

Первая помощь: что это и зачем она нужна

Простые действия, которые могут спасти жизнь до приезда врачей.



Почему школьнику важно знать первую помощь

Травмы и недомогания случаются в самый обычный день — на уроке, во дворе, на тренировке или дома. Если рядом есть человек, который не растеряется, помощь придёт быстрее, а последствия будут меньше.



Три главных шага при любой травме

1

Сначала осмотрись вокруг и убери себя из опасной зоны: огня, тока, дыма, стекла, транспорта или скользкого пола. Безопасность помощника всегда важнее поспешности.

2

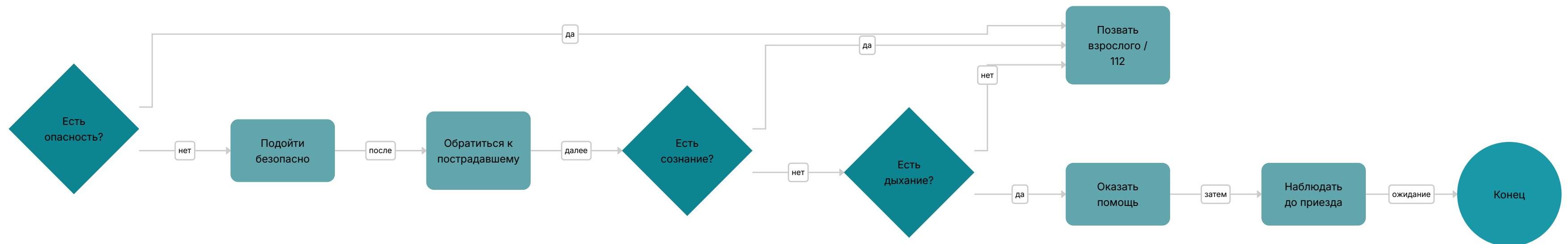
Затем быстро проверь состояние человека: отклик, сознание и дыхание. На этом этапе важно не суетиться и не тратить лишнее время, чтобы понять, нужна ли срочная помощь.

3

После этого позови взрослого и при необходимости звони 112. Чем раньше сообщить о серьёзной ситуации, тем быстрее пострадавший получит профессиональную помощь.

Общий порядок действий при происшествии

Последовательность действий по правилам первой помощи



Что должно быть в аптечке первой помощи



Базовый набор для дома и школы

В компактной аптечке должны быть бинты, стерильные салфетки, пластыри и перчатки. Эти вещи помогают закрыть рану, защитить руки и не терять время, когда нужна простая, но аккуратная помощь.



Средства для быстрой обработки

Антисептик, ножницы и эластичный бинт делают аптечку удобнее в реальной ситуации. С их помощью можно обработать кожу, разрезать повязку и зафиксировать повреждённое место без лишних движений.



Что важно проверить заранее

Все предметы должны быть чистыми, целыми и с действующим сроком годности. Если в аптечке есть термопокрывало, оно пригодится для защиты от холода, пока человек ждёт взрослых или медиков.

Частые ситуации и первые действия

Ситуация	Первое действие
Порез	Вода и салфетка
Ожог	Холод 10–20 мин
Обморок	Лечь, ноги вверх
Удушье	Звать взрослых

Короткая памятка по самым распространённым случаям в быту и в школе.

Во многих случаях важны не сложные приёмы, а спокойный и правильный первый шаг.

Безопасность помощника и пострадавшего



Сначала — оценить риск

Перед тем как подойти, нужно убедиться, что рядом нет огня, тока, дыма, химикатов или движущегося транспорта. Если опасность остаётся, лучше отойти и сразу позвать взрослых.



Защитить себя

Перчатки помогают снизить риск заражения, если есть кровь или повреждённая кожа. Даже простая осторожность уже делает помощь безопаснее и для пострадавшего, и для помощника.



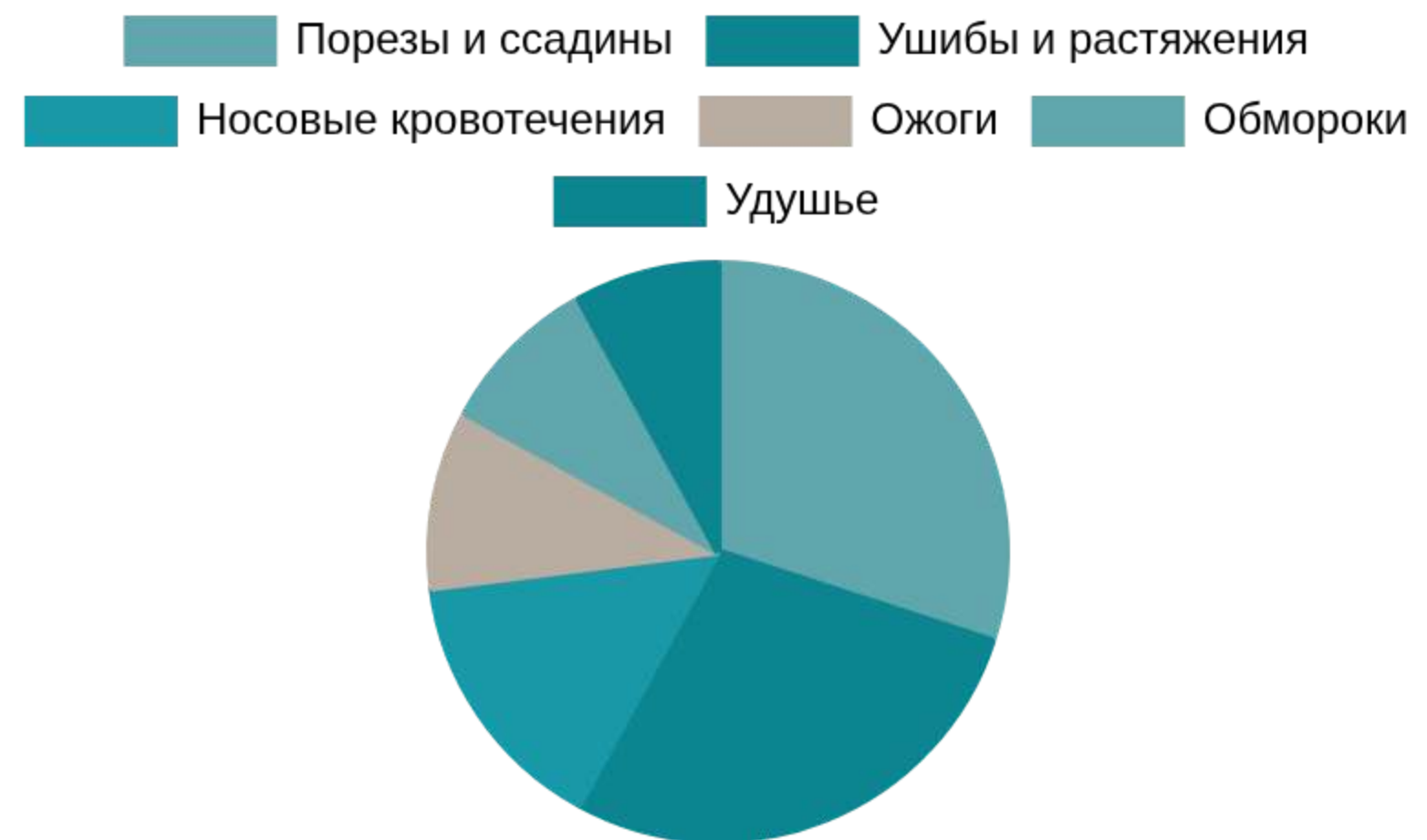
Не усугублять травму

Нельзя трогать провода, лезть в дым или приближаться к аварии без уверенности в безопасности. Ошибка может привести к новой травме и сделать ситуацию ещё сложнее.

Какие случаи чаще всего встречаются у школьников

Круг показывает, что мелкие травмы встречаются чаще остальных, но самые опасные состояния требуют немедленной реакции.

Даже если случай кажется обычным, нужно сразу оценить, нет ли угрозы дыханию, сознанию или сильного кровотечения.



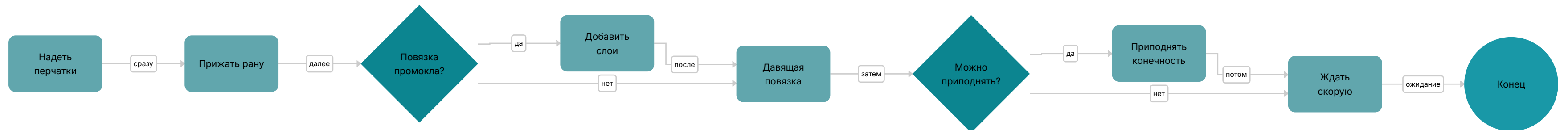
Учебная схема для урока первой помощи, без привязки к статистике

Как проверить сознание и дыхание



Остановка сильного кровотечения

Последовательность действий по правилам первой помощи



Первая помощь при ожоге



- Сразу подставьте обожжённое место под прохладную проточную воду на 10–20 минут. Это помогает снизить глубину повреждения кожи и уменьшить боль.

- Не мажьте ожог маслом, кремом, зубной пастой и не прикладывайте лёд. Пузыри не прокалывают; после охлаждения место прикрывают чистой салфеткой.

Ушибы, растяжения и подозрение на перелом

1

При ушибе или растяжении обеспечьте покой, уменьшите движения и приложите холод через ткань на 15–20 минут, чтобы снизить боль и отёк.

2

Если боль сильная, есть заметная опухоль, деформация или трудно двигать рукой или ногой, следует подозревать перелом и не нагружать конечность.

3

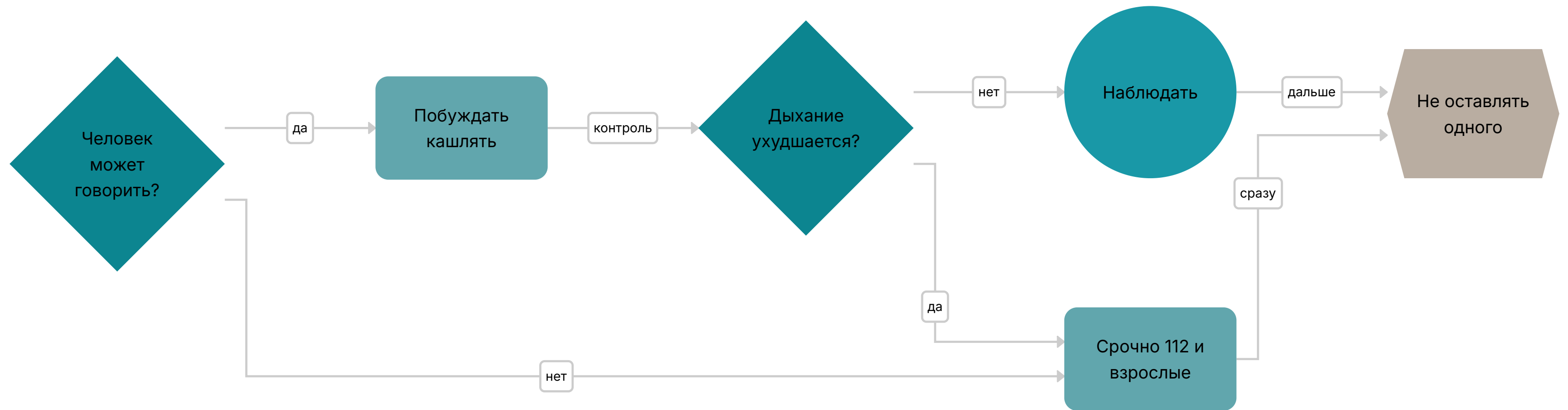
Костные повреждения нельзя вправлять, выпрямлять или проверять силой. Пострадавшего лучше посадить или уложить и сразу передать взрослым.

4

До осмотра медиков следите за состоянием человека, не давайте ему двигаться без необходимости и не снимайте обувь или одежду, если это усиливает боль.

Что делать при удушье

Алгоритм первой помощи при попадании пищи или предмета в дыхательные пути.



Обморок, перегрев и судороги

1

При обмороке человека укладывают на спину, обеспечивают доступ воздуха и слегка приподнимают ноги. Это помогает крови быстрее поступать к голове.

2

При перегреве пострадавшего переносят в тень или прохладное место, снимают лишнюю одежду и дают воду маленькими глотками только если он в сознании.

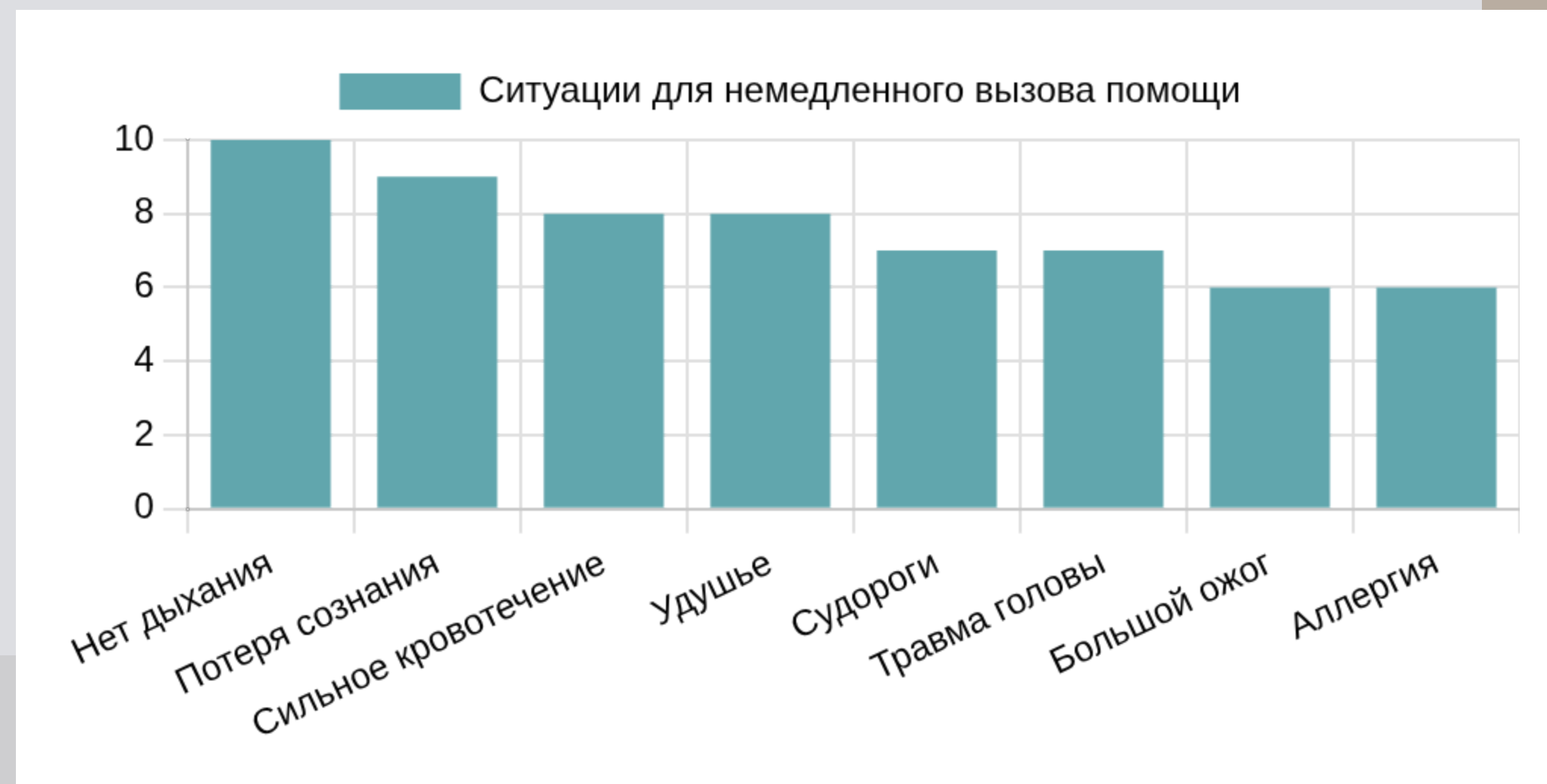
3

При судорогах убирают рядом опасные предметы, не удерживают тело силой и ничего не кладут в рот. После приступа вызывают взрослых и наблюдают за состоянием.

Когда скорую помощь вызывают сразу

При любой из этих ситуаций важно не ждать, а сразу сообщить взрослым и вызвать помощь.

Чем тяжелее нарушение дыхания, сознания или кровопотеря, тем выше срочность вызова.



Правила первой помощи и экстренного вызова служб в России

Типичные ошибки при оказании первой помощи



Нельзя делать лишнее

Опасно смазывать ожог любыми средствами, вытаскивать глубоко застрявший предмет или заливать рану водой вместо прямого давления. Такие действия могут усилить повреждение.

Как не навредить

Нельзя давать еду и питье человеку, если его состояние неясно, а также оставлять пострадавшего одного. Лучше сохранять спокойствие и ждать взрослых или медиков.

Номера помощи и что сообщить

Служба	Номер	Что сказать
Скорая	103	адрес, состояние
Экстренные службы	112	что произошло
Пожарные	101	огонь, дым

Эти номера нужно помнить заранее, чтобы быстро вызвать нужную службу и объяснить ситуацию без лишних слов.

Чёткое сообщение с адресом и описанием состояния пострадавшего ускоряет отправку помощи.

Первая помощь в школе и дома

Школьная аптечка



Она должна быть доступной и укомплектованной бинтами, салфетками, пластырями и перчатками. Это помогает быстро обработать небольшую травму до прихода взрослого.

Взрослые рядом



В школе важно знать, к кому обратиться: учителю, дежурному или в медкабинет. Быстрый зов взрослого особенно важен при кровотечении, обмороке или удушье.

Домашняя готовность



Дома полезно хранить аптечку, телефоны родителей и список аллергий. Так взрослые быстрее поймут, какие меры безопасны и какие лекарства нельзя использовать.

Проверка запасов

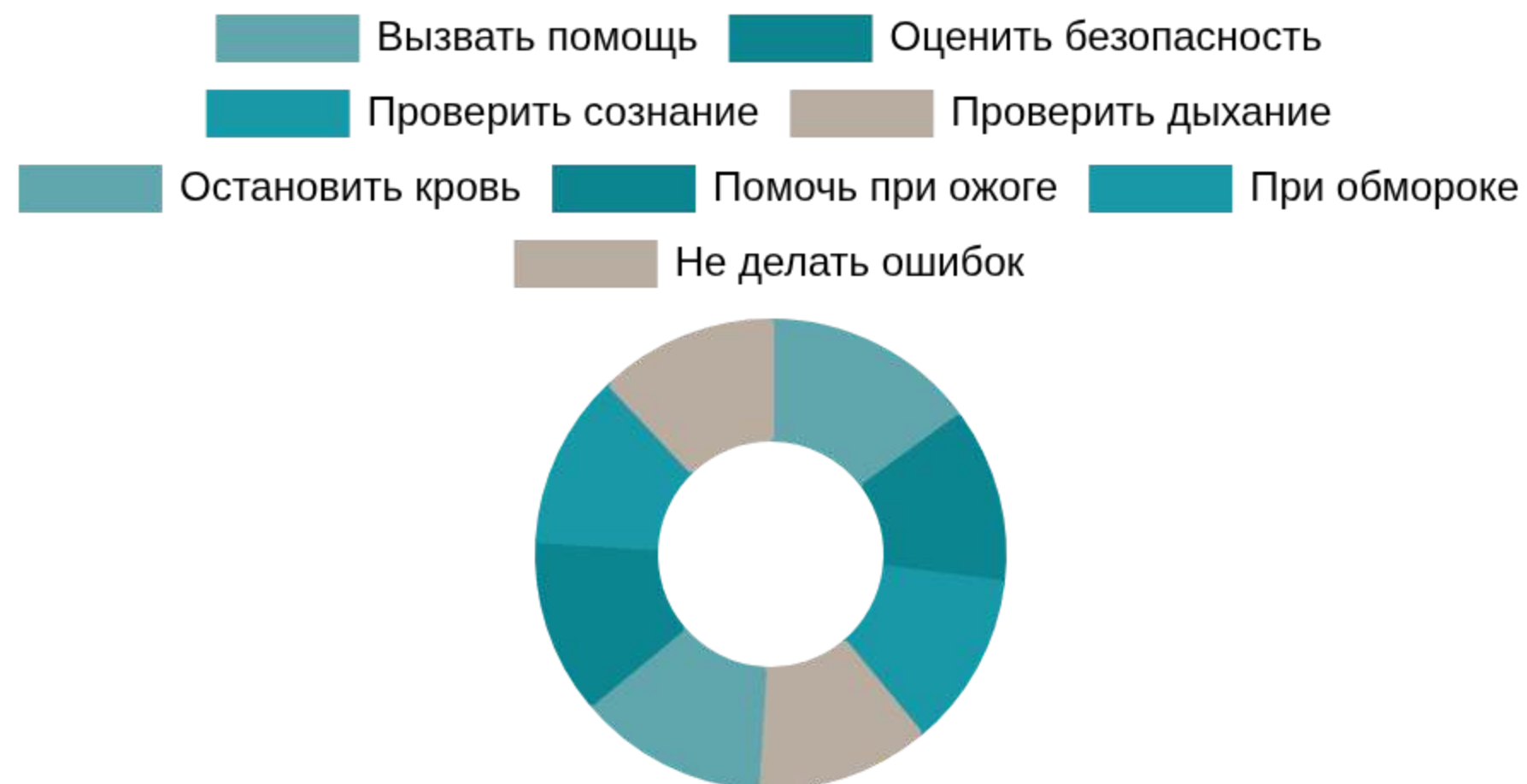


Регулярно смотрите срок годности бинтов, пластырей и антисептика. Испорченные или старые средства могут подвести именно тогда, когда нужна быстрая помощь.

Чему должен научиться школьник после темы

Эти навыки полезно тренировать на простых ситуациях, чтобы в реальной обстановке действовать уверенно и без лишних движений.

Базовая первая помощь строится на оценке состояния, вызове взрослых и простых безопасных действиях.



Учебная тема по первой помощи;
обобщение программных требований для 5
класса

Главный вывод: первые минуты решают многое

Первая помощь начинается с безопасности, затем с быстрого вызова взрослых или служб и только потом с простых правильных действий. Спокойствие и точность помогают защитить пострадавшего до приезда медиков.