ГУО «Озереченская средняя школа Клецкого района»

**Минутка здоровья**

**«Как уберечься от солнечного удара»**

Подготовила:

учитель начальных классов

Горыня Н. В.

2023 год

**Минутка здоровья «Как уберечься от солнечного удара»**

Цель: знакомить с основными опасностями отдыха на природе, профилактике тепловых и солнечных ударов, солнечных ожогов кожи. Обучение способам профилактики поражений.

Ход занятия.

1. Орг. Момент
2. Сообщение темы занятия
3. Беседа по теме занятия

Тепловой удар – возникает в результате сильного перегрева организма, когда ускоряются процессы теплообразования с одновременным снижением или замедлением теплоотдачи в организме. Тепловой удар может произойти не только на пляже в жаркую погоду, но и в бане или сауне, при работе в жарких цехах, в дорожной пробке.

Разновидность теплового удара – солнечный удар, возникает, когда человек долгое время находится под воздействием прямых солнечных лучей. Голова перегревается под прямыми лучами солнца, в результате кровеносные сосуды расширяются, происходит сильный приток крови к голове. При солнечном ударе, прежде всего, страдает нервная система.

Часто врачи приравнивают солнечный удар к тепловому, потому что у них схожие симптомы и проявление, только при солнечном ударе последствия значительно хуже и необходимо больше времени для восстановления организма.

 «Солнечный удар является частным случаем теплового удара. Тепловой удар - это более широкое понятие. Тепловой удар чаще всего случается при перегревании, при длительной работе в жарком, плохо кондиционируемом помещении, при высокой температуре воздуха, в закрытом помещении. Нарушению теплорегуляции способствует активная физическая нагрузка в синтетической, прорезиненной или плотной одежде. Солнечный удар является непосредственным результатом воздействия солнца».

**Основные признаки теплового или солнечного удара:**

* Покраснение лица и кожи тела
* Резкая слабость
* Холодный пот
* Расширение зрачков
* Одышка
* Сонливость
* Сильная головная боль
* Головокружение, потемнение в глазах (у детей часто сопровождается носовым кровотечением)
* Частый и слабый пульс
* Высокая температура (до 40 С)
* В тяжелых случаях судороги, потеря сознания
* Тошнота, рвота

Перегрев хуже переносится пожилыми людьми потому, что естественная терморегуляция организма уже слаба и у детей потому, что - еще несовершенна. В группе риска также находятся люди, страдающие хроническими заболеваниями – гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, люди с избыточным весом, люди, употребляющие алкоголь. При появлении у человека перечисленных симптомов, нужно оказать незамедлительную помощь.

- Теперь давайте обсудим самое главное: как уберечься от таких состояний и как оказать помощь человеку, попавшему в беду.

**Что делать при тепловом ударе: первая помощь.**

При первых признаках теплового удара следует вызвать скорую помощь. До приезда врача нужно:

* переместить пострадавшего в тень или от прямого действия источника тепла, под голову положить валик из одежды;
* снять с пострадавшего стесняющую одежду;
* накрыть тело влажной прохладной простыней;
* прикладывать ко лбу и под затылок холодные компрессы (полотенце, смоченное холодной водой, кусочки льда, в водительской аптечке есть охлаждающий пакет);
* обеспечить приток свежего воздуха: открыть окна, расстегнуть одежду;
* обливать тело холодной водой (18 - 20 С), если есть возможность, то принять прохладную ванну;
* нужно дать прохладное питье, крепкий чай или кофе, если позволяет состояние пострадавшего;
* если состояние замутнено, то следует дать понюхать нашатырного спирта.

После оказания первой помощи состояние больного оценит врач, в большинстве случаев рекомендуется постельный режим на несколько дней. Нужно полностью восстановиться после теплового или солнечного удара, потому что существует риск повторения удара.

**Как избежать теплового удара?**

* нужно избегать физической активности в слишком жаркие дни и в часы активного солнца с 11.00 до 16.00;
* следует защищаться от солнца, надев головной убор, или воспользоваться зонтом;
* носить одежду светлых тонов из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть);
* не находиться на солнце в период его повышенной активности;
* пить большое количество жидкости (1,5 – 2 л в день), хорошо утоляют жажду морс, квас и особенно горячий чай;
* открывать окна, использовать вентиляторы и кондиционеры для поддержания постоянной циркуляции воздуха в закрытых помещениях;
* следует избегать переедания;
* не рекомендуется употреблять алкоголь.

***Профилактика теплового удара***

Для профилактики теплового удара в жаркое время рекомендуется светлая одежда, уменьшение физических нагрузок, вентиляция воздуха, перерыв в жаркое время, отдых в тени, купание и неограниченное питье.

Профилактические меры можно принять заранее: избегать длительного воздействия прямых солнечных лучей на непокрытую голову или тело, прикрывать голову шапкой или платком, чередовать отдых на песочке с купанием, не засыпать на солнце, не совершать в жаркое время дня продолжительных экскурсий, больше пить и т.д.

***Солнечный удар***

Солнечный удар возникает при длительном воздействии на организм человека высокой температуры внешней среды или же непосредственного воздействия солнечных лучей на обнаженное тело и голову. Чаще всего это происходит в жаркие летние дни, когда воздух прогревается до очень высоких температур, дыхание затрудняется, а следовательно, в головной мозг не попадает достаточного для нормальной жизнедеятельности количества кислорода. Особенно опасно засыпать во время загорания.

Проявляется солнечный удар у каждого по-разному. У одних, это сильные головные боли, у других — рвота, у третьих — обморок.

К первым признакам солнечного удара относятся разбитость, вялость, головная боль, головокружение, расстройство зрения, шум в ушах, покраснение кожи лица, обильная испарина, повышение температуры тела до 38-39° С, резкое учащение пульса и дыхания. Затем начинает темнеть в глазах, появляются тошнота, в некоторых случаях – рвота. Иногда возникают кровотечения из носа и расстройства зрения. Если не оказать помощь, пострадавший теряет сознание, у него появляется одышка, пульс учащается, нарушается деятельность сердца. Солнечный удар нередко сочетается с ожогами кожи: краснота, пузыри и т.д.

В тяжелых случаях сознание затемняется, появляются галлюцинации, бред, развивается коматозное состояние и возможен смертельный исход.

Самым опасным из последствий солнечного удара, бесспорно, является обморок. При обмороке у человека возникает внезапная слабость, дурнота, головокружение, а следом и потеря на несколько секунд сознания. Это происходит, потому что в головной мозг перестаёт поступать кровь в необходимом для работы количестве, и он попросту отключается.

***Как уберечься от солнечного удара.***

Главная мера профилактики – не допускать перегревания головы прямыми солнечными лучами. Для этого следует иметь головной убор, желательно из белой хлопчатобумажной или льняной ткани, из натуральной соломки. Головные уборы из синтетических тканей и темного цвета менее эффективны. Лучше, если между головой и головным убором будет прослойка воздуха (панама, шляпа, высокая кепка). Наличие широких полей или козырька еще уменьшат нагревание головы. Если солнце очень сильно печет, можно смочить головной убор водой, положить под него мокрый носовой платок.

Но еще лучше не находиться на солнце без сильной нужды в самое жаркое время суток, когда на землю падают прямые солнечные лучи.

***Первая помощь при солнечном ударе***

При появлении первых признаков солнечного удара необходимо сразу же укрыться от воздействия прямых солнечных лучей. Если вы находитесь на пляже, то следует отойти в тень или же прикрыть чем-то голову. Если сделать это невозможно, то необходимо смочить голову водой и покрыть её влажным полотенцем, через которое некоторое время постараться подышать. Это необходимо, для того чтобы в организм попало немного охлаждённого, слегка влажного воздуха и мозг опять включился в работу.

Если солнечный удар настиг вас на лесной поляне, необходимо сразу же укрыться под тенью деревьев или же немного прогуляться по лесу, где воздух более прохладный.

Если же вы находитесь в помещении, то его необходимо как следует проветрить, раскрыть все окна и двери и пройти в самую прохладную и затемнённую комнату. Если есть вентилятор, следует воспользоваться им для охлаждения воздуха в помещении.

Если после этого вам всё же не стало легче, следует сесть возле форточки или вентилятора, расстегнуть все пуговицы, стесняющие дыхание, и выпить какой-либо прохладительный напиток маленькими глотками. Выпивать залпом его ни в коем случае не следует, так как для перегретого организма это вредно. Если же и это не помогло, следует ополоснуться под холодным душем.

4. Итог занятия.

- Что вы узнали сегодня нового о безопасном отдыхе на природе