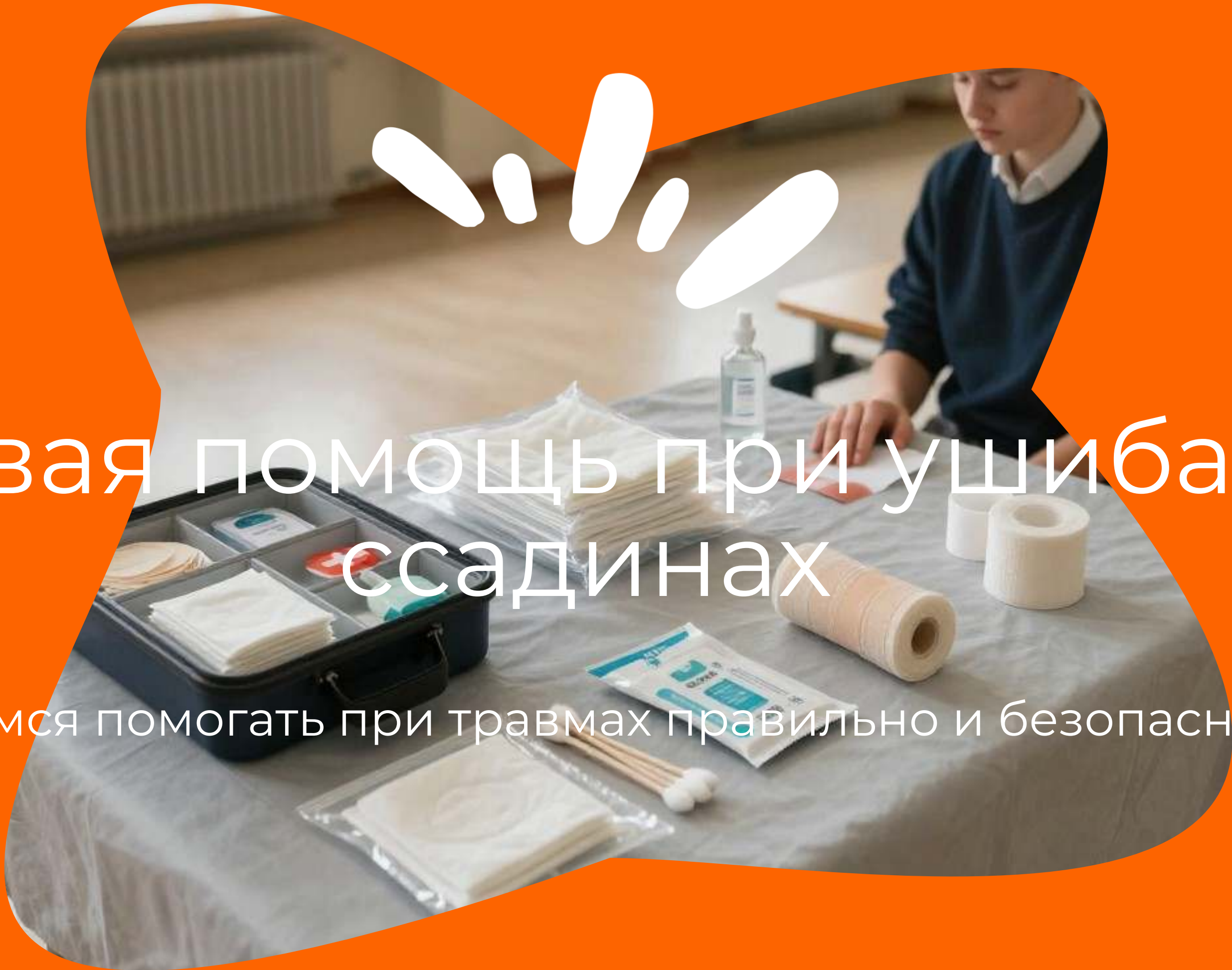


A young person in a school uniform is sitting at a table covered with a white cloth. On the table are various first aid supplies: a black first aid kit, a bottle of hand sanitizer, rolls of white bandage, a package of gauze, and some cotton swabs. The background is a blurred classroom setting with a radiator and a desk. The entire image is framed by a large, irregular orange shape.

Первая помощь при ушибах и ссадинах

Учимся помогать при травмах правильно и безопасно.

Почему важно знать правила помощи

Ушибы и ссадины легко получить на перемене, уроке физкультуры, во дворе или дома. Простые и верные действия уменьшают боль, защищают ранку от инфекции и помогают быстрее вернуться к обычным занятиям.



Что такое ушиб и что такое ссадина

01

Ушиб возникает после удара: кожа остаётся целой, но мягкие ткани повреждаются, появляется боль, припухлость и синяк.

02

Ссадина появляется после трения или царапины: повреждается верхний слой кожи, заметны краснота, небольшое кровотечение и иногда грязь.

03

Общая задача при обеих травмах — спокойно осмотреть место повреждения чистыми руками и выбрать правильную помощь.

Как распознать ушиб по внешним признакам



Сначала краснота, потом синяк

После удара место травмы может выглядеть красным и болезненным, а затем постепенно менять цвет. Синяк часто становится синим или фиолетовым, позже — зелёным и жёлтым. Так кожа показывает, что под ней есть внутреннее повреждение тканей.

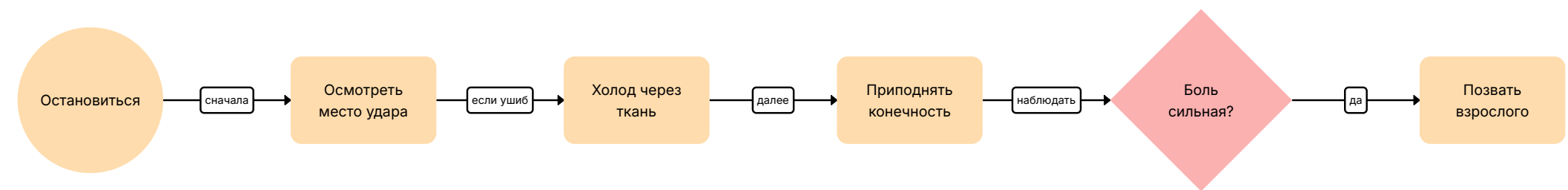


Чаще всего страдают выступающие части тела

Ушибы нередко появляются на коленях, локтях, голенях и руках — там, где легко удариться при падении. Ребёнок может жаловаться на боль при касании, а повреждённое место иногда кажется чуть больше обычного из-за припухлости.

Алгоритм первой помощи при ушибе

Последовательность действий для безопасной помощи при неосложнённом ушибе.



Что нельзя делать при ушибе

Нельзя растирать и сильно массировать место удара: это усиливает боль и может увеличить отёк.

01

Нельзя продолжать бегать, прыгать или играть, если ушибленное место болит и плохо двигается.

03

Нельзя прикладывать лёд прямо к коже и нельзя греть ушиб в первые часы после травмы.

02

Нельзя прокалывать отёк и использовать неизвестные средства: такие действия могут навредить коже и ткани.

04



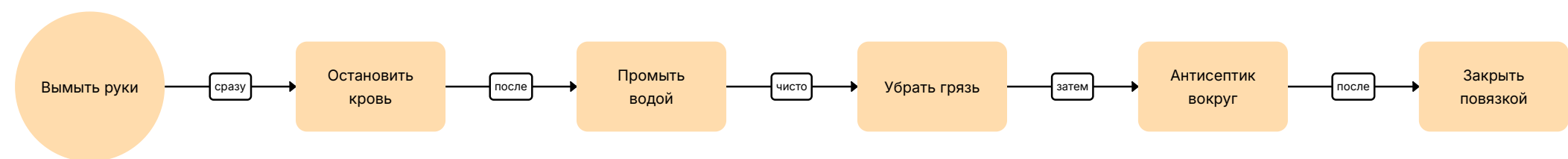
Как выглядит ссадина

Ссадина — это неглубокое повреждение кожи после падения или царапины. На ней часто видны краснота, небольшое кровотечение и следы песка, земли или пыли.

Если ссадина большая, она щиплет и болит при движении. Поэтому ранку важно аккуратно очистить, а затем защитить чистой салфеткой, пластырем или повязкой.

Алгоритм первой помощи при ссадине

Порядок действий при небольшой поверхностной ранке без тяжёлого кровотечения.



Что помогает защитить ранку от инфекции



Чистые руки

Перед обработкой и после неё руки моют с мылом. Это снижает риск занести микробы в ранку и помогает не трогать повреждённое место лишний раз.



Чистая вода

Ранку промывают водой, чтобы удалить песок, землю и мелкую грязь. Лучше использовать проточную воду, потому что она уносит загрязнения с поверхности ранки.



Защита повязкой

Пластырь или стерильная салфетка закрывают ранку от пыли и случайных прикосновений. Повязку меняют, если она намокла, загрязнилась или отклеилась.



Аккуратная обработка

Антисептик наносят на кожу вокруг ранки, а не вглубь повреждения без взрослого. Такая осторожность помогает уменьшить риск воспаления и лишнего раздражения.

Средство	Для чего нужно	Особенность
Холодный пакет	Уменьшает отёк	Только через ткань
Чистая вода	Промывает ссадину	Лучше проточная
Пластырь	Закрывает ранку	Меняют при загрязнении
Бинт	Удерживает повязку	Не должен сдавливать
Антисептик	Обрабатывает кожу вокруг	Не в глубокую рану

Средства первой помощи и их назначение

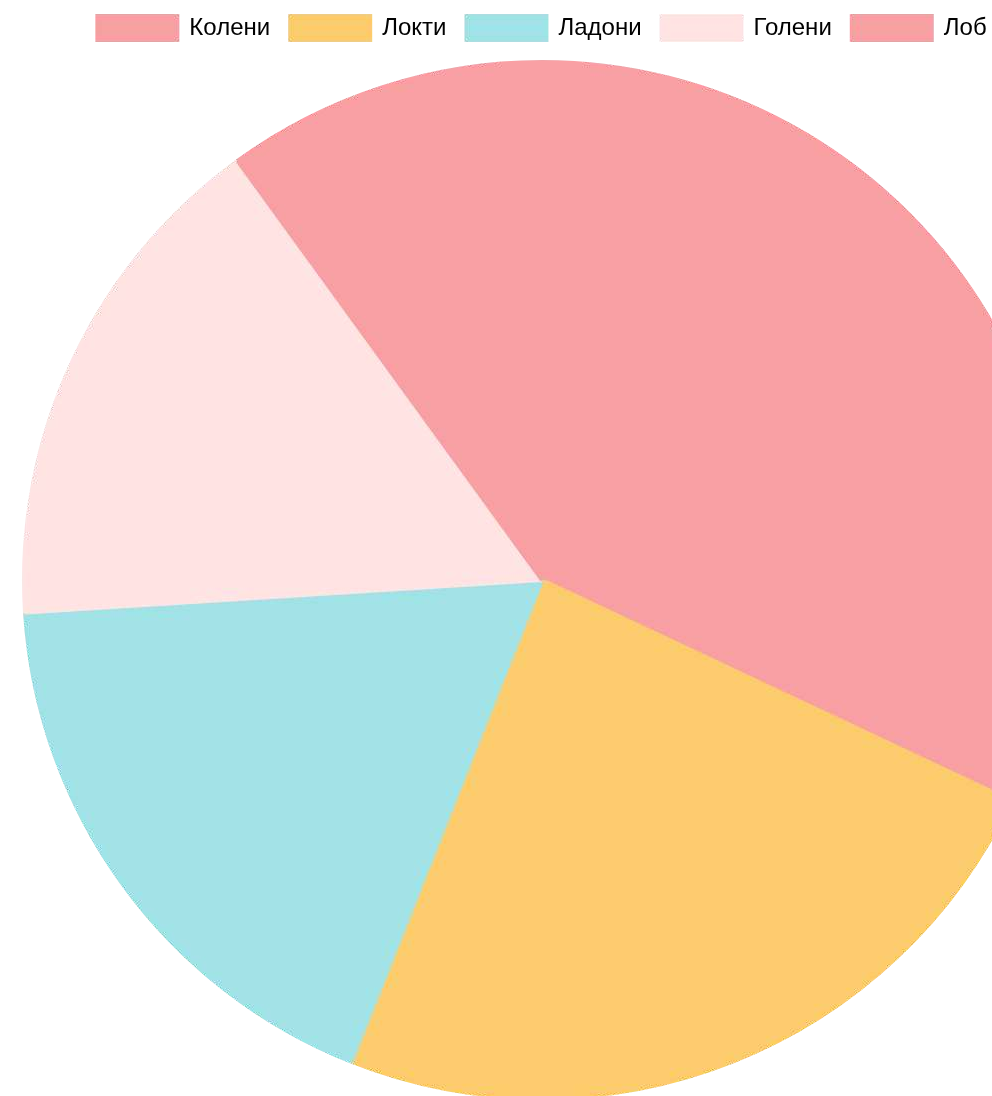
Таблица показывает, какие средства нужны при ушибах и ссадинах и как их использовать безопасно.

Каждое средство решает свою задачу: холод помогает при ушибе, а вода, защита и чистота — при ссадине.

Где у детей чаще всего бывают ушибы и ссадины

Чаще всего травмы появляются там, где дети опираются при падении и активно двигаются.

Падения сильнее всего затрагивают колени и локти, поэтому именно эти места требуют особой осторожности на прогулках и уроках физкультуры.



Учебная визуализация по типичным школьным и бытовым травмам; точные статистические данные не использовались.

Когда нужен взрослый или врач

Сразу после травмы

Остановитесь, осмотрите место ушиба или ссадины и оцените, может ли ребёнок спокойно двигаться и говорить без сильной боли.

Обращение к врачу

Врач нужен, если в ране остались песок, стекло или камешки, а также если после удара головой появились тошнота, сонливость или головная боль.

Помощь взрослого

Позовите взрослого, если боль сильная, отёк быстро растёт, есть глубокая рана, сильное кровотечение или конечность выглядит неестественно.

Наблюдение дальше

Если состояние не улучшается, боль не уменьшается или ребёнок не может двигать рукой или ногой, требуется повторная оценка специалиста.



Что должно быть в школьной аптечке

01

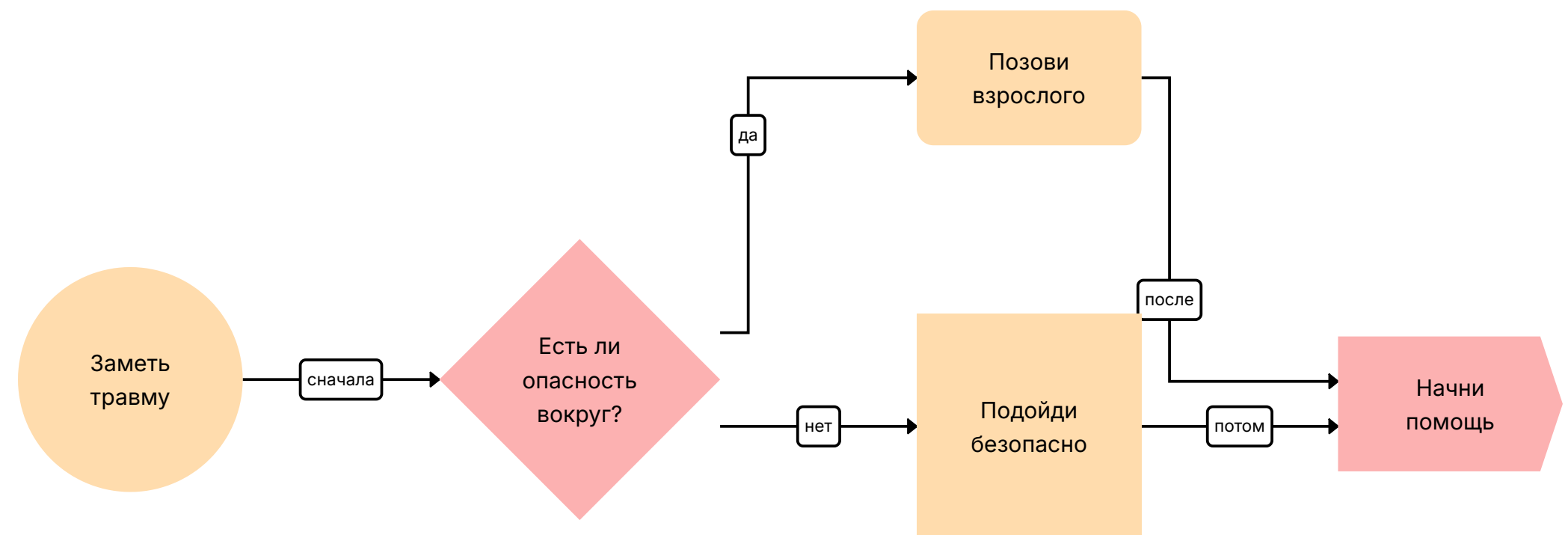
В школьной аптечке должны лежать перчатки, стерильные салфетки и пластырь. Эти предметы помогают быстро закрыть ранку и не занести грязь при обработке.

02

Также нужны бинт, антисептик, ножницы и пакет для использованных материалов. Все средства лучше хранить отдельно, чтобы нужное можно было найти сразу.

Проверяем место происшествия

Последовательность действий перед оказанием первой помощи при ушибе или ссадине.



Частые ошибки, которые мешают заживлению



Трогать ранку руками

Грязные руки заносят микробы, а постоянное касание мешает коже спокойно заживать и усиливает раздражение.



Использовать неподходящие средства

Кремы, грязная ткань и липкая лента не защищают ранку правильно и могут вызвать боль, загрязнение или воспаление.



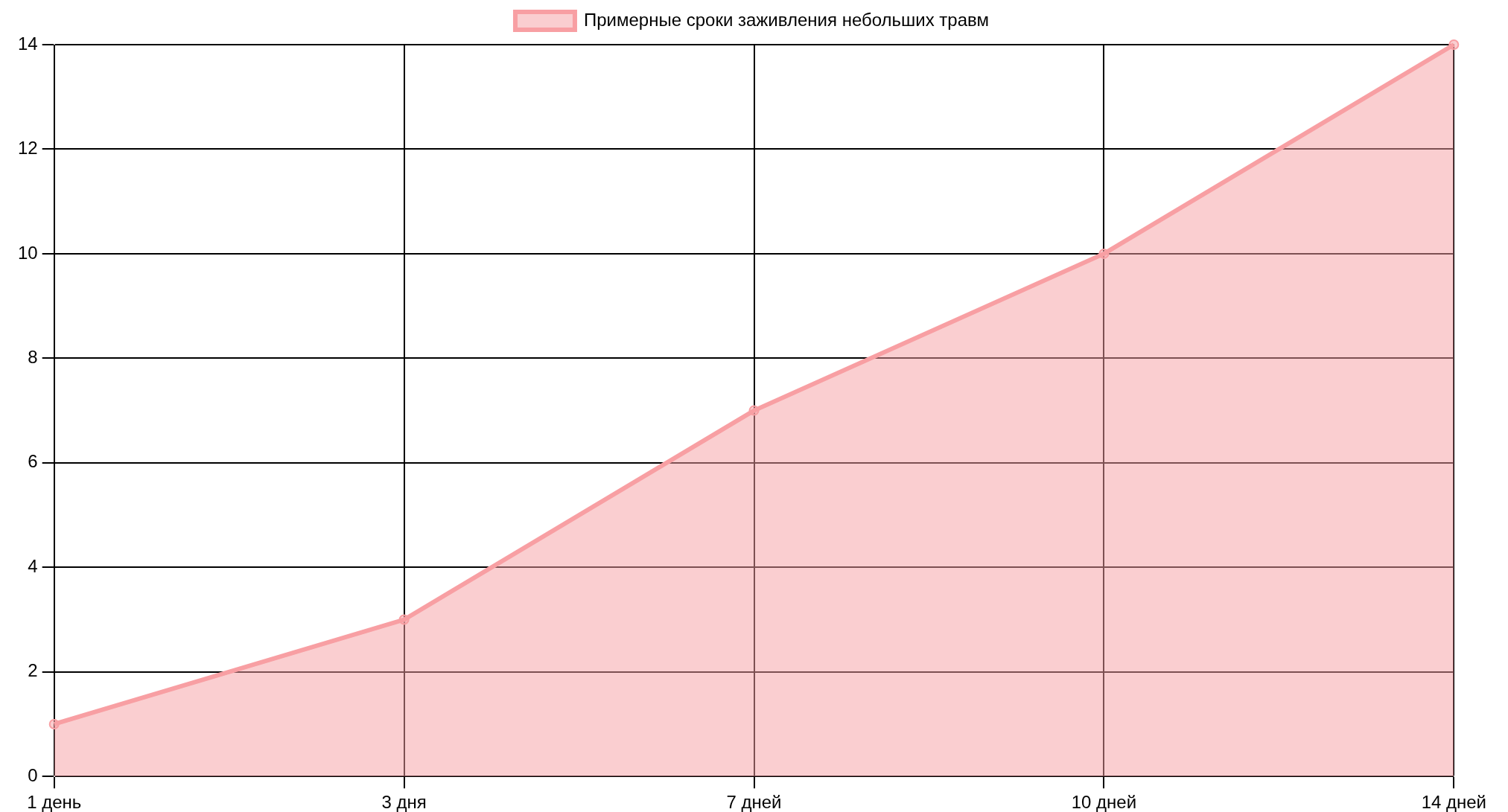
Не останавливаться после ушиба

Если продолжать бегать и играть, отёк может увеличиться, а боль станет сильнее. Лучше сразу отдохнуть и сообщить взрослому.

Как обычно заживают небольшие травмы

Скорость восстановления зависит от чистоты обработки, глубины повреждения и того, насколько ребёнок бережёт травмированное место.

Небольшие ссадины обычно заживают быстрее синяков, но первые дни требуют самого внимательного наблюдения.



Учебная схема по типичным срокам заживления; сроки могут отличаться в зависимости от тяжести травмы.

Правила гигиены после обработки

1

После помощи нужно снова вымыть руки с мылом и убрать использованные салфетки в пакет. Это снижает риск занести микробы на кожу и одежду.

2

Повязку и пластырь следует держать сухими и чистыми. Если они намокли, загрязнились или отклеились, их нужно заменить без лишнего ожидания.

3

Ранку нельзя чесать, трогать грязными руками или снимать корочку раньше времени. Так кожа восстанавливается спокойнее и без лишнего воспаления.

Чем ушиб отличается от ссадины

Сравнение помогает быстрее понять, какая помощь нужна в первую очередь.

Если кожа целая, чаще нужен холод и покой; если есть ранка, важнее промывание, защита и чистота.

Признак	Ушиб	Ссадина
Кожа	целая	повреждена
Кровь	обычно нет	часто есть
Помощь	холод	промыть и закрыть

Практическая тренировка на уроке

1. Осмотр ситуации

Сначала ученики определяют, что произошло, и проверяют, можно ли безопасно подойти к пострадавшему без лишнего риска.

2. Выбор средств

Затем подбирают нужные предметы из аптечки: салфетку, пластырь, бинт или холодный пакет в зависимости от вида травмы.

3. Отработка действий

После этого выполняют последовательность помощи: холод при ушибе, промывание ссадины, аккуратную защиту ранки и чистые руки.

4. Разбор ошибок

В конце обсуждают, где нужна помощь взрослого, и какие действия могут быть опасными или мешать заживлению.



Главный результат урока

Умение отличить ушиб от ссадины и действовать спокойно помогает не растеряться. Чистота, аккуратность и обращение к взрослому при тревожных признаках делают первую помощь надёжной и безопасной.