

**ПАКЕТ МАТЕРИАЛОВ И  
РЕКОМЕНДАЦИЙ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
УЧАЩИХСЯ**

**НА ПЕРИОД: 12 мая– 16 мая**

**КЛАСС (ПАРАЛЛЕЛЬ): 6**

**ПРЕДМЕТ: ОБЖ**

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРЕДМЕТУ

- ✓ На освоение материала отводится один учебный час, в условиях дистанционного обучения это время сокращается до 20-30 мин на занятие (вместе с выполнением тестового задания).
- ✓ Наше время школьное – это среда. В домашних условиях Вы выбираете удобный для себя график.
- ✓ При изучении темы следуйте памятке (по каждому разделу)
- ✓ При возникновении вопросов, обращайтесь к учителю

Общий план изучения темы:

- Прочитать параграфы учебника (презентации)/ Изучить теорию (видео)
- Составить конспект в тетради по каждому разделу (следуйте плану в памятке), используйте опорные схемы (они прикреплены на слайдах)
- Выполнить тренировочные задания (видео разбор цепочек)
- Выполнить тест по разделам

# **ТЕМА**

**Основы медицинских  
знаний и оказание  
первой помощи.**

**Часть 3.**

# **ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ**

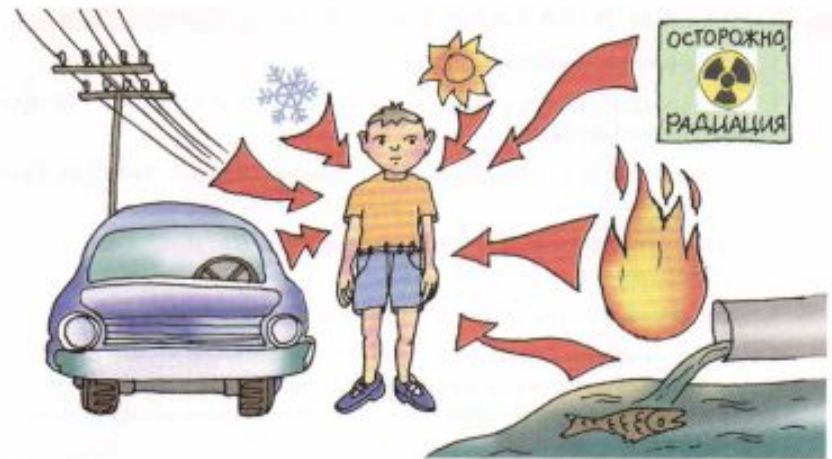
- 1.Закрытые травмы.
- 2.Способы переноски пострадавших.

## § 28. Закрытые травмы

**Травмой** называют повреждение целостности тканей и нарушение функций организма человека, вызванные воздействием на него факторов внешней среды (механических, тепловых, холодовых, химических, радиационных).

Повреждения, вызванные механическим воздействием, т. е. действием физической силы, встречаются наиболее часто. Как правило, они сопровождаются разрушением целостности кожи и подкожных тканей. Однако это происходит не всегда, а в тех случаях, когда сила воздействия достаточно большая. Поэтому травмы делят на закрытые повреждения и открытые повреждения (раны, сопровождаемые кровотечениями).

Закрытые травмы возникают при механическом повреждении мягких тканей и внутренних органов без нарушения целостности кожных покровов. К ним относят ушибы, растяжения, разрывы, вывихи, переломы, сдавления.



Факторы внешней среды, которые могут привести к травмам

### УШИБЫ

При ударе твёрдым тупым предметом или падении на твёрдую поверхность возникают повреждения тканей и органов тела без нарушения целостности наружных покровов. Такие травмы называют ушибами. Сильные ушибы могут сопровождаться разрывами сосудов, травмированием мышц и внутренних органов.

**Признаками ушиба** являются боль, усиливающаяся при движении, припухлость тканей (отёк), кровоподтёк, нарушение функций (например, при сильном ушибе ноги невозможно бегать, прыгать, ушибленной рукой трудно что-то поднимать и передвигать).

### Первая помощь при ушибе

- На место ушиба сразу же надо положить пузырь со льдом или целлофановый пакет с холодной водой или льдом. Лёд заменять по мере его таяния.

- Затем наложить тугую повязку и обеспечить повреждённой поверхности покой.
- После этого надо обязательно обратиться к врачу-травматологу, так как возможны осложнения.

## РАСТЯЖЕНИЯ

Механическое воздействие на мягкие ткани не очень большой силы может вызвать растяжение связок и повреждение кровеносных сосудов. Чаще всего такие травмы бывают на верхней и нижней конечностях — в плечевом и голеностопном суставах, при внезапном и резком движении. Например, при подвёртывании конечности (стопы, голени, предплечья, кисти).

### Признаки растяжения

Боль при малейшем движении, ограничение подвижности, припухлость (отёк), которая быстро увеличивается в размере, незначительный кровоподтёк, превращающийся потом в синяк.

### Первая помощь при растяжении

- На повреждённое место положить холод (пузырь со льдом или целлофановый пакет с холодной водой).
- Затем наложить достаточно тугую повязку на сустав и обеспечить повреждённой руке или ноге покой.
- Для уменьшения отёка мягких тканей конечности необходимо придать приподнятое положение.
- Если в течение небольшого промежутка времени боль не уменьшается, а отёк нарастает, необходимо обратиться к врачу-травматологу.

## РАЗРЫВЫ

Быстрое механическое воздействие на мягкие ткани с большой силой может вызвать разрывы связок, мышц, су-

хожилий, сосудов и нервов. Наиболее часто наблюдаются разрывы связок и мышц на руках (запястье, плечо) и ногах (колени, стопа).

### Признаки разрыва связок

Пострадавший испытывает резкую боль, не может согнуть или разогнуть руку или ногу. Повреждённый сустав быстро увеличивается в размере (опухает).

Помимо связок разрывам подвергаются и мышцы в области сустава.

### Признаки разрыва мышц

Пострадавший испытывает внезапную боль в месте разрыва. На коже появляется видимое на глаз западение (вмятинка), ниже которого заметно выпячивание. Появляется припухлость. Изменяется цвет кожи (она становится синей). Невозможно пошевелить повреждённой рукой или ногой.

### Первая помощь при разрывах связок и мышц

- На место повреждения положить холод.
- Наложить достаточно тугую повязку, чтобы обеспечить покой повреждённой конечности.
- Дать пострадавшему одну таблетку анальгина или другого обезболивающего лекарства.
- Придать конечности возвышенное положение для уменьшения отёка.
- После этого следует незамедлительно обратиться к врачу.

## ВЫВИХИ

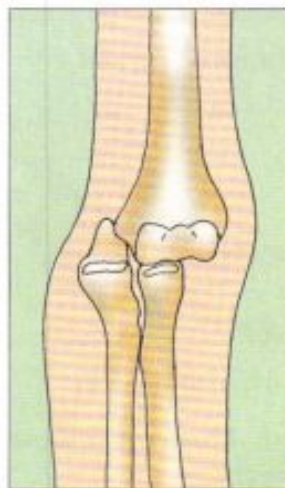
Вывихом называют смещение костей относительно друг друга в области сустава. Как правило, вывих возникает при сильном механическом воздействии на конечность. Наиболее часто можно наблюдать вывих плечевого сустава.

## Признаки вывиха

Заметны изменение формы сустава, необычное положение конечности, изменение её длины. Пострадавший испытывает боль в суставе, невозможность движения в нём.

### Первая помощь при вывихе

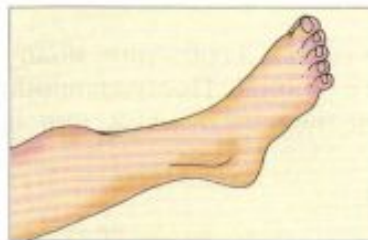
- Обеспечить повреждённому суставу полный покой. Если повреждена рука, то можно прибинтовать её к туловищу или использовать косыночную повязку.
- Для уменьшения боли дать пострадавшему одну таблетку анальгина или другого обезболивающего лекарства.
- Не пытаться вправить вывих самостоятельно.
- Без промедления обратиться к врачу-травматологу, который окажет пострадавшему квалифицированную помощь.



Вывих

## ПЕРЕЛОМЫ

Переломы — это повреждения целостности костей. Они могут произойти из-за механического воздействия тупого предмета или падения человека на твёрдую поверхность. Переломы бывают закрытыми и открытыми. Отличие между ними в том, что в одном случае костные отломки выходят наружу через повреждённую кожу (открытый перелом), а в другом они находятся внутри мягких тканей (закрытый перелом). Нередко отломки повреждённой кости смещаются относительно друг друга. Встречаются так-



Закрытый перелом



Открытый перелом

же переломы-трещины, при которых целостность кости не нарушена. Переломы чаще встречаются у детей и подростков.

### Признаки перелома кости

Пострадавший испытывает сильную боль при малейшей попытке движения повреждённой рукой или ногой. Он шадит повреждённую конечность, поддерживая её здоровой рукой, или принимает вынужденное положение туловища. Наблюдаются также деформация и некоторое укорочение повреждённой конечности.

Может наблюдаться подвижность костей в необычном месте.

### Оказание первой помощи при переломах костей

При закрытых переломах необходимо:

- обеспечить покой повреждённой конечности. Для этого наложить специальные шины. Если под рукой их нет, шину следует изготовить. В качестве материала можно использовать любой (желательно плоский) подходящий предмет: дощечку, фанеру, толстый картон, зонтик, палку;
- срочно дать пострадавшему обезболивающее (анальгин или другое лекарство);
- затем надо обязательно обратиться к врачу.

При открытых переломах необходимо:

- остановить кровотечение, так как значительная потеря крови при повреждении крупных кровеносных сосудов может привести к серьёзным осложнениям и даже гибели пострадавшего. Наиболее часто для остановки кровотечения используют жгут или другой подходящий предмет (резиновую трубку, кусок ткани, свёрнутый в трубочку). Правила наложения жгута изложены в учебнике 5 класса;
- после остановки кровотечения надо наложить на рану стерильную повязку, причём нельзя трогать и пытаться поставить на место костные отломки, выступающие наружу;
- обеспечить повреждённой конечности покой, наложив на неё стандартную или импровизированную шину;
- дать пострадавшему одну таблетку анальгина или другого обезболивающего лекарства.

При любых переломах или подозрении на них пострадавшего нужно срочно направить к врачу-травматологу. При этом с ним обязательно кто-то должен находиться. Отпускать его одного ни в коем случае нельзя.

## СДАВЛЕНИЯ

Эти травмы возникают при воздействии длительной механической нагрузки на мягкие ткани какой-либо части тела (обычно на верхние или нижние конечности). Наиболее часто они встречаются во время стихийных бедствий и техногенных катастроф (землетрясения, обвалы, аварии на промышленных предприятиях, автомобильные и железнодорожные аварии).

### Признаки сдавления

В области сдавления появляется очень сильная боль, пострадавший говорит не умолкая, делает попытки сдви-



Первая помощь при сдавлении

нуться с места, на котором он находится. Через 6–8 часов после освобождения возникает отёк повреждённых частей тела. Мышцы становятся плотными и напряжёнными, кожа приобретает синюшную окраску.

### Первая помощь при сдавлении

- После извлечения пострадавшего из-под обломков на повреждённую конечность необходимо срочно наложить тугую повязку, создать конечности покой и обложить пузырями со льдом или пакетами с холодной водой. Лёд менять по мере его таяния.
- Дать пострадавшему обильное питьё и обезболивающее средство.
- Как можно быстрее доставить пострадавшего в больницу.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое травма?
2. На какие два вида принято делить травмы?
3. В чём состоит основное отличие закрытого повреждения от открытого?



4. Какие травмы относят к закрытым?
5. Какие, по вашему мнению, закрытые повреждения наиболее опасны для здоровья и жизни пострадавших?
6. Среди приведённых ниже закрытых травм допущена ошибка. Определите её.

Закрытые травмы: ушиб, вывих, растяжение связок, разрыв мышц, перелом (открытый), сдавление.

7. Вместе с родителями прочитайте в учебнике всё о закрытых травмах. После этого определите, кто из родителей будет «пострадавшим», и приступайте к оказанию ему первой помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах, переломах, сдавлении. «Пострадавшим» может быть кукла или плюшевый медведь. Чтобы не забыть правила оказания помощи, повторите свои действия несколько раз.

## § 29. Способы переноски пострадавших

Способ переноски пострадавшего зависит от его общего состояния и характера повреждения. Можно переносить на шесте, в рюкзаке, на импровизированных носилках, при помощи изготовленных из полос прочной ткани носилочных лямок длиной около 2 м и шириной до 10 см.

**Запомните:** при использовании любого способа переноски должна быть обеспечена безопасность пострадавшего.

Для переноски на шесте требуются: шест длиной не менее 3 м, транспортировочный мешок, палка длиной 60–70 см.

Мешок привязывают к шесту так, чтобы оставались ручки: у идущего впереди — длиной около 50 см, у идущего сзади — около 70 см. Для удобства переноски мешок привязывают к шесту как можно ближе.

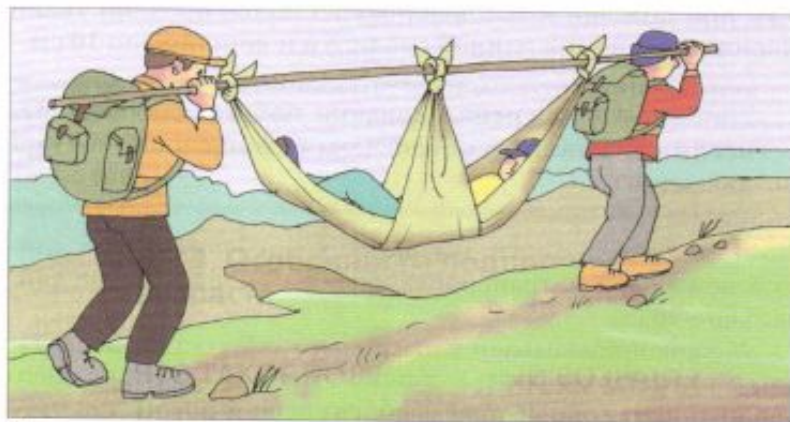


Носилочные лямки

На уровне груди пострадавшего на шесте можно укрепить распорку, при помощи которой края мешка удерживаются в раздвинутом положении. На уровне середины туловища вокруг мешка делают обвязку и прикрепляют её к шесту.

Для переноски на носилках из шестов требуются два шеста длиной около 2,5 м, пять палок длиной около 60 см и шнур.

Шесты кладут параллельно на расстоянии примерно 60 см друг от друга и соединяют в головной части двумя поперечинами (одну делают сверху и ближе к краю, другую — снизу, в 10–15 см от первой). В нижней части шесты скрепляют одной поперечиной. Из оставшихся двух палок делают изголовье: вставляют их сверху между поперечинами головной части и привязывают к ним таким



Переноска пострадавшего на шесте

образом, чтобы образовался треугольник. Все верёвочные крепления на носилках делают узлами с прочной затяжкой. Поверхность носилок туго заплетают шнуром.

В лесной зоне можно соорудить носилки-волокуши из длинных жердей. Для этого потребуются три жерди 5–6-метровой длины, на тонких концах которых оставляют ветки, две-три поперечины и шнур.

Две жерди кладут параллельно и скрепляют двумя поперечинами на расстоянии 1,5–2 м (в зависимости от роста пострадавшего), причём первую поперечину крепят в 40–50 см от головной части жердей, после чего из шнура плетут сетку для ложа. Затем к жердям снизу можно прикрепить ещё одну поперечину. Между поперечинами снизу вводят третью жердь и закрепляют её.

Для переноски пострадавшего в рюкзаке нужно распороть внизу его боковые швы примерно на 30 см от дна. Продев ноги пострадавшего в эти отверстия, надевают на него рюкзак наподобие брюк и завязывают на уровне груди. Переноску осуществляет один человек.



**ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 10**

Число	Месяц	Год
-------	-------	-----

1. Дайте определения понятий:

а) травма — .....

.....

.....

.....

.....

б) вывих — .....

.....

.....

.....

.....

в) перелом — .....

.....

.....

.....

.....

Оценочные баллы



МАКСИМАЛЬНЫЙ



ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Дополните схему о видах повреждений организма человека.



Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ     ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Изложите признаки .....  
(указать вид травмы)

.....

.....

.....

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ     ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Изложите порядок оказания первой помощи при

(указать вид травмы)

.....

.....

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ     ФАКТИЧЕСКИЙ

5. Дополните таблицу о материалах, которые необходимы для изготовления импровизированных приспособлений для переноски пострадавших.

Наименование приспособления	Необходи
Шест для переноски	..... ..... ..... .....
..... ..... ..... .....	Два шеста длиной ок пять палок длиной ок
Носилки-волокуши из длинных жердей	..... ..... ..... .....

Оценочные баллы

МАКСИМ