

Первая помощь и здоровый образ жизни

Как помочь безопасно и сохранить здоровье каждый день

Зачем пятикласснику знать первую помощь



В школе, во дворе и по дороге домой вы уже чаще действуете без постоянного контроля взрослых. Умение быстро и правильно реагировать при травме помогает не усугубить ситуацию и дождаться помощи спокойнее.

Что такое первая помощь

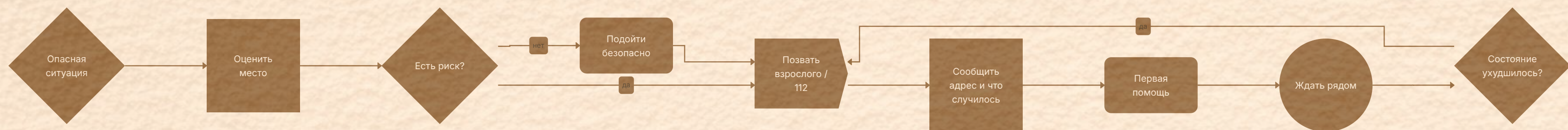
Первая помощь — это простые и безопасные действия сразу после происшествия. Их задача — поддержать пострадавшего до приезда взрослых, медиков или других специалистов.

Сюда относятся звонок 112, сообщение взрослым, остановка небольшого кровотечения, охлаждение ожога водой, покой при ушибе и наблюдение за состоянием человека.

Первая помощь не заменяет врача. Нельзя самостоятельно давать лекарства без взрослых, если этого не требуют обученные правила и конкретная инструкция.

Как действовать в опасной ситуации

Последовательность действий до приезда взрослых или медиков



Проверка сознания и дыхания



Как понять, в сознании ли человек

Сначала обратитесь к человеку по имени или просто громко и спокойно. Затем осторожно коснитесь его плеча. Ответ, движение или взгляд показывают, что он реагирует.

Почему важно быстро оценить дыхание

Дыхание проверяют несколько секунд по движению груди и по звуку воздуха. Если человек не отвечает или не дышит, сразу зовут взрослых и медиков.

Виды кровотечений и первые действия

Короткая таблица помогает различить частые виды кровотечения и понять, когда нужна срочная помощь.

Небольшие кровотечения можно временно сдержать простыми действиями, а сильное кровотечение требует немедленного вызова помощи.

Вид	Признаки	Действие
Капиллярное	Сочится медленно	Обработать и закрыть
Венозное	Тёмное, ровное	Прижать, звать взрослого
Носовое	Кровь из носа	Наклонить вперёд
Сильное	Крови много	112 и взрослые

Правила первой помощи при небольших и опасных кровотечениях

Порезы, ссадины и небольшие раны

Небольшую ссадину или порез сначала промывают чистой водой. Это помогает убрать грязь и снизить риск воспаления, если повреждение неглубокое и небольшое.

Кожу вокруг раны можно аккуратно очистить, а затем закрыть место стерильной салфеткой или пластырем. Давить и тереть рану не нужно.

Если рана глубокая, большая или сильно загрязнена, не пытайтесь разбирать её сами. Нужна помощь взрослого и, при необходимости, врача.

Ожоги и обморожения



При ожоге повреждённое место охлаждают прохладной водой 10–20 минут. Нельзя мазать его маслом, кремом, зубной пастой или прикладывать лёд; пузырьки не прокалывают.

При обморожении кожу согревают постепенно, без горячей воды и без растирания снегом. Если поражение сильное или большое, требуется медицинская помощь.

Ушибы, растяжения и вывихи

При ушибе лучше всего помочь покой и холод, приложенный через ткань. Это уменьшает боль и может снизить отёк в первые минуты после травмы.

Если есть подозрение на вывих, руку или ногу нельзя вправлять самостоятельно. Неправильное движение может усилить боль и повредить ткани ещё больше.

При растяжении важно уменьшить нагрузку на повреждённую часть тела и избегать резких движений. Не стоит проверять, «пройдёт ли само», если боль усиливается.

Сильная боль, заметная деформация и невозможность двигать конечностью — повод немедленно позвать взрослых и обратиться за медицинской помощью.

Обморок, перегрев и обезвоживание



Обморок

Человека укладывают, обеспечивают приток воздуха и, если это безопасно, приподнимают ноги. Важно не оставлять его одного и сразу позвать взрослых.



Перегрев

Пострадавшего уводят в тень, ослабляют тесную одежду и дают отдохнуть. Чем быстрее человек окажется в прохладном месте, тем меньше риск ухудшения состояния.

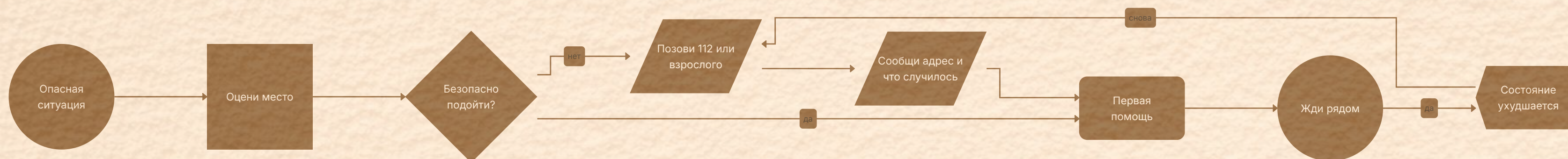


Обезвоживание

Сухость во рту, слабость, головная боль и редкое мочеиспускание указывают на нехватку воды. В жару нужно пить регулярно и делать перерывы на отдых.

Сначала безопасность, потом помощь

Последовательность действий при неотложной ситуации: оценить риск, вызвать помощь, сообщить главное и ждать взрослых или медиков рядом с пострадавшим.



Аптечка для школы и дома



В аптечке должны лежать только простые и безопасные вещи: стерильные салфетки, бинт, пластыри и перчатки. Они помогают закрыть рану, защитить кожу и дожидаться взрослых без лишнего риска.

Антисептик, ножницы, эластичный бинт и термопокрывало тоже полезны, если ими пользуется взрослый. Лекарства хранят отдельно, проверяют срок годности и не дают ребенку без инструкции.

Здоровый образ жизни: главные привычки



Сон

Достаточный сон помогает мозгу отдыхать, лучше запоминать материал и просыпаться без сильной усталости. Для школьника особенно важны регулярное время отбоя и подъема.



Питание

Разнообразная еда дает энергию для учебы, движения и роста. Если есть по расписанию, легче сохранять силы, не переедать и не чувствовать резкий голод на уроках.



Движение

Прогулки, игры и спорт укрепляют сердце, мышцы и выносливость. Даже обычная ходьба каждый день помогает меньше уставать и лучше переносить длительное сидение.



Гигиена

Чистые руки, зубы, одежда и рабочее место снижают риск инфекций и делают повседневную жизнь комфортнее. Эти привычки легко выполнять, если они входят в обычный распорядок.



Самочувствие

Умение замечать усталость, вовремя отдыхать и просить поддержку помогает сохранить силы. Спокойный режим дня снижает напряжение и делает учебу более устойчивой.

Режим дня и самочувствие школьника

Короткие перерывы между занятиями помогают удерживать внимание, а вечерний экран лучше сокращать, чтобы не сдвигать время сна.

Чем больше в дне сна, движения и отдыха, тем устойчивее самочувствие; длительное сидение и экранное время заметно снижают его.

Иллюстративная схема по теме «Режим дня школьника»

Питание школьника

01.

Завтрак, обед и ужин лучше не пропускать и по возможности есть в одно и то же время. Так организм получает энергию равномерно, а школьник легче концентрируется на уроках.

02.

В ежедневном меню должны быть овощи, фрукты, крупы, молочные продукты, а также мясо, рыба или яйца. Такое сочетание помогает расти, поддерживать силы и получать нужные питательные вещества.

03.

Вода полезнее сладких напитков, потому что хорошо утоляет жажду без лишнего сахара. Если слишком долго не есть, чаще появляются слабость, раздражительность и трудности с вниманием.

Движение и экранное время

Привычка	Польза/риск	Норма
Ходьба	Польза	ежедневно
Экран	Риск усталости	пауза 30–40 мин
Движение	Польза	не менее 60 мин

Сравнение привычек, которые укрепляют здоровье, и тех, что повышают утомление у школьника.

Регулярное движение поддерживает выносливость и осанку, а паузы при работе с экраном уменьшают нагрузку на глаза и спину.

Материалы темы «Здоровый образ жизни»

Гигиена и профилактика инфекций

Мытье рук с мылом перед едой, после улицы и после туалета помогает убрать грязь и микробы. Это простое действие заметно снижает риск заразиться и передать инфекцию другим.

Проветривание комнаты улучшает качество воздуха и помогает меньше уставать во время учебы и отдыха. После спорта полезно переодеться в сухую одежду, чтобы не переохлаждаться.

Чистка зубов два раза в день защищает полость рта от кариеса и неприятного запаха. Если добавить ополаскивание и регулярный осмотр у стоматолога, зубы сохраняются здоровее.

Чистота тела, одежды, обуви и рабочего места делает повседневную жизнь комфортнее. Когда вокруг порядок, легче сосредоточиться, соблюдать режим и чувствовать себя увереннее.

Стресс, эмоции и безопасность поведения



Сильное волнение мешает спокойно думать, поэтому полезны разговор со взрослым, отдых, сон и движение. Если тревога повторяется часто, важно не оставаться с ней одному.

Безопасное поведение включает отказ от опасных игр, осторожность на улице и внимательность в интернете. Когда режим дня понятный, а рядом есть поддержка семьи, напряжение снижается.

Полезные и вредные привычки

Хорошие привычки легче удерживать, если начинать с одной-двух и постепенно делать их частью обычного дня дома и в школе.

Когда полезные привычки занимают больше места, растут энергия, настроение и работоспособность; вредные привычки быстро уменьшают запас сил.

*Иллюстративная диаграмма по теме
«Здоровый образ жизни»*

Знания, которые помогают каждый день

Первая помощь нужна, чтобы не растеряться в опасный момент и сохранить здоровье до приезда взрослых или врачей. А здоровый образ жизни делает школьные дни спокойнее, легче и безопаснее.