

Общие принципы самопомощи: что должен знать шестиклассник

Простые и безопасные действия помогают до
прихода взрослых.



Зачем школьнику уметь помогать себе



В школе, дома и на улице мелкие травмы случаются неожиданно. Если знать первые безопасные действия, можно уменьшить боль, остановить кровь и вовремя заметить, когда нужна помощь взрослых или врача.



Первое правило: безопасность прежде всего



Сначала осмотритесь вокруг: нет ли огня, стекла, электричества, скользкого пола, горячих предметов, транспорта или других опасностей.



При подозрении на перелом, сильное кровотечение, судороги, потерю сознания, ожог большой площади или проблемы с дыханием нужна помощь взрослых и врача.



Если рядом по-прежнему есть риск, не подходите близко и не пытайтесь помогать самостоятельно, пока место не станет безопасным.

Алгоритм первых действий при любой неприятности

Порядок действий для лёгких травм и внезапного недомогания до прихода взрослого или медицинской помощи.

Порезы и ссадины: как обработать небольшую рану

Промыть и остановить кровь

Небольшую рану промывают чистой водой, чтобы убрать грязь и мелкие частицы. Затем прикладывают чистую салфетку или бинт и мягко прижимают несколько минут.

Закрыть и защитить

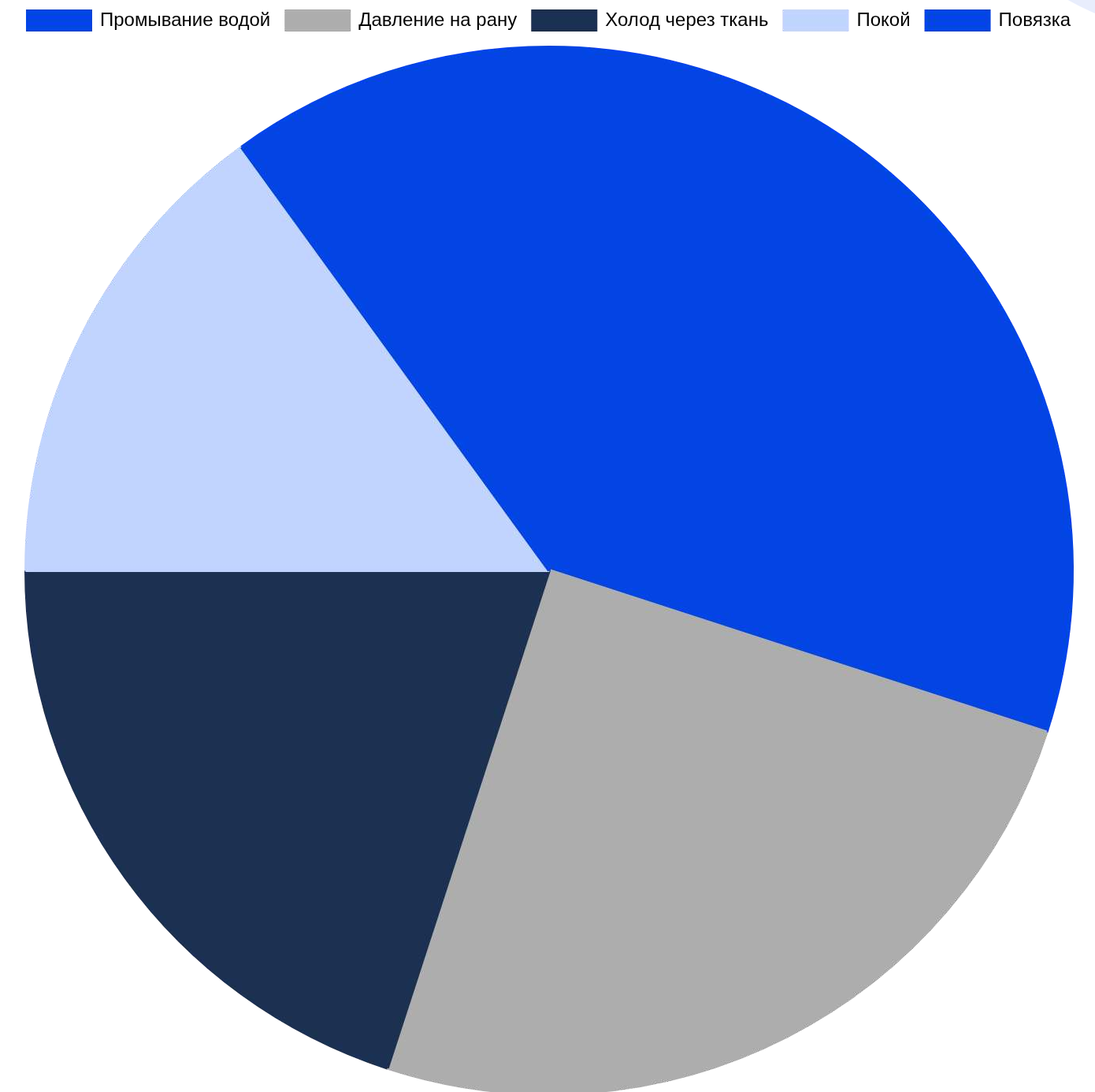
После остановки крови рану закрывают пластырем или стерильной повязкой. Спирт, йод и зелёнку внутрь раны не наносят; их используют только вокруг кожи, если это разрешено взрослыми.



Что чаще всего помогает при лёгких травмах

Спокойные действия в первые минуты обычно важнее сложных средств и помогают не ухудшить состояние.

Наибольшую пользу дают простые меры ухода, которые можно выполнить сразу и без риска.



Материалы школьного урока по основам самопомощи

Ушибы и растяжения: покой и холод в первые минуты

Сразу после удара

Остановитесь, уберите нагрузку с повреждённого места и дайте ему покой, чтобы не усилить боль и отёк.

Дальше наблюдайте

Не растирайте и не грейте ушиб. Если боль усиливается или трудно двигать рукой либо ногой, нужен взрослый и осмотр специалиста.

Первые 10–15 минут

Приложите холод через ткань. Это помогает уменьшить боль и замедлить появление сильного отёка.

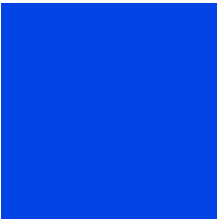


Когда самопомощи уже недостаточно

Эти признаки требуют немедленного обращения к взрослым и вызова медицинской помощи.

Если есть опасный признак, самопомощи недостаточно — нужно срочно привлечь взрослых и медиков.

Признак	Пример	Действие
Кровотечение	не останавливается	взрослый, врач
Дыхание	тяжело дышать	вызов помощи
Сознание	обморок	срочно помочь



Ожоги: быстрое охлаждение и защита кожи

01

При небольшом ожоге место повреждения охлаждают прохладной проточной водой 10–20 минут. Это уменьшает боль и помогает ограничить повреждение кожи.

02

Лёд прямо на кожу не кладут, а масло, мази и зубную пасту не используют. Пузыри прокалывать нельзя — они защищают кожу.

03

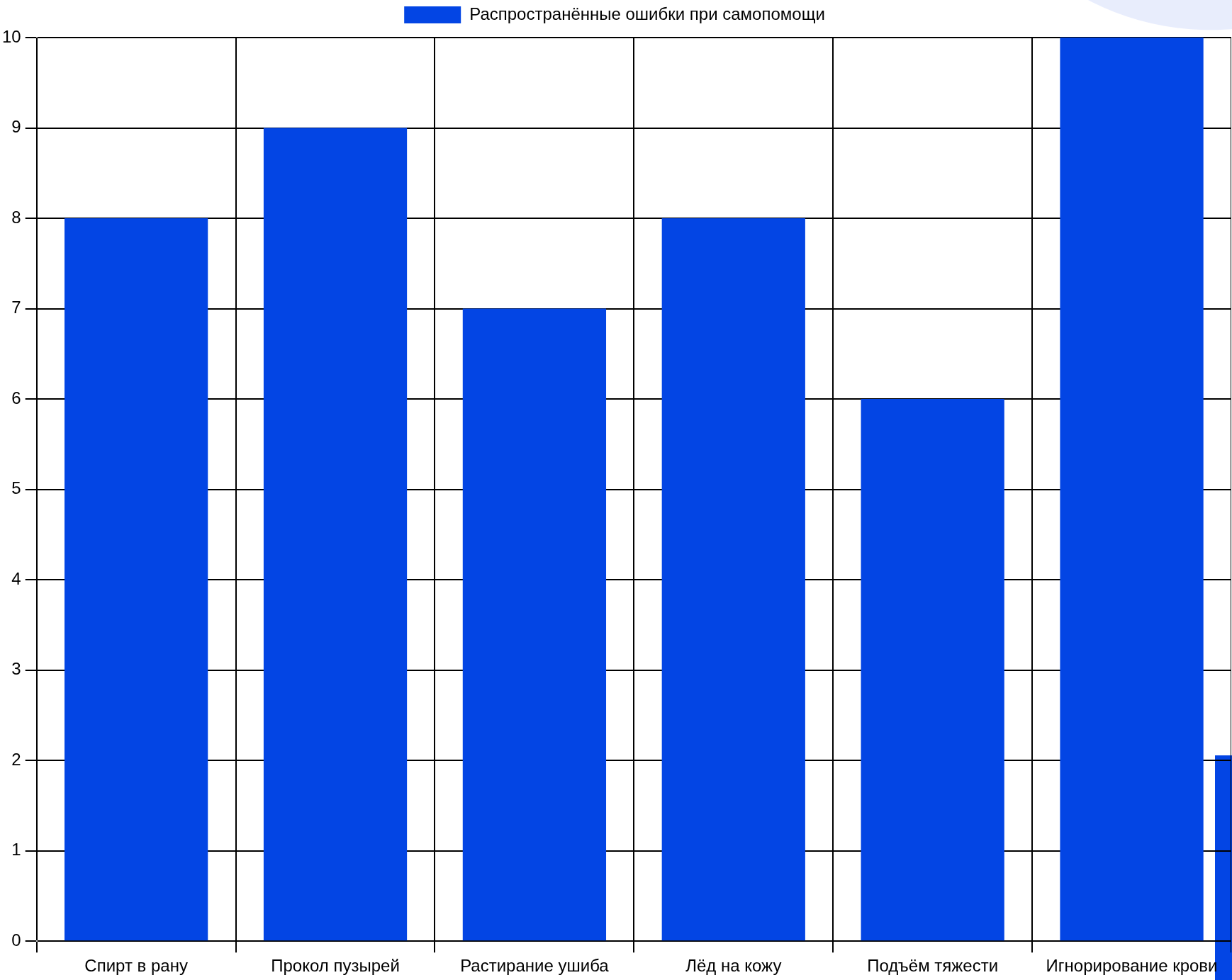
После охлаждения ожог закрывают чистой сухой повязкой. Если ожог большой или находится на лице, руках либо в области суставов, нужна помощь взрослых и врача.



Частые ошибки при самопомощи

Ошибки часто выглядят «быстрыми», но на деле мешают заживлению и делают состояние хуже.

Чем опаснее действие, тем выше риск боли, заражения и более долгого восстановления.



Материалы школьного урока по основам самопомощи

Носовое кровотечение: правильное положение и давление

01

Сядьте прямо и слегка наклоните голову вперёд, чтобы кровь не попадала в горло. Мягкую часть носа зажмите пальцами и спокойно дышите ртом.

02

Держите давление около 10 минут, не ложитесь и не запрокидывайте голову назад. Если кровь не останавливается или появляется слабость, сразу зовите взрослого.



Когда нужна срочная помощь

Схема основана на признаках, при которых самопомощь уже недостаточна: важно быстро заметить опасность и сразу позвать взрослого или вызвать медицинскую помощь.

Лекарства: только с разрешения взрослых



Никакой самостоятельности

Не берите таблетки без разрешения взрослых и не принимайте лекарства, которые вам не назначали. Один и тот же препарат может быть полезен одному человеку и опасен другому.



Опасны ошибки с дозой

Нельзя увеличивать дозировку, смешивать разные средства или следовать советам из чатов и видео. Ошибка может вызвать отравление, аллергию или резкое ухудшение самочувствия.



Читайте упаковку

У лекарства всегда есть название, срок годности и способ применения. Если упаковка повреждена, а надписи неясны, такой препарат использовать нельзя, пока его не проверит взрослый.



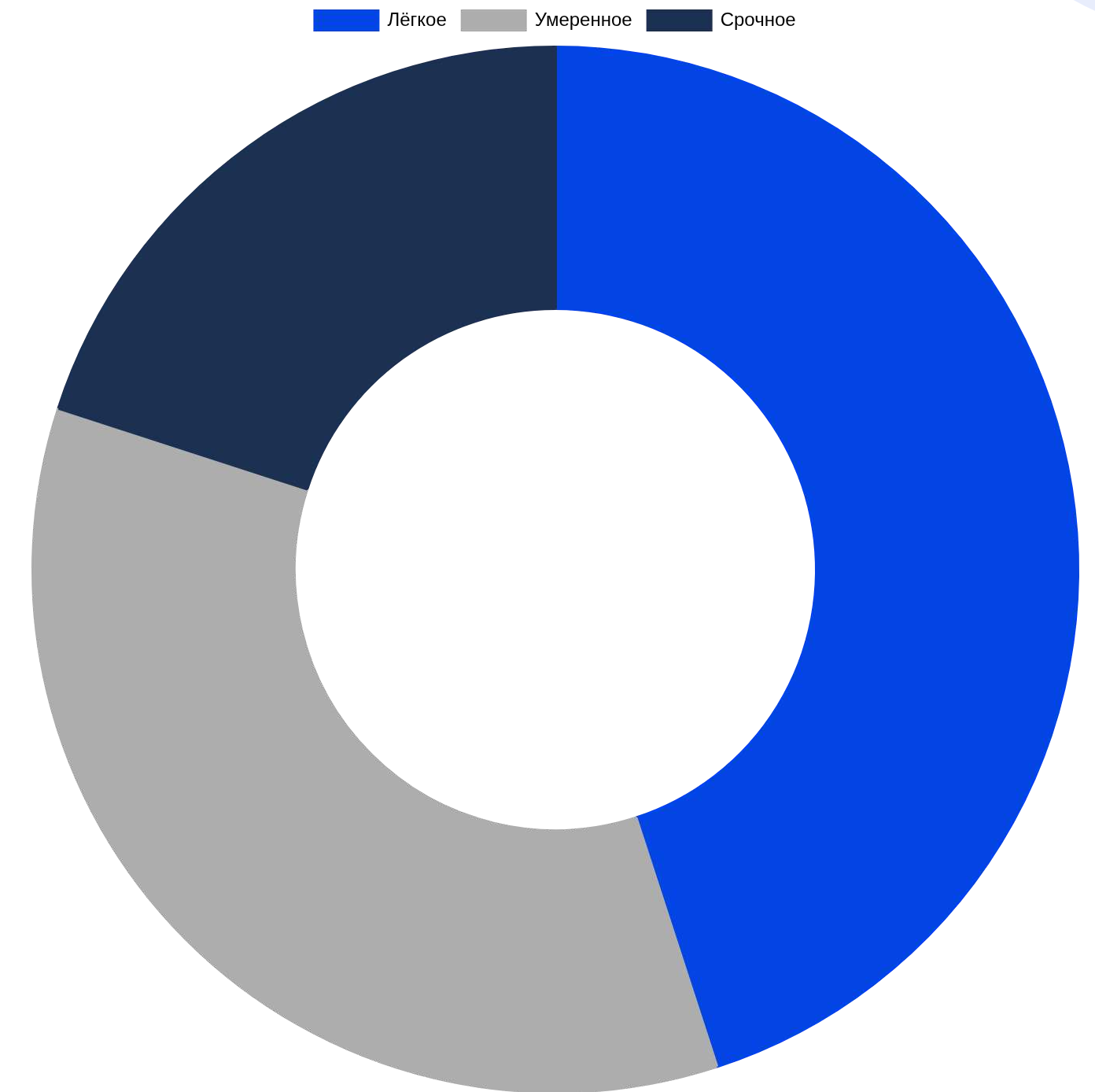
Сначала сообщите взрослым

При недомогании сразу расскажите родителям, учителю или другому взрослому. Лекарство принимают только по семейным правилам или по назначению врача, а не по совету друзей.

Три уровня действий при недомогании

Схема помогает не путать обычную усталость с состоянием, которое уже требует помощи взрослых и наблюдения.

Чем тяжелее признаки, тем меньше подходит самостоятельный отдых и тем быстрее нужно подключать взрослых и врача.



Составлено по учебным правилам первой помощи для школьников.

Жара, перегрев и обезвоживание



Уйти в тень

При жаре лучше остановиться, перейти в прохладное место и снизить нагрузку. Короткий отдых помогает телу не перегреваться и уменьшает риск ухудшения самочувствия.



Пить понемногу

Воду лучше пить маленькими порциями, не дожидаясь сильной жажды. Так организму легче восполнять потерю жидкости и поддерживать нормальную работу во время активной игры.



Выбрать лёгкую одежду

Свободная светлая одежда пропускает воздух и меньше удерживает тепло. Если возможно, надо снять лишние вещи и не бегать под палящим солнцем слишком долго.



Замечать тревожные признаки

Сухость во рту, головная боль, тошнота, красное лицо и сонливость говорят о перегреве. Если человеку хуже, его нужно сразу отвести к взрослым и в прохладу.

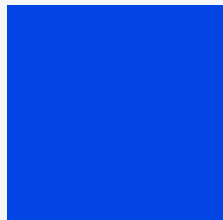
Домашняя и школьная аптечка: что в ней должно быть

Предмет	Зачем нужен	Пример
Пластырь	Закрыть рану	Ссадина
Бинт	Повязка	Порез
Термометр	Измерить температуру	Недомогание
Перчатки	Защита рук	Обработка

Таблица показывает, какие простые средства полезны для первой помощи до прихода взрослого или врача.

Аптечка должна помогать при мелких проблемах, но её средства не заменяют осмотр специалиста и не подходят для сложных травм.

Составлено по базовым правилам школьной первой помощи.



Как справиться со страхом и паникой

Когда становится страшно, полезно медленно вдохнуть и выдохнуть, сосчитать до десяти и сказать себе короткую фразу: «Сначала успокоюсь, потом действую».

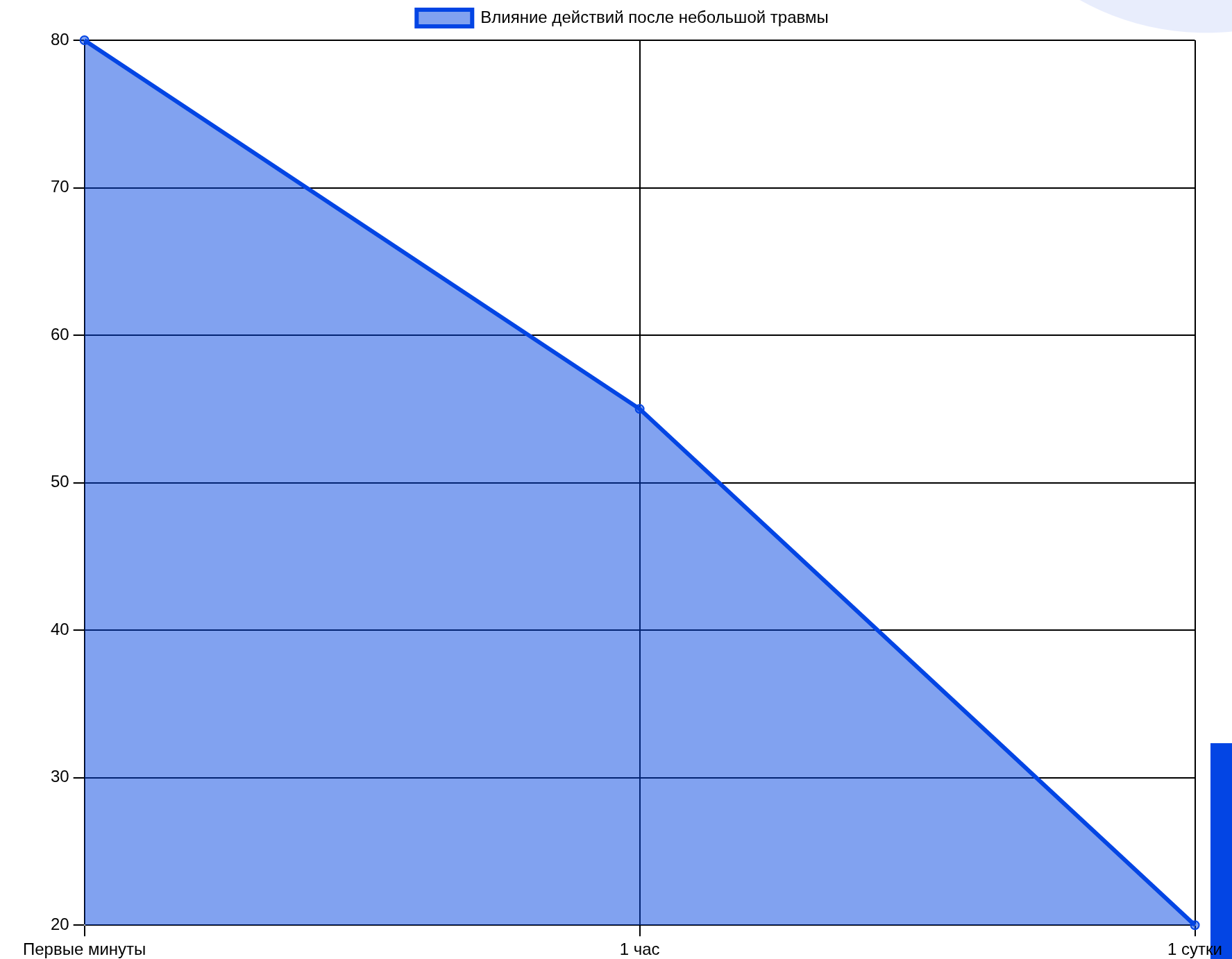
Паника мешает заметить важные признаки и часто толкает на неверные шаги. Если рядом есть взрослый, сразу позовите его и не оставайтесь один на один с проблемой.



Что происходит при правильных и неправильных действиях

Линия показывает, что первые действия влияют на самочувствие уже в начале, а не только позже.

Правильная самопомощь ускоряет улучшение, а ошибки дольше сохраняют боль и отёк.



Учебная схема сравнения последствий после небольшой бытовой травмы.



Три главных правила, которые нужно запомнить

Сначала не навреди: не трогай опасные предметы, не пытайся силой исправить травму и не используй сомнительные способы помощи, если ситуация выглядит серьёзной.

Потом быстро оцени, что именно произошло: есть ли кровь, сильная боль, отёк, затруднённое дыхание или другое тревожное изменение. Это помогает понять, достаточно ли простых действий.

Если есть сомнение, сильная боль или состояние ухудшается, сразу зови взрослого. Для школьника это самый надёжный способ получить правильную помощь вовремя.



Самопомощь как важный жизненный навык

Самопомощь учит действовать спокойно и безопасно: сначала заметить опасность, затем помочь простыми чистыми способами, а при тревожных признаках сразу обратиться к взрослым.