

Комитет администрации Усть-Калманского района по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новобурановская средняя общеобразовательная школа»
Усть-Калманского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического Совета
Протокол № 27
от 24.08.2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «Новобурановская СОШ»
Н.П. Сорокина
Приказ № 133 от 26.08.2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа**

« Школа выживания и основы первой помощи»

Участники программы: учащиеся 5- 9 классов
Срок реализации: 1 год
Составила учитель физической культуры : Гордяскина Г.А.

с. Новобураново

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования « Школа безопасности и основы оказания первой помощи» является программой гуманитарного профиля «Точка роста» в рамках нацпроекта «Образование» по курсу «Основ безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов. В его содержание входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них развитию цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Актуальность: обусловлена тем, что в условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста технологических аварий и катастроф необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности. Для этого необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня, до уровня специальной подготовки в условиях кружковой деятельности. Данная программа дает возможность наиболее емко дать знания в области безопасности и спасательного дела.

Отличительные особенности Программы:

Программа курса ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации, а также основ оказания первой помощи пострадавшим. Предусматривает знакомство с теорией и практикой оказания первой помощи пострадавшим на месте происшествия, изучение правил безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе по незнанию дополнительные трудности.

Адресат программы.

Программа адресована детям от 13 до 15 лет.

Условия набора учащихся.

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Количество учащихся. Количество привлеченных детей – 10 человек. Одновозрастная группа из мальчиков и девочек 5-9 классов.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один учебный год. 34 недели. **Состав группы** - занятия проводятся по группам с постоянным составом. В кружке могут быть обучающиеся разных возрастов из 5-9 классов.

Режим занятий.

1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий – 80 мин. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

Форма обучения - очная.

Группы форм организации обучения:

В процессе реализации программы педагог использует следующие формы организации обучения: индивидуальная, групповая, работа по подгруппам, коллективная.

Коллективные формы используются при изучении теоретических сведений, оформлении выставок, проведении экскурсий. Групповые формы применяются при проведении практических работ, выполнении творческих, исследовательских заданий. Индивидуальные формы работы применяются при работе с отдельными ребятами, обладающими низким или высоким уровнем развития.

Виды контроля: Для контроля уровня достижений учащихся используются такие виды контроля как вводный, текущий, тематический, итоговый контроль. Преобладающими формами текущего контроля УУД являются: тестирование, решение практических ситуаций, практические занятия, защита проектов.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: Формировать у детей сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, навыки оказания первой медицинской помощи, стремление к здоровому образу жизни, совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие.

Задачи:

Познавательные:

расширение знаний учащихся по биологии и экологии;
формирование навыков элементарной исследовательской деятельности - анкетирования, социологического опроса, наблюдения, измерения, мониторинга и др.

Воспитательные:

воспитание у школьников ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства; воспитание навыков экологической культуры, ответственного отношения к людям и к природе.

Развивающие:

развитие умения оценивать состояние городской среды и местных экосистем; развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях;

способствовать развитию лидерских качеств подростков;

развитие умений работать в группе, коллективе;

развитие умений оказания первой помощи пострадавшим при травмах, несчастных случаях и внезапных заболеваниях.

Знания, умения и навыки:

получение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях;

формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях, оказание первой помощи.

1.3 Содержание программы по курсу

«Школа выживания и основы первой помощи»

Раздел 1.

Введение в учебный курс. ТБ.

Выживание в природной среде. Знакомство с инструктажами по ТБ.

Раздел 2.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Понятие о гигиене, профилактика различных заболеваний.
Вредные привычки, их влияние на здоровье и работоспособность.
Вредная и полезная пища.
Походная медицинская аптечка.
Первая доврачебная помощь пострадавшему.
Приемы транспортировки пострадавшего.
Что делать, когда нельзя позвонить по «03».
Первая медицинская помощь в аварийных условиях.
Способы транспортировки пострадавшего в походных условиях.

Практика:

знакомство с пищевыми добавками;
знакомство с походной медицинской аптечкой;
изготовление носилок из подручных средств.
подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними;
• применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.
• формирование походной аптечки.
• знакомство с лекарственными растениями региона.

Раздел 3. Элементы пешеходного туризма, помогающие выжить в экстремальных условиях.

Личное и групповое туристское снаряжение, его применение.
Использование простейших узлов, техника их вязания.
Виды естественных преград и способы их преодоления.
Работа в команде.
Способы преодоления естественных препятствий в природе;
ТБ при приготовлении пищи на открытом огне;
ТБ при работе со специальным туристским снаряжением;
поведение в природных условиях.

Практика:

укладка рюкзаков;
вязка узлов.
отработка техники преодоления естественных препятствий;
командное прохождение препятствий.
вязка узлов на время.
командное преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов, водоемов, канав;
разведение костров;
работа с туристским снаряжением.
преодолевать естественные препятствия в составе команды и лично;
приготовление пищи на открытом огне.

Раздел 4.

Основы топографии и ориентирования .
Понятие о карте, схеме.
Понятие о местных предметах и топографических знаках.
Понятие о спортивной, топографической карте, схеме.
Условные топографические знаки.
Легенды.
Способы ориентирования на местности.

Практика:

работа с картами различных видов, схемами;
знакомство с различными формами рельефа;
упражнения на запоминание знаков;
написание топографического диктанта;
игры, мини-соревнования.
ориентирование на местности различными способами.

Раздел 5.

Действия в экстремальной ситуации

Понятие экстремальной ситуации, ЧС.

Службы экстренной помощи, номера их телефонов.

Поведение человека в нестандартной ситуации.

Алгоритм действий в экстремальной ситуации.

Способы вызова экстренных служб.

Сигналы бедствия. Единые знаки безопасности;

читать знаки спасения и подавать сигналы бедствия

Практика: разбор поведения учащегося в различных экстремальных ситуациях;
проигрывание различных ситуаций;
просмотр видеоматериала.
разбор различных экстремальных ситуаций на практике;
изучение единых знаков безопасности;
подача сигналов бедствия.

Раздел 6. Промежуточная аттестация

Практика: Тестирование;

Выполнение практических заданий.

разбор различных экстремальных ситуаций, действия при них.

Раздел 7. Итоговая аттестация

Практика: Выполнение практических заданий в условиях однодневного похода.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты учащихся:

осознание и понимание ценности человеческой жизни;
развитие социальной активности и гражданского самосознания;
осознание важности образования и самообразования для жизни и деятельности;
способность применять полученные знания на практике;
социально активный, уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьёй, обществом, Отечеством;
выполнение правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды;
развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки; *Метапредметные результаты учащихся:*

Принимать и сохранять цели, следовать им в процессе учебной работы;

Действовать по определенному плану;

Преодолевать непроизвольность и импульсивность;

Контролировать ход и результаты деятельности;

Различать объективные трудности в задачах и процессе усвоения знаний.

Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты учащихся:

формирование навыка использовать знаки, символы, карты, схемы для решения задач и представления их результатов;

формирование умения ориентироваться на разные способы решения поставленных задач;

формирование умения проводить сравнение, классификацию по разным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи;

формирование умения создавать завершённые проекты; развитие интереса к обучению.

Учащийся должен обладать знаниями о (об):

правилах поведения в общественных местах;

алгоритме действий в экстремальной ситуации;

способах вызова экстренных служб;

правилах работы в команде;

способах преодоления естественных препятствий;

туристских терминах и понятиях;

ТБ при работе с туристским снаряжением;

элементарной медицинской помощи.

Должен уметь:

правильно пользоваться номерами экстренных служб;

преодолевать естественные препятствия в составе команды;

4	Основы топографии и ориентирования	5	1	4
5	Действия в экстремальной ситуации	28	12	16
6	Промежуточная аттестация	4	2	2
	Итого часов	68	24	44

2.2. Этапы реализации программы

Первый этап – информационно-познавательный

На этом этапе учащиеся овладевают умениями целенаправленной познавательной деятельности, происходит формирование мотивации к участию в соревнованиях.

В процессе теоретического обучения учащиеся знакомятся с различным туристским снаряжением, его назначением и применением, способами эксплуатации, техническими характеристиками, способами транспортировки и ремонта, основами топографии и ориентирования на местности,

Правилами спортивного туризма, ТБ.

Второй этап – операционно-деятельностный.

Предполагает формирование умений учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога – умение выполнять отдельные приемы по работе со снаряжением, работать в несложных условиях, знакомиться с различными техническими приемами и приспособлениями, способами передвижения, систематизировать информацию, отрабатывать отдельные навыки самостоятельно.

На практических занятиях учащиеся отрабатывают навыки работы с турснаряжением, отдельные приемы отрабатываются до автоматизма, работают с топографической и спортивной картой, преодолевают естественные преграды.

Третий этап – практико-ориентированный, творческий.

Предполагает освоение широкого круга профессиональных умений, способствующих успеху в сфере туристско-краеведческой деятельности.

Выполняя специальные задания, учащиеся приобретают навыки командного игрока, работают над формированием характера, воспитывают общечеловеческие качества, специальные и профессиональные умения и навыки, необходимые для ориентирования на местности, способов выживания в природе; тренируют память, развивают глазомер, внимательность, силу, ловкость, выносливость, знакомятся с правилами участников соревнований.

2.3 Формы аттестации

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством итоговой аттестации. Обучающиеся по данной программе, проходят итоговую аттестацию по окончании освоения **курса** (май).

При подведении итогов освоения программы используются формы аттестации:

- опрос;
- выполнение творческой работы
- отработка практических навыков.

Оценочные материалы

Система оценки достижения планируемых результатов необходима для ведения мониторинга по эффективности проведения занятий курса, достижения поставленных целей и задач, а также для проверки знаний и умений обучающихся.

При изучении результативности образовательного процесса используются следующие *формы контроля*:

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный;
- самоконтроль учащихся.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде **предварительного текущего и итогового контроля**.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления способностей учащегося. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тестирования, участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Итоговый контроль проводится в конце учебного курса в виде многодневного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Критерии

Высокий Уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных ЗУН
Средний уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания, умения и навыки.
Низкий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки

2.4 Методические материалы

При организации деятельности учащихся наиболее адекватными способами педагогической деятельности являются методы и приёмы, которые отвечают таким требованиям, как:

деятельностный практико-ориентированный характер;

направленность на поддержку индивидуального развития ребёнка;

предоставление учащимся необходимого пространства, свободы для принятия самостоятельных решений;

по источнику передачи содержания используются словесные (диалог, беседа), практические и наглядные методы, т.е. в целом в обучении основам туризма и ориентирования используется деятельностный подход – обучение, воспитание и развитие происходит в процессе практических действий;

методы на основе структуры личности – личностно-ориентированный подход и дифференцированное обучение;

метод дифференцированного обучения (по каждой теме подготовлены задания различной сложности, что позволяет педагогу развивать устойчивый интерес к занятиям у детей с различными индивидуальными возможностями и способностями);

метод привлечения индивидуального опыта детей (беседы, ролевые игры, игры соревнования).

Организационно-педагогические основы обучения

В процессе теоретического обучения учащиеся знакомятся с различным туристским снаряжением, его назначением и применением, способами эксплуатации, техническими характеристиками, способами транспортировки и ремонта, основами топографии и ориентирования на местности,

Правилами спортивного туризма, ТБ.

На практических занятиях учащиеся отрабатывают навыки работы с турснаряжением, отдельные приемы отрабатываются до автоматизма, работают с топографической и спортивной картой, преодолевают естественные преграды.

Выполняя специальные задания, учащиеся приобретают навыки командного игрока, работают над формированием характера, воспитывают общечеловеческие качества, специальные и профессиональные умения и навыки, необходимые для ориентирования на местности, способов выживания в природе; тренируют память, развивают глазомер, внимательность, силу, ловкость, выносливость, знакомятся с Правилами участников соревнований.

На занятиях особое внимание обращается ТБ при работе с турснаряжением, противопожарной ТБ, санитарии и личной гигиены, на соблюдение Сан Пинов.

Формы организации образовательного процесса:

- Индивидуальная (изучение теоретического материала, выполнение практических заданий различного вида);
- Групповая (совместные обсуждения).

Формы организации учебного занятия:

- Практикумы;
- Занятие-консультация;
- Занятие-практикум;
- Занятие-дискуссия;
- Занятие-экскурсия;
- Беседа;

Педагогические технологии:

- 1) Информационные технологии;

- 2) Технологии развивающего обучения;
- 3) Воспитательные технологии.

Алгоритм учебного занятия

1. Раздел (наименование раздела в соответствии с учебным планом).
2. Тема занятия (в соответствии с учебным планом).
3. Цель, задачи занятия (направлены на достижения планируемых результатов при освоении конкретной темы занятия по учебному плану).
4. Оборудование, дидактический материал необходимый для организации образовательного процесса в ходе проведения конкретного занятия.
5. Ход занятия - организационный момент, актуализация изученных знания (повторение) обзор самого занятия(с разбивкой на теорию и практику).
6. Анализ. Рефлексия.
7. Список используемой литературы, иных ресурсов для организации образовательного процесса.

Дидактические материалы:

- 1) Игры, тренинги, упражнения:
- 2) Игры на знакомство;
 - Коммуникативно-ситуативные упражнения;
 - Упражнения на отработку практических навыков
 - Дыхательные упражнения;

2.5 Список литературы

Литература для педагога:

1. Голованов В.П. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма. Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 8-10
2. Кожин В.А. Туристская картография.
3. Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 49-52
4. Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: сборник научных статей и материалов Международной научно-практической конференции /сост. И.А.Дрогов, Ю.С.Константинов; РГУФКСМиТ. – М.: МосгорСЮТур, 2012.- 256 с.
5. Смирнов Д.В. Программа факультатива "Юный турист: изучаю родной край". Сборник программ внеурочной деятельности : 1-4 классы / под ред. Н.Ф. Виноградовой. — М.: Вентана-Граф, 2011. - 192 с.

Примерное тестовое задание промежуточной аттестации 1 года обучения

Дата _____ Команда _____ Ф.И. _____

Задание 1: назовите топографический знак

1 _____ 2 _____ **Задание 2: Напишите название костра, изображенного на рисунке, для чего он используется?**

Задание 3: Подчеркните правильное название узла, изображенного на рисунке: прямой, бабий, обычный, морской, контрольный, туристический.

Задание 4: Обозначьте буквой «Л» личное снаряжение, «Г» - групповое снаряжение туристов. Рюкзак Фотоаппарат Нож Карабин Спальник Поварежка Кружка Жюмар Палатка Веревка Аптечка Кепка Котел Обвязка Компас Спички

16

Пила Ботинки Карта Тарелка **Задание 5:** Заполните таблицу.

Экстренная служба № телефона службы № сотового телефона службы

Пожарная служба

Скорая помощь

Газовая служба

Полиция

Служба спасения

Задание 6: Перечислите известные вам способы транспортировки пострадавшего:

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примерное тестовое задание промежуточной аттестации 2 года обучения

Дата _____ Команда _____ Ф.И. _____

Задание 1: прочтите письмо, замените рисунки топографических знаков словами.

Задание 2: Опишите, как вы будете готовить костровое место.

Задание 3: назовите узлы, образующие петли. Где их применяют на практике?

17

Задание 4. Разделите растения на две группы: съедобные (С) и ядовитые (Я), как показано на примере: черемуха С бледная поганка рябина мухомор брусника заячья капуста белена ложные опята костеника вороний глаз кислица сыроежка волнушка белый гриб лютик едкий малина кедровый орех крапива калина волчье лыко черемуха смородина черная земляника сухой груздь чистотел шиповник облепиха

Задание 5: напишите правила пользования праздничным салютом, петардами, ракетами

Задание 6: Опишите свои действия, если вы почувствовали запах дыма, находясь в квартире на 3 этаже 5-ти этажного дома: _____

Задание 7: Что обозначают данные сокращения? Сокращение значение КП КЛМН ЧС КВ ОЗ

Задание 8: Что обозначают данные термины? термин значение Жюмар Усы Бухта Восьмерка

Приложение 3 Примерное тестовое задание промежуточной аттестации 3 года обучения
Дата _____ Команда _____ Ф.И.

Задание 1. Какие правила необходимо выполнять при приготовлении пищи на открытом огне?

18

Задание 2: Опасны ли укусы комаров? Как их избежать?

Задание 3: перечислите известные вам способы ориентирования на местности:

Задание 4: Заполните таблицу

СИГНАЛ БЕДСТВИЯ

ЗНАЧЕНИЕ

РИСУНОК 1

РИСУНОК 2

РИСУНОК 3 РИСУНОК 4 РИСУНОК 5 РИСУНОК 6 РИСУНОК 7 РИСУНОК 8

РИСУНОК 9 РИСУНОК 10 РИСУНОК 11

Ситуационные задачи**Ситуационная задача №1**

Пострадавший в ДТП неподвижен, на оклик не реагирует. Видимое дыхание и пульс на лучевой артерии отсутствуют. Пульс на сонной артерии едва определяется. Видимого кровотечения нет. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №2

Во время урока у соседа по парте пошла кровь из носа, он запрокинул голову вверх. Ваши действия?

Ситуационная задача №3

Во время похода в лес один из учащихся оступился и упал. Жалуется на боль в области правого голеностопного сустава. Сустав опух, при попытке дотронуться до него возникает резкая боль. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №4

Во время экскурсии в горы один из учащихся оступился и упал. Жалуется на сильную боль в области левой голени. При видимом осмотре левая нога деформирована, опухшая. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №5

Во время похода в лес один из учащихся запнулся и упал. При осмотре видна рана на правом предплечье, из которой вытекает кровь темно-вишневого цвета. Жалуется на боль, слабость, головокружение. Зима. Ваши действия?

Ситуационная задача №6

Во время похода в лес на лыжах один из учащихся запнулся и упал. При осмотре видна рана на левом предплечье, из которой вытекает алая кровь пульсирующей струей. Жалуется на боль, слабость, головокружение. Зима. Ваши действия?

Ситуационная задача №7

Во время экскурсии один из учащихся сильно оцарапал руку. При осмотре видна рана на правом предплечье, из которой каплями выступает кровь темно-вишневого цвета. Жалуется на боль. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №8

Летом на берегу речки ваш товарищ длительное время провел под жарким солнцем. Стал жаловаться на головокружение, тошноту, плохое самочувствие и упал в обморок. При осмотре очень бледен. Ваши действия?

Ситуационная задача №9

Во время похода один из учащихся резко поднял полное ведро воды. Возникла боль в области запястья. При осмотре наблюдается отек. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №10

Во время похода один из учащихся опрокинул кружку с горячим чаем на ногу. При осмотре кожа красная и появляются пузыри, заполненные желтоватой жидкостью, жалуется на боль, сильное жжение. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №11

Вы пришли домой из школы по сильному морозу. По дороге, вы почувствовали онемение мочек ушей, когда же зашли домой, возникла сильная ломота мочек, они опухли и покраснели. Ваши действия?

Ситуационная задача №12

Во время похода один из учащихся съел колбасу, которая сутки пролежала в полиэтиленовом пакете в рюкзаке. Жалуется на боль в животе, головокружение. Возникла рвота, понос. При осмотре пострадавший очень бледен. Ваши действия?

Ситуационная задача №14

Во время похода в лес один из учащихся запнулся и упал. Жалуется на сильную боль в области поясницы, частичное онемение ног. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №15

Во время ДТП из перевернутой машины извлечен пострадавший, который жалуется на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка развернуты кнаружи. Кожные покровы бледные, на лбу капельки пота. Пульс частый, слабый. Ваши действия?

Ситуационная задача №16

Во время экскурсии ваш товарищ упал. Жалуется на боли в правой голени, которую придерживает руками. При осмотре голень необычно смещена под углом кнаружи, отечна. При попытке выпрямить ногу боль резко усиливается. Ваши действия?

Ситуационная задача №17

При подъеме в горы, ваш младший родственник шел без головного убора. Упал в обморок. Бледен, пульс слабый. Лето, температура + 34°. Ваши действия?

Ситуационная задача №18

Вы готовили обед. Открывая крышку кастрюли, ошпарили руку паром. Кожа руки покраснела, сильно горит. Ваши действия?

Ситуационная задача №19

Дома на кухне Вы случайно пролили бутылку с уксусной кислотой на ногу. Нога сильно горит, начали появляться пузыри. Ваши действия?

Ситуационная задача №20

Во время похода в лес на лыжах один из учащихся оступился и неловко упал на руку. Жалуется на боль в области кисти. Сустав опух, при попытке дотронуться до него возникает резкая боль. Зима. Ваши действия?

Тестирование по основам первой помощи

1. Первая доврачебная помощь при открытом переломе?

1. Концы сломанных костей совместить.
2. Убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом.
3. *Наложить на рану стерильную повязку, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному.*

2. Первая доврачебная помощь при обморожении?

1. Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
2. *Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.*
3. Сделать легкий массаж, растереть пораженный участок одеколоном.

3. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
3. *Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.*

4. Чем характеризуется венозное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
2. *Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.*
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

5. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

1. *Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.*
2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

6. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?

1. *Наложение на рану давящей повязки.*
2. Наложение на конечность жгута.
3. Резкое сгибание конечности в суставе.

7. Правильный способ остановки венозного кровотечения?

1. *Наложение на рану давящей повязки.*
2. Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

8. Правильный способ остановки артериального кровотечения?

1. Наложение на рану давящей повязки.
2. *Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.*

9. Что необходимо сделать при потере сознания?

1. Искусственное дыхание.
2. Массаж сердца.
3. *Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.*

10. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

1. *Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание.*
2. Пульс, высокая температура, судороги.

3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.

11. Для каких целей используется перманганат калия (марганцовка), находящийся в аптечке в автомобиле?

1. Наружно в водных растворах для полоскания рта и горла.
2. Наружно в водных растворах для промывания ран.
3. В водных растворах для промывания желудка.
4. Для всех указанных в пп. 1 и 2 целей.
5. Для целей, указанных в пп. 1-3.

12. Как оказать помощь пострадавшему в дорожно-транспортном происшествии при сильном ушибе живота?

1. Уложить пострадавшего на спину, дать теплый чай и в этом положении транспортировать в ближайшее медицинское учреждение.
2. Провести противошоковые мероприятия, транспортировать в ближайшее медицинское учреждение в положении лежа на боку с согнутыми в ногах коленях.
3. Дать обезболивающие лекарства, уложить на живот и транспортировать в этом положении в ближайшее медицинское учреждение.

13. Какие признаки закрытого перелома костей конечности?

1. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности.
2. Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей.
3. Синяки, ссадины на коже.

14. Какая повязка накладывается при повреждении затылка?

1. Крестообразная или пращевидная.
2. Спиральная.
3. Шапочка.

15. Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочными растворами?

1. Промыть пораженный участок мыльным или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.
2. Промыть пораженное место 1-2%-ным раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.
3. Промыть пораженный участок водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой материи.

16. Какая повязка накладывается при повреждении лба?

1. Пращевидная.
2. Спиральная.
3. Шапочка.

17. Первая доврачебная помощь при вывихе конечности?

1. Дать обезболивающие средства, вправить вывих и зафиксировать конечность.
2. Осуществить иммобилизацию поврежденной конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.
3. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

18. Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?

1. Промыть пораженное место 1-2%-ным раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.
2. Промыть пораженный участок мыльным или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.
3. Промыть пораженный участок водой и смазать жирным кремом, наложить асептическую повязку.

19. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно-транспортном происшествии с вывихом бедра?

1. *В положении лежа.*

2. В положении сидя.

3. Свободное положение.

20. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно-транспортном происшествии с вывихом костей верхней конечности?

1. В положении сидя.

2. Свободное положение.

3. *Свободное положение, при общей слабости – сидя или лежа.*

21. **Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени?**

1. Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.
2. *Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный сустав.*

22. **Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?**

1. Снять одежду с правой руки, потом с левой.
2. *Снять одежду с правой руки, потом с левой.*

23. **Для чего предназначен йод, находящийся в аптечке?**

1. *Для обработки кожи вокруг раны.*
2. Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.
3. При ожогах, вызванных щелочью.

24. **Какой материал может быть использован в качестве шины?**

1. Ткань.
2. Бинт, вата.
3. *Кусок доски.*

25. **На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?**

1. Не более полчаса.
2. *Не более 2-х часов.*
3. Не более часа.

26. **Что нужно сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего?**

1. Поднять выше голову.
2. Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову.
3. *Открыть рот пострадавшему.*

27. **Как транспортировать пострадавшего с проникающим ранением грудной клетки?**

1. Лежа на животе.
2. Лежа на спине.
3. *Лежа на спине с приподнятой верхней частью туловища.*

28. **Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости?**

1. Наложить одну шину от стопы до середины бедра.
2. *Наложить две шины: одну от стопы до подмышечной впадины, другую от стопы до паха.*
3. Наложить две шины: от стопы до конца бедра.

29. **Как оказать доврачебную помощь при переломе костей таза?**

1. Придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку.

2. Уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого заменяющего ее материала.

3. Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

30. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку, пиджак при ранении руки?

1. *Одежду надевают сначала на больную руку, а затем на здоровую.*

2. Одежду надевают на обе руки одновременно.

3. Одежду надевают сначала на здоровую руку, а затем на больную.

31. Как оказать помощь на месте происшествия первую помощь при простой и неглубокой ране?

1. Наложить стерильную повязку.

2. Промыть рану лекарствами.

3. *Обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.*

32. Какие признаки открытого перелома?

1. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности.

2. *Сильная боль, деформация конечности, поврежден кожный покров.*

3. Синяки, ссадины на коже.

33. Какие приемы доврачебной помощи применяются при внутреннем кровотечении или подозрении на него?

1. *Наложить на поврежденную поверхность грелку со льдом или прохладную повязку, обеспечить покой.*

2. Дать холодной воды.

3. Дать горячего чая.

34. Основные правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах?

1. Как можно быстрее перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца.

2. *Поместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха.*

3. Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

35. Назовите основные правила оказания первой помощи при сотрясении мозга?

1. Уложить пострадавшего на спину, положить под голову валик и дать теплое питье.

2. *Уложить пострадавшего на бок или спину со склоненной набок головой и транспортировать в этом положении в лечебное учреждение.*

3. Положить пострадавшего на спину или в положение полулежа со склоненной набок головой.

36. Какая повязка накладывается на голеностопный сустав при его повреждении?

1. Спиральная.

2. Колосовидная.

3. *Восьмиобразная*

37. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

1. Капиллярное.

2. Венозное.

3. *Артериальное.*

38. Что надо предпринять для оказания первой помощи при поражении электрическим током?

1. *Освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, уложить в сухом и теплом месте, принять необходимые меры для облегчения дыхания, обеспечить доступ свежего воздуха,*

на обожженные участки наложить стерильную повязку. При отсутствии признаков жизни проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

2. Освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, дать обильное холодное питье, можно кофе. При потере сознания сделать искусственное дыхание.
3. Освободить пострадавшего от действия тока и срочно транспортировать в ближайшее медицинское учреждение.

39. Как наложить шину при переломе пальцев и кисти?

1. *По ладонной поверхности предплечья от начала пальцев до локтевого сгиба.*
2. С обеих сторон кисти и прибинтовать.
3. По ладонной стороне предплечья от начала пальцев до плечевого сустава.

40. Какая повязка накладывается при повреждении пальца?

1. Крестообразная.
2. *Спиральная.*
3. Пращевидная.

41. В каком положении нужно эвакуировать пострадавшего с вывихами костей верхних конечностей?

1. В положении сидя.
2. В положении лежа.
3. **Свободное положение, при общей слабости – сидя или лежа.**

42. Назовите основные правила оказания доврачебной помощи при травматическом шоке?

1. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

2. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

3. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности (первичное реанимационное пособие). Временная остановка кровотечения. Борьба с болью (иммобилизация). Закрывание ран стерильными (чистыми) повязками. Придание пострадавшему наиболее удобного положения (функциональная укладка). Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой мед помощи.

43. Где проводится надавливание на грудную клетку при закрытом массаже сердца?

1. Слева от грудины.
2. Справа от грудины.
3. **На нижнюю треть грудины.**

44. Какие лекарств. препараты являются обезболивающими?

1. *Анальгин, панадол.*
2. Димедрол, валериана.
3. Фталазол, пенициллин.

45. Какой должна быть транспортная шина?

1. С возможностью фиксации только места перелома.
2. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания места перелома.
3. **С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.**

46. При коллапсе (потери сознания и понижения артериального давления без кровотечения) необходимо:

1. Пострадавшего уложить так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.

2. Пострадавшего уложить так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное средство.

3. Пострадавшего уложить так, чтобы его ноги были выше уровня головы.

47. Как оказать первую помощь при открытом переломе?

1. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.

2. Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающие лекарства и обеспечить покой конечности.

3. Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающие лекарства и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

48. Пострадавший находится без сознания, дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?

1. Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи».

2. Позвонить «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

3. Положить пострадавшего в благоприятную позу, сделать перевязку, дать обезболивающее средство.

49. При транспортировке с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении?

1. Пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе).

2. Пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе с приподнятым головным концом.

3. Пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе с опущенным головным концом.

50. В каком положении эвакуируется больной с вывихом нижней челюсти?

1. В положении лежа.

2. В положении сидя.

51. Для чего в автомобильной аптечке предназначен 10% водной раствор аммиака (нашатырный спирт)?

1. Для обработки ран.

2. Для наложения согревающего компресса.

3. Для вдыхания при обмороке и угаре.

52. Прекардиальный удар наносят:

1. По левой стороне грудной клетки, рядом с грудиной.

2. В область нижней трети грудины на 2-4 см. выше мечевидного отростка.

3. По мечевидному отростку.

53. Как оказать помощь пострадавшему при проникающем ранении грудной клетки?

1. Наложить повязку, уложить раненого на живот и транспортировать в больницу.

2. На место ранения приложить грелку (пузырь) со льдом.

3. Закрывать рану липким пластырем или воздухо-непроницаемым материалом и наложить тугую повязку.

54. Комплекс сердечно-легочной реанимации включает:

1. Прекардиальный удар, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

2. Измерение артериального давления, удар по спине между лопатками.

3. Удар по левой половине грудной клетки, наложение на рану стерильных повязок, наложение шин.

55. Как оказать помощь пострадавшему с болями в области сердца?

1. Дать принять одну таблетку анальгина или аспирина.

2. Дать понюхать нашатырного спирта.

3. **Дать принять под язык таблетку валидола или нитроглицерина, дать внутрь 15 капель корвалола в 50 мл воды.**

56. Как оказать помощь пассажиру, если у него поднялась температура выше 39 гр.?

1. Уложить больного дать 15 капель корвалола в 50 мл воды.

2. **Уложить больного, к голове приложить охлаждающий пакет-контейнер, дать таблетку аспирина.**

57. В каких случаях применяется энтеродез или уголь активированный, находящийся в автомобильной аптечке?

1. При болях в животе.

2. При высокой температуре.

3. **При отравлении.**

58. Для чего применяется раствор сульфацила натрия, находящийся в автомобильной аптечке?

1. Для промывания ран.

2. Смочить салфетку и приложить для стерилизации обожженной поверхности.

3. **При травме глаза или попадании инородных тел промыть глаз водой и закапать 3-5 капель раствора сульфацила натрия.**

59. Признаки отравления угарным газом?

1. **Слабость, тошнота, рвота, головокружение, покраснение кожных покровов.**

2. Слабость, головокружение, покраснение кожных покровов.

3. Головная боль, повышение температуры тела, боли в животе.

60. Как оказать помощь пострадавшему, если он в состоянии обморока?

1. Положить пострадавшего на спину, под голову подложить валик из одежды, дать понюхать нашатырный спирт.

2. **Положить пострадавшего, приподнять ноги, расстегнуть тесную одежду, дать понюхать нашатырный спирт.**

61. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

1. Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку.

2. **Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства.**

3. Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

62. Как влияет утомление на реакцию водителя?

1. Внимание снижается, а реакция не изменяется.

2. Реакция снижается, а внимание усиливается.

3. **Внимание и реакция снижаются.**

63. Как правильно оказать помощь пострадавшему с переломом плечевой кости?

1. Подвесить руку на косынке, дать обезболивающее средство.

2. Прибинтовать руку к туловищу.

3. В подмышечную область подложить валик, согнуть руку в локтевом суставе и наложить шину от здорового надплечья до кончиков пальцев, дать обезболивающее средство.

64. Как начинать бинтование грудной клетки при ранении?

1. *На выдохе с нижних отделов грудной клетки.*
2. На вдохе с середины грудной клетки.
3. На выдохе от подмышечных ямок.

65. Как наложить транспортную шину при переломе костей предплечья?

1. От кончиков пальцев до локтевого сустава.
2. *От кончиков пальцев до верхней трети плеча.*
3. От лучезапястного сустава до локтевого сустава.

66. Чтобы уменьшить приток крови при кровотечении из раны на конечностях пострадавшего, надо:

1. Пострадавшего посадить.
2. *Уложить пострадавшего, конечность приподнять.*
3. Пострадавшего поставить на ноги.

67. Для чего используется травматическая повязка МАГ с диоксином, находящаяся в автомобильной аптечке?

1. Для остановки кровотечения.
2. *Для промывания загрязненных ран.*
3. Для уменьшения боли при переломах.

68. Как оказать помощь при ожогах I степени?

1. Вскрыть пузырь, положить мазевую повязку.
2. Не вскрывать пузыри, обработать кожу 5% спиртовым раствором йода.
3. *Охладить обожженную поверхность, не вскрывать пузыри, наложить стерильную ватно-марлевую повязку.*

69. Как оказать доврачебную помощь при переломе ключицы?

1. Наложить две шины на плечо.
2. Прибинтовать руку к груди.
3. *Наложить марлевую повязку Дезо.*

70. Какое средство из автомобильной аптечки нужно применять при стрессовых ситуациях?

1. *Развести в 50 мл. воды 30 капель корвалола и дать выпить больному.*
2. Дать больному под язык таблетку валидола.
3. Дать больному таблетку анальгина.

71. Где надо определять пульс, если пострадавший без сознания?

1. На лучевой артерии.
2. На бедренной артерии.
3. *На сонной артерии.*

72. Как правильно наложить повязку при открытом пневмотораксе?

1. Наложить асептическую повязку на рану.
2. *На рану наложить стерильную повязку, накрыть ее воздухонепроницаемым материалом и забинтовать.*
3. Наложить тугую повязку.

73. Какие средства из автомобильной аптечки можно применить для уменьшения боли при переломе?

1. Валидол.
2. *Анальгин и охлаждающий пакет-контейнер.*
3. Энтеродез.

74. Какие признаки клинической смерти?

1. Отсутствует сознание, судороги, выделение пены изо рта.
2. *Отсутствие сознания, дыхания, пульса на сонной артерии, широкие зрачки.*

75. Можно давать пить пострадавшему при ранении живота?

1. *Нет.*
2. Можно.
3. Только маленькими глотками.

76. Что можно использовать в качестве кровоостанавливающего жгута?

1. Бинт.
2. Веревку.
3. *Закрутку из полосы материи.*

77. Как оказать помощь при переломе костей черепа?

1. *Уложить пострадавшего на бок, голову зафиксировать уложенными вокруг нее валиками из одежды.*
2. Уложить пострадавшего на спину, дать теплое питье, на голову положить компресс.
3. Уложить пострадавшего на спину, под ноги положить валик.

78. Какая повязка накладывается на бедро?

1. От коленного сустава до подмышечной впадины.
2. Одна шина с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторая – от стопы до места перелома.
3. *Одна шина с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторая – от стопы до паха.*

79. Каковы признаки вывиха в суставе?

1. *Боль, изменение формы сустава, неправильное положение конечности, отсутствие движений в суставе.*
2. Боль, припухлость, патологическая подвижность.
3. Боль, покраснение кожных покровов, припухлость, высокая температура.

80. Как произвести иммобилизацию голени при отсутствии шинирующего материала?

1. Обложить голень валиками из одежды.
2. *Прибинтовать к здоровой ноге.*
3. Туго забинтовать.

2. Два вдувания воздуха, пятнадцать надавливаний на грудину.

3. Три вдувания воздуха, двадцать надавливаний на грудину.

91. **Каковы признаки термического ожога I степени?**

1. Покраснение и отек кожи с образованием пузырей.

2. **Покраснение и ожог кожи, жгучая боль.**

3. Покраснение кожи, сильный зуд.

92. **Как оказать помощь пострадавшему с переломом костей стопы?**

1. Наложить 8-образную повязку.

2. **Наложить шину от кончиков пальцев до коленного сустава.**

3. Наложить тугую повязку.

93. **Какая повязка накладывается на нижнюю треть предплечья?**

1. Крестообразная.

2. Спиральная.

3. **Циркулярная.**

94. **Что нужно сделать для свободного прохождения воздуха в лёгкие при проведении реанимации?**

1. Расстегнуть одежду, положить валик под голову.

2. Подложить валик под лопатки.

3. **Выполнить тройной прием Сафара: запрокинуть голову, выдвинуть нижнюю челюсть, открыть рот.**

95. **Какой степени тяжести ожог, если на обожжённой поверхности имеются пузыри, наполненные прозрачной сукровицей?**

1. Первой степени. 2. **Второй степени.** 3. Третьей степени