

Занятие по подпрограмме «Я и современное общество» по разделу « Медицинская помощь» с воспитанниками 5 – 9 кл.

**Тема:** Первая помощь при пищевых отравлениях.

**Дата проведения:**

**Воспитатель:** Ольховик Л.А.

**Цель занятия:** сформировать у воспитанников представление о пищевых отравлениях, мерах по их предупреждению и оказание первой медицинской помощи.

**Задачи:**

**образовательные:**

1.Познакомить воспитанников с основными видами, симптомами и причинами пищевых отравлений.

2.Научить воспитанников мерам профилактики пищевых отравлений и оказанию первой помощи

**1. коррекционно-развивающие:**

1.Способствовать коррекции и развитию мыслительной деятельности.

2.Способствовать расширению словарного запаса через изучение новых понятий.

**воспитательные:**

1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью близких.

**Тип занятия:** комбинированный.

**Дидактический материал:** карточки на закрепление, упаковки продуктов.

**Оборудование:** ПК, проектор.

**Наглядное пособие:** презентация.

**Методы обучения:**

**словесные** (рассказ, беседа);

**наглядные** (демонстрация презентации);

**практические** (самостоятельная работа воспитанников)

**Ход занятия:**

## 1. Организационная часть:

« Дерево достижений»

**Педагог:** Я попрошу вас взять листочки любого цвета, и украсить наше одинокое дерево.

Тех, кто выбрал листочки зеленого цвета – ожидает успех на занятии,

красного цвета – желают общаться,

желтого цвета – проявят активность

синего цвета – будут настойчивы

## 2 Основная

**Пищевое отравление** – острое расстройство пищеварения, вызванное попаданием в организм вместе с продуктами питания или напитками болезнетворных микроорганизмов (бактерии, паразиты и др.).

Реакция организма на данные микроорганизмы у всех людей разная – у одних собственно и случается отравление, у других реакции не происходит.

Самой большой опасностью пищевого отравления является – летальный исход, который чаще всего наступает после отравления грибами или пропавшей рыбой.

Микроорганизмами, которые вызывают пищевое отравление, являются: бактерии, вирусы, грибы, паразиты и токсины.

## Виды пищевых отравлений

Существует 2 основных типа отравлений:

— **пищевые отравления** – провоцируют пропавшие продукты (с истекшим сроком годности), а также продукты, которые неправильно хранились или готовились с нарушением санитарных норм;

— **токсические отравления (неинфекционные)** – вызваны попаданием в организм вместе с пищей естественных или химических токсинов (яда несъедобных грибов и растений, а также химикатов).

## Симптомы пищевого отравления

Первые признаки пищевого отравления проявляются в течение 2-6 часов после приема пищи.

**Среди симптомов отравления продуктами питания различают:**

- [тошнота](#);
- [рвота](#);
- [диарея](#);
- боль и спазмы в животе;

- [повышенная температура тела, озноб](#);
- слабость, [головокружение](#);
- бледно-зеленый цвет лица.

Если принять правильные меры первой помощи, улучшение состояния здоровья должно наступить в течение нескольких часов. Хотя, некоторые симптомы, такие как – боль в животе, [метеоризм](#) и общая слабость, могут сопровождать пациента еще на протяжении нескольких дней.

Окончательное выздоровление организма наступает в течение 1-3 суток.

## **Осложнения при отравлении пищей**

Нельзя пускать отравление на самотек, т.к. это серьезное расстройство организма, которое может привести к:

- [обезвоживанию](#);
- летальному исходу.

Если улучшение после первой помощи не наблюдается, то необходимо срочно обратиться к врачу!!!

## **Причины пищевого отравления**

Причиной пищевого отравления могут стать продукты и напитки, содержащие вредоносные микроорганизмы. Они могут находиться как в еде, так и на ней, например, если пища берется немытыми руками, после чего употребляется.

Как показывает статистика, отравление чаще всего вызывают:

- немытые овощи, зелень, фрукты и ягоды;
- сырая вода;
- молоко, испорченные кисломолочные продукты;
- испорченное мясо, яйца, рыба;
- продукты, которые в недостаточной мере прошли термическую обработку;
- продукты, которые долго хранились в холодильнике или при комнатной температуре.
- ядовитые грибы, ягоды и другие растения;
- химикаты на продуктах, которыми их обрабатывают для лучшей сохранности, или же придания товарного вида.

Также, причиной пищевого отравления может стать несоблюдение [правил личной гигиены](#)

## **Первая помощь при пищевом отравлении**

### **1. Промывание желудка**

При появлении первых симптомов отравления пищей необходимо срочно промыть желудок. Это делается для удаления остатков вредной пищи.

Для промывания отлично подходит слабый раствор марганцовки или соды. Чтобы приготовить средство: на 2 л воды комнатной температуры насыпьте буквально несколько крупиц марганцовки (до светло-розового цвета) или 1 ст. ложку соды.

Выпейте данный раствор и вызовите [рвоту](#), надавив 2 пальцами на корень языка. Повторяйте процедуру, пока не начнет выходить чистая вода.

Если пострадавшим от отравления является ребенок до 2 лет, то вызывать рвоту в домашних условиях строго запрещено! Такие пациенты могут захлебнуться рвотными массами. Рвоту в данном случае могут вызывать только медработники под своим надзором!!!

## **2. Выведение токсинов из организма**

После промывания желудка, для выведения токсинов из организма принимают сорбенты.

Самый популярный сорбент – уголь, который мы чаще узнаем под наименованиями: «Активированный уголь»

Данный препарат уменьшает всасывание вредных веществ в ЖКТ и способствует выведению из него не только токсинов, но и солей тяжелых металлов, и других вредных веществ.

При приеме активированного угля, исходите из расчета: 1 таблетка на 10 кг массы тела.

## **3. Восполнение потерянной организмом жидкости**

После промывания желудка и приема активированного угля, для восполнения потери жидкости в организме (после рвоты и диареи) необходимо обильное питье.

Выпивайте 2–3 л кипяченой жидкости в сутки. Чередуйте соляной раствор (на 1 л кипяченой воды добавьте 1 ч. ложку поваренной соли), сладкий некрепкий чай и отвар ромашки.

Обильное питье не только восстанавливает водный баланс, но и помогает человеку согреться, а также уменьшает болевые ощущения.

## **4. Другие мероприятия**

### **Согревание**

Часто, при отравлении пищей, у человека возникает [озноб](#). В этом случае его необходимо согреть. Для согревания укройте пострадавшего одеялом, а к ногам приложите грелку.

### **Диета**

После оказания первой помощи и лечения отравления, назначается щадящая диета, которая способствует быстрейшему возобновлению функции органов пищеварения.

**Срочно обратитесь к врачу, если:**

- симптомы отравления сохраняются в течение 3 и более дней;
- течение отравления становится тяжелее;
- наблюдаются [головые боли](#), боль в области почек, печени или других внутренних органов, а также продолжительные спазмы в животе;
- держится [высокая температура](#);
- наблюдается повышенное потоотделение и ощущение удушья;
- отравился ребенок или пожилой человек;
- есть подозрение на отравление ядовитыми грибами, ягодами или рыбой.

## Профилактика пищевого отравления



Чтобы не допустить, или хотя бы минимизировать риск появления отравления продуктами питания, придерживайтесь следующих профилактических правил:

Соблюдайте [правила личной гигиены](#): обязательно мойте руки и продукты перед едой и перед приготовлением. Прежде чем разбить яйцо, для приготовления, помойте его с мылом.

Размораживайте мясо только перед приготовлением.

Прожаривайте рыбу и мясо до полного приготовления.

Не кушайте сырое или полусырое мясо, рыбу и яйца.

Прячьте еду от мух и других насекомых.

Не кушайте продукты, которые вызывают у вас сомнение (плохой запах, несвежий вид, странный вкус). Следите, чтобы в [холодильнике](#) не было испорченных продуктов.

Не готовьте много еды. Приготовленные блюда в холодильнике храните не больше 3 дней.

Не ешьте продукты из треснувших или вздутых консервных банок.

Кушайте грибы, только если Вы уверены в них на 100%.

Нельзя есть позеленевший картофель.

Когда открыли консервы, то для хранения переложите её в тарелку или баночку. В банке не оставляйте, она окисляется.

При покупке продуктов питания обращайте внимание на целостность упаковки, дату изготовления и срок хранения. Храните продукты по указанным на упаковке рекомендациям производителя.

Старайтесь воздерживаться от употребления пищи, приобретенной на вокзалах, особенно это касается – пирожков, чебуреков, беляшей и т.д.

Полезно знать и состав покупаемых продуктов. Современный бизнес не стоит на месте. Из года в год, в продуктах питания все больше и больше используется заменителей натуральных продуктов, а также другие изобретения химпрома, которые обозначаются на упаковках в виде «Е\*\*\*» (например, Е452, Е965 и др.).

Старайтесь меньше приобретать и употреблять замороженные полуфабрикаты – пицца, котлеты, рыбные палочки и др.

В летний период, когда на улице жара, не приобретайте и не употребляйте сладости с кремовой, молочной начинкой – пирожные, трубочки, эклеры и т.д.

## **К какому врачу обратиться при отравлении:**

- [терапевту](#);
- [гастроэнтерологу](#).

Теперь ответьте на вопрос:

Что нужно делать чтобы не получить пищевое отравление:

1. Правильно мыть руки, после посещения туалета, прогулки, перед едой.
2. Хорошо мыть овощи и фрукты.
3. Яйцо перед употреблением нужно помыть и только после этого готовить (варить, жарить). Не употреблять сырые яйца.
4. Не употреблять в пищу подозрительные маринованные грибы.
5. Проверять срок годности продуктов перед употреблением.

Динамическая пауза «Как вы моете руки?» (практическая часть)

Практическая работа «Определение сроков годности продуктов»

Закрепление материала. Подведение итогов. Рефлексия.

1. Назовите основные признаки пищевых отравлений.
2. Как оказать первую медицинскую помощь при отравлениях?