**БЕСЕДА «КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПОРЕЗОВ, УШИБОВ, ПЕРЕЛОМОВ, ПЕРВАЯ   
ПОМОЩЬ».**

**Травмы**

1. Беседа по теме

Порезы, ушибы, переломы — все это различные виды травм. Травмой называют   
внезапное острое повреждение организма, вызванное внешним воздействием   
(механическим, химическим, электрическим). Наиболее часто случаются ушибы,   
ссадины и порезы. Необходима осторожность, когда вы играете, бегаете, спешите,   
пользуетесь ножом, ножницами, иголкой и другими острыми предметами. Именно   
на бегу мы задеваем острые предметы, падаем, набиваем синяки и шишки, ломаем   
руки и ноги. Много травм случается в гололед. Нередки у детей и раны на руках и   
ногах. Что нужно сделать, чтобы избежать травм? Чтобы избежать порезов, хорошо  
бы научиться все делать, не спеша, хранить острые и режущие предметы в   
определенных, отведенных для них местах, быть аккуратным с разбитым стеклом.

1. Просмотр видеосюжета «Приключения Юли и Ромы – порезы, ссадины,   
   ушибы, растяжения, переломы».
2. Оказание первой помощи при порезах, ушибах (практическая работа в   
   парах: обработка хрогекседином, наложение повязок: пластырь, бинт,   
   косынка))
3. Оздоровительная минутка:

Я гуляю по дорожке (шаги на месте)

А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)

Наклонюсь, возьму в ладошки (наклониться «взять кузнечика»)

Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)

Пусть сидит он лучше в травке (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)

Там с ним будет все в порядке (наклониться «отпустить кузнечика»)

1. Зачитывание с доски слов:

Если я буду осторожен,

То не пораню себе кожи,

Гвоздь, забивая молотком,

VI. Итог

Как можно избавить себя от травм?

И не ошпарюсь кипятком.

Чтоб я ни делал — никогда

Не причиню себе вреда.

**Растяжение связок и вывих костей**

I. Повторение

— Какие бывают травмы?

II. Беседа по теме

Растяжение связок суставов нередко происходит при падении или внезапных   
резких движениях. Чаще всего травмируются связки голеностопного сустава, когда  
подвертывается стопа. В момент травмы пострадавший ощущает острую боль в   
суставе, он с трудом наступает на ногу. Через некоторое время может появиться   
припухлость и кровоподтек.

Врачи утверждают, что примерно в половине случаев вывих происходит в плечевом  
суставе. Это объясняется тем, что, падая, мы опираемся на вытянутую руку. 

**Вторым по частоте является вывих локтевого сустава.**

III. Признаки растяжения связок и вывиха костей:

— сильная боль;

— припухлость;

— изменение цвета кожи.

IV. Оздоровительная минутка : самомассаж рук и ног

V. Помоги себе сам:

— вызовите врача;

— туго перебинтуйте сустав, чтобы обеспечить неподвижность костей и уменьшить  
отек тканей;

— приложите холодный компресс;

— спокойно посидите или полежите.

VI. Практическая работа (парная или групповая) Подготовка и наложение холодного компресса:

1) возьмите кусок марли или другой хлопчатобумажной ткани, сложенной в   
несколько слоев;

2) смочите холодной водой (лучше, если вода со льдом);

3) отожмите;

4) приложите к больному месту.

Менять компресс надо через 2­3 минуты в течение 1­2 часов.

VII. Итог

— Как оказать первую помощь при растяжении связок и вывихе костей?

**Скелетная травма: перелом.**

I. Повторение

Чем отличается вывих от перелома?

II. Беседа по теме

Переломы бывают открытыми и закрытыми. Подумайте, чем они отличаются (по   
аналогии с вывихами). Открытые переломы часто сопровождаются развитием   
гнойных процессов мягких тканей, костей и инфекцией всего организма. Любой   
перелом опасен осложнениями.

III. Помоги себе сам

Вызовите врача, сообщите взрослым.

При открытом переломе:

— остановите кровотечение, прижав пальцами крупные кровеносные сосуды выше   
и ниже раны;

—наложите стерильную повязку.

**При закрытом переломе:**

— приложите холодный компресс;

— наложите временную шину, прибинтовав ее к месту перелома, чтобы не   
возникло смещения костей;

—исключите всякое движение.

IV. Оздоровительная минутка: самомассаж конечностей.

V. Практическая работа (парная или групповая) Наложение шины:

1.Приготовьте шины (дощечки, кусочки фанеры, шины);

2. Смоделируйте шину на здоровой конечности;

3.Приложите шины к сломанному месту так, чтобы обеспечить ему спокойное   
состояние; как можно меньше трогать повреждённую конечность.

4. Прибинтуйте шину к сломанному месту.

VI. Итог: Как оказать помощь при переломе костей?

Вместо ткани почему­то

попадает игла в руку.

Расцарапала ладошку

как не сможет даже кошка

Стонет Таня, слезы льет

— больше платьице не шьет.

**Если ты ушибся или порезался**

I. Беседа по теме

Вы наверняка ушибались. Что вы чувствовали при ушибе? Как выглядит место   
ушиба? Что бы делали, если ушиблись?

Чтобы ослабить боль, снять отек, уменьшить кровоизлияние, надо приложить к   
месту ушиба холодный компресс.

II. Анализ ситуации

Таня шьет для куклы

Кати замечательное платье,

Лоскуток вязла красивый, ножницы и раскроила.

Нитка есть, иголка

— только мало толку:

Какую травму получила Таня?

Как выглядит оцарапанное или порезанное место?

III. Оздоровительная минутка: самомассаж ушных мочек.

IV. Помоги себе сам: промойте место повреждения струей воды (лучше кипяченой);  
продезинфицируйте ранку хлогекседином; наложите стерильную повязку.

V. Пиши и говори правильно: хлоргекседин.

VI. Практическая работа (парная или групповая)

**Как правильно забинтовать рану:**

1) бинт располагаем «от себя», на любой конечности повязка начинается с узкого   
места

2) сделайте два или три тура ниже раны, на месте раны и заканчивайте перевязку   
ниже раны;

3) разрежьте конец бинта пополам и завяжите узел.

VII. Итог

— Как оказать помощь при порезах?

**Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело**

I. Беседа по теме

Врачи утверждают, что инородные тела иногда попадают в глаз или горло,   
значительно реже — в ухо или в нос. Как вы думаете, почему?  
Ухо, горло и нос хорошо защищены. Глаз всегда открыт, в него может залететь   
мошка, попасть соринка или ресница, которая должна его защищать. Можно ли   
самостоятельно достать постороннее тело из уха, горла, носа или глаза? Чаще   
приходится обращаться к врачу. Но первую помощь себе оказать необходимо.

II. Просмотр видеосюжета «Сам себе МЧС – первая помощь при травмах»

III. Если соринка попала в глаз: не трите глаз;

— поморгайте глазами, чистым платочком (лучше стерильной салфеткой)   
попробуйте достать соринку. Если не получилось или инородное тело невозможно   
достать вообще, зовёте взрослых на помощь, закрываете оба глаза (повязка) и   
отправляйтесь в поликлинику к врачу­окулисту.

IV. Оздоровительная минутка: гимнастика для глаз.

V. Когда крошка попала в горло:

— наклонитесь вперед так, чтобы голова опустилась ниже плеч;

— попросите кого­нибудь похлопать вас ладонью по спине (между лопатками)   
так, чтобы вызвать кашель.

Если постороннее тело выскочило, маленькими глотками выпейте полчашки воды.  
если сами не справились срочно зовите на помощь взрослых

VI. Если что­то попало в ухо

Признаки: звон в ухе, ухо хуже слышит, острая боль. Обращайтесь к врачу.

VII. Отгадывание кроссворда «Органы»

**КРОССВОРД**

1. Орган пищеварения. (Рот.)

2. Орган кровообращения. (Сердце.)

3. Орган зрения. (Глаз.)

Слово на пересечении: органы.

VIII. Итог

Каковы правила поведения, если инородное тело попало в ухо, горло, нос или глаз?

4. Орган осязания. (Кожа.)

5. Орган обоняния. (Нос.)

6. Орган слуха. (Уши.)

**Укусы насекомых**

I. Беседа по теме

Вспомните, героями каких сказок и рассказов становились мухи, комары,   
тараканы, блохи? Одни из них вызывают у нас симпатию, других мы опасаемся и не  
любим.

А зачем вообще нужны насекомые, какая от них польза? Вы хорошо знаете, что   
мухи, тараканы и блохи разносят инфекцию. Еще в средние века мух называли  «адскими птичками» за то, что они вместе с мышами и крысами разносили по   
Европе чуму и холеру.

Пчелы, осы и даже комары — полезные насекомые. Но мы боимся их укусов.

Опасен для человека и укус клеща. Клещи разносят инфекцию и высасывают из   
человека и животных кровь.

II. Анализ ситуации

Летит и пищит комар. Незнайка говорит:

— Смотрите, жук полетел.

— Это не жук, а комар, — поправляют Незнайку окружающие.

— А какая между ними разница, — удивляется Незнайка. Летит пчела,

Незнайка опять говорит:

— Какой красивый жук и как ласково жужжит.

— Это не жук, — говорят ему.

— А какая разница, — беспечно повторяет Незнайка.

В этот момент комар и пчела ужалили Незнайку в нос и губу. Незнайка закрыл   
лицо руками и завертелся юлой. Нос у него покраснел и зачесался, а губа опухла.  
С той поры он хорошо запомнил разницу между комаром, пчелой и жуком.

Теперь не перепутает.

— Что случилось с Незнайкой? Чем опасен укус пчелы (осы)?  
Укусы пчел очень болезненны и могут вызвать приступ аллергии. У Незнайки   
наблюдается внешний признак аллергии — отек (припухлость).

III. Просмотр видеосюжета «Приключения Юли и Ромы – укусы насекомых»

IV. Признаки аллергии:

— большой отек;

— затрудненное дыхание;

— боли (спазмы) в животе;

— тошнота.

V. Помоги себе сам

Если вас укусила пчела:

— вытащите жало;

— приложите к ранке холодный компресс.

Если место укуса сильно чешется:

— протрите больное место раствором питьевой соды;

— размельчите листья подорожника и приложите к месту укуса.

Если заметили присосавшегося к телу клеща:

— капните на клеща подсолнечным маслом и наложите повязку на полчаса; затем

вращая, вытащите его пинцетом;

— промойте ранку мыльной водой. Клеща сохранить и обязательно ( вместе с ним)   
обратиться в больницу

I.

Оздоровительная минутка:

Поднимает кукла руки,

Вверх­вниз, вверх­вниз! (поднимать и опускать руки вверх)

А потом она танцует,

Покружись, покружись! (повороты вокруг себя)

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись! (наклоны вперед)

VII. Пиши и говори правильно: пинцет

VIII. Зачитывание с доски слов:

Если я буду соблюдать чистоту

— Мне не опасны мухи и тараканы.

Если я буду закрывать одеждой тело

Во время прогулок в поле и в лесу

Мне не опасны пчелы, осы и клещи.

Если я буду пользоваться защитными

Жидкостями и мазями — Мне не опасны комары.

IX. Итог

Будь аккуратным, чистоплотным и внимательным в быту и на прогулке.

**Что мы знаем про собак и кошек**

I. Беседа по теме:

У кого из вас есть домашние животные?

Кошки и собаки живут рядом с нами, и мы думаем, что знаем все о них. Так   
ли это?

Кошки в гневе царапают и хозяев, и гостей. Собаки кусают хозяев значительно  
реже, чем посторонних. Есть мнение, что кусаются в основном бродячие   
собаки и кошки. Данные врачей говорят о другом: из десяти укушенных   
восемь человек пострадали от домашних животных. Ранки от укусов кошек и   
собак плохо заживают. Через укус животного передаются некоторые опасные   
болезни (тиф, чума, бешенство). Если погладить больную кошку, можно   
заразиться глистами или стригущим лишаем.

II. Просмотр видеосюжета «Приключения Юли и Ромы – домашние   
животные»

III. Обсуждение стихотворения

Не зря собака тех кусает,

Кто камень зря в нее бросает.

Но если кто с собакой дружит,

Тому собака верно служит.

— Подумайте, как надо себя вести, чтобы не вызвать у собаки желание   
укусить.

IV. Правила обращения с животными:

— не пытайтесь играть с собакой или кошкой, если они этого не хотят (рычат,  
шипят);

— не трогайте собаку или кошку во время еды;

— не отнимайте у животных детенышей;

— не шутите с хозяином собаки, пытаясь его обидеть;

— не гладьте незнакомых животных;

— мойте руки после игры с животными;

— не бегите от лающей собаки и не замахивайтесь на нее.

V. Оздоровительная минутка:

В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием   
колена)

Наклонюсь к цветам поближе: красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько   
вдохов носом)

Рвать не буду я цветы (выпрямиться повороты головы вправо – влево)

Много будет красоты (развести руки)

VI. Помоги себе сам

Если вас укусила собака:

— промойте рану водой с мылом, чтобы устранить слюну животного;

— наложите чистую повязку;

— сообщите взрослым;

— обратитесь к врачу.

VII. Это интересно!

У бультерьера есть одна привычка, отличающая его от других собак: если он   
дружелюбно виляет хвостом, значит, готовится к нападению.

VIII. Итог

Какие правила обращения с животными вы знаете?

**Укусы змей**

I. Беседа по теме

Встречали вы когда­нибудь змей, ужей? Как они выглядят? Чем отличаются?

Знаете ли вы повадки змей?

Змея пуглива, старается не встречаться с человеком. Но если преградить ей   
дорогу или наступить на нее ­ ужалит. Чтобы избежать встречи со змеей,   
давайте вспомним ее привычки.

Змея охотится ночью; любит греться на солнце вблизи своей норы; устраивает  
нору под старым пнем, в дупле или стволе упавшего дерева; плохо видит, не   
различает цветов; не слышит, но воспринимает сотрясения почвы и запахи.

II. Это интересно:

Из двух тысяч восьмисот известных науке видов змей лишь четыреста   
ядовиты. В России это в основном гадюки.

III. Признаки укуса змеи:

— место укуса быстро отекает; опухоль может распространиться на зна­  
чительную часть тела;

— бледность, головокружение, тошнота;

— частый слабый пульс.

IV. Оздоровительная минутка

V. Первая помощь при укусе змеи:

— обеспечьте пострадавшему возможность лежать не двигаясь;

— продезинфицируйте ранку йодом;

— наложите стерильную повязку;  
постарайтесь запомнить внешний вид змеи и описать её врачу

— обратитесь к врачу.

Запомните: при змеином укусе яд быстро распространяется по организму,   
если не оказать первую помощь!

VI. Отгадывание кроссворда «Скелет»

КРОССВОРД

1. Часть руки, на которой самое большое количество костей. (Кисть.)

2. Гибкий футляр спинного мозга. (Позвоночник.)

3. Что защищает легкие. (Ребро.)

4. Что соединяет руку с туловищем. (Плечо.)

5. Костяной панцирь — защищает головной мозг от повреждений. (Череп.)

6. На чем стоит человек. (Стопа.) Слово на пересечении: скелет.

VIII. Итог

Как оказать первую помощь при укусе змеи?