

СХОДИНИ ДЛЯ НОВАЦТВА

Сходини 9 “Будова організму людини.
Перша домедична допомога”



Про що це заняття?

Заняття створено, щоб діти зрозуміли, як функціонує організм людини і дізналися, що потрібно робити у разі подряпин чи при тепловому ударі.

Завдяки сходинам новацтво:

1. пригадає основні чинники здорового способу життя;
2. дізнаються про основні частини тіла та про їхні функції;
3. знатимуть, що робити у випадку подряпин, потренуються накладати пов'язку;
4. дізнаються, як допомогти чи запобігти тепловому удару.

Можливі формати проведення: офлайн та онлайн (Zoom, Google Meet, Skype тощо)

Рекомендований вік учасників: новацтво (6–11 років)

Тривалість заняття: 1 год 30 хв

Матеріал для заняття: вказано безпосередньо під час заняття

За потреби впорядники можуть адаптувати матеріал відповідно до потреб дітей.

Рекомендації для впорядників: Можна запросити для проведення сходин медичного працівника.

(5–10 хв) Відкриття

Збірка в колі. Молитва, пісня новаків і новачок. Вітання новацьким гаслом “Готуйсь!”. Ройовий обряд. Перевірка присутності.

(40 хв) Розповідь, обговорення

Діти, пригадайте, а для чого нам здоров'я? Що ми робимо щодня, щоб бути здоровими?

(10 хв) Гра “Так чи ні”

Діти сідають у коло. Перший учасник задає ритм (це може бути стукіт пальцями по поверхні, оплески, будь-який рух, щоб було чути звук), а інші його повторюють по колу, а тоді всі одночасно. Після першого кола ритм задає наступний учасник.

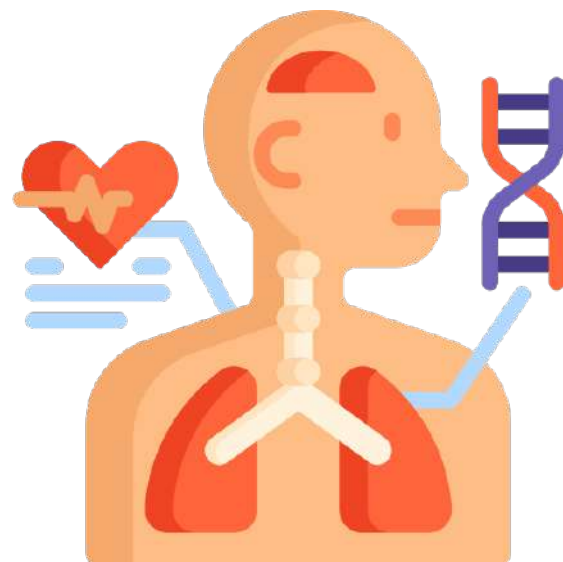
Якщо сходини проходять **онлайн, то впорядник визначає порядок, у якому діти роблять якийсь рух.*

Усі люди хочуть бути здоровими. А щоб бути здоровим, потрібно дбати про свій організм. Дівчата і хлопчики, діти і дорослі – це все люди, чії тіла влаштовані за однаковим принципом, та при цьому вони всі різняться між собою (за кольором волосся, очей, шкіри, а також за формою та розмірами). Усі тіла складаються з однакових частин. Подивіться на себе та один одного. З яких частин складається ваше тіло? (Дати можливість дітям сказати: з голови, тулуба, двох рук, двох ніг).

Усі частини тіла виконують різні функції. Скажіть, будь ласка:

- Що роблять наші ноги? *(Ноги стоять і рухаються, ходять бігають, стрибають, присідають).*
- Коли нам потрібні руки? *(Коли хочемо щось взяти, до чогось доторкнутись, потримати щось, погладити).*
- Чому рухається наша голова? *(Бо шия, на якій тримається наша голова, рухлива. Завдяки цьому голова може нахилитися вперед і назад, повертатися в різні сторони).*
- Для чого нам волосся? *(Волосся захищає голову від сонця, дощу, вітру).*
- Як рухається найбільша частина тіла – тулуб? *(Тулуб згинається вперед, назад, повертається в різні сторони).*
- Для чого нам очі, вуха, ніс? *(Рекомендуємо провести дослід з цими частинами тіла).*

Ми можемо зробити такий висновок, що кожен орган важливий, потрібний та виконує певну функцію.



(5 хв) Гра “Ми однакові – ми різні”

Дітям потрібно поділитися на групи за ознаками, які називатиме впорядник/ця. Наприклад, у кого темне, а в кого світле волосся; у кого довге волосся, а в кого воно коротке; волосся пряме, кучеряве; у кого є веснянки, у кого їх немає; високі на зріст, низенькі тощо.

Під час **онлайн-сходин діти можуть просто піднімати руку, і хтось один називає імена всіх, у кого є однакова ознака.*

Крім зовнішніх, у людини є ще внутрішні органи. Чи знає хтось, як вони називаються? *(Дати можливість дітям відповісти).* Їх не видно, але їх можна відчутти. Давайте покладемо руку на грудну клітину біля серця. Чуєте легеньке пульсування?

Діти, спробуйте відгадати загадки про органи людини, а на зображенні вказати, де знаходяться відповідні органи. *(Під час розгадок обговорити, яку функцію виконує певний орган).*

Згадати про органи, яких не назвали в загадках: шлунок, кровеносні судини, хребет, сечовий міхур, наприклад.

Ось гора, а у гори
Дві глибокі нори.
У цих норах повітря бродить,
То заходить, то виходить. (Ніс)

Він завжди в роботі,
Коли говоримо,
А відпочиває,
Коли ми мовчимо. (Язик)

Все життя ходять в обгонку,
А обігнати один одного не
можуть. (Ноги)

Гладеньке поле,
Біла полянка,
Ні травинки, ні билинки,
Так посередині – яма. (Живіт)

Два братики живуть через
дорогу,
А один одного не бачать. (Очі)

Не годинник, а цокає. (Серце)

Ні на міру, ні на вагу,
Але у всіх людей він є. (Мозок)

Хто невпинно кров качає,
Всюди кисень постачає?
Б'ється в тебе за реберцем
Працьовите, щире. (Серце).

В голові та у хребті
Маю владу я знайти.
Роздаю мільйон наказів
І керую всім одразу.
Хто тримає в тілі розум?
(Мозок)

Їжу добре мелють зубки,
Далі – спеціальна трубка,
Потім шлунок вже чекає,
Все корисне перетравить.
Як же зветься трубка та?
Ось у загадки мета.
Це хіба сміттєпровід?
Ні, звичайний... (Стравохід)

Фільтрувати кров і воду
Нам найбільша насолода!
Ми отруту впізнаємо
Та виводимо окремо.
У воді завжди, як рибки,
Невеличкі, круглі... (Нирки)

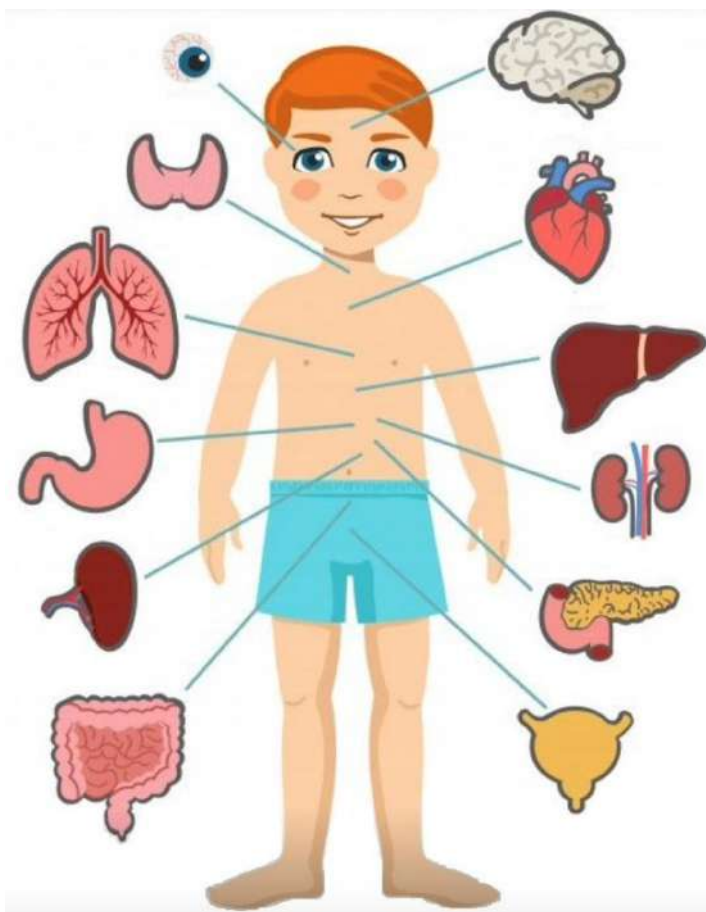
На медузу гляньте, друзі!
Без кісток, немов желе.
А людина не медуза
Бо в людини є... (Скелет)

Мій портрет наводить жах
На піратських прапорах.
Бережу в своїх кістках
Я ваш найцінніший скарб.
Так, високий в мене жереб,
Я ж кулястий, гарний... (Череп)

Клітка, та не для пташок,
І не з гілочок місток.
Не драбина, і не зебра,
А міцні у грудях... (Редра)

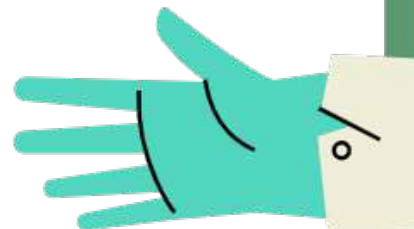
Ми легенькі, мов вітрила,
Мов прозорі гарні крила,
Наші рухи не даремні:
Вільно дихають ... (Легені)

Перший удар на себе приймає,
Якщо людина некорисне
вживає. (Печінка)



Молодці! Ви змогли відгадати всі загадки. Кожен орган нам потрібен. Але часом буває так, що ми можемо поранитися. Що тоді робити? *(Дати можливість дітям висловити свої думки).*

Ось одного разу Ліна гралася у дворі зі своїми друзями. Вони то грали лови, то кидали м'яча, то бігали наввипередки, каталися на самокатах... Трапилася неприємна ситуація: одна дівчинка зашпорталася за камінець і впала. У неї почала текти кров. Ви знаєте, що робити в такій ситуації? *(Дозволити дітям відповісти, а потім підсумувати, що таке рана та який алгоритм дій).*



Порізи і подряпини найчастіші супутники дітей. Імунна система людини, як правило, справляється з такими ушкодженнями самостійно. Але потрібно правильно обробити рану, щоб не мати неприємних наслідків у вигляді інфекційних ускладнень. Насамперед, потрібно покликати на допомогу старших. Найважливіший крок при лікуванні невеликих порізів та подряпин, який необхідно зробити, це ретельно промити рану з м'яким антибактеріальним милом і водою. Вода може викликати кровотечу через розрідження крові. Якщо під час промивання рани ви помітили посилення кровотечі, використовуйте марлю або чисту тканину, щоб застосовувати м'який, постійний тиск, поки рана не затромбується.

Перекис водню, не дивлячись на сумніви, що висловлюють останнім часом щодо його ефективності, все ще широко використовується в якості дезінфікуючого засобу для невеликих порізів та подряпин. Крім того, він добре очищує невеликі рани. Але застосування перекису уповільнює загоєння ран, тому без зайвої потреби не використовувати його безпосередньо на поверхню рани.

Просушіть рану стерильним тампоном та обробіть її краї антисептиком (йод, зеленка, борна кислота, хлоргексидин тощо).

У разі продовження кровотечі зупиніть її притисканням вище рани стерильного марлевого тампона.

Якщо ваша аптечка містить медичний клей БФ-6 ви можете значно полегшити процес надання ПМД. Клей БФ-6 проявляє загоюючу й антисептичну дію, сприяє загоєнню дрібних шкірних ран внаслідок утворення на їх поверхні ізолюючої еластичної і стійкої до механічних і хімічних впливів плівки. Клей наносять на очищену, з зупиненою кровотечею шкіру тонким рівномірним шаром до повного покриття ділянки ушкодження та прилеглих неушкоджених тканин (пов'язку не накладають). У разі порушення цілісності плівки поверх неї наносять нову плівку. Плівка утворюється протягом 2–5 хвилин після нанесення БФ-6 і міцно утримується на шкірі протягом 2–3 днів. Якщо клею БФ-6 не виявилось, дійте більш традиційним чином. Мазь з антибіотиком, така як "Левомеколь" є гарною альтернативою – вона буде оберігати рану від зараження і прискорить процес одужання.

Перев'яжіть рану бинтом або стерильною марлею, невеликі ушкодження заклейте бактерицидним пластиром, щоб захистити її від бруду та бактерій. Змінюйте пов'язку і промивайте рану, як тільки вона забрудниться.

Перебіг загоєння рани залежить від типу і її розміру, локалізації та ступеня її інфікування. При незначному інфікуванні рана може загоїтися шляхом первинного натягу. Через 1–2 доби зменшуються больові відчуття. Через 3–4 доби зникають набряк і почервоніння шкірних покривів навколо рани. У разі розвитку запального процесу посилюється біль, з'являється набряк та почервоніння шкірних покривів навколо рани, у потерпілого може підвищитись температура. Стежте за раною протягом кількох днів.

Якщо шкіра довкола неї почервоніє або припухне, або зберігається надмірний біль, то ймовірно сталося інфікування рани і необхідно звернутися до лікаря.

Діти, а якщо рана велика, більша, ніж просто подряпина, то як нам викликати лікаря?

(5 хв) Практична гра “Допоможи другу”

Діти діляться на пари й пробують один одному промити рану, накласти пластир, пов'язку.

* Під час **онлайн-сходин** можна запропонувати зроити це як домашнє завдання.



Скажіть, чи бувало таке з вами, що влітку, у спекотну погоду, вам ставало погано, крутився світ. Здавалося, що от-от і знепритомнієте...

Це могли бути ознаки теплового удару.

Тепловий удар – це патологічний стан, який виникає при дії на тіло людини підвищеної температури, в умовах підвищеної вологості, обезводнення і порушення процесу терморегуляції організму.

Тепловий удар настає внаслідок високої температури, високої вологості, носіння теплої і синтетичного одягу, який заважає тілу виділяти тепло, спекотної погоди та фізичними навантаженнями в таку погоду.

При тепловому ударі спостерігається висока температура тіла (40 С і вище), яка є головною ознакою теплового удару, спрага, почервоніння шкіри, прискорене дихання, серцебиття, може бути пульсуючий головний біль, рідше спостерігаються галюцинації, втрата свідомості. Передувати розвитку теплового удару можуть теплові судоми, першими ознаками яких є: багате потовиділення, втома, спрага, м'язові судоми в області живота, в ногах і руках.

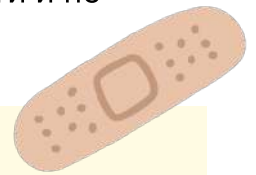
Першими ознаками шоку при тепловому ударі є: слабкий пульс (зниження артеріального тиску), синюшність губ та нігтів, втрата свідомості, шкіра стає холодною і вологою. Всі ці зміни в організмі ведуть до розвитку набряку внутрішніх органів і мозку, що може привести навіть до смертельного результату.

Допомога

Якщо тепловий удар стався на вулиці, потерпілого потрібно завести в прохолодне приміщення. Такими приміщеннями можуть бути торговельний центр, кінотеатр тощо, або затінене місце, що добре провітрюється. Зніміть тісний одяг, зніміть взуття, оберніть постраждалого вологим рушником, простирадлом або включіть вентилятор, за можливості необхідно прийняти прохолодний душ, ванну, скупатися у природній водоймі (в неглибокому місці) або прикладати до області шиї, спини, пахв і паху мішечки з льодом, випити один літр води з додаванням 1–2 чайних ложок солі.

Профілактика

Тепловий удар – це дуже серйозний стан, але за допомогою простих заходів ви можете легко запобігти йому. Для цього треба носити легкий одяг з натуральних матеріалів, пити більше рідини, не сидіти в розжареній на сонці машині більше 10 хвилин, уникати важкого фізичного навантаження в жарку пору року, не бігати й не гратися в спекотну погоду під відкритим сонцем.



(5 хв) Гра “Дзеркало”

Діти діляться на пари, стають один навпроти одного. Один учасник робить рух правою рукою, а інший його повторює, але лівою рукою. Рухи потрібно робити одночасно. Можна ускладнити завдання: робити рухи двома руками й повторювати їх, повторювати емоції.

Під час **онлайн-сходин один учасник показує рух, а інші його повторюють, як у дзеркалі.*

- З чого складається наш організм?
- Який орган “качає кров”?
- Для чого нам потрібен скелет?
- Що робити, якщо ви впали і подряпалися?
- Як запобігти тепловому удару?

(5–10 хв) Закриття

Збірка в колі. Пісня новаків і новачок. Вечірня новацька молитва. Закриваємо наші сходини новацьким гаслом «Готуйсь!»



Авторка: ст. пл. Леся Козменко, ЗГ

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Новацька пісня

Ми діти українські
Ми юні, мов квітки,
Маленькі жовтодзюби,
Пластові новаки.

Як виростем великі,
Хоробрі вояки,
Відстоїм Україну
Від ворожої руки.

Ми любим рідні хати,
Широкий степ і гай.
Від Сяну до Кубані
Лежить наш рідний край.

Як виростем великі,
Хоробрі вояки,
Відстоїм Україну
Від ворожої руки.

Новацька ранішня молитва

Сині дзвіночки молитву
дзвонять,
Зложім в молитві щиро долоні.
Ніч проминула і сонце світить.
Вислухай, Мати, що просять
діти.

Нехай цей вітер, що в хмарі
лине,
Принесе запах квіток Вкраїни.
Нехай ця днина додасть нам
сили,
Щоб ми Вкраїну завжди любили.

Новацька вечірня молитва

Боже, що дав нам цю днину
Сонця і праці і гри.
В тиху вечірню годину
Нашу молитву прийми.

Мрії, що в серці зродились,
Силу, що в грудях росте.
Боже, хай ангел окрилить,
В ясных нам снах збереже.

Додаткові матеріали:

1. Новацькі пісні для відкриття та закриття сходи: “Пісня новаків і новачок”, “Новацька ранішня молитва”, “Новацька вечірня молитва”. [URL](#)
2. Онлайн-курс ПМД від Пласту. [URL](#)

