1. Читаємо текст п.33.
2. Виписуємо основні причини ушкодження опорно-рухової системи. що називають травмою? Виписуємо різновиди травм.
3. Складаємо таблицю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Види травм | Характеристика | 1м.допомога |
| Розтяг |  |  |
| Розрив зв’язки |  |  |
| Вивих |  |  |
| Переломи |  |  |
|  |  |  |

1. Опрацьовуємо терміни та поняття теми, виписуємо у зошит.
2. Дом\\завдання. Вивчити п.33. виконати тести та творче завдання.

Конспект уроку.

Мета: ознайомитись із найпоширенішими ушкодженнями опорно-рухової системи, вміти розрізняти їх, надавати першу допомогу до прибуття лікаря та швидкої допомоги.

План.

1. Вивчення нового матеріалу

== Забої

Відносно невеликі ушкодження тканин, що відбуваються без порушення цілісності шкіри, називають **забоями**.  
При легких ударах виникають невеликі крововиливи у тканини (синці, гематоми).  
При сильних ударах можуть постраждати внутрішні органи: нирки, селезінка, печінка.  
Особливо уважно потрібно стежити за потерпілим при ударі голови. Якщо така людина втрачав свідомість, відчував напади блювоти, то мова йде про струс мозку, і хворого треба доставити у медичний заклад на ношах.  
  
2. Перша допомога при розтягуванні зв'язок і вивиху суглобів  
У людини при здійсненні незграбних рухів в побуті або спорті, при ударах і великих навантаженнях, при падінні може виникнути розтягнення зв'язки, що з'єднує суглоб, або навіть її розрив.

3. Перша допомога при розтягах зв'язок і вивиху суглобів

У людини при здійсненні незграбних рухів у побуті або спорті, при ударах і великих навантаженнях, при падінні може виникнути **розтягнення зв'язки**, що з'єднує суглоб, або навіть її розрив.

 При **розтягненні** виникає набряк, болючість в області суглоба, можливий крововилив.  
Першу допомогу при розтягах потрібно надати якнайшвидше. До ушкодженого місця прикладають міхур з льодом або змочений холодною водою рушник. Місцеве охолодження полегшує біль, попереджає розвиток набряку, зменшує внутрішню кровотечу. При розтягах зв'язок необхідно накласти тугу фіксуючу пов'язку.  
   
4. При сильнішому впливі на суглоб може статися **вивих** — суглобова головка виходить із суглобової западини. Пошкоджений суглоб набрякає, виникає сильний біль. Іноді з'являється крововилив.  
Перша допомога: **зробити холодний компрес** і **туго забинтувати місце травми** (щоб послабити біль і зменшити рухливість суглоба) і обережно доставити до лікаря.  
Витягати, смикати або нагрівати пошкоджену кінцівку **не можна**. Після отримання першої допомоги потерпілому потрібно звернутися до лікаря.  
   
== Перелом кістки

При пораненнях, сильних ударах, падіннях кістки можуть ламатися, тобто можуть відбутися **переломи кісток**.  
Найчастіше відбуваються переломи кісток кінцівок.  
Якщо при переломі не ушкоджені шкіра і м'язи, то такий перелом називають **закритими**.  
При **відкритому** переломі, виникають рани, і може відбутися потрапляння хвороботворних мікроорганізмів у внутрішнє середовище організму людини.  
   
На місце перелому кісток кінцівок **накладають шину** — рейки, трубки або дощечки з якогось негнучкого матеріалу. Їх туго прибинтовують до ушкодженої кінцівки таким чином, щоб зламані кістки не змістилися (щоб забезпечити нерухомість суглоба вище і нижче перелому). Для того, щоб шина не тиснула на місце перелому, під неї слід підкласти м'яку прокладку. Якщо на місці події неможливо знайти матеріал для шини, рекомендується зламану ногу прибинтувати до здорової ноги, а руку — до тулуба.  
Після чого потерпілого необхідно швидко доставити до лікаря.  
   
**При відкритих переломах** спочатку потрібно зупинити кровотечу і обробити рану. Самостійно намагатися повернути зламану кістку в початкове положення не можна, оскільки при цьому гострі кінці у місці перелому можуть пошкодити м'язи і судини.  
   
**При переломі ребер** накладення шини є неможливим, а перша допомога спрямована на те, щоб зменшити рух ребер. Для цього потерпілому пропонують зробити глибокий видих і грудну клітку туго перев'язують рушником. Після такої перетяжки дихання має бути спокійним.  
   
**При травмах черепа** постраждалого вкладають на спину, голову злегка піднімають, щоб уникнути внутрішньо черепних крововиливів і негайно викликають лікаря. При транспортуванні хворого намагаються забезпечити нерухомість голови.  
   
**При пошкодженні хребта** постраждалого вкладають на рівну тверду поверхню (щит) обличчям донизу і викликають швидку допомогу.  
Перевозять потерпілого виключно у лежачому положенні, оскільки при перевезенні у сидячому положенні хребці можуть зрушитися і пошкодити спинний мозок.

1. Закріплення знань.

1. Наведіть приклад змін опорно-рухового апарату людини, пов'язаних з її віком. 2. Назвіть особливості росту людини. 3. Що таке гіподинамія? 4. Наведіть приклади змін скелету й м'язів, що супроводжують гіподинамію. 5. Які є групи порушень опорно-рухової системи? 6. Назвіть види механічних порушень опорно-рухової системи. **7-9 балів.** 7. Яке значення мають фізичні вправи для правильного формування скелета та м'язів? 8. Як позначається гіподинамія на здоров'ї людини? 9. Які причини порушень опорно-рухової системи? **10-12 балів.** 10. Доведіть роль фізичних вправ й рухової активності для збереження здоров'я людини.