

Муниципальное образование
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
городской округ город Ханты-Мансийск

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»
(МБУДО «ЦРТДиЮ»)**

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема: Аптечка туриста первой помощи. Использование лекарственных растений

Место проведения: г. Ханты-Мансийск
Сроки проведения: по расписанию
Время проведения: 5 (2+3) академических часов
Участники: обучающиеся по программам «Спортивный туризм»

Необходимое оборудование: карты схемы, таблицы, аптечка для оказания первой помощи работником, автомобильная аптечка.

Цель: Сформировать знания об аптечки туриста первой помощи.

Задачи:

- Познакомить с принципами комплектования аптечки туриста первой помощи;
- Ознакомить с упаковкой аптечки и отдельных медикаментов внутри ее;
- Познакомить с использованием лекарственных растений;
- Воспитать грамотное отношение к своему здоровью.

Методический прием:

- словесные методы обучения: объяснение, рассказ, диалог;
- наглядный метод обучения: карты-схемы, таблицы;
- методы практической работы: обсуждение выполнения задания, социальных ролей.

Ход занятия

Педагог: Добрый день ребята, сегодня мы познакомимся с аптечкой туриста первой помощи. С принципами комплектования индивидуальной и групповой аптечки. Использование лекарственных растений. А так же ознакомимся, с видами упаковки аптечки первой помощи туриста.

1. Принципы комплектования аптечки туриста первой помощи

Педагог: В туристских походах, в туристских путешествиях, всевозможных экспедициях участвуют, разумеется, люди относительно здоровые (во всяком случае, без хронических заболеваний не совместимых с походными физическими нагрузками). Однако в период похода никто не застрахован от случайных травм, заболеваний, недомоганий. Причем диапазон возможных неприятностей велик - от пищевого отравления до травмы. Хорошо, если в группе есть врач, способный оказать пострадавшему квалифицированную помощь. Но, как правило, рассчитывать приходится лишь на собственные силы. И в такой ситуации грамотно собранная аптечка окажет неоценимую помощь. Все участники похода должны уметь оказать помощь пострадавшему и правильно транспортировать его до места оказания квалифицированной врачебной помощи.

Прежде всего, комплектование аптечки определяется следующим:

- 1) наиболее вероятными травмами и заболеваниями, с которыми могут столкнуться участники похода данного вида по способу передвижения и данной категории сложности;
- 2) продолжительностью маршрута и степенью его автономности;
- 3) климатическими особенностями района похода и сезоном похода;
- 4) количеством участников похода
- 5) медицинской квалификацией санинструктора. Разумеется, что все перечисленные факторы тесно взаимосвязаны друг с другом и рассматриваются при комплектовании аптечки в совокупности.

Педагог: Ребята как вы думаете, какие наиболее популярны травмы и заболевания во время похода? (*дети отвечают*)

Педагог: Наиболее характерные для туристов травмы – это легкие повреждения конечностей: ушибы, потертости, ссадины, мелкие порезы. Как правило, особенно подвержены травмам ноги – на них приходится до 3/4 всех походных повреждений. Типичны также легкие ожоги, местные обморожения. Не исключены растяжения и другие повреждения связок различных суставов, вывихи и переломы, раны от острых (топор) и тупых (камень) предметов. Из заболеваний чаще других встречаются пищевые отравления, простуды.

Педагог: Аптечки в походе бывают индивидуальные и групповые.

Рассмотрим групповую аптечку.

Педагог: На комплектовании аптечки влияет специфика деятельности. К примеру, в *лыжном* туризме характерны повреждения сумочно-связочного аппарата голеностопных и коленных суставов; травмы передних связок и лодыжек голеностопа при падении вперед, мениска и боковых связок коленного сустава при падении назад. Распространено отморожение пальцев и пяток ног, пальцев и запястий рук, носов, ушей, щек. Соответственно в лыжных походах в аптечке обязательно должны присутствовать специфичные препараты и средства для борьбы с последствиями отморожения, переохлаждения.

Поэтому в аптечку любых походов (по любому виду туризма, любой сложности) включают, например, перевязочные материалы, антисептические средства наружного применения (раствор йода, бриллиантового зеленого и пр.), средства нормализации сердечной деятельности (валидол, нитроглицерин), препараты для устранения последствий пищевых отравлений (активированный уголь, имодиум и пр.).

Но если этот вопрос рассмотреть с законодательной точки зрения, то к примеру в состав автомобильной аптечки включены:

Детям показываем таблицу «Состав автомобильной аптечки» (приложение 1)

Наименование изделий медицинского назначения	Форма выпуска (размеры)	Количество (штуки, упаковки)
Средства для временной остановки наружного кровотечения и перевязки ран		
Жгут кровоостанавливающий		1 шт.
Бинт марлевый медицинский нестерильный	(5 м x 5 см)	2 шт.
Бинт марлевый медицинский нестерильный	(5 м x 10 см)	2 шт.
Бинт марлевый медицинский нестерильный	(7 м x 14 см)	1 шт.
Бинт марлевый медицинский стерильный	(5 м x 7 см)	2 шт.
Бинт марлевый медицинский стерильный	(5 м x 10 см)	2 шт.
Бинт марлевый медицинский стерильный	(7 м x 14 см)	1 шт.
Пакет перевязочный стерильный		1 шт.
Салфетки марлевые медицинские стерильные	(не менее 16 см x 14 см N10)	1 уп.
Лейкопластырь бактерицидный	(не менее 4 см x 10 см)	2 шт.
Лейкопластырь бактерицидный	(не менее 1.9 см x 7.2 см)	10 шт.
Лейкопластырь рулонный	(не менее 1 см x 250 см)	1 шт.

Средства для сердечно-легочной реанимации		
Устройство для проведения искусственного дыхания "Рот-Устройство-Рот"		1 шт.
Прочие средства		
Ножницы		1 шт.
Перчатки медицинские	(размер не менее М)	1 пара
Рекомендации по применению аптечки первой помощи (автомобильной)		1 шт.
Футляр		1 шт.

А в состав аптечек для оказания первой помощи работникам включены:

Детям показываем таблицу «Состав аптечки для оказания первой помощи работникам» (приложение 2)

Наименование изделий медицинского назначения	Форма выпуска (размеры)	Количество (штуки, упаковки)
Изделия медицинского назначения для временной остановки наружного кровотечения и перевязки ран		
Жгут кровоостанавливающий		1 шт.
Бинт марлевый медицинский нестерильный	(5 м x 5 см)	1 шт.
Бинт марлевый медицинский нестерильный	(5 м x 10 см)	1 шт.
Бинт марлевый медицинский нестерильный	(7 м x 14 см)	1 шт.
Бинт марлевый медицинский стерильный	(5 м x 7 см)	1 шт.
Бинт марлевый медицинский стерильный	(5 м x 10 см)	2 шт.
Бинт марлевый медицинский стерильный	(7 м x 14 см)	2 шт.
Пакет перевязочный медицинский индивидуальный стерильный с герметичной оболочкой		1 шт.
Салфетки марлевые медицинские стерильные	(не менее 16 см x 14 см № 10)	1 уп.
Лейкопластырь бактерицидный	(не менее 4 см x 10 см)	2 шт.
Лейкопластырь бактерицидный	(не менее 1.9 см x 7.2 см)	10 шт.
Лейкопластырь рулонный	(не менее 1 см x 250 см)	1 шт.
Изделия медицинского назначения для проведения сердечно-легочной		

реанимации		
Устройство для проведения искусственного дыхания "Рот-Устройство-Рот" или карманная маска для искусственной вентиляции лёгких "Рот-маска"		1 шт.
Прочие изделия медицинского назначения		
Ножницы для разрезания повязок по Листеру		1 шт.
Салфетки антисептические из бумажного текстилеподобного материала стерильные спиртовые	Не менее 12,5 см x 11,0 см	5 шт.
Перчатки медицинские нестерильные, смотровые	Размер не менее М	2 пары
Маска медицинская нестерильная 3-слойная из нетканого материала с резинками или с завязками		2 шт.
Покрывало спасательное изотермическое	Не менее 160 см x 210 см	1 шт.
Прочие средства		
Английские булавки стальные со спиралью	не менее 38 мм	3 шт.
Рекомендации с пиктограммами по использованию изделий медицинского назначения аптечки для оказания первой помощи работникам		1 шт.
Футляр или сумка санитарная		1 шт.
Блокнот отрывной для записей	формат не менее А7	1 шт.
Авторучка		1 шт.

Педагог: Таким образом, получается, что по законодательству в аптечках кроме перевязочных материалов ни чего нет. Но, все прекрасно понимают, что в походах, а особенно в длительных и автономных таким списком не ограничиться, поэтому необходимо очень тщательно подходить к формированию индивидуальной аптечки.

Педагог: Рассмотрим индивидуальную аптечку.

В индивидуальную аптечку должны включены перевязочные материалы, антисептические средства наружного применения, средства нормализации сердечной деятельности, препараты для устранения последствий пищевых отравлений, простудных заболеваний, пластыри, мази от ушибов и мелких ссадин др. Также в индивидуальную аптечку могут входить лекарства, которые вероятно понадобятся данному конкретному участнику исходя из его состояния здоровья (для лечения собственных хронических «болячек»).

Желательно в сохранности оставить все инструкции по применению и оригинальные упаковки, для того чтоб другой человек мог оказать помощь с вашей индивидуальной аптечкой.

Если в поход идут дети, то тут к каждому лекарственному средству нужно иметь заключение от врача, что на эти конкретные препараты нет аллергии у этого конкретного ребенка, а также дозировка и инструкция по применению.

Педагог: Ребята как вы думаете, а что самое главное при формировании аптечки?
(дети отвечают)

Педагог: Самое главное не использовать медикаменты с истекшим сроком годности, а так же с нечитаемыми надписями на упаковке или вообще без упаковки.

Время проведения (45 минут - академический час).

2. Упаковка аптечки и отдельных медикаментов внутри нее

Педагог: А теперь ребята попробуйте назвать те требования, которой предъявляют к упаковке походной аптечки первой помощи. (дети отвечают)

Рассмотрим требования, предъявляемые к упаковке аптечки в целом и отдельных медикаментов внутри нее: *Показываем детям карту схему «Требования к упаковке аптечки первой помощи туриста» (Приложение 3)*

- **Жесткость.** Аптечка должна иметь упаковку, сохраняющую форму и предохраняющую содержимое от деформации при переноске в рюкзаке и вне его. В этом отношении, пожалуй, наиболее удобны пластиковые ящики для инструментов, продающиеся в хозяйственных магазинах.
- **Герметизация.** Даже при попадании в воду аптечка должна сохранять герметичность. Многие медикаменты приходят в негодность при соприкосновении с водой.
- **Амортизация ударов.** Рекомендуется сделать амортизирующие прокладки внутри упаковки всей аптечки и отдельных блоков лекарств. Способ проверки прост - в

аптечке, сброшенной в рюкзаке на твердую поверхность с высоты нескольких метров, ничего не должно разбиться

- **Надписи на лекарствах.** Для удобства использования лекарств все надписи на них в случае изоляции стекла, использовании самодельных упаковок должны быть восстановлены. Должны быть указаны название лекарства, концентрация (если это необходимо), срок годности. Например : "перекись водорода 3%, годна до X.99."
- **Список с рекомендациями.** Внутри аптечки на тот случай, если ей будет пользоваться человек, не обладающий достаточными знаниями, должен быть вложен список медикаментов с показаниями к применению, дозировкой и противопоказаниями.
- **Облегчение веса.** Отдавайте предпочтение легким упаковкам лекарств. Самая тяжелая и неудобная упаковка - стекло. Старайтесь свести его количество к минимуму.
- **Изоляция стекла.** Если в аптечке все же присутствуют лекарства в стеклянной упаковке, их нужно обклеить лейкопластырем (это не относится лишь к ампулам). Это создает некоторую амортизацию, а если уж стекло разобьется, то осколки большей частью останутся на пластыре.
- **Удобство переноски вне рюкзака.** В ряде ситуаций может потребоваться переноска аптечки отдельно от рюкзака. На этот случай она должна быть оснащена лямкой или ручками для транспортировки. Лучше всего упаковывать ее в небольшой рюкзачок.
- **Яркая маркировка упаковки.** По внешнему виду аптечка должна легко отличаться, скажем, от ремнабора. Традиционное обозначение - красный крест на упаковке (на верхней ее стороне).

В основной аптечке целесообразно объединить в блоки лекарства одной группы, что значительно облегчит их поиск. В этом смысле упоминавшиеся ранее ящики для инструментов удобны тем, что разбиты на секции, по которым удобно разложить медикаменты.

2. Лекарственные растения и их использование

Педагог: Использование растений для лечения болезней известно с глубокой древности. Ещё первобытные люди пользовались дарами «живой аптеки» - природы. Наиболее ранние письменные источники свидетельствуют о широком лечебном применении растений всеми народами нашего государства. Опыт народной медицины широко изучался и пропагандировался русскими учёными.

Прежде чем ввести лекарственное растение в медицинскую практику, проводится ряд специальных исследований, изучается его химический состав и действия на животных, и только после клинических испытаний, которые проводятся, как правило, под руководством

ведущих специалистов, даётся разрешение на применение нового препарата в медицинской практике.

Популярность лекарственных растений среди населения велика, нередко люди собирают их самостоятельно и готовят лекарства в домашних условиях, что совершенно недопустимо и может привести к плачевным последствиям.

Нужно помнить, что в природе встречаются похожие на лекарственные растения малоценные и ядовитые виды растений. Поэтому прежде чем начать сбор лекарственных растений, необходимо изучить их ботанические признаки. Большое значение имеет время сбора, поскольку от этого зависит количество содержащихся в растениях действующих лекарственных веществ. У растений одних видов лекарственные вещества накапливаются в почках, листьях или стеблях, у других – в цветках или плодах, у третьих – в корнях или коре и т. д. Поэтому лекарственные растения можно применять только по назначению врача и в строгом соответствии с указанной им дозой.

В некоторых случаях врачи рекомендуют пользоваться приготовленными в домашних условиях настоями и отварами из лекарственных растений.

Вывод лекарственные растения можно использовать только по назначению врача, в строгой дозировке и купленные в аптеке.

Время проведения (45 минут - академический час).

Педагог: Итак, дети скажите, пожалуйста:

1. Какие две аптечки необходимо собрать, собираясь в поход?

(дети отвечают)

2. Какими принципами ориентируются при формировании групповой аптечки?

(дети отвечают)

3. Какими принципами ориентируются при формировании личной аптечки?

(дети отвечают)

4. Какие требования предъявляют к упаковке аптечки туриста первой помощи и отдельных медикаментов внутри нее? *(дети отвечают)*

5. Какое главное правило в использовании лекарственных средств?

(дети отвечают)

Следующие задания необходимо, что бы дети сделали сами. Здесь ребят можно разделить по группам, и дать каждой группе отдельное задания, либо одинаковое. И выслушать ответы ребят по завершению задания. Обязательно обсудив с другими ребятами и педагогом ошибки.

1. *Дать аптечку для оказания первой помощи работников. Задача, определить какие компоненты лишние? (соответственно доложить предметы, которых там не должно быть).*

2. *Составить список личной аптечки (Например, для похода выходного дня, на 2 дня 1 ночь в черте города в сентябре месяце).*

3. *Дать домашнее задание, что бы дома сформировали индивидуальную аптечку первой помощи, и её соответствующим образом упаковали. (С ребятами можно совместно провести тестирования их упаковок индивидуальных аптечек, при этом совсем не обязательно что бы там лежали настоящие медикаменты, можно их симитировать, главная задача, что бы дети самостоятельно научились упаковывать свои аптечки, и они выдерживали испытания водой, ударов и др.)*

Время проведения (3 академических часов по 45 минут).

Используемая литература:

1. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15.02.2013 № 70н. Об утверждении требований к комплектации лекарственными препаратами и медицинскими изделиями комплекта индивидуального медицинского гражданской защиты для оказания первичной медико-санитарной помощи.
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 05.03.2011 г. № 169н. Об утверждении требований к комплектации изделиями медицинского назначения аптек для оказания первой помощи работникам.
4. <http://www.ill.ru/cgi-bin/tourism/tourism.aptechka.pl>

Список приложений к плану конспекту по теме аптечка туриста первой помощи.

Использование лекарственных растений:

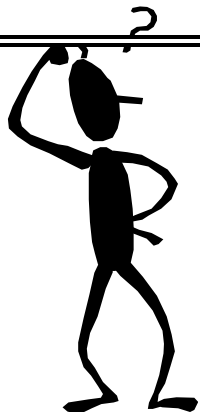
- Приложение 1. Таблица «Состав автомобильной аптечки»;
- Приложение 2. Таблица «Состав аптечки для оказания первой помощи работникам»;
- Приложение 3. Карта схема «Требования к упаковке аптечки первой помощи туриста».

Состав автомобильной аптечки

Наименование изделий медицинского назначения	Форма выпуска (размеры)	Количество (штуки, упаковки)
Средства для временной остановки наружного кровотечения и перевязки ран		
Жгут кровоостанавливающий		1 шт.
Бинт марлевый медицинский нестерильный	(5 м x 5 см)	2 шт.
Бинт марлевый медицинский нестерильный	(5 м x 10 см)	2 шт.
Бинт марлевый медицинский нестерильный	(7 м x 14 см)	1 шт.
Бинт марлевый медицинский стерильный	(5 м x 7 см)	2 шт.
Бинт марлевый медицинский стерильный	(5 м x 10 см)	2 шт.
Бинт марлевый медицинский стерильный	(7 м x 14 см)	1 шт.
Пакет перевязочный стерильный		1 шт.
Салфетки марлевые медицинские стерильные	(не менее 16 см x 14 см N10)	1 уп.
Лейкопластырь бактерицидный	(не менее 4 см x 10 см)	2 шт.
Лейкопластырь бактерицидный	(не менее 1.9 см x 7.2 см)	10 шт.
Лейкопластырь рулонный	(не менее 1 см x 250 см)	1 шт.
Средства для сердечно-легочной реанимации		
Устройство для проведения искусственного дыхания "Рот-Устройство-Рот"		1 шт.
Прочие средства		
Ножницы		1 шт.
Перчатки медицинские	(размер не менее М)	1 пара
Рекомендации по применению аптечки первой помощи (автомобильной)		1 шт.
Футляр		1 шт.

Состав аптечки для оказания первой помощи работникам

Наименование изделий медицинского назначения	Форма выпуска (размеры)	Количество (штуки, упаковки)
Изделия медицинского назначения для временной остановки наружного кровотечения и перевязки ран		
Жгут кровоостанавливающий		1 шт.
Бинт марлевый медицинский нестерильный	(5 м x 5 см)	1 шт.
Бинт марлевый медицинский нестерильный	(5 м x 10 см)	1 шт.
Бинт марлевый медицинский нестерильный	(7 м x 14 см)	1 шт.
Бинт марлевый медицинский стерильный	(5 м x 7 см)	1 шт.
Бинт марлевый медицинский стерильный	(5 м x 10 см)	2 шт.
Бинт марлевый медицинский стерильный	(7 м x 14 см)	2 шт.
Пакет перевязочный медицинский индивидуальный стерильный с герметичной оболочкой		1 шт.
Салфетки марлевые медицинские стерильные	(не менее 16 см x 14 см № 10)	1 уп.
Лейкопластырь бактерицидный	(не менее 4 см x 10 см)	2 шт.
Лейкопластырь бактерицидный	(не менее 1,9 см x 7,2 см)	10 шт.
Лейкопластырь рулонный	(не менее 1 см x 250 см)	1 шт.
Изделия медицинского назначения для проведения сердечно-легочной реанимации		
Устройство для проведения искусственного дыхания "Рот-Устройство-Рот" или карманная маска для искусственной вентиляции лёгких "Рот-маска"		1 шт.
Прочие изделия медицинского назначения		
Ножницы для разрезания повязок по Листеру		1 шт.
Салфетки антисептические из бумажного текстилеподобного материала стерильные спиртовые	Не менее 12,5 см x 11,0 см	5 шт.
Перчатки медицинские нестерильные, смотровые	Размер не менее М	2 пары
Маска медицинская нестерильная 3-слойная из нетканого материала с резинками или с завязками		2 шт.
Покрывало спасательное изотермическое	Не менее 160 см x 210 см	1 шт.
Прочие средства		
Английские булавки стальные со спиралью	Не менее 38 мм	3 шт.
Рекомендации с пиктограммами по использованию изделий медицинского назначения аптечки для оказания первой помощи работникам		1 шт.
Футляр или сумка санитарная		1 шт.
Блокнот отрывной для записей	Формат не менее А7	1 шт.
Авторучка		1 шт.



Жесткость

Герметизация

Удобство
переноски
вне рюкзака

**Требования к упаковке
аптечки первой
помощи туриста**

Яркая
маркировка
упаковки

Список с
рекомендациями

Амортизация
ударов

Надписи на
лекарствах

Облегчение
веса

Изоляция
стекла