



*1. Гиподинамия -это:*

А) недостаток подвижности

Б) чрезмерная физическая активность

*2. Мышцы антагонисты работают:*

А) в одном направлении

Б) в противоположном направлении



3. *Работа, связанная с перемещением тела или груза, называется:*

- А) статической
- Б) динамической

4. *Один двигательный нейрон и связанные с ним мышечные волокна называют:*

- А) двигательной единицей
- Б) двигательной пропорцией



5. Если двухглавая и трехглавая мышца плеча сократятся одновременно, то они будут работать:

- А) как синергисты
- Б) как антагонисты

6. Работоспособность утомленных мышц восстанавливается быстрее:

- А) во время полного покоя
- Б) во время работы других групп мышц



# *Ответы:*

1. А

2. Б

3. Б

4. А

5. А

6. Б



- « 6» верных ответов – отлично (5)
- «5-4» верных ответа – хорошо (4)
- «3» верных ответа –  
удовлетворительно (3)
- «1-2» верных ответа –  
неудовлетворительно (2)



*Тема урока:*

**Первая помощь при  
ушибах, переломах  
костей и вывихах  
суставов**





# Цель урока:

1. Изучить необходимость оказания первой помощи.
2. Определить практическую значимость доврачебной помощи.
3. Научиться различать травмы по внешним признакам.
4. Выяснить алгоритмы оказания первой помощи при возникновении травм.



# Что же такое травма?

**Травма** – это воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов.



www.iStock.com

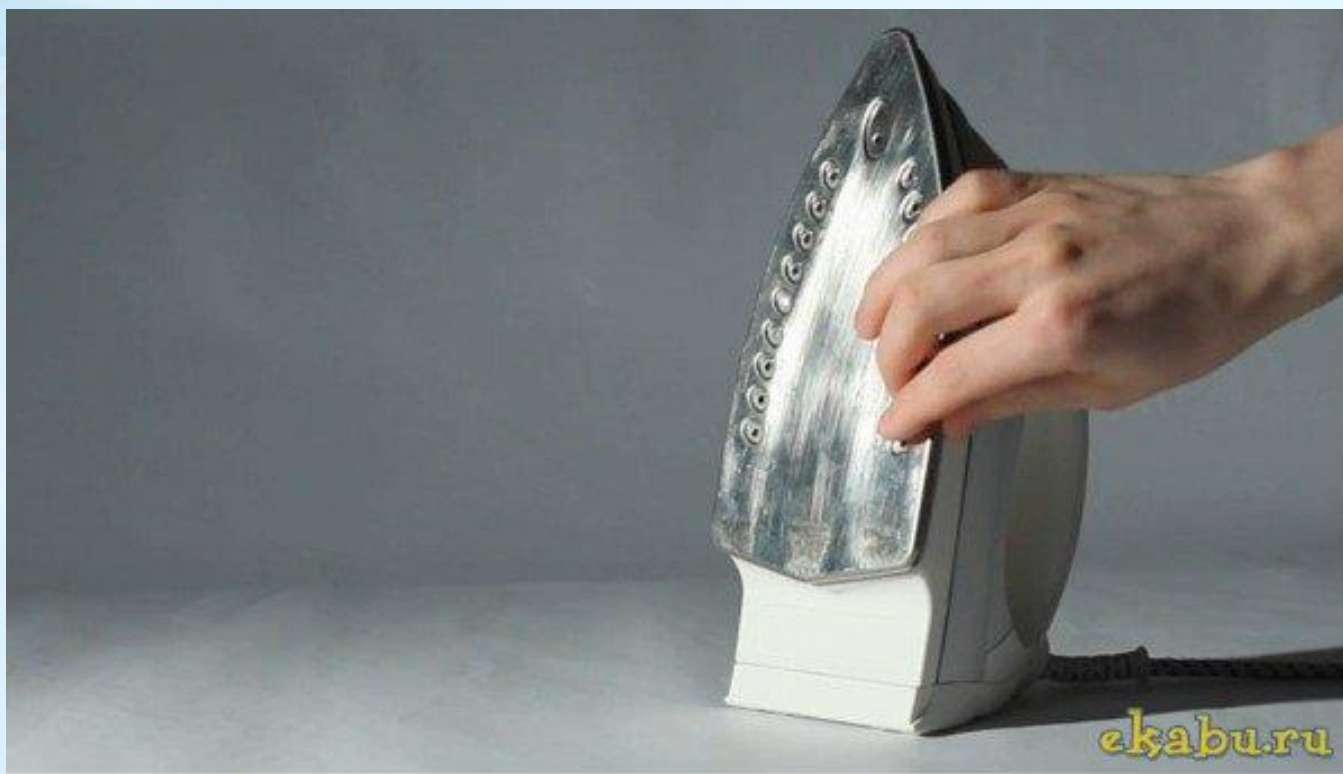


www.iStock.com

1. Химик проводил опыты в лаборатории, работая с кислотой, и нечаянно разлил кислоту себе на руку.



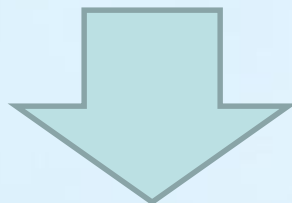
2. Женщина гладила вещи, и случайно дотронулась до горячего утюга.



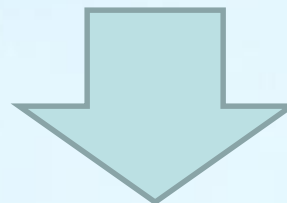
3. Мужчина играл в футбол, во время игры подвернулась стопа и он упал, ощущая сильную боль в ноге.



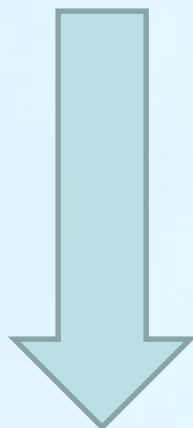
# ТРАВМЫ



**ХИМИЧЕСКИЕ**



**ТЕРМИЧЕСКИЕ**

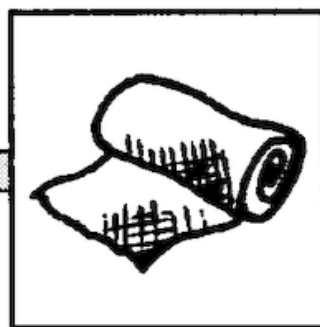


**МЕХАНИЧЕСКИЕ**

## Оказание первой медицинской помощи при ушибах



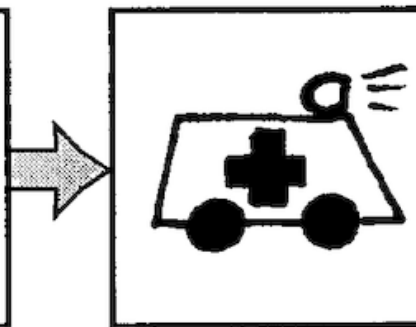
Наложить холод  
на место ушиба



Наложить  
на место ушиба  
тугую повязку



Обеспечить покой  
поврежденной  
конечности



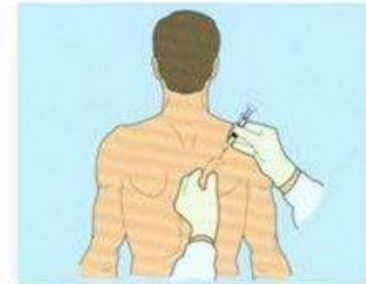
Доставить  
пострадавшего  
в медицинское учреждение

# Первая помощь при переломах костей



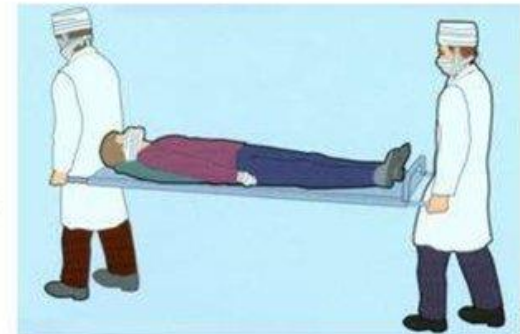
Остановка наружного кровотечения

2 Предупреждение шока, а при развившемся – борьба с ним (обезболивание), холод;

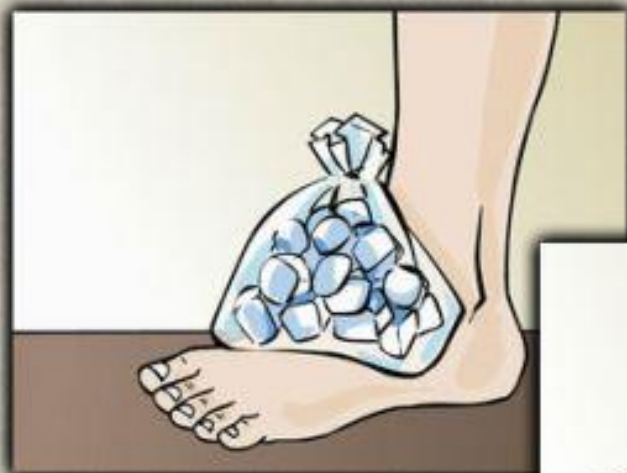


Создание неподвижности костей в месте перелома (иммобилизация)

4 Быстрая доставка пострадавшего в лечебное учреждение



## Первая помощь при растяжении связок



1. Для уменьшения боли  
наложить холодный  
компресс



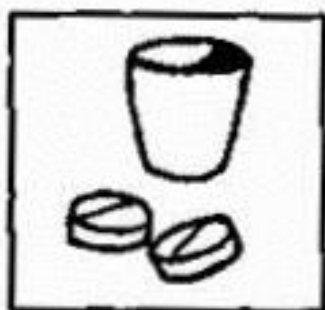
2. Наложить тугую повязку

3. Обеспечить поврежденному  
суставу покой





## Оказание первой медицинской помощи при вывихах



Дать пострадавшему  
обезболивающее средство



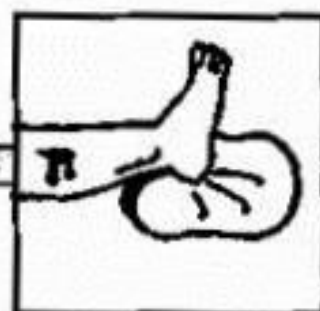
Наложить  
тугую повязку



Наложить  
холод



Доставить пострадавшего  
в медицинское учреждение



Обеспечить покой  
поврежденной конечности



## Синквейн

**1 строка** - 1 существительное  
(тема)

**2 строка** - 2 прилагательных  
(раскрывающие тему)

**3 строка** - 3 глагола  
(описывающие действия по теме)

**4 строка** - предложение  
(отношение к теме)

**5 строка** - 1 слово-резюме  
(синоним темы)

*Как вы поступите с информацией, полученной на уроке?*

Чемодан – всё, что пригодится в дальнейшем



Мясорубка – информацию переработаю.



Корзина – всё выброшу.





Домашнее задание:

параграф 16 стр. 99-103, заполнить  
таблицу о мерах первой помощи при  
повреждении скелета.

*Спасибо за внимание!*

**Всего доброго!**

