

Тема:

# Вот и лето пришло.

Учитель. Плотникова Т. В.  
МОУ Путьоктябрьская СОШ.





Цели:

Изучение правил безопасного поведения во время каникул.

Формирование у учащихся ответственности за свою жизнь и здоровья во время каникул.

Форма: классный час – инструктаж.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия.



# Солнечные лучи активно влияют на организм человека

- Долгое время сильный загар воспринимался как показатель здоровья кожи. Сейчас у медиков и косметологов отношение к интенсивному воздействию солнечных лучей на кожу неоднозначное.



Загар – это потемнение кожи, возникающее в следствие избыточного образования пигмента меланина в её наружном слое под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца. Воздействие солнечных лучей в умеренной дозировке вызывает лёгкий загар, оказывая благоприятное влияние на организм. Чувствительность к солнцу у разных людей , особенно у детей, различна. Люди с нежной тонкой кожей, блондины. Рыжеволосые значительно чувствительнее к солнечным лучам, чем брюнеты со смуглой кожей.



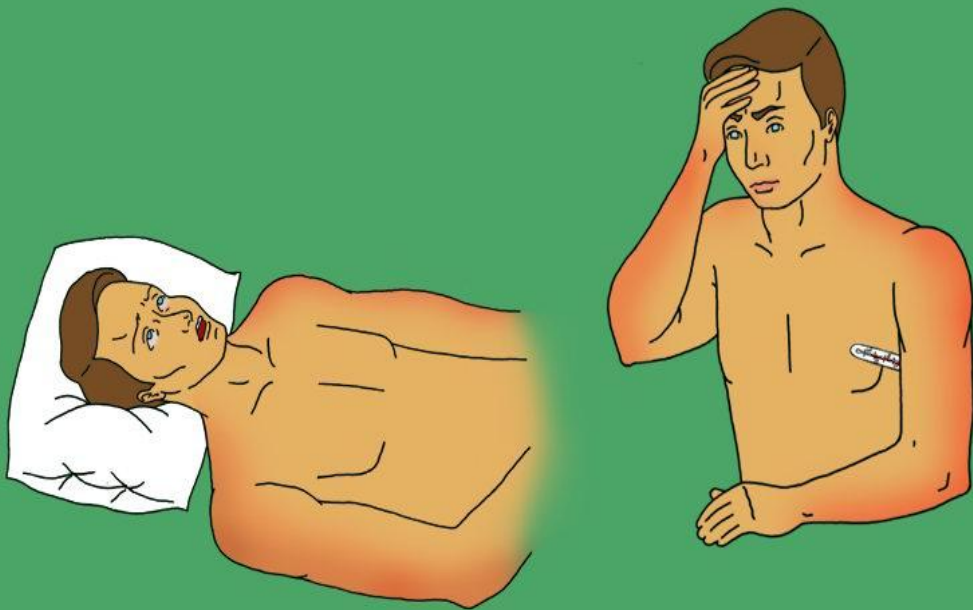
# Положительное воздействие ультрафиолетовых лучей.

- Ультрафиолетовые лучи обладают большой биологической активностью. В умеренных дозах их действие полезно. Повышается тонус центральной нервной системы. Под их действием образуется витамин D и усиливается обмен веществ. Ультрафиолетовые лучи губительны для микроорганизмов.



# Отрицательное воздействие ультрафиолетовых лучей.

ПРИЗНАКИ СОЛНЕЧНОГО ОЖОГА



Признаки  
солнечного ожога:  
кожа краснеет,  
становится  
болезненной,  
повышается  
температура,  
появляется  
головная боль,  
недомогание.

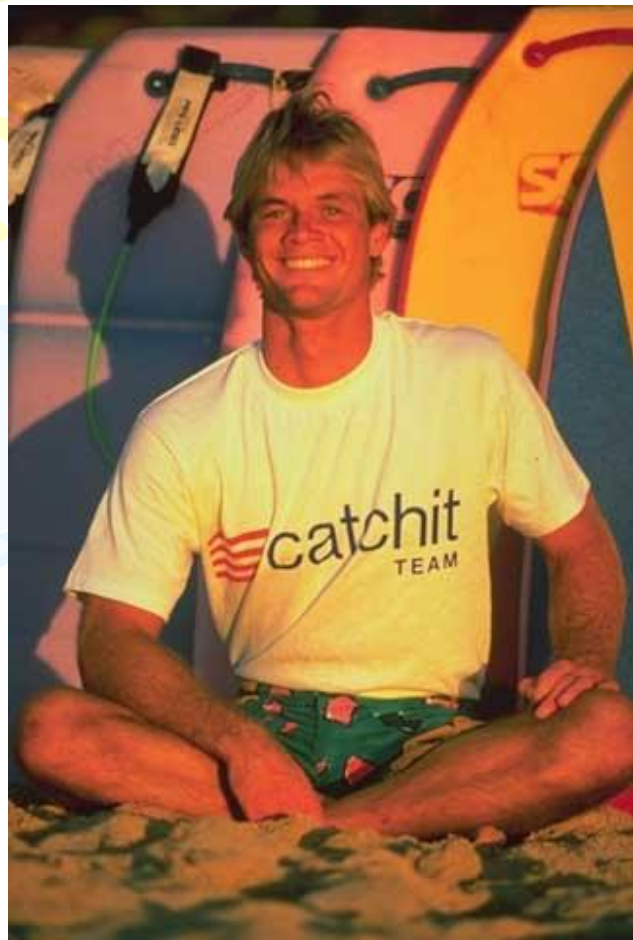
# Первая помощь при солнечных ожогах.

- Обожжённую поверхность следует смазать увлажняющим кремом или кефиром или простоквашей. К этому участку кожи можно приложить ткань, смочённую в холодной воде.





# Солнечный удар.



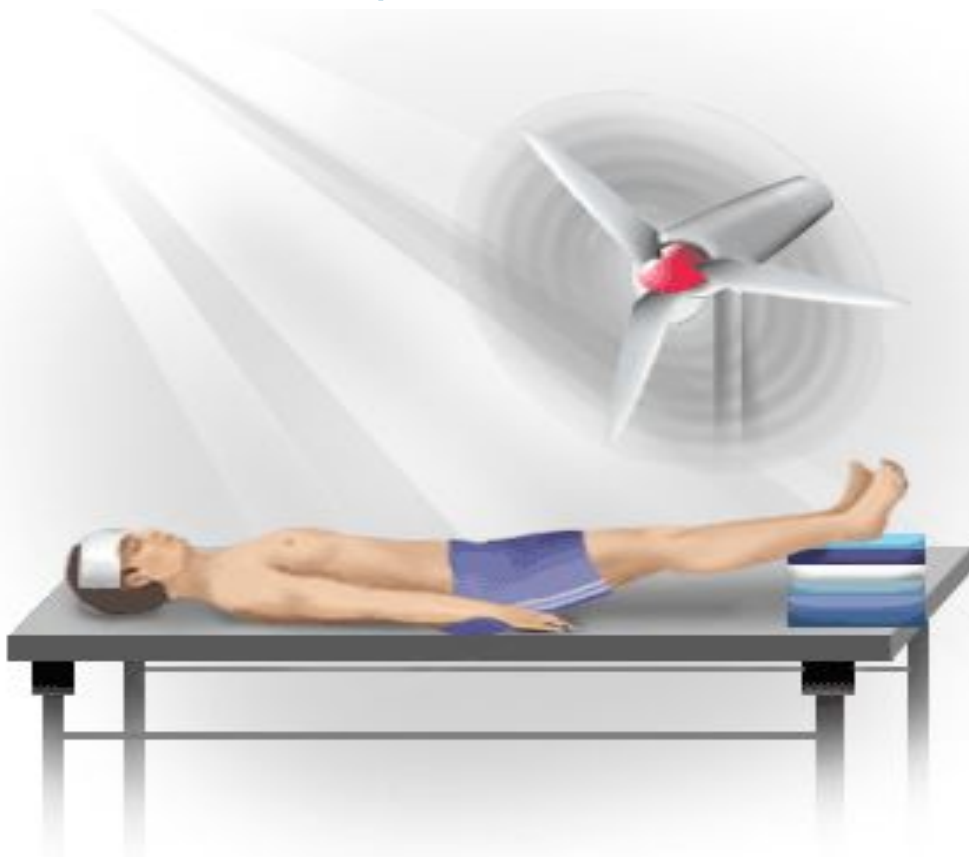
Солнечный удар – тяжёлое болезненное состояние, возникающее под влиянием сильного перегревания головы (особенно непокрытой) прямыми солнечными лучами.

# Признаки солнечного удара.

- В лёгких случаях солнечный удар проявляется головокружением, слабостью, острой головной болью, мельканием в глазах. В более тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания, кожа краснеет, пульс и дыхание учащаются, температура повышается до 39°.



- Пострадавшего нужно перевести или перенести в прохладное место, раздеть его или расстегнуть одежду, на голову – лёд, холодные примочки, обтирание. Если больной не потерял сознание, ему дают выпить прохладной воды. Для снижения температуры тела пострадавшего оборачивают мокрой простынёй или одеждой и обмахивают его, чтобы создать движение воздуха и усилить испарение.



# Правила пребывания на солнце.

- Рекомендуется загорать при температуре воздуха от 20 до 32°C.  
Оптимальное время для загара в средней полосе – с 9 до 11ч. Принимать солнечные ванны нужно, начиная с 4-5 минут и увеличивая это время на 5-10 минут ежедневно. Нельзя загорать натошак. В жаркую погоду нельзя перегружать желудок, пить вино, спать на солнце. Для предупреждения солнечного удара надо летом прикрывать голову



# Купание – любимый вид отдыха.



- Купание в открытых водоёмах способствует тренировке сердечно-сосудистой и нервной систем, повышает обмен веществ, оказывают закаливающее действие

# Викторина « Будь осторожен на воде».

- Почему нельзя заплывать далеко от берега?
- Почему нельзя купаться вблизи мостов и прыгать с дамб?
- Что нужно делать, попав в сильное течение?
- Что делать, если ты почувствовал усталость и не можешь плыть дальше?
- Почему нельзя злоупотреблять длительным пребыванием в воде?
- В чём заключается соблюдение дисциплины при купании?



# Правила купания в ОТКРЫТЫХ водоёмах.



- Воздерживайтесь от купания в неизвестных и непредназначенных для этой цели водоёмах.
- Избегайте купание в одиночку.
- Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна, а также в направлении групп неизвестных людей.
- Не заплывайте за ограничительные знаки мест, определённых для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы.
- Не подплывайте к лодкам и другим плавательным средствам, это опасно.
- Не толкайте товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду.
- Нельзя купаться до дрожи. При появлении озноба или сильной усталости выйдите из воды, отдохните и согрейтесь.
- Нельзя плавать на камерах и досках.
- Нельзя играть в воде в игры, связанные с захватом рук.
- Рекомендуется купаться при температуре воздуха не ниже 20-22° и воды не ниже 18-20°, один раз в день предпочтительно в полуденные часы. Купаться можно через 1-1,5 ч. после еды и не позже, чем за 1 ч. до еды. В воде надо двигаться: плавать или выполнять какие-нибудь упражнения. Нельзя входить в воду очень разгорячённым, сразу после физических упражнений. После купания нужно вытереться.

# Большие неприятности летом возникают и из за отравлений

Отравление – болезненное состояние, вызванное попавшим в организм ядовитым веществом. Чаще всего происходят пищевые отравления недоброкачественными и несвежими продуктами питания, ядовитыми растениями и грибами

Ботулинический  
токсин







Дурман



БЛЕДНАЯ  
ПОГАНКА



САТЯНСКИЙ  
ГРИБ



МУХОМОР



Не собирайте и не ешьте  
незнакомые грибы и ягоды

Не употребляйте  
испорченные продукты

**ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ  
ОТРАВЛЕНИЯ**

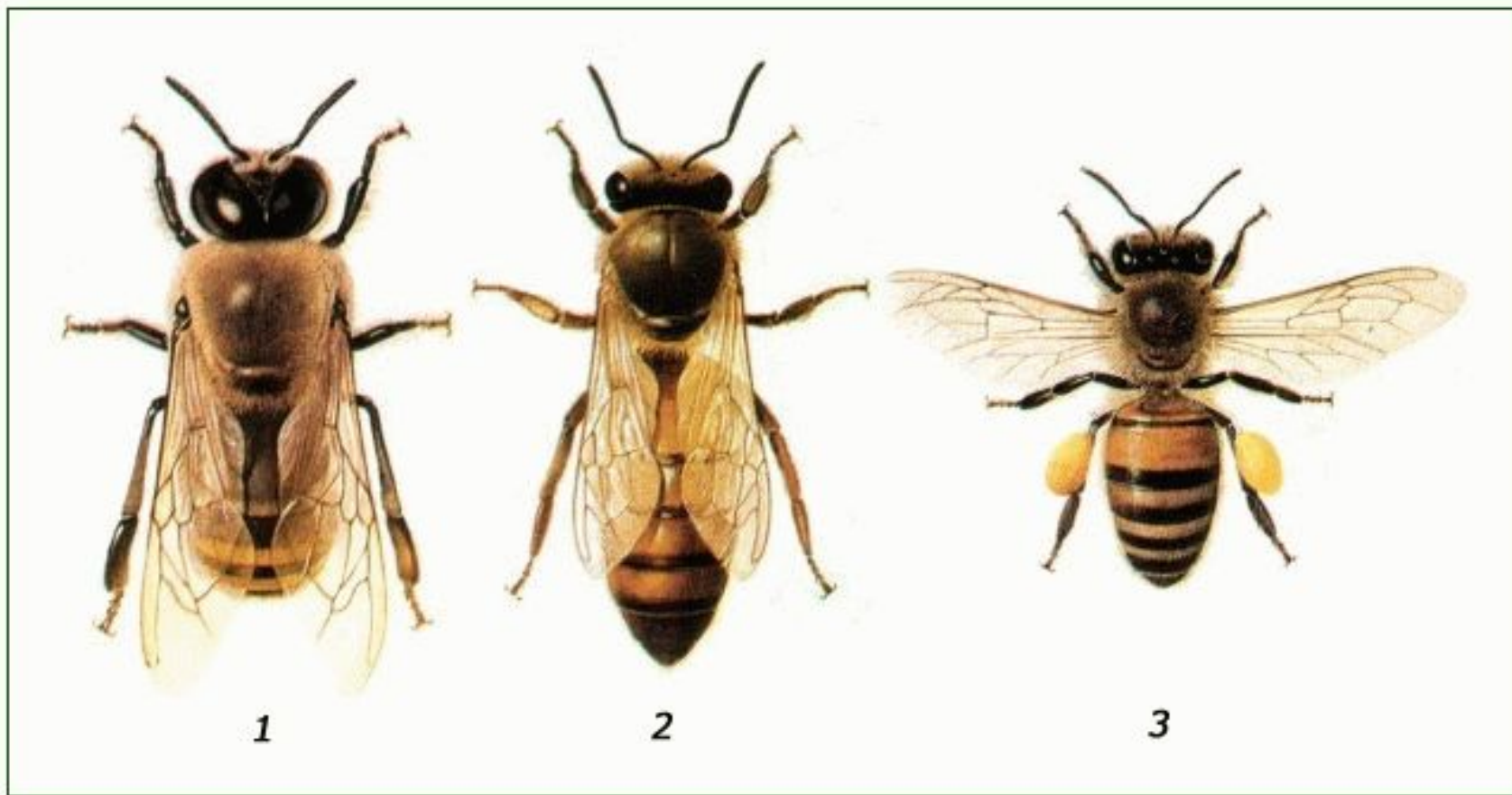
Не пользуйтесь  
грязной посудой

Всегда мойте  
руки перед едой

# Первая помощь при пищевом отравлении.



Укусы насекомых тоже могут вызвать серьёзные осложнения здоровья человека



Признаки укусов насекомых невыразительны: едва заметная ранка, через несколько минут припухлость, покраснение, болезненность, зуд. Иногда повышается температура тела и появляется головная боль.

## ПРИЗНАКИ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ





Промыть ранку спиртом  
или слабым раствором  
марганцовки

Дать пострадавшему  
противогистаминное  
средство

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ПОМОЩИ ПРИ УКУСЕ**

На место укуса  
положить холод

Обильное  
питье

Удалить жало,  
если оно есть



- Иксодовые клещи – переносчики тяжёлой вирусной болезни - энцефалита



# Как уберечься от энцефалита.

Отправляясь в лес

Для стоянок в лесу выбирать сухие, незатемнённые поляны обнаруженных клещей

Обнаруженных клещей уничтожить в огне или в керосине..

Регулярно осматривать одежду

Не входить в верхней одежде домой.

Защитить себя от заползания клещей под одежду.



# Первая помощь при укусе клеща



- Не давить их, особенно руками, а если это произошло, то вымыть руки с мылом.
- Место, где присосался клещ, смазывают маслом, керосином или вазелином.
- Клеща удалить пинцетом лёгким покачиванием из стороны в сторону.
- Место укуса обработать спиртом или йодом.
- Обратиться к врачу.

Не забывайте о правилах дорожного движения.



# Постарайтесь избежать бытовых травм



ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ  
ПРИ УШИБАХ



Во время каникул  
разрешается находиться на  
улице до 23 часов



Хорошего Вам отдыха



**ЗДОРОВЬЕ**

