

**Министерство образования Московской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Московской области
«Губернский колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для обучающихся
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ
ЛАБОРАТОРНЫХ (ПРАКТИЧЕСКИХ) ЗАНЯТИЙ**

ОП.07 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

специальность 54.02.06 «Изобразительное искусство и черчение»

сроки реализации ОПОП: 2021-2025

Форма обучения: очная

Серпухов, 2021 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании
ПЦК профессиональных дисциплин и
модулей

Протокол №1 от 27.08.2021

Председатель ПЦК В.А. Мякшина

Разработчик Кузнецова Л.Ю.

Составлено в соответствии с
Рабочей программой по дисциплине
ОП.07 Безопасность
жизнедеятельности

УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!

Методические рекомендации по выполнению практических занятий по дисциплине «ОП.07 **БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**» созданы Вам в помощь для успешной работы на занятиях и подготовки к ним. Наличие положительной оценки по практическим занятиям необходимо для получения зачета по дисциплине, поэтому в случае отсутствия на уроке по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическое занятие Вы должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

Ознакомьтесь со всеми рекомендациями, чтобы ваша работа была продуктивной и качественно организована.

Желаем Вам успеха!!!!

1. Внимательно прочитайте методические рекомендации по выполнению практического занятия.
2. Внимательно прочитайте пояснения, при необходимости повторите лекционный материал по конспектам и другим источникам, относящимся к теме практического занятия.
3. Ответьте на контрольные вопросы, если они предложены.
4. Подготовьте все необходимое для выполнения задания, рационально подготовьте рабочее место.
5. Продумайте ход выполнения работы.
6. Если ваша работа связана с использованием ИКТ, проверьте наличие и работоспособность программного обеспечения, необходимого для выполнения задания.
7. Если при выполнении практического занятия применяется групповое или коллективное выполнение задания, старайтесь поддерживать в коллективе нормальный психологический климат, грамотно распределить роли и обязанности. Вместе проводите анализ организации и промежуточные результаты практической работы микрогруппы.
8. При выполнении практического задания соблюдайте правила техники безопасности и охраны труда.
9. В процессе выполнения практической работы обращайтесь за консультациями к преподавателю, чтобы вовремя скорректировать свою деятельность, проверить правильность выполнения задания.
10. По окончании выполнения практического занятия составьте письменный или устный отчет в соответствии с теми методическими указаниями по оформлению отчета, которые вы получили от преподавателя или в методических указаниях.
11. Сдайте готовую работу преподавателю для проверки.
12. Участвуйте в обсуждении и оценке полученных результатов практического занятия (общегруппово или в микрогруппах).

Перечень видов практических занятий представлен в таблице

№	Вид практической (лабораторной) работы	Форма контроля
1	Конспектирование	Самоотчет
2	Подготовка и написание докладов/сообщений	Защита доклада
3	Самостоятельное решение ситуационных задач	Выступление на семинаре
4	Подготовка и написание сообщения	Защита сообщения

5	Оформление мультимедийных презентаций учебных разделов	Представление мультимедийной презентации
6	Подготовка и написание рефератов	Защита реферата

Программой дисциплины «ОП.07

БЕЗОПАСНОСТЬ

ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» предусматривается выполнение практических занятий, направленных на формирование следующих элементов:

компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами по вопросам организации музыкального образования.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

умений:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения
- применять первичные средства пожаротушения
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы
- оказывать первую помощь пострадавшим

знаний:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации

- основы военной службы и обороны государства
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны
- способы защиты населения от оружия массового поражения
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование темы практического занятия	Количество часов на выполнение ПЗ	Формируемые У,З	Формируемые ОК,ПК
Тема 1. «Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при различных видах травм».	1	-порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим	ОК 3 ОК 4 ОК 10
Тема 2. «Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях».	1	-порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим	ОК 3 ОК 4 ОК 10
Тема 3. «Оказание первой помощи при переломах».	1	-порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим	ОК 3 ОК 4 ОК 10
Тема 4. «Оказание первой помощи при отравлениях».	1	-порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим	ОК 3 ОК 4 ОК 10
Тема 5. «Первая помощь при шоке и электротравме».	1	-порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим	ОК 3 ОК 4 ОК 10
Тема 6. «Оказание первой помощи при ожогах и воздействии высоких температур».	1	-порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим	ОК 3 ОК 4 ОК 10
Тема 7. «Оказание первой помощи при воздействии низких температур».	1	-порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим	ОК 3 ОК 4 ОК 10
Тема 8. «Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания».	1	-порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим	ОК 3 ОК 4 ОК 10
Итого:	8		

Содержание практических занятий

Практическое занятие № 1

«Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при различных видах травм».

Цель практического занятия:

Отработка навыков оказания первой помощи.

Задача(и):

Знать алгоритм оказания первой помощи.

Продолжительность : 1 час

1. Рекомендации студентам по подготовке к практическому занятию с указанием литературы

1. Изучить литературу по теме.
2. Составить план или графическую структуру ответа.
3. Выделить основные понятия.
4. Ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения.
5. Составить ситуационные задачи по теме.

2. Теоретические сведения

Первая помощь - это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу же на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу. Каждый человек должен уметь оказать первую помощь по мере своих способностей и возможностей. В соответствии с этим первая помощь делится на дилетантскую (неквалифицированную), санитарную и специальную. Жизнь и здоровье пострадавшего человека обычно зависят от оказания первой помощи лицами без специального медицинского образования - дилетантами; в связи с этим необходимо, чтобы каждому гражданину были, известны сущность, принципы, правила и последовательность оказания первой помощи. Это необходимо еще и потому, что бывают случаи, когда пострадавшему приходится оказывать первую помощь самому себе; это так называемая "самопомощь".

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Ее задача заключается в предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

При оказании первой помощи необходимо:

вынести пострадавшего с места происшествия,
обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение,
иммобилизовать переломы и предотвратить травматический шок,
доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами:

- правильность и целесообразность,
- быстрота,
- обдуманность, решительность, и спокойствие.

При оказании первой помощи необходимо придерживаться определенной последовательности, требующей быстрой и правильной оценки состояния пострадавшего. Сначала необходимо представить себе обстоятельства, при которых произошла травма и которые повлияли на ее возникновение и характер. Это особенно важно в тех случаях, когда пострадавший находится без сознания и внешне выглядит мертвым. Данные, установленные лицом, оказывающим первую помощь, могут позднее помочь врачу при оказании квалифицированной помощи.

Прежде всего, необходимо установить :обстоятельства, при которых произошла травма, время возникновения травмы, место возникновения травмы.

При досмотре пострадавшего устанавливают:

- вид и тяжесть травмы,
- способ обработки,
- необходимые средства первой помощи в зависимости от данных - возможностей и обстоятельств.

Наконец проводится:

обеспечение материальными средствами,
оказание собственно первой помощи,
транспортировка пострадавшего в лечебное учреждение, где ему будет оказана квалифицированная медицинская помощь.

В тяжелых случаях (артериальное кровотечение, бессознательное состояние, удушье) первую помощь необходимо оказывать немедленно. Если в распоряжении оказывающего помощь нет необходимых средств, то их ему должен помочь найти кто-либо иной, призванный на помощь. Первая помощь должна оказываться быстро, но таким образом, чтобы это не отразилось на ее качестве.

Обращение с пострадавшим

При оказании первой помощи очень важно уметь обращаться с раненым, в частности уметь с пострадавшего правильно снять одежду. Это особенно важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания, при термальных и химических ожогах. Переворачивать и тащить пострадавшего за вывихнутые и сломанные конечности - это, значит, усилить боль, вызвать серьезные осложнения и даже шок. Пострадавшего необходимо правильно приподнять, а в случае необходимости и перенести на другое место. Приподнимать раненого следует осторожно, поддерживая снизу. Для этого нередко требуется участие двух или трех человек. Если пострадавший находится в сознании, то он должен обнять оказывающего помощь за шею. При оказании первой помощи, особенно в случае значительных термических и химических ожогов, пострадавшего необходимо раздеть. При повреждении верхней конечности одежду сначала снимают со здоровой руки. Затем с поврежденной руки стягивают рукав, поддерживая при этом всю руку снизу. Подобным образом снимают с нижних конечностей брюки. Если снять одежду с пострадавшего трудно, то ее распарывают по швам. Для снятия с пострадавшего одежды и обуви необходимо участие двух человек. При кровотечениях в большинстве случаев достаточно просто разрезать одежду выше места кровотечения. При ожогах, когда одежда прилипает или даже припекается к коже, материю следует обрезать вокруг места ожога: ни в коем случае ее нельзя отрывать. Повязка накладывается поверх обожженных участков. Обращение с пострадавшим является весьма важным фактором в комплексе первой помощи. Неправильное обращение с раненым снижает эффект ее действия!

3. Описание рабочего места, используемого оборудования

- пакеты перевязочные ППИ;
- медицинские предметы,
- жгут кровоостанавливающий эластичный
- манекен-тренажер для реанимационных мероприятий;
- раздаточный материал,

4. Техника безопасности

При выполнении практического задания соблюдайте правила техники безопасности и охраны труда.

5. Порядок проведения

Задание 1. Защита докладов и их презентация

6. Отчет о работе должен содержать

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

7. Контрольные вопросы

1. Какими принципами необходимо руководствоваться при оказании первой помощи
2. Виды первой помощи

3. Сущность первой помощи, ее задачи
4. Оказание первой помощи при различных видах повреждений
5. Обращение с пострадавшими при различных видах травм

8. Литература

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2019. – 351 с., [8] л. ил.

Интернет – ресурсы:

<http://1siteedit.ru/otravlenie/1/0> – Первая помощь

Практическое занятие № 2

«Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях».

Цель практического занятия:

Закрепление теоретических знаний оказания помощи при кровотечениях, переломах, профилактике осложнений ран, приобретение практических умений наложения повязок, закрутки, шин

Задача(и):

1. Решить ситуационные задачи.
2. Научиться останавливать кровотечение при помощи закрутки.
3. Научиться накладывать повязки на голову, руки, ноги.
4. Научиться накладывать шины

Продолжительность :1 час

1. Рекомендации студентам по подготовке к практическому занятию с указанием литературы

- аптечка АИ;
- пакеты перевязочные ППИ;
- пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11;
- врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты:
- жгут кровоостанавливающий эластичный
- манекен-тренажер для реанимационных мероприятий;
- раздаточный материал,

2. Теоретические сведения

Различают артериальное, венозное и капиллярное кровотечение. Кровь из зияющей раны изливается светло-красного цвета ритмично, пульсирующей струей при артериальном кровотечении, а темного цвета сплошной непрерывной струей – при венозном. Капиллярное кровотечение – кровь из поврежденных мелких сосудов вытекает, как из губки.

При оказании первой медицинской помощи используется временная остановка кровотечения.

Способы временной остановки кровотечения

Остановка артериального кровотечения всегда должна начинаться с пальцевого прижатия артерии. Для этого прощупывается пульсация артерии, которая пальцем прижимается к кости на короткое время, необходимое для наложения давящей повязки, жгута или закрутки. Кровотечение из раны, локализующейся в области плечевого пояса, плеча и предплечья, останавливается прижатием подключичной артерии к I ребру в надключичной области, а плечевой артерии – к плечевой кости по внутреннему краю двуглавой мышцы. При артериальном кровотечении из ран нижней конечности следует прижать бедренную артерию в паховом сгибе к лобковой кости. Возвышенное положение конечности, тампонада раны и тугая давящая повязка могут помочь остановить как проффузное, так и большинство артериальных кровотечений.

Форсированное сгибание конечности с фиксацией в чрезмерно согнутом положении передавливает артериальный сосуд. Этот эффект усиливается, если на подлоктевой сустав или

коленный сустав положить тугой ватно-марлевый валик или любой другой предмет и затем прочно зафиксировать конечность в чрезмерно согнутом положении при помощи брючного ремня.

Для остановки кровотечения из подключичной области и верхней половины плеча валик вкладывают в подмышечные области.

Руки, согнутые в локтевых суставах, заводят за спину и плотно фиксируют одна к другой.

Наложение закрутки (жгута) применяется только тогда, когда с помощью простых и безопасных методов невозможно остановить кровотечение, и используется чаще при кровотечении из ампутированной культи.

При наложении закрутки (жгута) необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) конечности придать возвышенное положение;
- 2) накладывать жгут выше раны и как можно ближе к ней;
- 3) жгут накладывается на одежду или какую-нибудь прокладку (платок, косынку, полотенце);
- 4) с помощью одного-двух туров остановить кровотечение;
- 5) наложенный жгут надежно закрепить;
- 6) недопустимо нахождение жгута на конечности более 2 ч летом и 1 ч зимой;
- 7) следует на видном месте (лоб пострадавшего) отметить дату и время наложения жгута;
- 8) в зимнее время конечность с наложенным жгутом следует укутать одеждой или толстым слоем ваты.

Пострадавших с временно остановленным кровотечением следует срочно доставить в хирургический стационар в горизонтальном положении на щите или носилках.

3. Описание рабочего места, используемого оборудования

- аптечка АИ;
- пакеты перевязочные ППИ;
- пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11;
- врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты;
- жгут кровоостанавливающий эластичный
- манекен-тренажер для реанимационных мероприятий;
- раздаточный материал,

4. Техника безопасности

При выполнении практического задания соблюдайте правила техники безопасности и охраны труда.

5. Порядок проведения

1. Решить ситуационные задачи.
2. Изучить материал учебника . Ответить на контрольные вопросы письменно.
3. Работа в парах: наложить закрутку, наложить повязки на руку, голову, ногу, наложить шину при переломе голени.

6. Отчет о работе должен содержать

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

7. Контрольные вопросы

1. Дайте формулировку кровотечения.
2. Перечислите виды кровотечений.
3. Что такое асептика?
4. Что такое антисептика?
5. Перечислите виды ран.

8. Литература

1. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2017.- 30с
2. МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>
3. Министерство здравоохранения и соцразвития РФ <http://www.minzdrav-rf.ru>

Практическое занятие № 3

«Оказание первой помощи при переломах».

Цель практического занятия:

Отработка навыков оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах

Задача(и):

Отработка навыков оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах

Продолжительность : 1 час

1. Рекомендации студентам по подготовке к практическому занятию с указанием литературы

- аптечка АИ;
- пакеты перевязочные ППИ;
- пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11;
- врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты:
- жгут кровоостанавливающий эластичный
- манекен-тренажер для реанимационных мероприятий;
- раздаточный материал,

2. Теоретические сведения

. При закрытых повреждениях

К закрытым повреждениям относятся:

- 1) ушибы;
- 2) повреждение связок и сухожилий;
- 3) вывихи.

Ушибы – закрытые повреждения мягких тканей без нарушения целостности кожных покровов, которые возникают при ударе тупым предметом, при падении на твердую поверхность.

Первая помощь при травматических ушибах. В целях предупреждения кровоизлияния необходимо поддержать холод на месте ушиба, обеспечить пострадавшему органу абсолютный покой и наложить давящую повязку. При ушибах головы, грудной клетки, живота, сопровождающихся сильными болями и ухудшением общего состояния, пострадавшего необходимо срочно показать врачу.

Растяжение или повреждение связочного аппарата сустава возникают при внезапных импульсивных движениях в суставе, значительно превосходящих пределы обычной подвижности в нем, или могут быть следствием непосредственного удара по напряженному сухожилию.

Наиболее часто встречаются повреждения связок голеностопного, межфаланговых, лучезапястного и коленного суставов, при этом определяется сглаженность контуров сустава, ограничение функции и боль в проекции поврежденных связок.

Первая помощь:

- 1) применение холода на область сустава;
- 2) произвести иммобилизацию сустава фиксирующей 8-образной повязкой;
- 3) дать выпить обезболивающие лекарственные средства;
- 4) отправить в травматологический пункт.

Чаще всего повреждаются сухожилия разгибателей пальцев кисти, четырехглавой мышцы бедра и пяточное (ахиллово) сухожилие. Первая помощь заключается в иммобилизации конечности подручными средствами в положении, обеспечивающем сближение концов сухожилия.

3. Описание рабочего места, используемого оборудования

- аптечка АИ;
- пакеты перевязочные ППИ;
- пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11;
- врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты:
- жгут кровоостанавливающий эластичный
- манекен-тренажер для реанимационных мероприятий;
- раздаточный материал,

4. Техника безопасности

При выполнении практического задания соблюдайте правила техники безопасности и охраны труда.

5. Порядок проведения

Решить ситуационные задачи

1. На платформе станции метро, поскользнувшись, упала женщина 65 лет, Сама встать не смогла. При осмотре мед.сестрой на месте происшествия, жалобы на небольшие боли в верхней трети правого бедра и в области правого тазобедренного сустава. Имеется ротация правой голени и стопы наружу, попытки поднять правую ногу безуспешны.

Определите неотложное состояние и составьте алгоритм неотложной помощи.

2. В походе туристу деревом придавило ноги. Он в таком состоянии находится уже более 2-х часов, но в сознании.

Выберите правильные ответы и расположите их в порядке очередности:

1. поднять дерево и освободить ноги
2. не поднимать дерево и не тревожить пострадавшего до прибытия спасательных служб, даже если на их ожидание потребуются сутки
3. снять обувь и обложить ноги ниже препятствия бутылками или фляжками с горячей водой (воду согреть на костре)
4. обложить ноги бутылками и фляжками, заполненными ледяной родниковой водой
5. туго забинтовать ноги до места повреждения
6. предложить обильное теплое питье (например, чай из термоса)
7. исключить прием, какой-либо жидкости
8. дать 2-3 таблетки анальгина
9. наложить защитные жгуты на бедра выше места сдавливания
10. постоянно растирать и массировать ноги до освобождения пострадавшего
11. наложить импровизированные шины от подмышек до пяток
12. наложить импровизированные шины от паховой складки до пяток
13. туго забинтовать до паховых складок
14. переносить или перевозить пострадавшего только на носилках, даже при удовлетворительном самочувствии

6. Отчет о работе должен содержать

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

7. Контрольные вопросы

1. Виды переломов трубчатых костей
2. Симптомы переломов костей
3. Алгоритм оказания первой помощи при переломах костей
4. Основные правила транспортной иммобилизации

8. Литература

1. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2017.- 30с
2. МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>
3. Министерство здравоохранения и социального развития РФ <http://www.minzdrav-rf.ru>

Практическое занятие № 4 **«Оказание первой помощи при отравлениях».**

Цель практического занятия:

Познакомиться с правилами в последовательности оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

Задача(и):

Отработка навыков первой помощи при отравлении

Продолжительность :1 час

1. Рекомендации студентам по подготовке к практическому занятию с указанием литературы

1.«Первая помощь». Учебник. Российское Общество Красного Креста

/ Под общ.ред. Вартаняна Ф.

2. Теоретические сведения

Отравление препаратами бытовой химии. После попадания в организм крепкой кислоты или щелочи необходимо срочно вызвать скорую помощь. Немедленно удалить слюну и слезы изо рта. При признаках удушья провести искусственное дыхание рот в нос. При рвоте промывать желудок категорически запрещается, так как кислота или щелочь могут попасть в дыхательные пути. Эту процедуру может выполнять только медработник. Пострадавшему дают выпить 2–3 стакана воды. Ни в коем случае нельзя пытаться нейтрализовать ядовитые жидкости. Это приводит к образованию углекислоты, растягиванию желудка, усилению боли и кровотечения. При развитии удушья пострадавшего срочно отправить любым транспортом в лечебное учреждение. При отравлении препаратами бытовой химии (не содержащими кислоту или щелочь) до прибытия врача нужно вызвать у больного рвоту (если он в сознании). Больных в бессознательном состоянии нужно уложить так, чтобы голова была опущена и повернута набок, чтобы содержимое желудка не попало в дыхательные пути. При западении языка, судорогах, когда челюсти крепко сомкнуты, осторожно запрокинуть голову и выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вверх, чтобы обеспечить дыхание через нос.

При отравлении снотворными или успокаивающими препаратами (седативными) пострадавшего нужно уложить, приподняв ему голову. Промыть желудок 1–2 л воды, вызвать рвоту, надавливая на корень языка. После чего дать выпить крепкий чай, съесть 100 г черных сухарей. Нельзя давать молоко. Оно ускоряет поступление вызвавшего отравление препарата в кишечник и препятствует выведению его из организма.

Больному в бессознательном положении категорически запрещается промывать желудок. Вода может попасть в дыхательные пути и привести к смерти от удушья. Если пострадавший не дышит или его дыхание угнетено, необходимо выполнять искусственное дыхание.

При отравлении алкоголем пострадавшему необходимо вдыхать пары нашатырного спирта, дать выпить 3–4 стакана воды (с добавлением 1 ч. л. питьевой соды на стакан), вызвать рвоту, выпить крепкого чая или кофе.

При отравлении метиловым спиртом или этиленгликолем необходимо дать выпить 100–150 мл этилового спирта (водки), если пострадавший в сознании, так как он является противоядием, замедляет распад метилового спирта.

При отравлении грибами немедленно доставить больного в больницу. До прибытия врача промыть желудок содовым раствором или раствором марганцовокислого калия, а кишечник – используя слабительные (касторовое масло, горькую соль), сделать клизму. Больному дают пить подсоленную воду.

При отравлении ингаляционным хлорофосом или карбофосом больного вынести на воздух, снять зараженную одежду, обмыть водой открытые участки тела.

При проглатывании ядохимиката делают промывание желудка 4–5 раз: дать выпить по 3–4 стакана подсоленной воды и вызвать рвоту. Затем принять слабительное – 1 ст. л. горькой соли. Очень хорошо принять внутрь 5–6 таблеток бесалола или бекарбона.

3. Описание рабочего места, используемого оборудования

Многофункциональные учебно-тренажерные комплексы «Реаниматор» по обучению и оказанию первой помощи на месте происшествия, «Основы первой помощи»

4. Техника безопасности

При выполнении практического задания соблюдайте правила техники безопасности и охраны труда.

5. Порядок проведения

Задание 1. Решить ситуационные задачи

1. Пострадавший выпил неизвестную жидкость, после чего почувствовал резкую боль во рту, за

грудиной и в животе. При осмотре беспокоен, мечется от боли; повторная рвота с примесью крови. На слизистой оболочке губ, языке, в полости рта видны налеты и струпья желто-зеленого цвета. Дыхание затруднено.

- Определите неотложное состояние пациента.

- Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи

2. Ребенок выпил из бутылки неизвестную жидкость. Возникли резкие боли во рту, животе. Губы и слизистая оболочка полости рта воспалены, покрыты рыхлыми, белесовато-серого цвета пленками. Наблюдается повторная рвота с примесью крови, дыхание затруднено.

- Определите неотложное состояние пациента.

- Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи

3. Через несколько часов после употребления в пищу грибов у всех членов семьи появились боли в животе, слюнотечение, рвота, головная боль, жидкий стул, повысилась температура тела, у младших членов семьи возбуждение, бред.

- Определите неотложное состояние пациента.

- Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи

6. Отчет о работе должен содержать

1. Номер и название работы;

2. Цель работы;

3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.

4. Вывод по работе.

7. Контрольные вопросы

1. Назовите общие признаки отравления.

2. Перечислите общие правила оказания первой помощи при отравлениях.

3. Когда может произойти отравление никотином? Признаки отравления, первая помощь.

4. Назовите признаки отравления угарным газом и действия при оказании первой помощи в такой ситуации.

5. Определите ситуацию, когда необходимо вызвать скорую медицинскую помощь при отравлении.

8. Литература

1. Чумаков, Н. А. Безопасность жизнедеятельности. Медицина катастроф : учебник для студ.

высших учеб.заведений. – М. : Академия, 2018. – 252 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование.Бакалавриат). – На обл.: Безопасность жизнедеятельности. – На тит. л.: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Техносферная безопасность". – Библиогр.: с.

2. Демичев, С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях : учеб.пособие / С.В. Демичев. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 160 с.

3. Коханов, В. Н. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В. Н. Коханов, Л. Д. Емельянова, П. А. Некрасов. - Москва : ИНФРА-М, 2018. - 400

Практическое занятие № 5

«Первая помощь при шоке и электротравме».

Цель практического занятия:

Научить правильно, оказывать помощь пострадавшим при поражении током.

Задача(и):

Закрепление теоретических знаний по теме и приобретение практических навыков.

Продолжительность :1 час

1. Рекомендации студентам по подготовке к практическому занятию с указанием литературы

-диэлектрические перчатки, сухая ткань, подручные средства (палки)

Литература, .Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2017.- 368с.

2. Теоретические сведения

Первая медицинская помощь при электротравмах.

Прежде всего, необходимо быстро освободить пострадавшего от действия электрического тока, т. е. отключить цепь тока с помощью ближайшего штепсельного разъема, выключателя (рубильника) или путем вывертывания пробок на щитке. При невозможности быстрого разрыва цепи необходимо оттянуть пострадавшего от провода или же отбросить сухой палкой оборвавшийся конец провода от пострадавшего. Необходимо помнить, что пострадавший сам является проводником электрического тока. Поэтому при освобождении пострадавшего от тока оказывающему помощь необходимо принять меры предосторожности, чтобы самому не оказаться под напряжением: надеть галоши, резиновые перчатки или обернуть свои руки сухой тканью, подложить себе под ноги изолирующий предмет – сухую доску, резиновый коврик или, в крайнем случае, свернутую сухую одежду.

Характер первой помощи зависит от состояния пострадавшего после освобождения от тока.

Определение состояния пострадавшего должно быть проведено быстро, в течение 15-20 секунд.

Для определения этого состояния необходимо: - уложить пострадавшего на спину; - расстегнуть стесняющую дыхание одежду; - проверить по подъему грудной клетки, дышит ли он; - проверить наличие пульса (на лучевой артерии у запястья или на сонной артерии на шее; - проверить состояние зрачка (узкий или широкий). Широкий неподвижный зрачок указывает на отсутствие кровообращения мозга. Отсутствие дыхания и пульса являются указанием на необходимость реанимационных мероприятий. Первая помощь при электротравме должна оказываться немедленно – на месте происшествия, не теряя времени на перенос пострадавшего. Комплекс реанимационных мероприятий проводится настойчиво в течение 2-3 часов. При электротравме высока возможность оживления. Только ясно выраженные признаки смерти (появление трупных пятен, окоченение) указывают на безнадежность положения. В момент прохождения электрического тока смерть может наступить сразу либо через 2-3 минуты после травмы, что чаще всего связывается с параличом сердечно-сосудистого и дыхательного центров. Если в зону потока электронов попадает сердце (верхняя петля, рука-рука), то наступает фибрилляция желудочков сердца, сердце прекращает осуществлять функцию насоса и прекращается кровообращение. Остановка сердца может произойти и спустя длительное время после поражения электричеством. Любого пострадавшего от электротравмы следует считать тяжелым независимо от состояния, т. к. смертельный исход может наступить через несколько часов после травмы.

3. Описание рабочего места, используемого оборудования

Многофункциональный интерактивный учебно-тренажерный комплекс: 1 – адаптер питания модуля тестирования и контроллера; 2- контроллер; комплект фольг; элемент управления по обучению; 5- модуль тестирования; 6 – адаптер питания робота-тренажера; 7- робот-тренажер.

4. Техника безопасности

При выполнении практического задания соблюдайте правила техники безопасности и охраны труда.

5. Порядок проведения

1.Изучить материал учебника.

2. Составить алгоритм реанимационной помощи.

3. Проведение реанимационной помощи на тренажере - Гоша.

4. Решение ситуационных задач.Решить ситуационные задачи

1. Во время ремонта электропроводки при не выключенном рубильнике рабочий руками дотронулся до оголенного провода. Наступила потеря сознания, рабочий упал, не отпустив электропровод.

- Определите неотложное состояние пациента.

- Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи

2. После удара молнией в одиноко стоящее дерево один из укрывшихся под ним от дождя путников замертво упал. У пораженного молнией левая рука – черная, обожженная по локоть,

зрачки широкие, не реагируют на свет. На сонной артерии пульс отсутствует. Выберите правильные ответы и расположите их в порядке очередности: 1. закопать пораженного молнией в землю 2. нанести прекардиальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации 3. накрыть обожженную поверхность чистой тканью 4. поручить кому-нибудь вызвать скорую помощь 5. повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врачей 6. убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии 7. поднести ко рту зеркало, вату или перышко и по запотеванию стекла и движению ворсинок определить наличие дыхания 8. положить холод на голову 9. положить холод на место ожога 10. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

6. Отчет о работе должен содержать

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

7. Контрольные вопросы

1. Что означает терминальное состояние?
2. Сколько терминальных состояний знаете?
3. Опишите терминальные состояния.
4. Признаки клинической смерти.
5. Этапы реанимации.
6. Назовите способы искусственной вентиляции легких

8. Литература

1. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2017.- 30с
2. МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>
3. Министерство здравоохранения и соцразвития РФ <http://www.minzdrav-rf.ru>

Практическое занятие № 6

«Оказание первой помощи при ожогах и воздействии высоких температур».

Цель практического занятия:

Отработать навыки оказания первой доврачебной помощи при ожогах.

Задача(и):

Отработать навыки оказания первой доврачебной помощи при ожогах

Продолжительность :1 час

1. Рекомендации студентам по подготовке к практическому занятию с указанием литературы

- аптечка АИ;
- пакеты перевязочные ППИ;
- пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11;
- врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты:
- жгут кровоостанавливающий эластичный
- манекен-тренажер для реанимационных мероприятий;

Литература .Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: « Академия», 2017.- 368с.

2. Теоретические сведения

Тепловой удар – болезненное состояние, возникающее в результате общего перегревания организма при длительном воздействии высокой температуры окружающей среды.

Тепловой удар возникает потому, что при перегревании и чрезмерном потении организм теряет

большое количество жидкости, кровь сгущается, нарушается равновесие солей в организме. В тяжелых состояниях это приводит к кислородному голоданию тканей, в частности головного мозга.

Солнечный удар наступает при действии прямых солнечных лучей на непокрытую голову. Обычно при этом происходит перегревание тела и преимущественно поражается центральная нервная система.

Первые признаки солнечного удара:

- 1) вялость;
- 2) разбитость;
- 3) тошнота;
- 4) головная боль;
- 5) головокружение;
- 6) потемнение в глазах;
- 7) лицо краснеет;
- 8) иногда отмечается незначительное повышение температуры тела.

При дальнейшем перегревании повышается температура тела до 38–40 °С, появляется рвота, может наступить обморок, а иногда даже судороги. В тяжелых случаях наблюдаются возбуждение, галлюцинации, бред, судороги по типу эпилептических припадков, потеря сознания, коматозное состояние. Учащаются пульс, дыхание, понижается артериальное давление. До прибытия врача пострадавшего следует уложить в тени или в хорошо проветриваемом помещении. К голове, а также на область крупных сосудов (боковые поверхности шеи, подмышки, паховые области) прикладывают пузыри со льдом или холодной водой.

Пострадавшего обертывают мокрой простыней, обдувают холодным воздухом, так как испарение воды из нее несколько снизит температуру. К носу подносят вату с нашатырным спиртом. Жажду утоляют холодной водой, чаем, кофе. При остановке дыхания осуществляется искусственное дыхание.

При средней и тяжелой степени солнечного удара пострадавший должен быть доставлен в медицинское учреждение для оказания врачебной помощи.

Чтобы избежать теплового или солнечного удара, необходимо соблюдать правила нахождения на солнце, правильный питьевой режим. Первая помощь при термических ожогах. Необходимо осторожно снять с пострадавшего тлеющие остатки одежды. Нельзя отрывать от ожоговой поверхности приставшие к ней остатки одежды, их нужно обрезать ножницами по границе ожога и наложить повязку прямо на них.

Ожоги I степени обрабатывают 70%-ным спиртом. При ожогах II степени на обожженную поверхность после обработки спиртом наложить сухую стерильную повязку, при III – IV степени – наложить стерильную повязку. При обширных ожогах любой степени пострадавшего нужно обернуть чистой простыней, тщательно укутать одеялами и как можно быстрее доставить в лечебное учреждение. При оказании первой помощи запрещается вскрывать пузыри, применять какие-либо примочки, промывания, мазевые повязки.

Для профилактики шока применяют покой, согревание и обезболивающие средства, обильное питье в виде содово-соленого раствора (1 ч. л. поваренной соли и 1/2 ч. л. питьевой соды на 1 л воды). При перевозке обожженных по возможности укладывают на неповрежденный участок тела и тщательно укутывают и как можно больше дают теплого питья.

При ожогах дыхательных путей от вдыхаемого раскаленного воздуха (при пожаре) или дыма наступает затрудненное дыхание, охриплость голоса, кашель. Необходимо срочно направить пострадавшего в больницу независимо от тяжести ожога кожи.

Химические ожоги чаще всего возникают при попадании на кожу или слизистые оболочки различных химических веществ: крепких кислот, щелочей, летучих масел, фосфора, а также от длительного воздействия паров бензина или керосина.

Первая помощь: немедленное и обильное обмывание в течение 5–10 мин пораженного участка водой, желательно под давлением. При ожогах известью или фосфором необходимо сначала сухим путем удалить остатки вещества и лишь после этого приступить к обмыванию.

Пораженный участок обмывают нейтрализующими растворами: при ожогах кислотами или фосфором – 2% раствором двууглекислой соды или мыльной водой, при ожогах щелочами – 1–

2% раствором лимонной, уксусной или борной кислоты. Затем накладывают сухую повязку, а при ожогах фосфором делают примочки из 2–5% раствора медного купороса или 5% раствора марганцовокислого калия. При ожогах фосфором нельзя применять масляных повязок. Пострадавшего с любым видом отморожения помещают в теплое помещение. Больному дают горячий чай, кофе, вино.

Побелевшую часть тела растирают чисто вымытыми, увлажненными или смазанными стерильным вазелином руками, а лучше всего спиртом или водкой до тех пор, пока отмороженное место не покраснеет и не сделается теплым.

Нельзя выполнять растирание снегом, так как он охлаждает кожу. Грязные и острые льдинки могут повредить и загрязнить отмороженную кожу. По окончании растирания отмороженный участок высушить, обтереть спиртом и наложить на него чистую повязку с толстым слоем ваты. Не следует смазывать отмороженный участок тела йодной настойкой или каким-либо жиром, так как это затрудняет последующее лечение. Если уже наступил отек или появились пузыри, то растирание делать нельзя.

3. Описание рабочего места, используемого оборудования

-аптечка АИ;

-пакеты перевязочные ППИ;

-пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11;

-врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты:

-жгут кровоостанавливающий эластичный

-манекен-тренажер для реанимационных мероприятий;

Литература. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач.исред.проф.образования/Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2017.- 368с.

4. Техника безопасности

При выполнении практического задания соблюдайте правила техники безопасности и охраны труда.

5. Порядок проведения

Отработка нормативов наложения повязок при ожогах.

6. Отчет о работе должен содержать

1. Номер и название работы;

2. Цель работы;

3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.

4. Вывод по работе.

7. Контрольные вопросы

1.Профилактика и первая медицинская помощь при ожогах

2. Ожог. Виды ожогов.

3. Характеристика ожога первой степени

4. Характеристика ожога второй степени

5. Характеристика ожога третьей степени

6. Характеристика ожога четвертой степени

7. Профилактика и первая медицинская помощь при ожогах

8. Литература

1.Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2017.- 30с

2.МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>

3.Министерство здравоохранения и соцразвития РФ <http://www.minzdrav-rf.ru>

Практическое занятие № 7

«Оказание первой помощи при воздействии низких температур».

Цель практического занятия:

Получить навыки оказания первой доврачебной помощи при обморожениях

Задача(и):

Отработка навыков первой помощи при отморожении и общем замерзании

Продолжительность : 1 час

1. Рекомендации студентам по подготовке к практическому занятию с указанием литературы

1. Краткий конспект теоретического материала, содержащего ответы на вопросы и выполненные задания

2. Выводы

2. Теоретические сведения

Отморожением называется повреждение тканей, вызванное воздействием низкой температуры. Различают местную (собственно отморожение) и общую (охлаждение или замерзание) реакцию организма на воздействие холода. Выраженные нарушения процессов жизнедеятельности начинают развиваться при снижении тканевой температуры человека до 35 - 33°C.

Развитию отморожения способствуют повышенная влажность, ветер, местные причины (тесная или мокрая обувь, неподвижное положение) и общие расстройства кровообращения, вызванные истощением, авитаминозом, утомлением, анемией, сдавлением, изменениями сосудов, алкогольным опьянением и т.д. Более 90% всех отморожений локализуются на конечностях. В большинстве случаев поражаются пальцы стоп, открытые и выступающие части тела (нос, уши, щеки). На действие холода сосуды кожи на спазмируются и нарушается кровообращение в тканях.

Признаки отморожения:

- покалывание;

297

- побледнение;
- похолодание;
- нарушение функции.

По тяжести и глубине различают 4 степени отморожения. Установить степень можно лишь после отогревания пострадавшего, а иногда только через несколько дней после получения холодовой травмы.

Признаки отморожения I степени:

- кожа пострадавшего бледной окраски, несколько отечная;
- чувствительность резко снижена или полностью отсутствует.
- после согревания кожа приобретает сине-красного цвета, отек, появляется жгучая боль.
- воспаление держится 4–6 дней и проходит. Позднее наблюдается шелушение и зуд кожи.
- область отморожения в последующем остается чувствительной к холоду.

Признаки отморожения II степени:

- некрозо (гибель) поверхностных слоев кожи.
- при отогревании: боль, кожа багрово-синей окраски, нарастает отек, образуются пузыри, наполненные светлой жидкостью, появляется лихорадка, т.е. повышение температуры тела, озноб, плохой сон, снижение аппетита, часто происходит нагноение содержимого пузырей. Длительность болезни 2-3 недели, после которой длительное время сохраняется нарушение чувствительности, боли и синюшная окраска кожи.

Признаки отморожения III степени:

- некроз всех слоев кожи и прилежащих к ней мягких тканей на различную глубину;
- в первые дни отмечаеся некроз кожи, появляются пузыри, наполненные жидкостью темно-красного или темно-бурого цвета;
- поражение глубоких тканей выявляется через 3–5 дней в виде развивающейся влажной гангрены. При этом отсутствует чувствительность

поверхностных тканей при их покалывании, пальпации, но больные страдают от мучительных болей, связанных со значительной глубиной поражения.

- интоксикация проявляется высокой температурой тела, ознобами, значительным ухудшением самочувствия, выраженной слабостью. В ряде случаев возможны гнойные осложнения.

Признаки отморожения IV степени

- омертвление всех слоев тканей и даже костей. При данной глубине поражения отогреть поврежденную часть тела не удастся, она остается холодной и абсолютно нечувствительной;
- кожа быстро покрывается пузырями, наполненными черной жидкостью.
- поврежденная зона быстро чернеет и начинает высыхать (мумифицироваться), т.е. развивается сухая гангрена.
- процесс отторжения некротизировавшейся конечности длительный (1,5–2 месяца), заживление раны очень медленное и вялое.

Первая помощь при отморожениях:

I. Доставка больного в теплое помещение.

II. Согревание отмороженной части тела, восстановление в ней кровообращения.

Согревание должно осуществляться медленно и постепенно, чтобы предотвратить омертвление тканей.

- Наложить на отмороженные участки теплоизолирующие повязки из марли или широкого бинта с прослойкой ваты. Можно использовать также шарфы, косынки, теплые ватные или меховые рукавицы, любые теплые вещи. Тем самым отмороженные ткани изолируют от окружающего воздуха, и отогревание происходит медленно за счет выработки тепла организмом.

- использование тепловых ванн. В течение 30 минут температуру воды постепенно увеличивают с 34 до 40 °C. При этом конечности моют с мылом, тщательно отмывают от загрязнений, осторожно массируют. После согревания (потепления и покраснения), поврежденные участки надо высушить. Далее накладывают сухие стерильные повязки.

299

- При сильных болях дать обезболивающее средство – 1-2 таблетки анальгина.

- Обеспечить доставку в лечебное учреждение (кроме пострадавших с ограниченными отморожениями I степени). При транспортировке следует принять все меры по предупреждению повторного охлаждения.

Запрещается: растирать отмороженный участок снегом, наносить жирные вещества (масла, мази), согревать быстро, т.е. с использованием горячей воды, горячих предметов (грелки, батареи центрального отопления, бани и т.п.). Это усиливает обменные процессы, что ведет к развитию некроза тканей, так как кровообращение в них еще не восстановилось.

Общее замерзание - это состояние, возникающее при длительном переохлаждении всего организма и обычно случается с людьми заблудившимися, выбившимися из сил, изнуренными или истощенными болезнями. Чаще замерзают лица, находящиеся в состоянии алкогольного опьянения, уснувшие в снегу или в холодном помещении. Предельно низкая температура тела, когда ещё можно попытаться спасти пострадавшего +26 градусов.

Различают три стадии замерзания:

I. Адинамическая – температура тела снижена до 33–32 °C, пульс и сознание сохранены, пострадавший сонлив, предъявляет жалобы на слабость, головокружение, его речь становится медленной и тихой.

II. Ступорозная – температура тела снижена до 30–27 °C, пульс и дыхание урежаются, сознание затемнено, речь нарушена, основные жизненные функции постепенно угасают.

III. Судорожная – температура тела снижена до 27–25 °C, кожные покровы замерзшего бледные, холодные, слегка синюшные, мышцы сокращены, конечности согнуты, приведены к туловищу и сильно напряжены (тело в «позе зародыша») пульс редкий и слабый, дыхание поверхностное, зрачки сужены, плохо реагируют на свет.

Первая помощь при общем замерзании:

300

1. Пострадавшего переносят в теплое помещение, а затем приступают к постепенному согреванию.

2. Лучше согревать в ванне с водой комнатной температуры, проводя последовательный осторожный массаж всех частей тела, воду постепенно нагревают до 40 0С.
 3. При появлении розовой окраски кожи и исчезновении окоченения конечностей, начинают проводить лечебные или реанимационные мероприятия (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца).
 4. Как только появляется самостоятельное дыхание и сознание, пострадавшего переносят на кровать, тепло укрывают, дают горячее питье.
 5. При наличии признаков отморожения конечностей оказывают соответствующую помощь (см. выше).
 6. Срочная доставка пострадавшего в лечебное учреждение.
- Таким образом, факторами, снижающими сопротивляемость организма воздействию низких температур, является состояние сильного алкогольного опьянения и состояние, связанное с воздействием на центральную нервную систему наркотических веществ.

3. Описание рабочего места, используемого оборудования

Конспект, тетрадь для практических работ, учебник основы безопасности жизнедеятельности, бинты, шины, ПК. Многофункциональный интерактивный учебно-тренажерный комплекс «Основы первой помощи».

4. Техника безопасности

При выполнении практического задания соблюдайте правила техники безопасности и охраны труда.

5. Порядок проведения

Выполнение задания необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь вышеуказанной литературой и методическими материалами. Перед выполнением работы необходимо актуализировать основные понятия, приведенные в методических указаниях и учебной литературе. В начале занятия обучающиеся просматривают видеоролики по оказанию первой помощи при обморожениях.

Затем обучающиеся делятся на группы, численностью по 3-4 человека и отрабатывают правила оказания первой помощи. В процессе работы решают ситуационные задачи.

6. Отчет о работе должен содержать

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

7. Контрольные вопросы

1. Каковы признаки обморожения?
2. Как различают обморожения по степени тяжести?

8. Литература

1. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2017.- 30с
2. МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>
3. Министерство здравоохранения и соцразвития РФ <http://www.minzdrav-rf.ru>

Практическое занятие № 8

«Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания».

Цель практического занятия:

Закрепление теоретических знаний по проведению реанимационной помощи, приобретение практических умений искусственной вентиляции легких, непрямого массажа сердца.

Задача(и):

1. Составить алгоритм проведения реанимации.
2. Научиться проводить искусственную вентиляцию легких, непрямой массаж сердца на тренажере.

Продолжительность : 1 час

1. Рекомендации студентам по подготовке к практическому занятию с указанием литературы

Учебник, тренажер-Гоша, тетрадь для практических работ, ситуационные задачи

2. Теоретические сведения

Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца

На втором месте после травм среди причин смерти от несчастного случая стоит остановка сердца. Это может произойти в результате удара электротоком, удара в область грудины, шокового состояния, сердечно-сосудистого заболевания и ряда других причин. В большинстве случаев остановка сердца означает клиническую смерть. Это состояние обратимо, т.е. если в течение 7 минут оказать пострадавшему квалифицированную помощь, его сердце вновь заработает и человек вернется к жизни.

Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца при оказании первой помощи играют подчас столь важную роль, что уметь применять их обязан каждый человек. К искусственному дыханию, временно замещающему функцию самостоятельного, приступают немедленно при выявлении угрозы остановки дыхания.

В настоящее время, если не считать специальных аппаратов в стационарах и специализированных машинах «скорой помощи», применяют лишь два метода искусственного дыхания — изо рта в рот или изо рта в нос.

Терминальное состояние (от лат. terminalis – относящийся к концу) включает конечные стадии жизни – переходные состояния между жизнью и биологической смертью.

Основные признаки остановки сердца: потеря сознания; отсутствие пульса; остановка дыхания; бледность или синюшность кожи и слизистых оболочек; расширение зрачков; судороги.

Помощь (по методике В.Г. Бубнова): до приезда «скорой помощи» необходимо:

1. Нанести прекардиальный удар
2. Освободить грудную клетку от верхней одежды,
3. После нанесения прекардиального удара сразу проверить пульс на сонной артерии. Если пульс есть – обеспечить пострадавшему покой, перевернуть его на правый бок и дожидаться приезда «скорой помощи», постоянно контролируя состояние пострадавшего.
4. Если прекардиальный удар не принес результата, то самостоятельно выполнить закрытый массаж сердца. Следует отметить, что массаж сердца должен производиться одновременно с вентиляцией легких

3. Описание рабочего места, используемого оборудования

Учебник, тренажер-Гоша, тетрадь для практических работ, ситуационные задачи

4. Техника безопасности

При выполнении практического задания соблюдайте правила техники безопасности и охраны труда.

5. Порядок проведения

1. Изучить материал учебника стр.136-141

2. Составить алгоритм реанимационной помощи.

3. Проведение реанимационной помощи на тренажере - Гоша.

4. Решение ситуационных задач.

1. Ситуационная задача. У пострадавшего в ДТП гражданина нет пульса на сонной артерии.

Оказавшиеся на месте происшествия граждане решили оказать ему помощь и проводят сердечно-легочную реанимацию, уложив его на толстый слой свежего снега, прикрытый тонким одеялом. В чем ошибка?

2. Ситуационная задача. К пострадавшему подбежали двое граждан и принялись проверять наличие дыхания при помощи зеркала. Зима, температура воздуха –15 градусов мороза.

Зеркальце, поднесенное ко рту быстро запотело. Граждане утверждают, что дыхание, а следовательно, сердечная деятельность у гражданина есть. Правы ли они?

3. Ситуационная задача. Определите, приступ какого заболевания случился с больным, если

наблюдается следующая картина: потеря способности двигать правой рукой, потеря зрения на правый глаз, затруднения с речью, сильная головная боль, потеря равновесия. Какую первую помощь в этом случае необходимо оказать больному?

4. При аритмии у больного вы должны (выписать в тетрадь правильные ответы):

- дать больному медикаменты, которые он употреблял ранее;
- напоить его чаем и /или крепким кофе;
- вызвать «скорую помощь»;
- отправить его на прогулку;
- отправить его под контрастный душ;
- обеспечить покой и приток свежего воздуха.

6. Отчет о работе должен содержать

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

7. Контрольные вопросы

1. Что означает терминальное состояние?
2. Сколько терминальных состояний знаете?
3. Опишите терминальные состояния.
4. Признаки клинической смерти.
5. Этапы реанимации.
6. Назовите способы искусственной вентиляции легких

8. Литература

Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : учебник для учащихся 10 класса / А. Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В. А. Васнев. – М. : Просвещение, 2019. – С 136 14

Критерии оценивания выполненных заданий

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по учебной дисциплине

Критерии оценки:

Оценка 5 ставится, если учащийся самостоятельно выполняет работу в полном объеме, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов.

Оценка 4 ставится, если выполнены требования к оценке 5, но были допущены две-три ошибки.

Оценка 3 ставится, если в ответе имеются пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению материала. Работа выполнена не полностью.

Оценка 2 ставится, если студент не овладел основными знаниями в соответствии с требованиями программы и допустил много ошибок. Работа выполнена не полностью и объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

Оценка 1 ставится, если учащимся совсем не выполнена работа.

Информационное обеспечение выполнения практических занятий

Основные источники:

1. Акимов, В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Высшая школа, 2017. — 592 с.
2. Башкин, В.Н. Экологические риски: расчет, управление, страхование: Учебное пособие / В.Н. Башкин. — М.: Высшая школа, 2017. — 360 с.
3. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / С.В. Белов, В.А. Девисилов, А.В. Ильницкая, и др.; Под общей редакцией С.В. Белова. — 8-е издание, стереотипное — М.: Высшая школа, 2016. — 616 с. : ил.
4. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Под ред. Э.А. Арустамова. — М.: Издат. дом Дашков и К, 2017. — 678 с.
5. Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности / В.И. Бондин. — Ростов и/Д.: Феникс, 2016. — 352 с.
6. Глебова, Е.В. Производственная санитария и гигиена труда: Учебное пособие для вузов / Е.В. Глебова. — 2-е издание, переработанное и дополненное — М.: Высшая школа, 2018. — 382 с.
7. Графкина, М.В. Охрана труда и производственная безопасность: учеб. — М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2017. — 424 с.
8. Девисилов, В.А. Охрана труда: учебник / В.А. Девисилов. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: ФОРУМ, 2016. — 496 с.
9. Зазулинский, В.Д. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / В.Д. Зазулинский. — М.: Экзамен, 2016. — 256 с.
10. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Занько Н.Г, Малаян К.Р., Русак О. Н. — 12 издание, пер. и доп. — СПб.: Лань, 2018. — 672 с.
11. Кукин, П.П. Анализ оценки рисков производственной деятельности. Учебное пособие / П.П. Кукин, В.Н. Шлыков, Н.Л. Пономарев, Н.И. Сердюк. — М.: Высшая школа, 2017. — 328 с.
12. Кукин, П.П. Основы токсикологии: Учебное пособие / П.П. Кукин, Н.Л. Пономарев, К.Р. Таранцева и др. — М.: Высшая школа, 2017. — 279 с.
13. Кукин, П.П. Основы безопасности и жизнедеятельности. Безопасность технологических процессов и производств. Охрана труда: Учебное пособие для вузов / П.П. Кукин, В.Л. Лапин, Н.Л. Пономарев. — Изд. 4-е, перераб. — М.: Высшая школа, 2016. — 335 с.
14. Матрюков, Б.С. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них. Учебник для вузов / Б.С. Матрюков. — М.: Академия, 2017. — 320 с.

15. Матрюков, Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях / Б.С. Матрюков. – Изд. 5-е, перераб. – М.: Академия, 2016. – 334 с.

Дополнительные источники

1. Основы организации защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени: учебное пособие / Под ред. А.В. Матвеева. – СПб.: Питер, 2017. – 312 с.
2. Петров, С.В. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них/ С.В. Петров, В.А. Макашев. – М.: ЭНАС, 2016. – 224 с.
3. Человеческий фактор в обеспечении безопасности и охраны труда: Учебное пособие / П.П. Кукин, Н.Л. Пономарев, В.М. Попов, Н.И. Сердюк. – М.: Высшая школа, 2017. – 317 с.
4. Фролов, А. В. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда: учеб. пособие для вузов / А. В. Фролов, Т. Н. Бакаева; под. общ. ред. А. В. Фролова. – Изд. 4-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. – 750 с.
5. Хван, Т.А. Безопасность жизнедеятельности / Т.А. Хван, П.А. Хван. – Ростов н/Д: «Феникс», 2017. – 418 с.

Интернет-ресурсы:

<http://kuhta.clan.su> Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
<http://www.school-obz.org> Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.
<http://theobg.by.ru/index.htm> Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н.
<http://informic.narod.ru/obg.html> Основы безопасности жизнедеятельности
<http://0bj.ru/>
Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций
<http://www.ampe.ru/web/guest/russian> Институт психологических проблем безопасности
<http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
<http://www.goodlife.narod.ru> Все о пожарной безопасности
<http://www.0-1.ru> Охрана труда. Промышленная и пожарная безопасность. Предупреждение чрезвычайных ситуаций
<http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
<http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
<http://www.rwd.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
<http://www.rosпотреbnadzor.ru> Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору
<http://www.gosnadzor.ru> Федеральный центр гигиены и эпидемиологии
<http://www.fcgsen.ru> Охрана труда и техника безопасности
<http://www.znakcomplex.ru>
Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>
Всероссийский форум «Здоровье нации — основа процветания России»
<http://www.znopr.ru> Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение
<http://www.risk-net.ru> "Открытый урок"
<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm> - ОБЖ - билеты, ответы, уроки.
<http://www.alleng.ru/edu/saf3.htm> - Книги, пособия по ОБЖ
<http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html> - методическое пособие для учителей ОБЖ
<http://www.uchportal.ru/load/81> - учительский портал
http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/уроки-обж-ссылки.html - уроки ОБЖ
<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

<http://lib.sportedu.ru> -

<http://window.edu.ru/> единое окно доступа к образовательным ресурсам (информация о подготовке к урокам, стандарты образования, информация о новых учебниках и учебных пособиях).

<http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).

<http://www.1september.ru> веб-сайт «Объединение педагогических изданий «Первое сентября» (статьи по основам безопасности жизнедеятельности в свободном доступе, имеется также архив статей).

<http://www.school-obz.org/> - информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности

<http://teachpro.ru/course2d.aspx?idc=12090&cr=2> Обучение через Интернет

<http://www.km-school.ru/> Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»

<http://www.eidos.ru> Сайт центра дистанционного обучения «Эйдос»

<http://www.informic.narod.ru/obg.html> Сайт учителя информатики, технологии и ОБЖ Разумова Виктора Николаевича

<http://sverdlovsk-school8.nm.ru/docobgd.htm> Для учителя ОБЖД

http://kchs.tomsk.gov.ru/azbuka_bez.htm Сайт Учебно-методического Цента ГУ МЧС России по Томской области

<http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1583/index.htm> Первые шаги граждан в чрезвычайных ситуациях (памятка о правилах поведения граждан в чрезвычайных ситуациях)

<http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях

<http://www.spas-extreme.ru/> Портал детской безопасности

<http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm> Автономное существование в природе – детям

http://www.moskids.ru/ru/training_games/pdd/ Портал для малышей города Москвы (правила дорожного движения)

http://www.moskids.ru/ru/training_games/your_safety/?id18=20741&i18=2 Портал для малышей города Москвы (твоя безопасность)

http://www.ssga.ru/AllMetodMaterial/metod_mat_for_ioot/metodichki/bgd/oglavlenie_1.html

Электронный учебник по безопасности жизнедеятельности (можно использовать при изучении отдельных тем в старших классах)

info@russmag.ru Журнал ОБЖ. Основы безопасности жизни

vps@mail.ru Журнал Основы безопасности жизнедеятельности. Каталог вебресурсов по обеспечению безопасности.

www.rusolymp.ru. Всероссийская олимпиада школьников, в т.ч. по основам безопасности жизнедеятельности.

<http://b23.ru/hsnc> Учебное пособие по ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ.

<http://b23.ru/hsb9> Учебные атласы по медицинской подготовке.