции   по   освобождению ложитесь на пол и не поднимайтесь до команды;  
—   при применении слезоточивого газа дышите через влажную ткань и часто моргайте;  
—   выходите    из    помещения    (транспортного средства) после команды и как можно быстрее.

**Ситуация № 10**

   Практическое задание (ситуация). Во время дохо¬да в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия.

**Ответ на ситуацию №10**

**Если во время похода за грибами или ягодами вы отстали от группы, следует:**  
—   попытаться догнать группу;  
   попытаться привлечь внимание товарищей криками;⎯  
   остановиться и ждать, когда за вами вернутся;⎯  
   при необходимости (травме, плохом самочувствии, ухудшении погоды) развести костер и построить временное жилище.⎯  
Заблудившись в лесу, следует остановиться и оценить ситуацию. Прислушаться к звукам, осмотреться вокруг (по возможности с возвышенного места), искать дорогу, тропу, ручей или реку. Найдя их, следует определить направление выхода и двигаться в этом направлении.

**Ситуация № 11**

Практическое задание (ситуация). Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения.

**Ответ на ситуацию №11**

При получении указаний об угрозе наводнения и эвакуации следует собрать необходимые документы а вещи (продукты питания, туалетные принадлежности, постельное белье, одежду, обувь, медикаменты), прибыть к установленному времени на эвакуационный пункт, зарегистрироваться и убыть в безопасный район.  
При внезапном наводнении необходимо быстро занять безопасное возвышенное место (крыша, верхние этажи, деревья, различные конструкции) и ожидать помощи спасателей, подавая ночью световые сигналы, а днем — вывесив цветное или белое полотнище.  
Самостоятельная эвакуация проводится только в крайнем случае, когда есть реальная угроза жизни, и нет надежды на спасателей. Для самоэвакуации можно применять лодки, катера, плоты из досок, бревен и других материалов