



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

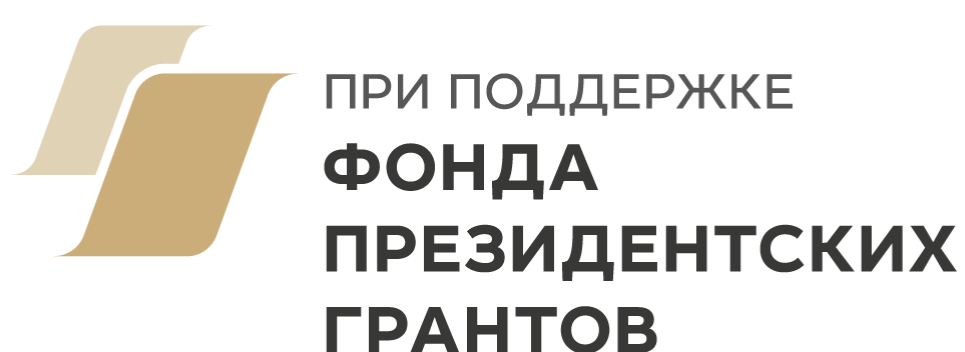
БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ

МОДУЛЬ 5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

АВТОР: ОЛЬГА ПОРЯДИНА

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------------|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ..... | 6 |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ..... | 8 |
| МОДУЛЬ 1. СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ..... | 8 |
| ЗАНЯТИЕ 1. В ГОСТИ В ЛЕС..... | 9 |
| ЗАНЯТИЕ 2. МАШЕНЬКА И СТАРИЧОК-ЛЕСОВИЧОК..... | 12 |
| ЗАНЯТИЕ 3. ПУТЕШЕСТВИЕ В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ..... | 18 |
| МОДУЛЬ 2. МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ..... | 22 |
| ЗАНЯТИЕ 1. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ..... | 23 |
| ЗАНЯТИЕ 2. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ. ЧАСТЬ 2..... | 27 |
| ЗАНЯТИЕ 3. СЕКРЕТЫ ЛЕСНЫХ ОБИТАТЕЛЕЙ..... | 30 |
| МОДУЛЬ 3. СРЕДНИЙ И СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ..... | 35 |
| ЗАНЯТИЕ 1. БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ЛЕСУ..... | 36 |
| ЗАНЯТИЕ 2. Я ЗАБЛУДИЛСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?..... | 41 |
| ЗАНЯТИЕ 3. ЧТО ТАКОЕ КОМПАС? ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ.... | 48 |
| ЗАНЯТИЕ 4. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ КАРТА – ПОНИМАЕМ, СОСТАВЛЯЕМ..... | 54 |
| МОДУЛЬ 4. ЛЮДИ ТРУДОСПОСОБНОГО И ПОЖИЛОГОВОЗРАСТА..... | 62 |
| ЗАНЯТИЕ 1. ПОДГОТОВКА К ВЫХОДУ В ЛЕС. СНАРЯЖЕНИЕ ПОХОДНОГО РЮКЗАКА..... | 64 |
| ЗАНЯТИЕ 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ..... | 73 |
| ЗАНЯТИЕ 3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ?..... | 89 |
| МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ..... | 98 |
| БЕСЕДА 1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСУ..... | 98 |
| БЕСЕДА 2. ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ В ЛЕСУ..... | 101 |
| МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВОЛОНТЕРСКИХ ГРУПП И ОРГАНИЗАЦИЙ..... | 105 |
| БЕСЕДА 1. СТРАХИ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ..... | 105 |
| БЕСЕДА 2. УЯЗВИМОСТЬ ДЕТЕЙ..... | 108 |
| МОДУЛЬ 5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ..... | 110 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ..... | 114 |
| СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ..... | 116 |



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Модуль/тема | Количество часов | | |
|---|------------------|----------|----------|
| | Всего | Теория | Практика |
| I. Старший дошкольный возраст | 3 | 2 | 1 |
| В гости в лес | 1 | 1 | - |
| Машенька и старичок-лесовичок | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Путешествие в поисках сокровищ | 1 | 0,5 | 0,5 |
| II. Младший школьный возраст | 3 | 2 | 1 |
| Безопасность в лесу | 1 | 1 | 1 |
| Безопасность в лесу. Часть 2 | 1 | - | - |
| Секреты лесных обитателей | 1 | 1 | - |
| III. Средний и старший школьный возраст | 6 | 4 | 2 |
| Безопасное поведение в лесу | 1 | 1 | - |
| Я заблудился. Что делать? | 1 | 1 | - |
| Что такое компас? Ориентирование на местности | 2 | 1 | 1 |
| Топографическая карта – понимаем, читаем, составляем | 2 | 1 | 1 |
| IV. Люди трудоспособного и пожилого возраста | 10 | 7 | 3 |
| Подготовка к выходу в лес. Снаряжение походного рюкзака | 2 | 1 | 1 |
| Топография и ориентирование на местности | 2 | 1 | 1 |

| | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|
| Что делать, если вы заблудились? | 2 | 1 | 1 |
| Материал для проведения родительских собраний: Правила безопасности в лесу | 1 | 1 | - |
| Материал для проведения родительских собраний: Если ребенок потерялся в лесу» | 1 | 1 | - |
| Материал для волонтерских групп и организаций: Страхи в разном возрасте | 1 | 1 | - |
| Материал для волонтерских групп и организаций: Уязвимость детей | 1 | 1 | - |
| V. Первая помощь | 6 | 3 | 3 |
| Первая помощь при различных состояниях | 4 | 2 | 2 |
| Итоговый контроль | 2 | 1 | 1 |
| Итого | 28 | 18 | 10 |

МОДУЛЬ 5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Выходя на природу, надо быть готовым не только к приятному отдыху, но и к возможным опасностям. В опасную ситуацию в лесу может попасть любой человек, и взрослый, и ребенок. И нередко человеку необходимо знать и уметь оказать первую помощь в лесу, как себе, так и другому человеку.

Гипотермия

Гипотермия – это критическое переохлаждение организма, когда температура тела падает до 35 °С и ниже. Может наступить при длительном нахождении в сырой одежде, в воде, при сильном ветре в одежде не соответствующей погоде. На фоне длительного голодания (при состоянии, когда человек потерялся в лесу), в неудобном и длительном положении, кровопотери. В алкогольном опьянении гипотермия может наступить быстрее. Симптомы: мышечная дрожь, бледность кожных покровов, апатия, заторможенность, при тяжелой гипотермии конечности коченеют, на коже следы обморожения, потеря сознания, на этой стадии зрачки не реагируют на свет, возможна остановка сердца.

Первая помощь: согреть пострадавшего, снять мокрую и стесняющую одежду, обувь, по возможности одеть теплую сухую одежду, поместить под одеяло. На область крупных сосудов (подмышечные впадины, шея, паховая область, область сердца) положить грелки химические или бутылки с теплой водой. Активное согревание и горячий чай возможны при легкой степени гипотермии. При средней и тяжелой степени гипотермии (критерий – прекращается мышечная дрожь, спутанное сознание, противоречивое поведение, окоченение тела, сопутствующие отморожения), активное согревание запрещено, одежду при необходимости нужно срезать, передвигаться самостоятельно нельзя – допустима только переноска больного. Необходимо сделать всё возможное, чтоб охлажденная кровь от конечностей не притекала к сердцу, т.к. высока вероятность возникновения аритмии, вызванной холодом и в последствии остановка сердечной деятельности. При сильной степени гипотермии первой помощи недостаточно, необходимо максимально быстро доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Обморожение

Симптомы:

- 1 степень обморожения - потеря чувствительности, покалывание в конечностях, побеление кожи, скованность движений в пальцах кистей, стоп.
- 2 степень отморожения - волдыри (видны через 6-12 часов).

Первая помощь При 1 степени пострадавшего поместить в теплое помещение, аккуратно растереть руками поврежденный участок, дать теплое питье. При возвращении чувствительности появится боль. Запрещается класть конечности на батарею, в горячую воду, растирать жиром, снегом. Во всех остальных случаях наложить теплоизолирующую повязку и показана госпитализация. Смысл – отогревание поражённого участка тела должно быть медленным, для уменьшения площади и глубины повреждения.

Гипертермия

Гипертермия (перегревание)-стойкое повышение температуры тела выше 38.5 °С , вызываемая высокой температурой окружающей среды, длительной мышечной работой при низкой теплоотдаче организма во внешнюю среду приводящее к нарушению функций важных органов и систем организма.

- Симптомы: возбуждение, покраснение кожных покровов, головная боль, головокружение, тошнота, слабость обморок, судороги.
- Первая помощь: поместить пострадавшего в прохладное место, снять лишнюю одежду, обтереть полотенцем смоченным водой, обрызгать лицо водой, дать попить, по возможности вызвать «Скорую помощь».

Переломы

Переломы - повреждение костей с нарушением их целостности.

- Симптомы: сильная боль в области перелома, отёк мягких тканей, гематома (синяк), деформация конечности, не симметричность по отношению с аналогичной костью, сильная боль или ограничение движения. Открытый перелом сопровождается ранами с артериальным, венозным или капиллярным кровотечением. Множественные переломы могут сопровождаться травматическим шоком.
- Первая помощь: обезболить – холод на место перелома и бережное отношение. При открытом переломе конечности наложить асептическую повязку на рану, остановить кровотечение. Иммобилизовать (обездвижить) конечности подручными средствами или шинами из набора первой помощи. При оказании помощи самому себе принять обезболивающее. При иммобилизации зафиксировать минимум два сустава, а при переломе бедра и плеча три и более. При переломе ключицы прификсировать руку к туловищу косынкой. При переломе или травме позвоночника транспортировка пострадавшего на спинальном щите или на подручном щите, которым может послужить дверь или лист фанеры. Госпитализация пострадавшего в лечебное учреждение или вызов «Скорой помощи».

Черепно-мозговая травма

- Черепно-мозговая травма - комплекс контактных повреждений мягких тканей лица и головы, костей черепа и лицевого скелета.
- Симптомы: при открытых повреждениях (проникающие через кожный покров и кости черепа) это кровотечение, зияние краев раны, отломки костей внутри раны, головокружение, рвота.
- *Первая помощь:* иммобилизация шейного отдела позвоночника, наложение асептической повязки, холод на место ранения, покой, максимально бережная транспортировка в нейрохирургическое отделение.
- Симптомы закрытой травмы: головокружение, слабость, тошнота, рвота. Помощь та же, что и при открытой травме, только без наложения асептической повязки.

Черепно-мозговая травма

Черепно-мозговая травма - комплекс контактных повреждений мягких тканей лица и головы, костей черепа и лицевого скелета.

- Симптомы: при открытых повреждениях (проникающие через кожный покров и кости черепа) это кровотечение, зияние краев раны, отломки костей внутри раны, головокружение, рвота.
- Первая помощь: иммобилизация шейного отдела позвоночника, наложение асептической повязки, холод на место ранения, покой, максимально бережная транспортировка в нейрохирургическое отделение.
- Симптомы закрытой травмы: головокружение, слабость, тошнота, рвота. Помощь та же, что и при открытой травме, только без наложения асептической повязки.

Сотрясение головного мозга

- Симптомы: потеря сознания до 1 часа, наличие «светлого промежутка», тошнота, рвота.
- Первая помощь: холод на область головы, иммобилизация шейного отдела позвоночника, максимально бережная транспортировка в нейрохирургическое отделение.

Перелом основания черепа

- Симптомы: симптом «очков», кровотечение из носа и ушей, нарушение зрения, более серьезный перелом приводит к смерти.
- Первая помощь: при любой травме головы и шейного отдела иммобилизовать шейный отдел, убрать слизь из ротовой полости, холод на голову и быть готовым к проведению сердечно легочной реанимации.

Пищевое отравление

Пищевое отравление - расстройство пищеварения после употребления испорченных или недоброкачественных продуктов, не съедобных грибов.

- Симптомы: проявляется через 2-4 часа после приема некачественной пищи и характеризуется общей слабостью, тошнотой, рвотой, диареей, повышением температуры тела, ознобом, болью в животе, учащенным пульсом, изменением цвета губ и лица.
- Первая помощь: восполнение жидкости (1 литр воды + 1 чайная ложка соли + 1 чайная ложка соды + 1 столовая ложка сахара) или «Регидрон», принять активированный уголь 1 таблетка на 10 кг массы тела. Запрещается прием противорвотных и противодиарейных препаратов. Обратиться к врачу в ближайшее время.

Кровотечение

Кровотечение - выход крови за пределы кровеносного сосуда в окружающую среду (наружное кровотечение) или в полость тела или полого органа (внутреннее кровотечение). Еще кровотечения делят на артериальные, венозные, капиллярные.

- Симптомы: артериальное кровотечение - кровь алая, пульсирующей струей бьет из раны. Венозное кровотечение - кровь интенсивно истекает темного цвета. Капиллярное кровотечение - кровь алая, истекает медленно, чаще кровотечение останавливается самостоятельно.

Утопление

Смерть наступает от рефлекторного смыкания голосовой щели или рефлекторной остановки сердца, при истинном утоплении смерть наступает от сгущения крови и отека легких.

- Первая помощь: помощь на берегу будет зависеть от состояния пострадавшего. Если пострадавший в сознании, его необходимо согреть и успокоить. Если пострадавший без сознания, то уложить на бок. Если клиническая смерть, необходимо приступить к сердечно-легочной реанимации. СЛР начинается с компрессий грудной клетки, а затем искусственное дыхание в соотношении 30:2. Перед началом искусственного дыхания очистить ротовую полость от слизи и инородных тел. Необходим вызов «Реанимационной бригады».

Остановка сердца

- Симптомы: отсутствие сознания, отсутствие дыхания, отсутствие пульса на сонных артериях.
- Первая помощь: если у пострадавшего нет сознания, дыхания, не удастся нащупать пульс на сонных артериях, то считают, что у человека состояние клинической смерти и приступают к сердечно-легочной реанимации, привлекая для помощи очевидцев. Очевидца просят набрать 103 по мобильному телефону. Не прекращая компрессий грудной клетки по громкой связи объясняют оператору 103 возраст пациента, пол, что у него состояние клинической смерти, начата СЛР и адрес места. Сердечно-легочную реанимацию проводят в соотношении 30:2 (компрессии грудной клетки к искусственному дыханию). При компрессии руки кладут поперек оси тела по среднесосковой линии или на 2 см выше основания мечевидного отростка. Искусственное дыхание начинают при очищении ротовой полости от слизи и зубных протезов, намотав на два пальца бинт (при наличии) и применении тройного приема Сафара для обеспечения проходимости дыхательных путей. Для этого необходимо уложить пострадавшего на ровную поверхность, запрокинув голову положить под шею валик, большими пальцами обхватывают подбородок и выдвигают его вперед, затем приоткрывают рот. При непроходимости дыхательных путей необходимо проверить их на наличие инородного тела в них. СЛР следует проводить не менее 30 минут или до передачи пациента «Скорой помощи».

Острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт)

- Симптомы: головокружение, слабость, обморок или даже кома, шаткость походки, нарушение координации движений, онемение или парез с одной стороны тела, смещение глазных яблок, речь нарушена, язык расположен неестественно.
- Первая помощь: уложить пострадавшего в «устойчивое боковое положение», расстегнуть стесняющую одежду, вызов «Скорой помощи».

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- *Организационно-методические:*

Для удобства использования содержание программы распределено на 5 модулей, четыре из которых посвящены занятиям с разными возрастными группами населения, пятый модуль представлен материалами по первой помощи. В общей сложности насчитывается 19 занятий.

Программа рассчитана на 28 учебных часов, из них 18 часов теории и 10 часов практики. Каждый модуль является самостоятельным звеном в обучении населения правилам безопасности в лесу, поэтому может быть использован отдельно от предыдущих и последующих модулей. Материал 1 – 3 модулей подобран с учётом возрастных особенностей детей и подростков. 4 и 5-й модули учитывают особенности проведения занятий с взрослой и пожилой аудиторией слушателей.

- *Основная форма организации образовательной деятельности с детьми:*

1. Для детей дошкольного возраста – занятие продолжительностью 30 минут.
2. Для детей школьного возраста – занятие продолжительностью 45 минут.
3. Для взрослой аудитории продолжительность занятия составляет 1 час.

Каждое занятие имеет определённую структуру, объём и содержание, прописанное в программе. Каждый модуль завершается проверкой знаний и умений.

- *Требования к кадрам:*

1. в реализации программы принимают участие педагоги, имеющие среднее профессиональное, высшее педагогическое образование и отвечающие квалификационным требованиям;
2. спасатели, инструкторы по туризму и волонтерские организации, осуществляющие поиск пропавших в таежной местности людей.

Специалист должен обладать необходимым уровнем знаний в области ОБЖ, необходимым набором методических приемов.

Специалист должен быть способен к инновационной профессиональной деятельности. Иметь интерес и желание к саморазвитию в данном направлении.

- *Материально – технические:*

1. дополнительная общеразвивающая программа «Мы в безопасности»;
2. дополнительная общеразвивающая программа «Жили-были куклы»;
3. дополнительная общеразвивающая программа «Безопасность как образ жизни»;
4. методические, наглядные, игровые, экспериментальные материалы для организации занятий;
5. мебель: стол и стул для преподавателя; столы и стулья для слушателей; доска; шкафы и тумбы для хранения учебных пособий, стендов, раздаточных материалов;

6. туристическое и навигационное оборудование, манекены для организации занятий по первой помощи;

7. для обеспечения процесса обучения, желательно применение следующих технических средств: проектора, интерактивной доски, компьютера, принтера.

8. в ходе реализации программы могут использоваться пособия по темам занятий: печатные пособия (памятки, наглядный материал); видеоматериалы (видеоролики, мультфильмы, презентации).

- *Информационные:*

1. Нормативно-правовые документы, методическая литература по безопасности жизнедеятельности представлены в списке информационных источников.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- *Список нормативных документов:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 22.08.1995 г. № 151-ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей»
3. Федеральный закон от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

- *Список литературы:*

1. Браге Карина, Харри Сепп, Ивонне Терьестам. Азбука АУ. Методическое пособие по безопасности детей на природе. Швеция: 2005. 52 с.
2. Лизунова Е.В. Особенности поведенческих реакций младших школьников в опасных ситуациях социального характера // Самарский научный вестник. 2014. №2. С. 59-61.
3. Никишин, И.В. На практику – к профессионалам (Текст) : учеб.-трениров.сборы / Никишкин, И.В. // ОБЖ. – 2013. - №11. – С. 20-26. – Опыт проведения, Республика Саха.
4. Маченин А.А. Движение «Школа безопасности» (Текст) / Маченин, А.А. // ОБЖ. – 2013. – №3. – С. 47-55.
5. Макосова, Е.С. «Патриот» воспитывает «орлят» (Текст) / Е.С. Макосова, Г.В. Мельникова// ОБЖ. – 2012. - №12. – С. 46-48.
6. Психология поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Психологические науки.

- *Список интернет ресурсов:*

1. Безопасность жизнедеятельности. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Безопасность_жизнедеятельности/
2. Профилактическая работа профилактика. – URL:https://social_work.academic.ru/481/Профилактическая_работа_профилактика
3. Определение сторон света по природным ориентирам – URL: <https://www.popmech.ru/science/311772-mozhno-li-opredelit-storony-sveta-po-mkhu-na-derevyakh/>
4. Резать, рвать или выкручивать – URL:https://pikabu.ru/story/rezat_rvat_ili_vyikruchivat_kak_pravilno_sobirat_gribyi_4474081
5. Хлопок, вискоза, полиэстер – URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5eea435be0d57b0e43ff2f66/hlopok-viskoza-poliester-sintetika-vs-naturalnye-tkani-cto-vybrat-5f994414d203541abd98bd7c>
6. Что делать если укусила змея – URL:<https://velesovik.ru/novosti/435/cto-delat-esli-ukusila-zmeja---pervaya-pomosch>