

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа п.Парфино»**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУСШ п.Парфино

_____ Л.И.Родионова

Приказ от _____ 2023г. №_____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
деятельности отряда ЮИД МАОУСШ п.Парфино,
направленная на формирование у детей навыков безопасного участия
в дорожном движении
(социально-гуманитарная направленность)

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Абрамович И.В.,
учитель истории и обществознания
МАОУСШ п.Парфино

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа п. Парфино» (МАОУСШ п. Парфино)
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, направленная на формирование у детей навыков безопасного участия в дорожном движении в форме организации отряда ЮИД социально-гуманитарной направленности
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Абрамович Ирина Владимировна, учитель истории и обществознания
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон от 10.07.2023 № 313-ФЗ «О внесении изменений в статьи 25 и 26 Федерального закона «О безопасности дорожного движения» Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р); - Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»(Зарегистрировано в Минюсте России 29 ноября 2018г. № 52831);
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	социально-гуманитарная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся по программе	11 – 15 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, направленная на формирование у детей навыков безопасного участия в дорожном движении в форме организации отряда юных инспекторов движения (далее – ДООП) имеет социально-гуманитарную направленность.

ДООП относится к базовому уровню, в процессе ее реализации у обучающихся сформируются основные знания, умения и навыки безопасного участия в дорожном движении.

Актуальность. Из года в год увеличивается поток автомобилей на дорогах, что создает объективную реальность возникновения ДТП. Причем, несчастные случаи все чаще происходят не на больших транспортных магистралях, а на маленьких дорогах, рядом с остановками, а иногда и во дворе дома. И, к сожалению, зачастую причиной ДТП бывают дети. Это происходит потому, что у обучающихся не достаточное знание правил дорожной безопасности. Донести эти знания до детей, выработать в детях потребность в соблюдении ПДД – в этом и состоит задача отряда ЮИД.

Общение с сотрудниками ГИБДД, беседы и игры на данную тему в непринужденной обстановке производит на детей более сильное впечатление, чем традиционный урок.

В атмосфере общего творчества все усваивается намного легче, поэтому полезно устраивать конкурсы рисунков, фотографий, решение проблемных дорожных ситуаций. Конкурсы по агитации дорожно-транспортной безопасности дают возможность детям проявить свои творческие способности. Умение донести до других информацию, которую ты знаешь в творческой форме, не такое уж легкое дело, а главное интересное. Занятия по фигурному вождению велосипеда с соблюдением ПДД дают возможность проявить себя на практике.

В том случае, когда обучающийся чувствует себя водителем, отвечающим за положение на проезжей части дороги, помогает сознательней оценивать поведение пешехода и быть более требовательным к себе. Причем, знание основ медицинских знаний и умение оказывать первую помощь в аварийной ситуации помогает учащимся уверенней чувствовать себя в жизни.

Новизна. Новизна ДООП заключается в использовании эффективных образовательных технологий, позволяющих за небольшой срок организовать отряд юных инспекторов движения.

ДООП направлена на формирование у детей навыков безопасного участия в дорожном движении в форме организации отряда юных инспекторов движения

и заключается в комплексном, практико-ориентированном подходе к формированию

знаний, умений и навыков безопасного участия в дорожном движении. Теоретические и практические занятия проводятся по направлениям: «ЮИД», «ПДД», «Дорожные знаки», «Средства передвижения», «Основы знаний по оказанию первой помощи».

Отличительная особенность данной ДООП состоит в изучении разнообразных методов и приемов, способствующих развитию у обучающихся организаторских, коммуникативных и креативных способностей через включение в активную социально – досуговую деятельность, а также в обобщении и структурировании материала, который направлен на развитие у обучающихся умений и навыков безопасного участия в дорожном движении. С целью повышения эффективности образовательного процесса используются современные педагогические технологии: проектирование, организаторские методы, информационные технологии обучения.

Педагогическая целесообразность ДООП состоит в том, что изучение детьми ПДД, приобщение к культуре поведения на дороге, формирование основ знаний оказания первой помощи даст возможность обучающимся стать полноценными участниками безопасного дорожного движения: пешеходами, пассажирами, водителями, велосипедистами.

Адресат программы. ДООП направлена для детей среднего школьного возраста (11-15 лет).

Условия набора в учебные группы. В группы принимаются по желанию дети среднего школьного возраста, не зависимо от уровня знаний и подготовки. Пол обучающихся не имеет значения. Создается актив детей для оказания помощи изучения ПДД во всех классах среднего звена через агитацию, пропаганду, конкурсы, игры, соревнования. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку факторов, которые могут влиять на поведение на дороге, а именно «Уровень интеллекта», «Личностная тревожность», «Социальный интеллект», «Способность к быстрому принятию решений», не влияют на зачисление в группу, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

Количество обучающихся. Наполняемость учебных групп: 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы. ДООП рассчитана на 2 года обучения (68 ч.).

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу. Длительность занятия – 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса. ДООП легко интегрируется, имеет блочно-модульную структуру.

Основные разделы программы (модули):

«ЮИД»;

«ПДД»;

«Дорожные знаки»;

«Средства передвижения»;

«Основы оказания первой помощи».

Формы организации деятельности обучающихся:

групповые занятия;

работа по подгруппам.

Цель программы: формирование знаний и умений, которые обеспечат развитие новых социальных ролей школьника как участника дорожного движения, культуры поведения на дорогах и улицах.

Содержание программы

Задачи:

образовательные:

познакомить с историей создания отрядов ЮИД, историей развития ГИБДД, историей дорожных знаков;

обеспечить каждому ребенку требуемый уровень знаний по безопасному поведению на улицах и дорогах;

дать начальные знания о обязанностях пешеходов и пассажиров, назначении и роли дорожных знаков, видах транспорта, правах и обязанностях велосипедиста, пользователя средств индивидуальной мобильности;

научить разбираться в элементах дороги и правилах поведения на дороге;

познакомить с обозначением сигналов и жестов регулировщика;

способствовать овладению знаний о проектной деятельности по теме безопасности дорожного движения;

обучить конкретным элементам фигурного катания на велосипеде;

способствовать освоению необходимых психологических и медико-профилактических знаний;

овладеть начальными навыками оказания первой помощи;

стимулировать обучающихся к самовоспитанию личностных качеств и к самообразованию в области безопасности дорожного движения;

сформировать умение применять на практике полученные знания, обеспечив тем свою собственную безопасность.

развивающие:

развивать мотивацию к безопасному поведению;

развивать у обучающихся умение ориентироваться в дорожно-транспортной ситуации;

развивать личностные свойства – самостоятельность, ответственность,

способность к быстрому принятию решений, стрессоустойчивость.

воспитательные:

воспитывать сознательное отношение к выполнению ПДД;

воспитать интерес и уважительное отношение к профессии инспектора ГИБДД;

воспитать культуру поведения и дорожную этику в условиях дорожного движения.

Учебный план

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Начальная диагностика
I	Раздел (модуль) «ЮИД»	3	2	1	
1.1	История создания отрядов ЮИД	2	1	1	Групповая оценка работ
1.2	История ГИБДД	1	1	-	Опрос
II	Раздел (модуль) «ПДД»	18	9	9	
2.1	Правила безопасности на улице	2	1	1	Решение тестов и дорожных задач
2.2	Обязанности пешеходов, пассажиров, водителей	2	1	1	Групповая оценка работ
2.3	Дорога, ее элементы и правила поведения на дороге	3	2	1	Опрос
2.4	Сигналы регулировщика	2	1	1	Решение дорожных задач
2.5	Проект «Пропаганда изучения ПДД»	7	4	3	Защита проекта
2.6	Агитационная работа	2	0	2	Конкурс агитбригад
III	Раздел (модуль) «Дорожные знаки»	8	3	5	
3.1	Назначение и роль дорожных знаков в регулировании дорожного движения	4	2	2	Опрос
3.2	Изготовление макетов дорожных знаков	4	1	3	Групповая оценка работ
IV	Раздел (модуль) «Средства передвижения»	17	4	13	

4.1	Виды транспорта	3	2	1	Групповая оценка работ
4.2	Велосипед. Правила велосипедиста. Техническое состояние велосипедиста	4	2	2	Опрос
4.3	Тренировочные занятия по фигурному катанию на велосипеде	8	0	8	Групповая оценка
4.4	Конкурс рисунков «Осторожно - велосипед!»	2	0	2	Групповая оценка работ
V	Раздел (модуль) «Основы оказания первой помощи»	18	7	11	
5.1	Общие принципы оказания доврачебной помощи	2	1	1	Тестирование
5.2	Правила поведения при ДТП	2	1	1	Опрос, тестирование
5.3	Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов, костей	4	1	3	Групповая оценка работ
5.4	Первая помощь при ожогах и отморожениях	4	1	3	Групповая оценка работ
5.5	Первая помощь при обмороке, остановке дыхания, тепловых и солнечных ударах, отравлениях, при укусах змей и насекомых	4	2	2	Групповая оценка работ
5.6	Транспортировка при различных видах травм	2	1	1	Игра «Медицинская эстафета»
	Итоговое занятие. Викторина «Правила дорожные знать каждому положено»	2	0	2	Групповая оценка работы, итоговая аттестация
	Итого:	68	26	42	

Содержание учебного плана

Вводное занятие.

Теория: Ознакомление с правилами техники безопасности. Цели и задачи на год.

Практика: Проведение диагностики «Уровень интеллекта», «Личностная тревожность», «Социальный интеллект», «Способность к быстрому принятию решений».

Раздел (модуль) I. «ЮИД»

1.1. Тема: «История создания отрядов ЮИД»

Теория: Изучение истории возникновения и развития ЮИД.

Практика: Оформление стенда «Уголок ЮИД».

1.2. Тема: «История ГИБДД»

Теория: Знакомство с историей развития ГИБДД, с особенностями и достоинствами профессии сотрудника ГИБДД. Знакомство с символикой ГИБДД.

Практика: Встреча с сотрудниками ГИБДД.

Раздел (модуль) II. «ПДД»

2.1. Тема: «Правила безопасности на улице»

Теория: Знакомство с основными понятиями, терминами ПДД: водитель, пешеходный переход, проезжая часть, участник дорожного движения. Статистика ДТП.

Практика: Решение тестов и дорожных задач.

2.2. Тема: «Обязанности пешеходов и пассажиров»

Теория: Повторение прав и обязанностей пешехода. Правила перехода перекрестка. Правила поведения пассажиров в общественном транспорте. Просмотр учебного фильма «Азбука Безопасности на дороге».

Практика: Составление схемы «Безопасный путь домой».

2.3. Тема: «Дорога, ее элементы и правила поведения на дороге»

Теория: Дороги и их элементы. Проезжая часть. Разделительная полоса. Полоса движения. Тротуар. Прилегающие территории. Перекрестки. Границы перекрестков. Пересечение проезжих частей на перекрестках. Населенные пункты.

Практика: Решение дорожных задач.

2.4. Тема: «Сигналы регулировщика»

Теория: Обозначения сигналов и жестов регулировщика.

Практика: Решение дорожных задач.

2.5. Тема: «Проект «Пропаганда изучения правил дорожного движения»

Теория: Структура проекта. Формы пропаганды изучения ПДД.

Практика: Мероприятия в рамках реализации проекта. Защита проекта.

2.6. Тема: «Агитационная работа»

Практика: Конкурс агитбригад (онлайн формат).

Раздел (модуль) III. «Дорожные знаки»

3.1. Тема: «Назначение и роль дорожных знаков в регулировании дорожного движения»

Теория: Знакомство с историей появления дорожных знаков. Изучения значений и особенностей групп знаков: предупреждающие, знаки приоритета, запрещающие, предписывающие, информационно- указательные, знаки сервиса.

Практика: Решение дорожных задач.

3.2. Тема: «Изготовление макетов дорожных знаков»

Теория: Повторение классификации дорожных знаков.

Практика: Изготовление макетов дорожных знаков. Организация выставки работ.

Раздел (модуль) IV. «Средства передвижения»

4.1. Тема: «Виды транспорта»

Теория: Знания обеспечения личной безопасности на наземных видах транспорта, на водном и воздушном транспорте.

Практика: Фотоконкурс «Виды транспорта».

4.2. Тема: «Велосипед. Правила велосипедиста. Техническое состояние велосипедиста»

Теория: Знакомство с историей появления велосипеда. Езда на велосипеде, технические требования, предъявляемые к велосипеду. Экипировка. Повторение прав и обязанностей велосипедиста. Подача предупредительных сигналов велосипедистом световыми приборами и рукой, правила проезда велосипедистами нерегулируемых перекрестков.

Практика: Решение тематических карточек. Разработка положения конкурса рисунков «Осторожно - велосипед!».

4.3. Тема: «Тренировочные занятия по фигурному катанию на велосипеде»

Практика: Отработка технических элементов на велосипеде («качели», «восьмерка», «круг», «слалом» и др.). Составление памятки: «Юному велосипедисту».

4.4. Тема: «Конкурс рисунков «Осторожно - велосипед!»

Практика: Организации выставки работ. Проведение голосования. Подведение итогов конкурса.

Раздел (модуль) V. «Основы оказания первой помощи»

5.1. Тема: «Общие принципы оказания первой помощи»

Теория: Виды травм и повреждений при ДТП.

Практика: Встреча с медицинским работником по практическим вопросам.

5.2. Тема: «Правила поведения при ДТП»

Теория: Психологические основы безопасного поведения детей на дороге. Факторы, влияющие на причины ДТП.

Практика: Тестирование «Конфликтность», «Уровень самооценки», «Стрессоустойчивость».

5.3. Тема: «Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов, костей»

Теория: Теоретические основы помощи при повреждении мягких тканей, суставов, костей. Виды повязок. Правила наложения жгута, шины.

Практика: Наложение различных видов повязок. Оказание первой помощи при кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах.

5.4. Тема: «Первая помощь при ожогах и отморожениях»

Теория: Теоретические основы помощи при ожогах и отморожениях.

Практика: Оказание первой помощи при ожогах и отморожениях.

5.5. Тема: «Первая помощь при обмороке, остановке дыхания, тепловых и солнечных ударах, отравлениях, при укусах змей и насекомых»

Теория: Теоретические основы помощи при обмороке, остановке дыхания, тепловых и солнечных ударах, отравлениях, при укусах змей и насекомых.

Практика: Тренинг «Первая помощь при обмороке, остановке дыхания, тепловых и солнечных ударах, отравлениях, при укусах змей и насекомых».

5.6. Тема: «Транспортировка при различных видах травм»

Теория: Виды транспортировки пострадавших при различных травмах.

Практика: Игра «Медицинская эстафета».

Итоговое занятие. Викторина «Правила дорожные знать каждому положено»

Практика: Участие в викторине. Итоговое тестирование.

Предполагаемые результаты

После окончания обучения обучающиеся будут знать:

историю создания отрядов ЮИД, историю развития ГИБДД, историю дорожных знаков;

информацию по безопасному поведению на улицах и дорогах;

обязанности пешеходов и пассажиров, назначение и роль дорожных знаков, виды транспорта, права и обязанности велосипедиста;

элементы дороги и правила поведения на дороге;

обозначения сигналов и жесты регулировщика;

общие принципы оказания доврачебной помощи;

личностные качества, которые необходимы в области безопасности дорожного движения.

После окончания обучения обучающиеся будут уметь:

выполнять элементы фигурного катания на велосипеде;

оказывать первую помощь при повреждении мягких тканей, суставов, костей, ожогах, отморожениях, обмороке, остановке дыхания, тепловых и солнечных ударах, отравлениях, при укусах змей и насекомых;

осуществлять транспортировку пострадавших при различных травмах;

применять на практике полученные знания, обеспечив тем свою собственную безопасность.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1. Календарный учебный график.

Количество учебных недель – 34.

Количество учебных дней – 68.

Начало занятий – сентябрь, окончание занятий – май.

2.2. Условия реализации программы.

Информационное обеспечение

Подключение к информационно-коммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть Интернет).

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной ДООП, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю занятий без предъявления требований к стажу работы.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – СП 2.4.3648-20) и Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)

2.3. Формы аттестации.

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной ДООП:

педагогические наблюдения; беседы с детьми и их родителями; открытые занятия; конкурсы внутри коллектива; тестирование.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный и итоговый контроль обучающихся.

Вводный контроль: включает в себя проверку факторов, которые могут влиять на поведение на дороге, а именно «Уровень интеллекта», «Личностная тревожность», «Социальный интеллект», «Конфликтность». Вводной контроль осуществляется в начале обучения.

При изучении психологических основ безопасного поведения детей на дороге учащиеся по своему желанию проходят диагностику «Способность к быстрому принятию решений», «Уровень самооценки», «Стрессоустойчивость».

Итоговый контроль: осуществляется в конце освоения ДООП и направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений, навыков.

По уровню освоения программного материала результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий.

Уровень усвоения программы оценивается как высокий, если обучаемые полностью овладели теоретическими знаниями, правильно их используют на практике (сумма баллов по итогам тестирования более 25).

Уровень усвоения программы оценивается как средний, если обучаемые овладели не всей полнотой теоретических знаний и практических умений (сумма баллов по итогам тестирования от 15 до 24).

Уровень усвоения программы оценивается как низкий, если учащиеся овладели лишь частью теоретических знаний и практических навыков (сумма баллов по итогам тестирования ниже 15).

Для каждого учащегося важно продемонстрировать свои достижения, получить одобрение и справедливую оценку своих стараний от педагога, родителей и сверстников. Помимо тестирования, подведение итогов происходит на викторине «Правила дорожные знать каждому положено».

2.4. Оценочные материалы.

В конце учебного года проводится итоговое тестирование.

2.5. Методические материалы.

При проведении занятий по ДООП используются следующие методические материалы:

билеты по ПДД, оказанию первой помощи;

карточки с дорожными задачами;

разработки проведения различных игр, конкурсов, викторин;

методические рекомендации по организации деятельности по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма;

методические пособия для изучения ПДД;

видеоматериалы для проведения занятий по безопасности дорожного движения.

Алгоритм построения учебного занятия

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного.

Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности обучающихся: восприятие - осмысление - запоминание - применение - обобщение - систематизация.

I этап - организационный. Задача: подготовка детей к работе на занятиях. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный. Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция. Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания). Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

Усвоение новых знаний и способов действий. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Первичная проверка понимания. Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

Закрепление знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

Обобщение и систематизация знаний. Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый. Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы. Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный. Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап – информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий. Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Правила техники безопасности и	Лекция, дискуссия, обучающее занятие, защита проекта, круглый стол,	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа. <i>Наглядные:</i> показ изображений материалов по вопросам дорожно-транспортной безопасности, просмотр и анализ видеоматериалов. <i>Практические:</i> игра; выполнение упражнений; решение дорожных задач. <i>Проблемно-поисковые:</i> выполнение творческих заданий, импровизация	Билеты по ПДД, медицины; карточки с дорожными задачами; разработки проведения различных игр, конкурсов, викторин; методические рекомендации по организации профилактики детского дорожно-транспортного травматизма; методические пособия для изучения ПДД; видеоматериалы для проведения пропаганды изучения ПДД	Ноутбук, экран, проектор, принтер, подключение к сети Интернет	Начальная диагностика, групповая оценка работ, опрос, решение дорожных задач, защита проекта, конкурс агитбригад тестирование, игра «Медицинская эстафета», итоговая аттестация
Раздел(модуль) «ЮИД»	творческий конкурс, мозговая атака, ролевая игра				
Раздел (модуль) «ПДД»					
Раздел (модуль) «Дорожные знаки»					
Раздел (модуль) «Средства передвижения»					
Раздел (модуль) «Основы оказания первой					

ПОМОЩИ»					
---------	--	--	--	--	--

Итоговое занятие. Викторина «Правила дорожные знать каждому положено»					

Проект «Пропаганда изучения правил дорожного движения».

Аннотация проекта

Проблема безопасности дорожного движения на данный момент является одной из достаточно важных городских проблем. Население городов растет, увеличивается и количество автомобилей, принадлежащих частным лицам. Особую тревогу вызывает повышенный травматизм несовершеннолетних на улицах и дорогах.

Мир ребенка. Это особый, ни с чем не сравнимый, удивительный мир. И как же бывает страшно и горько, когда в этот мир безжалостно врывается несчастье.

Если в ДТП гибнет человек - это всегда трагедия, но когда обрывается жизнь ребенка, то это не только огромная беда, но и всегда наша вина, вина взрослых, которые не разъясняют детям реальность угрозы, возможные трагические последствия неосмотрительности, не контролируют, где и с кем дети проводят свободное время, какие развлечения себе выбирают, а также нередко сами показывают несовершеннолетним не достойный для подражания пример. Практика показывает, что многие родители, особенно те, кто не имеет своего автомобиля, недостаточно хорошо знают Правила безопасного поведения на дорогах и улицах, поэтому сами нуждаются в просветительской работе по данному направлению. Такая работа проводится школой не только с целью вооружения их элементарными знаниями ПДД, опасности их нарушения, но и формирования психолого-педагогических знаний о воспитании детей.

Ребенок является самым незащищенным участником дорожного движения, и во многом поведение детей на дороге обусловлено их восприятием дорожной ситуации. Чаще всего несовершеннолетние травмируются при попытке пересечь дорогу в неустановленных местах или на нерегулируемом пешеходном переходе, перед близко идущим транспортом, при этом они нередко разговаривают по мобильному телефону или слушают музыку в наушниках, не смотрят по сторонам, что лишает их возможности сосредоточиться и вовремя среагировать на экстренную ситуацию.

Как же помочь им, нашим озорным, неосторожным, стремительным, не знающим страха детям стать дисциплинированными, культурными и внимательными пешеходами?

Социальная острота проблемы диктует необходимость разработки и внедрения программ, проектов, профилактических мероприятий по предотвращению увеличения количества ДТП с участием детей.

Анализ статистических данных о состоянии ДДТТ показал необходимость акцентирования внимания всего педагогического коллектива на такой приоритетной задаче, как охрана жизни и здоровья детей. Решение этой задачи предполагает

формирование у обучающихся устойчивых навыков безопасного поведения на улицах и дорогах с помощью изучения ПДД и их практической отработки в урочной и внеурочной деятельности.

Под профилактикой ДДТТ мы понимаем целенаправленную деятельность по своевременному выявлению, предупреждению и устранению причин и условий, способствующих ДТП, в которых погибают и получают травмы дети и подростки. Важно, чтобы работа в этом направлении стала систематичной, только в этом случае она будет иметь результат.

С этой целью обучение и воспитание как формы профилактики должны постоянно совершенствоваться. В своей педагогической деятельности учитель просто обязан использовать современные инновации, методы и подходы, учитывающие особенности каждого школьника и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, которые предполагают использование разнообразных форм и методов организации учебной и внеурочной деятельности. При этом перед педагогом встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса, школы; стимулирование детей к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий; создание педагогических ситуаций общения в разновозрастных группах, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения. Лекции, беседы с детьми и их родителями, различные конкурсы и викторины, соревнования и другие формы профилактики детского дорожно-транспортного травматизма необходимо объединить в целостную систему непрерывного обучения и воспитания. Требуется комплексный подход, объединяющий теоретические и практические занятия в непрерывный процесс постоянной профилактической работы по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма. Для решения этих задач детям предлагается создать проект по пропаганде изучения ПДД.

Цель: пропаганда изучения ПДД, формирование у детей культуры собственной безопасности, создание условий для формирования у обучающихся устойчивых установок безопасного поведения на улицах и дорогах.

Задачи проекта:

- содействовать сокращению случаев ДДТТ;
- сформировать у учеников убежденность в необходимости выполнять ПДД;
- активизировать познавательную активность и творческую деятельность обучающихся в урочное и внеурочное время;
- создать условия для вовлечения детей в активные формы пропаганды ПДД;

обеспечить взаимодействие детей и родителей для создания оптимальных условий развития и формирования важнейших социальных навыков по профилактике ДДТТ.

Тип проекта: информационно – творческий.

Участники проекта: дети 11-15 лет, родители.

Срок реализации: краткосрочный (4 недели).

Ожидаемый результат:

раскрыть актуальность данной проблемы и активизировать родителей во взаимном ознакомлении детей с правилами дорожного движения и соблюдения их;

совершенствуются знания детей о правилах поведения на дороге, улице и транспорте.

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап:

Занятие о структуре проекта.

Составление списка форм пропаганды изучения дорожного движения для реализации проекта (с детьми начальных классов, с родителями, со сверстниками).

Примечание: дети самостоятельно выбирают формы работы по пропаганде изучения ПДД.

Основной этап:

Реализация мероприятий проекта. Освещение мероприятий в социальных сетях, на сайте образовательного учреждения.

Заключительный этап:

Подведение итогов проекта.

Примерный план реализации проекта

Этап	Мероприятия	Сроки реализации
Подготовительный	Занятие о структуре проекта	1 неделя реализации проекта
	Составление списка форм работы по пропаганде изучения ПДД	
	Анкетирование родителей «Безопасность по дороге в школу»	
	Анкетирование учеников начальных классов «Знаете ли вы ПДД»	

Основной	Конкурс совместного творчества детей и родителей «Правила дорожные знать каждому положено»	2-3 неделя реализации проекта
	Разработка памятки для родителей «Безопасность за рулем»	
	Разработка памятки для учеников начальных классов «Я – пешеход»	
	Разработка памятки для учеников начальных классов «Я – пассажир»	
	Проведение занятия для обучающихся начальных классов по ПДД (учитывая данные анкетирования)	
	Разработка положения конкурса агитбригад	
	Освещение мероприятий проекта в социальных сетях	
Заключительный	Защита проекта	4 неделя реализации проекта

Проект позволит обобщить и углубить знания школьников о правилах безопасного поведения на дорогах. Дети получают возможность активно поучаствовать в разработке, организации, проведении агитационных мероприятий по изучению ПДД. В процессе продуктивной деятельности проявят творчество, воображение, полученные ранее навыки.

Родители, в процессе реализации проекта, поучаствуют в совместной деятельности с детьми.

Методическая разработка: дидактическое пособие «Раскраска «Правила безопасности дорожного движения с вороной Маринкой»

Автор: Денисова Анастасия Валерьевна, педагог – организатор, педагог дополнительного образования Управления образования Администрации городского округа Коломна Московской области, муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов) «Одиссея».

Введение

Резкое возрастание в последние годы автомобилизации крупных городов порождает множество проблем, среди которых детский дорожно-транспортный травматизм (далее ДДТТ). Зачастую взрослые демонстрируют детям безответственное поведение на дороге и в транспорте, нарушая правила безопасности. Между тем, ответственность родителей за воспитание грамотного участника дорожного движения является безусловной, каждый случай травматизма детей школьного возраста является последствием недостаточного осознания этой ответственности в семье. Образовательные организации также несут значительную долю ответственности за результаты профилактической работы.

Согласно Федеральному закону «О безопасности дорожного движения», основными принципами обеспечения безопасности дорожного движения являются:

приоритет жизни и здоровья граждан;

ответственность образовательных организаций за формирование у школьников знаний и навыков безопасного поведения в ситуации дорожного движения;

ответственность родителей за воспитание сознательного участника дорожного движения.

С учетом обозначенных приоритетов создаются методические и дидактические пособия, призванные предупреждать дорожный травматизм.

Методические и дидактические пособия, разработанные на базах организаций дополнительного образования могут внести свой вклад в профилактику ДДТТ, здесь имеется множество возможностей, которыми зачастую не располагают общеобразовательные школы. Компетентные специалисты, профильные программы, а также возможность использовать средства эмоционального воздействия, имеющие гораздо большую эффективность, чем простые объяснения, беседы, игры и др. Использование театрализации, музыкальных и изобразительных средств, хореографии, анимацию позволяет сделать воспитательное мероприятие

интересным увлекательным и зрелищным путешествием в мир скучных правил дорожной безопасности.

Дидактическое пособие «Раскраска «Правила безопасности дорожного движения с вороной Маринкой» для младших школьников, разработанное в соответствии с принципами сторителлинга, оживляет городскую легенду о лжецарице Марине Мнишек, заключенной в начале XVII века в Маринкину башню Коломенского каменно-кирпичного кремля, а затем превратившуюся в ворону и вылетевшую в окно. Кстати, правда это или нет, но вороны очень любят кружить над башней. Легенда о Марине Мнишек, является самой известной и любимой всеми жителями города. В дидактическом пособии ворона Маринка просит ребят, помочь ей разобраться с ПДД, раскрасив раскраску с локациями ее любимого «дома» – Коломенского кремля, и выполнив ее задания. Локации родного города повышают эмоциональный окрас, делают ребят сопричастными, заставляют их не просто выполнять задания, а переживать за ее героев, ведь малейшая ошибка приведет к тому, что пострадают жители города, их ровесники, изображенные в раскраске. Сочетание полученных знаний и пережитых эмоций увеличит уровень восприятия материала школьниками и его запоминание. А после выполнения работы у них появится желание пройти по улицам кремля и еще раз проверить свои знания. Освоение правил безопасного и правопослушного поведения на улицах, дорогах особенно необходимо младшим школьникам, они наиболее подвержены дорожному травматизму.

Разработка имеет практическое значение, может быть использована педагогами дополнительного образования, педагогами-организаторами общеобразовательных школ, учителя начальных классов, воспитателями дошкольных учреждений, родителями. Дидактическое пособие не требует дополнительной подготовки, любой из элементов раскраски можно применять отдельно.

Таким образом, дидактическое пособие соответствует требованиям ценностно-ориентированного и активно - деятельностного подхода к целостному технологическому процессу и отвечает характеристикам: актуальность содержания; жанровое и содержательное разнообразие; возможность модификации.

Целевая аудитория - дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Цель и задачи реализации мероприятия

Цель: пропаганда безопасного поведения детей на дороге, предупреждение детского травматизма.

Задачи: побудить участников к ценностно-ориентационной деятельности, к осмыслению своей позиции по отношению к основам безопасного поведения детей и взрослых в условиях дорожно-транспортной среды; формирование

сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и безопасности; закрепить знания, умения и навыки, позволяющие детям безопасно передвигаться на дороге; закрепить умение применять полученные знания в играх и повседневной жизни; активизировать потребность и актуализировать знания родителей об особенностях обучения детей правилам безопасного поведения на улицах города; способствовать созданию положительного эмоционального настроения.

Предполагаемый результат:

- у детей и родителей появится (усилится) мотивация к изучению правил безопасного поведения на дороге, расширится познавательный интерес к изучению средств безопасности на дороге;
- участники приобретут опыт, понимание, что следует придерживаться правил безопасного поведения на дороге;
- мотивация к изучению истории родного города.

Материально-техническое обеспечение

Технические средства: мультимедийная установка, принтер.

Методы, педагогические технологии, используемые на мероприятиях:

Педагогические (общедидактические) методы: рассказ, показ, демонстрация, игра и др.

Методы культурно-массовые: монтаж, иллюстрирование, сторителлинг.

Использованы интерактивные технологии, предполагающие активное включение участников в процесс обучения.

Основная часть. Методическая разработка дидактического пособия «Раскраска «Правила безопасности дорожного движения с вороной Маринкой» оформлена в pdf файле и приложена к материалам (приложение № 1).

Методические советы по организации, проведению и подведению итогов мероприятия/занятия. Данная разработка может быть использована как классное, так и самостоятельное пособие для работы старших дошкольников и младших школьников с родителями. При проведении занятий дидактического пособие «Раскраска «Правила безопасности дорожного движения с вороной Маринкой» может быть использовано при изучении нового материала, а так же при закреплении изученного. Использование материала в качестве наглядного пособия на занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, позволяет в легкой, интересной форме ознакомить их с правилами поведения на дороге.

Конспект обучающего занятия «Первая помощь при ДТП» для педагогических работников

Цель: Сохранение жизни и здоровья обучающихся. Формирование здорового образа жизни.

Задачи:

познакомить обучающихся с общими правилами оказания первой помощи при ДТП;

сформировать у обучающихся умение оказывать первую помощь при ДТП;

воспитывать уважение к участникам дорожного движения и бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: ноутбук, проектор, экран, аптечка.

Ход занятия

Здравствуйте, ребята. Ребята я надеюсь, что вы пришли на наше очередное занятие с хорошим настроением. Надеюсь, оно сохранится до конца занятия.

Ребята обратите внимание, что находится на столе, подумайте и попробуйте выдвинуть предположения, чем мы сегодня будем заниматься.

Вы правильно догадались, что сегодня мы будем осваивать приемы оказания первой помощи, но не только.

Очень часто в жизни люди оказываются в таких ситуациях, в которых не знают, как себя вести, а от их действий порой зависит благополучие и даже жизнь человека.

В результате несоблюдения ПДД происходят ДТП. В большинстве случаев их виновниками становятся дети. ДТП стал одной из основных причин ранений и гибели людей.

Когда мы становимся свидетелем ДТП очень часто теряемся. Покидаем место происшествия и не всегда стараемся помочь пострадавшему оказать первую помощь.

А что для этого надо знать?

ни при каких обстоятельствах не оставлять пострадавшего без помощи;

немедленно, если имеются серьезные повреждения вызвать скорую помощь;

став свидетелем наезда или аварии, при которой водитель скрылся, необходимо запомнить и тут же записать номер, марку, цвет и любые приметы машины и водителя, передать сведения в ГИБДД.

Все вы пешеходы, все вы катаетесь на велосипедах, а велосипедист, как и пешеход, может стать участником ДТП. Поэтому каждый из вас должен уметь быстро и грамотно оказать помощь себе или человеку, попавшему в беду.

Как вы думаете, какую травму может получить при ДТП велосипедист? (ушиб, ссадина, сильное кровотечение, вывихи и переломы костей конечностей, повреждение мягких тканей головы, грудной клетки, повреждения брюшной полости и т.д.)

Правильно оказанная первая помощь часто играет решающую роль при спасении жизни пострадавшего, сокращает время лечения, способствует быстрому заживлению ран.

Помощь надо оказывать сразу же на месте происшествия, быстро и умело, еще до прибытия скорой помощи

Смысл первой помощи заключается в способствовании устранению угрозы жизни пострадавшего, в предупреждении возможных осложнений и в обеспечении скорейшей транспортировки его в лечебное учреждение.

При оказании первой помощи надо:

Немедленно вызвать врача, скорую помощь, полицию.

Помочь пострадавшему покинуть место происшествия.

Оказать первую помощь до приезда скорой помощи. Обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение.

При оказании первой помощи надо действовать быстро, решительно, но обдуманно.

В настоящее время в каждом автомобиле имеется аптечка первой помощи.

Давайте посмотрим, что имеется в наличии в аптечке и что нам необходимо для данной ситуации.

Перевязочный материал:

Марлевые бинты бывают узкие, средние, широкие. А также имеется бинт стерильный. Как вы думаете, чем он отличается от других бинтов?

(Стерильный бинт непосредственно на рану, нестерильный где нет контакта с раной). Стерильный бинт обеззаражен от микробов, упакован в герметичную упаковку, обычный бинт может продаваться без нее.

После того как мы убедились, что потерпевшему ничего не угрожает. Начали осмотр. Убедившись, что у пострадавшего имеются ссадины и ушибы. Приступаем к оказанию первой помощи.

Ребята -Что такое ушиб, и какие у него признаки?

Ушибы - это повреждения мягких тканей вследствие механических воздействий, при котором происходит внутреннее кровотечение. В месте ушиба появляется припухлость и болевые ощущения.

В таких случаях поврежденному участку необходим покой, а к пораженному участку приложить холод (снег, лед, пузырь с холодной водой). Нельзя делать тепловые процедуры, массаж, горячие ванны.

К открытым ранениям относится ссадина, к которой нельзя прикасаться, промывать и очищать ее.

Если рана очень загрязнена, можно только протереть кожу вокруг нее (движением, направленным от ее краев) стерильной ватой или марлей. Такими же движениями смазывают кожу антисептической жидкостью: настойкой йода, спиртовым раствором бриллиантовой зелени. Запрещается заливать рану настойкой йода. После обработки рану следует покрыть стерильной салфеткой или сложенным в несколько слоев концом стерильного бинта. При этом нельзя прикасаться к той стороне материала, которая соприкасается с раной. Далее рану следует забинтовать.

При ДТП очень важно оказать первую доврачебную помощь пострадавшим. Статистика показывает, что 50% погибших после аварии могли бы жить, если бы им на месте была оказана первая помощь.

Безусловно, главное при оценке ситуации – сохранение собственной жизни и жизни окружающих. Если аварийная ситуация становится опасной, то необходимо как можно быстрее покинуть место происшествия, сообщив о случившемся органам правопорядка.

Если потерпевшему нужна помощь специалиста надо немедленно вызвать скорую.

А как правильно вызвать? Кто попробует продемонстрировать.

Итак, вы дозвонились в службу скорой помощи или службу спасения. Теперь необходимо говорить быстро, но четко. Обязательно укажите количество пострадавших в ДТП, так как к каждому пострадавшему высылается отдельная бригада. Вам будут заданы следующие вопросы:

количество пострадавших и их пол;

возраст, если не знаете – указывайте приблизительно (ребенок, подросток, взрослый, молодой, среднего возраста, пожилой);

что произошло (ДТП и состояние пострадавших в общих чертах, например, без сознания, кровотечение и т.п.);

место происшествия;

кто вызывает скорую помощь (оставьте свой номер телефона, так как, возможно, бригаде потребуется уточнить ваше местонахождение).

Практическое задание:

Отработка вызова службы спасения, оказания помощи при ушибах.

Если у пострадавшего открылось **кровотечение**, то надо немедленно остановить кровотечение. Что же такое кровотечение?

Что может послужить причиной возникновения кровотечения?

Первая помощь при кровотечениях должна начинаться с его остановки.

А какие кровотечения бывают?

а) Капиллярное

При появлении даже маленькой ранки обязательно будет идти кровь. Не бойтесь этого! Кровь выносит из ранки грязь, которая туда могла попасть. Если кровь слабо сочится, например, при ссадине на коленке, то повреждены только капилляры – самые мелкие кровеносные сосуды. Такое кровотечение вскоре прекратится самостоятельно, а на поверхности ранки образуется свежая кровяная корочка.

б) Венозное

Бывает и так, что кровь темно-вишневого цвета вытекает медленно, равномерной и непрерывной струей. В этом случае пострадала вена, что более серьезно.

в) Артериальное

Если же кровь ярко-красного цвета бьет сильной пульсирующей струей, то это признаки повреждения артерии – кровеносного сосуда, в котором давление крови самое высокое. Кровотечение в этом случае носит название артериальное.

Капиллярное

– чаще всего оно останавливается произвольно в считанные минуты вследствие свертывания крови. Если этого не происходит, то можно наложить давящую повязку (стерильная салфетка на рану, затем прижать тугой повязкой.)

Венозное –

придать конечности возвышенное положение

наложить давящую повязку (марля, давящий предмет – нераскатанный бинт, вата, тугое бинтование); удобен индивидуальный перевязочный пакет
если нет давящей повязки – прижать пальцем кровоточащее место.

Как наложить повязку.

1. Встать лицом к пострадавшему.
2. Бинтовать от себя, слева направо.
3. руку, ногу нужно бинтовать по направлению снизу вверх.
4. Нельзя допускать перемещения (сдвига) перевязочного материала, наложенного на рану.

5. Первые два-три оборота бинта накладывать один на другой, последующие обороты накладывать надо в косом направлении так, чтобы каждый последующий оборот бинта покрывал половину предыдущего.

6. Запомните, что слишком слабо наложенный бинт сползает, слишком туго намотанный – мешает нормальному кровообращению.

7. Закреплять повязку надо несколько выше или ниже раны, завязав концы надорванного по длине бинта.

Практическое задание:

А сейчас я предлагаю вам поработать в группах. Тренировка наложения повязки.

Перелом – повреждение кости с нарушением ее целостности. Травматические переломы разделяют на открытые (есть повреждения кожи в зоне перелома) и закрытые (кожный покров не нарушен).

При открытом переломе травма не вызывает сомнений. Закрытый перелом не так очевиден, особенно, если он неполный, когда нарушается часть поперечника кости, чаще в виде трещины.



Для всех переломов характерны:

резкая боль при любых движениях и нагрузках;

изменение положения и формы конечности, ее укорочение;

нарушение функций конечности (невозможность привычных действий или ненормальная подвижность);

отечность и кровоподтек в зоне перелома.

Оказание первой помощи при переломах конечностей во многом определяет исход травмы: быстроту заживления, предупреждение ряда осложнений (кровотечение, смещение отломков, шок) и преследует три цели:

создание неподвижности костей в области перелома (что предупреждает смещение отломков и повреждение их краями сосудов, нервов и мышц);

профилактику шока;

быструю доставку пострадавшего в медицинское учреждение.

Практическое задание:

Наложение шины, наложение жгута.



Умерших от **ожогов** было бы значительно меньше, а мучения пострадавших были бы не такими сильными, если бы уже с первых минут им правильно начали оказывать помощь. Достаточно применять доступную каждому схему простейших действий непосредственно на месте происшествия, чтобы не только уменьшить чудовищные боли, но и значительно увеличить вероятность спасения пострадавшего.

Ожоги подразделяются на: термические (от воздействия пламени, раскаленных предметов, горячей и горячей жидкости), химические (от воздействия кислот и щелочей), ожоги от воздействия солнечных лучей (лучевые), электрического тока (электрические).

Существует 4 степени ожогов:

1 степень – покраснение кожи, отечность. Самая легкая степень ожога.

2 степень – появление пузырей, заполненных прозрачной жидкостью (плазмой крови).

3 степень – омертвление всех слоев кожи. Белки клеток кожи и кровь свертываются и образуют плотный струп, под которым находятся поврежденные и омертвевшие ткани.

4 степень – обугливание тканей. Это самая тяжелая форма ожога, при которой повреждаются кожа, мышцы, сухожилия, кости.

Первым фактором, влияющим на тяжесть состояния пострадавшего, является площадь ожога.

Алгоритм действий при ожогах:

1. Прекратить воздействие высокой температуры на пострадавшего, погасить пламя на его одежде, удалить пострадавшего из зоны поражения.

2. Уточнить характер ожога (ожог пламенем, горячей водой, химическими веществами и т.д.), а также площадь и глубину. Пострадавшего завернуть в чистую

простыню и срочно доставить в медсанчасть.

3. Провести транспортную иммобилизацию, при которой обожженные участки тела должны быть в максимально растянутом положении.

4. При небольшом ожоге обожженный участок можно поместить под струю холодной воды из крана на 10-15 минут, при обширных ожогах этого делать нельзя.

5. Одежду в местах ожога лучше разрезать и наложить вокруг ожога асептическую повязку, вату при этом накладывать нельзя.

6. При поражении пальцев переложить их бинтом.

7. Обожженную часть тела зафиксировать, она должна находиться сверху.

8. При транспортировке раненого в лечебное учреждение обеспечить ему покой.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

оставлять пострадавшего одного;

наносить на обожженное место мазь, крем, растительное масло, присыпать порошками;

прокалывать пузыри;

снимать остатки одежды с ожоговой поверхности;

при ожоге полости рта давать пить и есть.

Практическое задание:

Оказание первой помощи при ожогах.

Какая одежда и еда помогут пережить холода



Питание

Шапка из шерсти или меха (такие головные уборы хорошо держат тепло)

ежедневно:

- овощи и фрукты (свежие или приготовленные)
- мясо, птица, рыба (в вареном, жареном, тушеном видах)
- горячие супы (на мясном бульоне) и горячие напитки (комлоты из свежих и сухофруктов, чай, настои трав)
- сливочное масло
- молочные продукты (сыры, творог, сметана, йогурты)

не менее трех раз в неделю:

- зерновые культуры (гречка, фасоль, горох, чечевица, овес)
- крахмалосодержащие продукты (картофель, макароны, рис)

Высокий теплый воротник и **толстый шерстяной шарф** (они защитят от переохлаждения верхние дыхательные пути)

Длинный пуховик, шуба или дубленка

Кожаные перчатки на меховой подкладке или варежки из натуральной шерсти

Нетесная обувь (тесная нарушает кровообращение в ногах и способствует обморожению ног)

Откажитесь от мнимой юбки и тонких капроновых колготок. Лучше подойдут шерстяные колготки и брюки. Рекомендуется под брюки надевать кальсоны.

Не носите обтягивающую одежду (воздух между свободной одеждой и вашим телом предохраняет от замерзания)

Отдавайте предпочтение натуральным тканям в одежде, и, по возможности, избегайте синтетики

РИА новости © 2010 www.rian.ru

Обморожение - повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвления) под воздействием низких температур. Обморожения может возникать в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10°C . При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля. Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице.

По статистике более 90% случаев обморожения приходится на лиц, находящихся в тяжелом алкогольном опьянении.

Обморожению способствует: тесная обувь, повышенная потливость ног, заболевания сосудов ног, приводящие к недостаточному кровообращению, мокрая одежда, физическая усталость, голод, неудобная поза, в которой человек находится долгое время, предшествующая холодовая травма, заболевания сердца (опять же проблемы кровообращения), тяжелые механические повреждения с кровопотерей, курение на морозе и другие факторы.

Признаки и симптомы обморожения:

Потеря чувствительности пораженных участков;

Ощущение покалывания или пощипывания;

Побеление кожи (1-я степень обморожения);

Волдыри (2-я степень обморожения);

Потемнение и отмирание (3-я степень обморожения).

Первая помощь при обморожении:

1. Уйти с холода. На морозе растирать и греть пораженные участки тела бесполезно и опасно.

2. На пораженную поверхность наложить теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью.

3. Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно массируя конечность.

4. Выпить теплый и сладкий чай.

Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2-й и 3-й ступени обморожения, срочно обратитесь к врачу.

Практическое задание:

Оказание первой помощи при обморожении.

Первая помощь при потере сознания.

Положите пострадавшего на бок, осмотрите.

Расстегните у пострадавшего воротник рубашки, освободите грудь и живот от стягивающей их одежды, обеспечьте приток свежего воздуха.

Придайте приподнятое положение ногам для притока крови к голове.

Протрите лицо и шею прохладной водой. Похлопайте по щекам и, если возможно, дайте пострадавшему понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом.

Первая помощь при обмороке



Практическое задание:

Оказание первой помощи при обмороке.

Помощь при тепловом ударе:

Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение

Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову

Положите на голову холодный компресс

Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой

Дайте пострадавшему обильное питье

При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом

При необходимости, вызовите врача.

Первая помощь при солнечном ударе



Практическое задание:

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах.

Первая помощь при **укусах насекомых** заключается: - В удалении жала, если оно осталось на месте укуса (оставляют только пчелы). - Для уменьшения боли и отека к месту укуса на 10 минут приложите холод. - Нанесите противоаллергическую мазь. Если ее нет в наличии, то следует нанести на место укуса кашицу, приготовленную из простой пищевой соды и воды.



Сегодня помогли вы, а если случится, что завтра вам потребуется чья-то помощь, вы ее непременно получите. Будьте мужественны, сострадательны и участливы к чужой боли, всегда помните о четких, последовательных действиях при оказании помощи.