

# Методические материалы по проведению Всероссийского урока по первой помощи



**#ЦенаМинуты #ВолонтерыМедики #РДШ**

**МОСКВА 2020**

**Организаторы акции:** Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики», Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация «Российское движение школьников», Минпросвещения России, Минздрав России.

**Дата проведения:** 28 февраля 2020 года

**Возможные площадки для проведения:** общеобразовательные организации, центры дополнительного образования школьников и детского творчества.

**Авторы методических материалов:** Бревус Софья Олеговна, методист, федеральный координатор программ для школьников ВОД «Волонтеры-медики»; Барашкин Владимир Сергеевич, врач травматолог-ортопед, федеральный координатор по обучению первой помощи и сопровождению мероприятий ВОД «Волонтеры-медики».

**Рецензент методических материалов:** Дежурный Леонид Игоревич, д.м.н, Главный внештатный специалист по первой помощи Минздрава России.

**Цель:** формирование у школьников корректных базовых представлений об оказании первой помощи людям в бытовых и чрезвычайных ситуациях.

**Формат мероприятия:** интерактивное занятие.

**Возраст участников:** школьники 12-17 лет.

**Кол-во участников:** до 30 человек.

**Материально-техническое обеспечение:** зал или аудитория, стулья по количеству участников, проектор или экран, звуковое оборудование, ноутбук, распечатанные карточки из приложений по количеству команд, презентация, 3 видеоролика для проведения кейс-сессии, листовки по количеству участников.

**Комментарии:** в ходе проведения занятия важно поощрять сотрудничество и умение договариваться. Сценарий не предполагает упора на соревновательный элемент. Нужно следить за тем, чтобы все члены группы принимали равное активное участие в обсуждении и решении задач.

**Важно:** после проведения урока просим вас заполнить короткий отчет на странице и загрузить туда фотографии. После вам на указанную почту придет сертификат, подтверждающий участие вашей организации в Акции.

## Вводная часть.

- Ребята здравствуйте! Сейчас мы с вами станем участниками Всероссийского урока по первой помощи. Сегодня ваши сверстники по всей стране обсуждают как правильно помочь себе или находящемуся рядом человеку в сложной и опасной ситуации, развеивают опасные мифы и стереотипы в этой теме. Что делать при порезе, как не навредить себе при ожоге или помочь человеку без сознания и даже как правильно вызвать скорую помощь. Ответы на эти и многие другие вопросы мы будем искать сегодня в ходе нашего интерактивного занятия. Попадали ли вы когда-нибудь в подобные ситуации? Что с вами или окружающими случилось?

*Участники коротко делятся своим опытом.*

- С каждым из нас хотя бы однажды в жизни случались подобные ситуации. Иногда очень важно просто уметь не навредить или быстро вызвать помощь. А иногда для спасения жизни счет времени идет на минуты и даже секунды. Однозначно можно сказать одно: обладать навыком оказания первой помощи нужно каждому человеку.

*Слайд № 2*

- Давайте теперь определимся, что же такое первая помощь? Первая помощь – это самые первые действия, которые важно предпринять, когда другой в беде. Как думаешь, когда человеку может быть нужна первая помощь?

*Школьники высказывают свои предположения. После появляется перечень состояний, и преподаватель с ребятами обсуждают его.*

- А теперь я предлагаю вам проверить, знаете ли вы какие действия и в каком порядке важно предпринять в таком случае.

*Слайд № 3*

## Упражнение 1. «Алгоритм спасения жизни».

*Слайды № 4-5*

**Инструкция по проведению:** необходимо поделить участников на команды, равные по количеству. Максимальное количество человек в команде – 7. Каждой команде выдается карточка с алгоритмом оказания первой помощи (Приложение 1).

**Задача:** восстановите правильную последовательность действий по оказанию первой помощи, пронумеровав их.

После того, как команды выполнят задание, педагог вместе со всеми участниками обсуждают и восстанавливают правильную последовательность.

Продолжительность проведения упражнения 7 минут.

## Упражнение 2. «Опасные мифы».

*Слайды № 6-13*

**Инструкция по проведению:** командам выдаются карточки (Приложение 2). На экран участникам будут выводиться слайды с утверждениями. Задача команд будет выявить, что из этих утверждений является мифом, а что реальностью. И вписать свое решение в карточку. Ответы с места не выкрикиваются. Для обсуждения одного утверждения командам дается 1 минута. Всего 6 утверждений, за правильный ответ командам дается 1 балл. Максимальное количество баллов за упражнение – 6 баллов. Правила игры запрещают командам пользоваться любыми гаджетами. По окончании упражнения у команд собираются листы с записью ответов. Во время подсчета баллов ведущий озвучивает правильные ответы с комментариями (Таблица 1). Далее объявляются результаты каждой команды.

Продолжительность проведения упражнения 15 минут.

*Таблица 1 "Опасные мифы"*

№	Утверждение	Миф / реальность	Комментарии от педагога
1.	<i>Слайд № 7</i> В первую очередь нужно оказать помощь пострадавшему и только после этого думать о своей безопасности. Ведь в вопросе спасения жизни каждая секунда на счету.	Миф	В первую очередь необходимо оценить обстановку на наличие угрожающих твоей безопасности факторов. По возможности устранить их. И только после того, как ты убедишься, что твоей жизни и здоровью ничего не угрожает, приступай к оказанию первой помощи пострадавшему.

2.	<p><i>Слайд № 8</i></p> <p>При кровотечении из носа нужно запрокинуть голову вверх и поддержать так несколько минут. Тогда кровь быстрее остановится.</p>	Миф	<p>При запрокидывании головы в случае носового кровотечения кровь начинает затекать в дыхательные пути и пищевод. Таким образом человек рискует подавиться. Если кровь окажется в желудке, это, вполне вероятно, спровоцирует раздражение и рвоту. Кроме того, вы перестанете видеть количество вытекающей крови и не сможете контролировать состояние.</p> <p>Нужно сесть и немного наклониться вперед таким образом, чтобы голова оставалась выше сердца. В случае носового кровотечения должен помочь холодный компресс, наложенный на переносицу и сжатие крыльев носа. Если через 20 минут кровотечение не остановится, лучше обратиться к врачу.</p>
3.	<p><i>Слайд № 9</i></p> <p>Если пострадавший сломал конечность, находясь при этом в месте, где ему ничего не угрожает и куда может быстро добраться бригада скорой помощи, не нужно его перемещать и накладывать ему шину до прибытия медиков.</p>	Реальность	<p>Самостоятельно шина накладывается только в двух случаях:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. если нет возможности вызвать бригаду скорой помощи, поблизости нет медиков и Вам нужно транспортировать пострадавшего в медицинское учреждение. Например, вы с пострадавшим в лесу без связи.</li> <li>2. если опасно оставлять пострадавшего на месте и необходимо срочно</li> </ol>

			<p>переместить его. Например, он находится посреди проезжей части или в помещении пожар, и вам нужно первым делом вывести его из горящего здания. Тогда перед тем, как переместить человека, сломанную конечность важно обездвижить.</p> <p>В остальных ситуациях изменять положение тела нельзя до прибытия медиков. Это может повлечь повреждение кровеносных сосудов и ухудшить состояние человека.</p>
4.	<p><i>Слайд № 10</i></p> <p>При приступе эпилепсии нужно разжать пострадавшему зубы и вставить между ними любой твердый продолговатый предмет, чтобы он не подавился языком во время судорог.</p>	Миф	<p>Ни в коем случае не нужно пытаться разжимать челюсть пострадавшему. Так его можно травмировать. Чтобы человек не нанес себе повреждения во время судорог, надо его обезопасить: положить под голову что-то мягкое (куртку, сумку) и аккуратно зажать его голову между вашими коленями.</p> <p>Да, во время припадка пострадавший может прикусить язык, но это не страшно.</p> <p>Задохнуться языком он не сможет, поскольку все мышцы так напряжены, что язык не западет в горло и не перекроет дыхательные пути. После окончания судорог же стоит положить пострадавшего на бок, чтобы</p>

			он не захлебнулся в случае рвоты.
5.	<p><i>Слайд № 11</i></p> <p>Если у вас или у очевидцев с собой есть обезболивающие и другие распространённые лекарства, их можно дать пострадавшему при необходимости для облегчения состояния.</p>	Миф	<p>Пострадавшему нельзя давать никакие лекарства до прибытия скорой помощи, даже если это что-то для всех привычное. Каждый человек индивидуален, и у него может быть аллергия даже на самые обычные препараты, и он может этого не знать. Исключением являются препараты, которые есть с собой у пострадавшего старше 14 лет, он принимает их постоянно и сам в состоянии принять решение об их употреблении.</p>
6.	<p><i>Слайд № 12</i></p> <p>Сердечно-легочную реанимацию необходимо начать делать только после того, как вы убедились, что у человека без сознания отсутствуют признаки дыхания.</p>	Реальность	<p>Все верно. Если у человека, находящегося без сознания, присутствуют явные признаки наличия дыхания, необходимо вызвать скорую и контролировать его состояние до прибытия бригады.</p> <p>Самый простой способ определить наличие дыхания: нужно приложить ухо близко ко рту и при этом визуально смотреть за его грудной клеткой, считаем в уме до 10. При наличии дыхания вы его услышите и почувствуете ухом и увидите движения грудной клетки. Если признаков дыхания и сердцебиения нет, необходимо приступить к сердечно-легочной реанимации до прибытия бригады скорой помощи.</p>

## Упражнение 3. «Команда спасения».

Слайд № 14

### Инструкция по проведению:

Каждая команда вытягивает одну карточку с кейсом (Приложение 3). В случае если у вас получилось больше 3х команд, можно раздать одинаковые кейсы нескольким командам. Ребятам дается 5 минут на обсуждение ситуации, описанной в карточке. Они должны выработать решение для нее и после презентовать. После презентации решения каждого кейса ведущий урока включает видео с комментарием и правильным ответом по этому кейсу от эксперта.

Продолжительность проведения упражнения 20 минут.

### Итоги.

Слайд № 15

- Ребята, давайте обсудим:

- Какие ошибки вы или ваши близкие раньше совершали?
- Что нового вы узнали сегодня об оказании первой помощи?
- Какой информацией вам захотелось поделиться со своими родными и друзьями?

*Ответы школьников. Важно: ответы ребят в данном упражнении не нужно критиковать или комментировать.*

Продолжительность проведения упражнения 5 минут.

- Теперь мы с вами можем ответственно утверждать: спасти жизнь может каждый, главное знать как! А чтобы вы этого не забыли, мы подготовили для вас понятную инфографику.

*Презентовать возможность создания школьного отряда. Слайды № 16-17*

*Раздать ребятам листовки. Слайд № 18*