«Оказание первой помощи в образовательном учреждении»

Кошевец Дмитрий Владимирович,

Учитель биологии, первая категория,

МАОУ «Лицей №10» г. Советска Калининградской области, РФ

**Личный опыт в формировании ЗОЖ у учащихся на уроках биологии и экологии.**

Главная направленность как компонент любого урока – формирование навыков здорового образа жизни. Главные составляющие воспитательного процесса во время проведения занятий биологии – позитивное настроение и уважительное отношение к своему организму, о соответственно и должная забота о его состоянии. Это и знания об особенностях физиологии и анатомии своего организма, умение координировать своё поведение и формирование, как полноценной личности. Забота о своём организме и оказание помощи ему в определённых условиях, в том числе и экстренных, формирование навыков ЗОЖ и оказания ПМП даст возможность к формированию полноценной и всесторонне развивающейся личности, не боящейся жизненных трудностей и готовой к любым неожиданностям.

 В стенах школы удаётся сократить травмоопасность до минимума, но вот за пределами школы, когда дети представлены сами себе и не всегда полноценно определяют степень окружающей опасности, остро стоит вопрос о подготовке учащихся на уроках биологии и экологии к оказанию ПМП как в условиях дома, так и на улице или в лесу. Передача личного опыта и объяснение последовательности действий, при возможном возникновении различных экстремальных ситуаций, связанных с травмированием или прямой угрозе как здоровью, так и самой жизни человека, адекватность оценки происходящих событий – главнейшая задача при проведении занятий на уроках биологии в школе. Практическая часть не всегда возможна при проведении урока биологии в кабинете, но отдельные моменты подготовки возможны в виде простых занятий по элементарным навыкам диагностики травм и состояния пострадавших людей. На уроках биологии проводятся физ.минутки для активации тонуса организма и элементарной смены позы. Важен именно момент не резкой смены деятельности, а гармоничный переход от мыслительной деятельности к общефизической, без потери работы всего образовательного процесса. Психологический момент всегда важен в том плане, что паника и нервозность при диагностировании и оказании первой помощи могут привести к серьёзным последствиям даже при небольшом травматизме. На внеурочных занятиях есть возможность совместно с преподавателем ОБЖ проводить практические занятия на интерактивных манекенах по оказанию ПМП в виде искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Позитивное отношение к трудностям и рутинным обязанностям у учеников лучший мотиватор к всестороннему развитию. Когда человек ценит своё здоровье, он не будет необдуманно тратить своё здоровье на неправильное питание и гиподинамию, интеллектуальное оскудение в плане своего развития. На личном примере проходит реклама ведения здорового образа жизни, и у учеников возникают конкретные вопросы по личному формированию. Использование диетического дневника Diet&diary, даже кратковременное на один раз, даёт детям представление о своём рационе питания, что очень немаловажно в условиях школы и осознанного формирования личностных представлении о вкусной, полезной и качественной еды. На уроках анатомии и физиологии человека основное обобщение при изучении курса даётся именно в плане ЗОЖ – гигиена, норма и отклонения в работе жизненных систем органов. При работе с новым материалом в 8 классе предварительно проводится рефлексия о знаниях в области профилактики, диагностики и оказания ПМП для конкретной системы органов – нервной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной. Опыт показывает, что 10% учащихся имеют общее представление о правилах оказания ПМП, что особенно актуализирует изучение данной тематики как на классных занятиях, так и на дополнительных занятиях. Активный интерес оказывают практически все учащиеся, но прийти на дополнительное занятие во внеурочное время могут на регулярной основе 35-40% от всех учащихся, что связано с загруженностью учеников. На основных занятиях 100% имеют представление о правилах оказания ПМП при травмах скелета (растяжениях, вывихах и переломах), кровотечениях (капиллярных, венозных и артериальных), остановке дыхания и сердцебиения, отравлениях и ожогах кожи (термических и химических). Важным моментом является последовательность действий, как во время ЧС, так и при возникновении травмирующих ситуаций. Хорошим подспорьем является проведение тематических классных часов на темы «Действия при пожарах», «Оказание ПМП в уличных и домашних условиях». На родительских собраниях дополнительно объясняется важность подготовки детей к любым возможным экстремальным ситуациям, что будет дополнительным гарантом для обеспечения всех членов семьи полноценного здоровья и долголетия.

Данная работа будет продолжаться и в дальнейшем, так как периодически приходится сталкиваться с ситуациями, когда элементарная травмированность у детей не уменьшается, в частности вне школы, когда они выплёскивают накопившийся эмоциональный стресс во время учёбы. И своевременная помощь, как самому себе, так и своим сверстникам, нередко определяет дальнейшее восстановление организма.

Литература:

1. Автономное выживание в экстремальных условиях и автономная медицина. Автор: Игорь Молодан Серия: Выживание. Учись у Спецназа! Издательство: «Яуза» Год: 2015

2. 1000 СОВЕТОВ ОПЫТНОГО ДОКТОРА. КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ. Ковалев Виктор Константинович Серия: Советы опытного доктора. Издательство: Центрполиграф. Год издания: 2010

3. Официальная и народная медицина. Самая подробная энциклопедия. Ужегов Генрих Николаевич. Серия: Подарочные издания. Красота и здоровье Издательство: Эксмо Год издания: 2011

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ УМЕНИЙ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. ЖИДКОВА Х.В.

 статья в журнале НОВАЯ НАУКА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД

Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство международных исследований" (Уфа) Номер: 4-2 (75) Год: 2016 Страницы: 31-34