

Задание для дистанционного обучения по ОБЗР, 9 класс

Тема: «Практикум по отработке навыков оказания первой помощи»

Цель: Закрепить теоретические знания и отработать практические алгоритмы оказания первой помощи в смоделированных ситуациях.

Формат: Практико-ориентированное задание с использованием подручных средств и членов семьи (по желанию). **Важно!** Все действия отрабатываются на манекене (кукле, подушке) или добровольце **без применения реальной силы**, только имитация.

Оборудование: Смартфон для фото/видеосъемки, подручные средства для имитации (бинт/полотенце, ручка, книги, игрушка и т.д.).

Часть 1. Обязательная теоретическая подготовка

Перед практикой **обязательно** повторите по учебнику или конспекту:

1. **Алгоритм первичных действий:** Оценка безопасности, проверка сознания и дыхания (не более 10 секунд!), вызов «103» или «112».
2. **Правила личной безопасности** (использование перчаток, масок — в контексте имитации).

Часть 2. Практические задания.

Задание 1: «Отработка сердечно-легочной реанимации (СЛР)»

Ситуация: Вы обнаружили человека без сознания, который не дышит (симулируйте на большой кукле, тренажере или на полу, обозначив «пострадавшего»).

Ваша задача:

1. Снять на видео (или сделать серию фото с пояснениями) **правильную последовательность** своих действий.
2. **Алгоритм для демонстрации:**
 - Обеспечьте безопасность (осмотритесь).
 - Проверьте сознание (аккуратно потрясите за плечи, громко спросите).
 - **Позовите на помощь** (в кадре громко скажите: «Человеку плохо! Вызовите скорую!»).
 - Проверьте дыхание (запрокидывание головы, «вижу-слышу-ощущаю» — продемонстрируйте).
 - Объясните в кадре: «Дыхания нет. Начинаю непрямой массаж сердца».
 - **Продемонстрируйте технику:** правильное положение рук (центр грудины), прямыми руками, глубина нажатия 5-6 см (объясните, это имитация), частота 100-120 в минуту.

- Сделайте 30 «нажатий» (имитация) и объясните: «Теперь сделал бы 2 искусственных вдоха, но в условиях пандемии/риска инфекции рекомендуется проводить только непрерывный массаж до приезда скорой».

Задание 2: «Остановка сильного кровотечения»

Ситуация: У «пострадавшего» (доброволец из семьи или манекен) сильное артериальное кровотечение из предплечья.

Ваша задача:

1. Подготовить один из вариантов помощи и сфотографировать результат.
2. **Вариант А — Наложение давящей повязки:**
 - Используйте свернутый бинт, маленькое полотенце или плотный комок ткани.
 - Продемонстрируйте на модели: давящую повязку накладывают непосредственно на рану, туго прибинтовывают. Поверх можно положить холод.
 - Сфотографируйте конечный вид.
3. **Вариант Б — Наложение жгута (используйте ремень, галстук, полосу плотной ткани):**
 - Продемонстрируйте на модели (выше раны, но не на сустав).
 - Объясните правила: под жгут — записка со временем, не снимать до приезда врача, максимальное время — 1 час летом, 30 мин зимой.
 - Сфотографируйте.

Важное предупреждение:

1. Все действия носят **учебно-имитационный характер**.
2. При отработке на другом человеке **не применяйте реальную силу** (не давите на грудную клетку, не пережимайте жгут до остановки кровотока).
3. Цель — запомнить **последовательность**, а не отработать силу нажатий.

Сдача работы: Загрузите видео или фото (или ссылки на них в облачном хранилище) и отправьте на электронную почту oblomov.sanya@yandex.ru

Это задание поможет вам не растеряться в реальной ситуации и действовать правильно!