УРОКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ЧАСТЬ 1

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Киев-2017

Авторы-составители:

Джоанна Бакмен, Дон Бакмен, Галина Шейфер, Каролин Гривелл,

Кэрен Спрингс, Линн Джонстон, Мина Подгайская, Натали Внук,

Нива Вайсонг, Патрисия Джой, Ребекка Смит, Руби Джонстон,

Татьяна Христенко, Энди Смит,

Перевод: Виталий Горницкий, Ирина Панчук, Галина Шейфер
Редакция: Подлужная Надежда
Дизайн и верстка: Павличенко Александр

Второе обновленное издание. Киев, 2017

© Ассоциация «Еммануил»
© Lamb International

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Содержание

МОДУЛЬ 1
ЛИЧНОСТЬ

Встреча 1	*Кто я?*	17
Встреча 2	*Физическая сфера личности*	28
Встреча 3	*Социальная сфера личности*	40
Встреча 4	*Интеллектуальная сфера личности*	49
Встреча 5	*Эмоциональная сфера личности*	57
Встреча 6	*Ваша духовная сфера*	71

МОДУЛЬ 2
НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

Встреча 1	*Стили общения*	88
Встреча 2	*Строим взаимоотношения с помощью умения слушать*	102
Встреча 3	*Разрешение конфликтов*	121
Встреча 4	*Хорошие манеры и правила поведения*	140
Встреча 5	*Как приобрести и сохранить друзей*	155

МОДУЛЬ 3
ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

Встреча 1	*Правильное питание*	170
Встреча 2	*Личная гигиена*	194
Встреча 3	*Жизнь - не игра, или Вредные привычки*	220
Встреча 4	*Основные принципы оказания первой помощи*	237

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

МОДУЛЬ 3
ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

CBM INTERNATIONAL

ВСТРЕЧА 1
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Общее время - 90 минут
Необходимые материалы

Пособие для студента, копии раздаточного материала из Приложения к занятию, презентации Power Point/плакаты, школьная доска/большие листы бумаги, ручки, пластилин различных цветов.

Цели изучения модуля "Здоровье и гигиена"

Итог изучения модуля “Здоровье и Гигиена”: студенты должны знать и понимать, насколько важно заботиться о своем теле и вести здоровый образ жизни.

- **Студенты будут знать, что Бог сотворил их тела совершенными и здоровыми, а также что необходимо делать, чтобы их тела оставались здоровыми и сильными.**
- **Студенты будут знать, в чем состоит ценность пищи, как источника энергии и питательных веществ.**
- **Студенты будут знать принципы распределения продуктов питания по пищевой пирамиде и смогут распознавать продукты, принадлежащие к различным группам.**
- **Студенты будут понимать важность сбалансированного питания.**
- Студенты будут знать, как заботиться о своем теле и содержать его в чистоте.
- Студенты будут демонстрировать готовность следовать правилам гигиены.
- Студенты смогут различать хорошие и плохие привычки и смогут определить, какие из их привычек являются плохими.
- Студенты будут знать, как формируются привычки, с чем они связаны, и как избавиться от вредных привычек.
- Студенты смогут составить план борьбы с вредными привычками.
- Студенты смогут определить методы, которые используют средства массовой информации, для поощрения вредных привычек.
- Студенты будут знать и понимать, как оказывать первую помощь при наиболее распространенных травмах.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Примечание

Цели, выделенные жирным шрифтом, непосредственно относятся к этому занятию. Остальные цели отражают навыки, представленные на других встречах этого модуля. На каждом занятии ранее приобретенные навыки могут быть еще раз повторены и использованы, чтобы показать важность последующих тем. Не читайте цели студентам. Каждый раз кратко излагайте то, что вы хотите достичь на этом занятии.

А. Приветствие и введение (5 минут)

Приветствие

Поприветствуйте ребят. Поздравьте их с началом нового модуля - "Здоровье и гигиена". Вспомните о физической сфере личности и важности заботы о ней.

Скажите, что каждый из нас получил при рождении удивительный подарок - наше тело, который будет служить нам всю жизнь. Возможно, кому-то из нас не нравится наше тело, но оно наше, и, как мы уже говорили раньше, оно - уникально.

Псалом 138:13-14:

"Ибо Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это".

В этом стихе говорится о том, что мы благоговейно и чудесно сотворены. Мы были сотканы такими, какими хотел нас видеть Господь. Если это так, то нам необходимо внимательно и бережно относиться к этому чудесному Божьему подарку. От того, как мы с ним будем обращаться, зависит то, как долго наш организм сможет нам служить. На занятиях этого модуля мы поговорим о том, как заботиться о нашем теле.

Мы рассмотрим такие темы:

- Правильное питание
- Личная гигиена
- Жизнь - не игра, или Вредные привычки
- Основные принципы оказания первой помощи

Примечание

Возможно, будет уместно спросить ребят, что конкретно они хотели бы узнать на этих четырех встречах.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Введение

Примечание

Питание - достаточно щекотливая тема для воспитанников детских домов и школ-интернатов. Предлагаемая информация может вызвать много недовольства тем, как их кормят в столовой. Во время встречи постарайтесь убедить ребят, что они должны быть благодарны за то, что они сейчас имеют. А информация, которую они получат на этих занятиях, пригодится им тогда, когда они будут сами принимать решения и составлять свой рацион питания.

Сегодня мы поговорим о еде и ее питательных свойствах. Как вы думаете, почему еда и питательные вещества важны для нашего здоровья и самочувствия?

Наша встреча поможет вам понять, какое значение имеет то, что попадает в желудок, и как помочь нашему организму правильно функционировать.

Б. Изложение материала "Зачем человеку есть?"

(15 минут)

Трудоспособность, здоровье и даже настроение человека зависят от того, как он питается. Если он не уделяет достаточно внимания тому, что он ест, и регулярно не занимается спортом, это обязательно отразиться на его внешнем виде, здоровье и самочувствие.

Задайте ребятам такие вопросы:

- Когда вы принимаете пищу?
- Как часто, по вашему мнению, люди должны есть?
- Сколько пищи следует съедать за один прием?
- Зачем человек ест? (утолить голод, потому что вкусно…)

Ключ к хорошему самочувствию лежит в понимании того, почему мы едим, что мы должны есть, и насколько важны физические упражнения.

1. Пища - источник энергии

Чтобы сделать вдох, удар сердцем, поддерживать температуру тела, и даже просто моргнуть мы нуждаемся в ЭНЕРГИИ. Если наш организм не получает достаточного количества энергии, это отражается на всех его функциях. Организм человека получает необходимую ему энергию из пищи. Эта энергия измеряется в килокалориях (ккал).

Энергия - это одна из причин, почему человек должен есть.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

2. Пища - источник питательных веществ

Кроме энергии, нашему организму необходимы питательные вещества, которые способствуют сохранению его здоровья, помогают бороться с инфекциями, теми или иными нарушениями, а также восстанавливать поврежденные клетки. Разные продукты питания имеют не одинаковое количество питательных веществ. Человеку для нормальной жизнедеятельности важно получать достаточное количество разнообразных питательных веществ и витаминов.

Итак, мы употребляем пищу для того, чтобы получать необходимые нашему организму питательные вещества и энергию. Давайте поиграем в игру, которая поможет нам это лучше понять.

B. Упражнение "Стройматериал" (20 минут)

Примечание

Приготовьте пластилин различных цветов. Пусть ребята представят, что это разнообразные строительные материалы. Например, голубой пластилин - это окна, красный - кирпич, зеленый - двери, черный - крыша, белый - потолок. Вам, возможно, понадобиться неодинаковое количество пластилина различных цветов. Приготовьте плакат или запишите на доске значение всех цветов.

Подготовка

Разделите ребят на четыре команды и раздайте одинаковое количество пластилина, распределив его таким образом:

группа 1 - только голубого цвета;

группа 2 - красного и голубого;

группа 3 - красного, зеленого и голубого;

группа 4 - все цвета пластилина.

Выполнение упражнения

Теперь попросите группы "построить" дом в соответствие с цветами, которые у них есть.

Им, возможно, придется брать в займы или обмениваться пластилином, чтобы "построить" дом. Если какая-то из групп не захочет делиться, не настаивайте.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Подведение итогов

Как только "дома" будут "построены", попросите каждую группу представить то, что у них получилось. По ходу демонстрации задавайте приведенные ниже вопросы.

- Чего не хватает вашему дому?
- Можно ли жить в этом доме? Если можно, то как долго?
- Выстоит ли этот дом в сильный ветер?
- Сможет ли этот дом укрыть от дождя/холода?
- Что нужно, чтобы дом стал лучше? Почему?
- Почему ваш дом оказался таким?

Обязательно подчеркните важность наличия необходимого количества различных материалов, чтобы построить хороший дом. Проведите параллель с человеческим организмом - как важно, чтобы он также получал необходимое количество "строительных материалов" - пищи, обеспечивающей организм необходимыми ему энергией и питательными веществами. Расскажите, к каким последствиям может привести нарушение этого баланса: проблемы с сердцем, костями, зубами, кровью и т.д.

Примечание

Ободрите студентов стремиться узнать больше об энергетической и питательной ценности тех или иных продуктов. Упомяните также, что на некоторых продуктах питания есть этикетки с таблицей, где указаны количество калорий и питательные свойства продукта, в то время как на других - их нет. Некоторые окружающие ребят люди также могут послужить источником полезной информации о сбалансированном питании.

Г. Изложение материала "Энергия продуктов питания" (5 минут)

Как мы уже упомянули, энергия, получаемая нашим организмом из продуктов питания, измеряется в килокалориях (ккал). Различные продукты питания содержат неодинаковое количество энергии. Например, в 100 граммах клубники содержится 30 ккал, а в 100 граммах шоколада - 500.

Количество энергии, которое организм расходует в течение дня, зависит от человека и вида его деятельности. Разные люди в зависимости от возраста, пола и веса, выполняя одинаковую работу, расходуют неодинаковое количество энергии. Также для выполнения разных функций организму требуется разное количество энергии. К примеру, пробежав 30 минут, в среднем человек потратит около 300 килокалорий, а если он будет заниматься быстрой ходьбой, то за это же время он израсходует лишь 230 килокалорий.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Важно, чтобы количество энергии, получаемой организмом, соответствовало количеству энергии, которую он расходует. Не получая достаточного количества энергии, организм не сможет полноценно функционировать (осуществлять обменные процессы, выполнять различные функции умственной, двигательной и нервной систем). Однако и излишек энергии может привести к избыточному весу и повышению риска развития многих хронических заболеваний, таких как диабета, остеопороза, сердечно-сосудистых и других.

Чтобы получить некоторое представление о том, сколько энергии содержится в различных продуктах питания, и сколько ее необходимо на осуществление той или иной деятельности, проведем тест.

Д. Упражнение "Энергия продуктов питания"
(10 минут)

Попросите ребят рассмотреть учебный материал *Энергетическая ценность продуктов питания* и *Расход энергии* в Пособии для студента. Раздайте копии раздаточного материала *Энергия продуктов питания* из Приложения к занятию. Попросите студентов ответить на предложенные там вопросы.

Ключ к ответам теста:

1-а; 2-в; 3- в; 4-а, б; 5-а - Сережа; 5-б - Вася; 5-в - Юля; 5-г - Света.

Е. Изложение материала "Пищевая пирамида"
(15 минут)

Введение

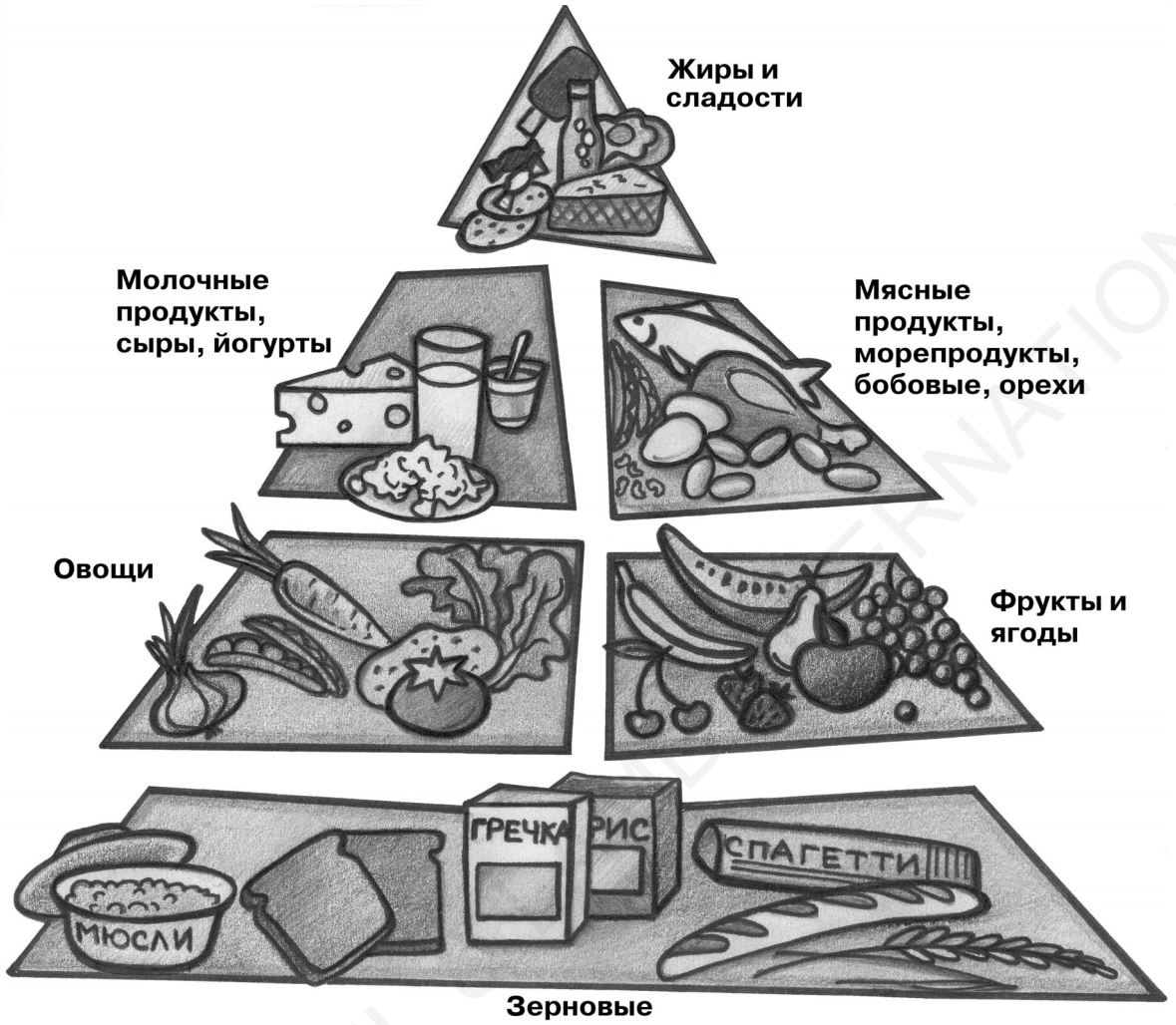
Кроме различной энергетической ценности разные продукты питания содержат неодинаковое количество необходимых организму питательных веществ. Важно, чтобы человек получал достаточное количество самых разнообразных питательных веществ.

Какие же питательные вещества содержат продукты питания, и сколько их нужно съедать в день? Количество питательных веществ, необходимых каждому человеку, также зависит от возраста, пола и физических нагрузок. Чтобы облегчить процесс подсчетов, врачи-диетологи распределили продукты на шесть групп и построили своеобразную пищевую пирамиду.

На этом занятии мы рассмотрим эти группы, а также входящие в них продукты. Позже, в другом модуле, мы поговорим об этом более подробно.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Пищевая пирамида



Примечание

Рисунок пирамиды можно найти в Приложении к занятию или презентации Power Point. Вы также можете сами сделать пирамиду, вырезав основу и прикрепив к ней (или делая это по ходу изложения материала) картинки продуктов из журналов. В ходе изучения каждой группы пирамиды сначала попросите ребят назвать продукты, которые, по их мнению, входят в эту группу пирамиды. Запишите правильные ответы на доске и продолжите изложение материала.

Зерновые

В эту группу входят все виды продуктов, изготовленных из пшеницы, ржи, овса, кукурузы, гречки, ячменя, риса и других злаковых. Крупы, хлеб, макаронные изделия, мюсли - вот примеры таких продуктов.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Крупы могут быть двух видов.

1. Из *неочищенного зерна*, когда используется все зерно целиком: коричневый рис, продукты из муки крупного помола, овсянка, гречка…
2. Из *очищенного зерна*, когда зерно тщательно очищается от верхней жесткой оболочки - белый рис, белый хлеб, мука высшего сорта.

Продукты из цельнозерновых злаков содержат больше питательных веществ, чем из тех, которые прошли очистку. Дело в том, что в процессе очистки зерно теряет много клетчатки, железа, витамина В. Поэтому продукты из очищенного зерна часто называют "пустыми углеводами" - они богаты калориями, но при этом имеют незначительное количество полезных веществ.

Зерновые богаты углеводами. Исходные из них продукты являются нашим основным источником энергии. Кроме этого зерновые богаты растительными белками, многими ценными минералами, пищевыми волокнами и витаминами группы В.

Фрукты/ягоды

К этой группе относятся фрукты и 100%-ные фруктовые соки. Большинство фруктов имеет низкое содержание жиров, солей и калорий. Однако они - богатый источник жизненно необходимых человеку витаминов и минералов. Фрукты помогают организму бороться со многими болезнями (сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, раковыми образованиями).

Фрукты можно потреблять в свежем, сушенном, консервированном и замороженном виде. В свежем и сушеном виде фрукты содержат наибольшее количество витаминов.

Овощи

К этой группе относятся овощи и 100%-ные овощные соки. Сами по себе овощи, как и фрукты, имеют низкое содержание жиров и калорий (это не относится к соусам и приправам, которые часто употребляют с овощами). Овощи являются одним из главных источников витаминов и минералов, обеспечивая организм питательными веществами и витаминами, необходимыми для борьбы со многими инфекционными и хроническими заболеваниями, а также с инсультом, диабетом, раком и т.д. Кроме того, в овощах имеется клетчатка, способствующая работе и очищению пищеварительной системы.

Овощи можно употреблять в сыром виде, отваренными на пару, консервированными, замороженными или варенными. Сырые и пропаренные овощи содержат наибольшее количество витаминов и питательных веществ.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Молоко, молочные продукты и сыры

К этой категории относятся молоко и множество изготовленных из него продуктов, которые при производстве сохраняют содержащийся в молоке кальций (молоко, йогурт, творог, сыр, кефир и т.д.). Молочные продукты, которые после переработки имеют небольшое или нулевое количество кальция, относятся к группе жиров (сливки, сливочный сыр и масло). Молочные продукты различаются жирностью. К примеру, молоко бывает 1,5%, 2,5%, 3,2% жирности. Предпочтительнее употреблять молоко и молочные продукты с низкой жирностью.

Молоко и молочные продукты - хороший источник белка, витаминов A, D, E, ряда витаминов группы B, кальция, калия, магния, фосфора и других микроэлементов. Продукты этой группы пищевой пирамиды необходимы для костей, зубов, ногтей и т.д.

Мясо, птица, рыба, бобовые, семечки и орехи

Бобовые являются овощами, но из-за того, что они содержат большое количество белка, их условно отнесли именно к этой группе.

Лучше употреблять нежирные мясные продукты. Рыба, орехи и семечки также имеют высокое содержание жира, однако этот жир отличается от того, который есть в мясе, и он более полезен для нашего организма. Поэтому мясу и птице часто предпочитайте рыбу, орехи и семечки.

Продукты, входящие в эту группу, ценны тем, что содержат белок, необходимый для мышечной системы, протекания обменных процессов в организме, работы нервной системы и деятельности головного мозга. Однако помните, что эта группа, как мы уже говорили, очень богата насыщенными жирами, поэтому не злоупотребляйте этими продуктами.

Жиры и сахар

Жиры содержатся также в других группах пищевой пирамиды. Жиры бывают растительного и животного происхождения. Их получают из орехов, семян некоторых растений, рыбы, мяса, молока. Жиры важны для здоровья. Однако, поскольку они содержат много калорий и холестерина, употреблять их следует в небольших количествах. Жиры, не застывающие при комнатной температуре (растительные масла), предпочтительнее для организма.

В сладостях мало питательных веществ. Они используются как источник быстрой энергией или как лакомство. Злоупотребление сахаром способствует нарушению процесса выделения инсулина поджелудочной железой и может привести к сахарному диабету. Не злоупотребляйте сладостями!

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Ж. Упражнение "Какая пищевая группа?" (15 минут)

Теперь, когда ребята знают, что такое пищевая пирамида, разделите их на три группы. Оставьте иллюстрацию с пищевой пирамидой на доске. Раздайте группам копии раздаточного материала *Какая пищевая группа?* из Приложения к занятию. Попросите студентов разделить предложенные продукты на соответствующие пищевые группы.

Примечание
Заранее подготовьте правильные ответы.

З. Домашнее задание и заключение (5 минут)

Домашнее задание

Ребята должны внимательно рассмотреть пройденный на занятии материал и в течение трех дней отмечать, какие продукты они ели из каждой группы пищевой пирамиды, а также, какие физические упражнения они делали в этот день. Попросите их принести свои записи на следующее занятие.

Заключение

Поблагодарите студентов за внимание и попросите их по возможности есть более питательную пищу и больше заниматься спортом.

Подведение итогов

1. Употребляйте столько пищи, сколько необходимо вашему организму.
2. Ведите активный образ жизни: делайте зарядку, занимайтесь спортом, ходите в походы.
3. Не ешьте много сладостей (это все равно, что строить дом из бесполезного материала).
4. Ешьте разнообразные продукты.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ЭНЕРГИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1. Наиболее калорийная пища - это…

а) жиры;
б) молочные продукты;
в) фрукты.

2. Меньше всего калорий содержится в…

а) мясных продуктах;
б) орехах;
в) овощах.

3. Больше всего энергии тратится на…

а) бег;
б) рубку дров;
в) поддержание жизнедеятельности организма.

4. 500 калорий содержится в…

а) 100-граммовой плитке шоколада;
б) одном килограмме вишен;
в) 100 гр. сливочного масла.

5. Используя предложенные персонажи, ответьте на вопросы:

а) Больше всего энергии необходимо _____
б) Наиболее атлетическим будет _____
в) Проблемы с сердцем, скорее всего, будет у _____
г) Менее всего энергии необходимо _____

Вася - 10-лет; с 8 утра до 3 часов дня находится в школе. После школы идет на тренировку в секцию по футболу (2 часа); после тренировки выполняет школьную домашнюю работу.

Света - 20 лет; утром делает зарядку; работает швеей; с работы и на работу ходит пешком (около 3 км). Вечером читает, смотрит телевизор.

Сережа - 20 лет; работает столяром с 8 утра до 5 часов вечера; пять дней в неделю посещает вечернюю школу; на работу и с работы ездит троллейбусом; в выходной отдыхает.

Юля - 18 лет; будущий математик, учится в университете; живет не далеко от учебного заведения; после занятий решает задачи, работает на компьютере; по вечерам подрабатывает.

CONEMANDEL & LAMB INTERNATIONAL

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Зерновые	**100 грамм**	**Порция**
Хлеб белый	240 ккал	96 ккал (1 кусочек 40 г)
Макароны	110 ккал	330 ккал (300 г)
Рис (отварной)	140 ккал	420 ккал (300 г)
Молочные продукты	**100 грамм**	**Порция**
Сыр твердый	440 ккал	110 ккал (25 г)
Молоко	70 ккал	175 ккал (250 мл)
Овощи и фрукты	**100 грамм**	**Порция/1 штука среднего размера**
Яблоко	44 ккал	44 ккал (1 шт.)
Банан	65 ккал	107 ккал (1 шт.)
Капуста	20 ккал	
Морковь	25 ккал	
Вишня	50 ккал	2,4 ккал (1 шт.)
Огурец	10 ккал	
Виноград	62 ккал	2,4 ккал (1 шт.)
Апельсин	30 ккал	35 ккал (1 шт.)
Персик	30 ккал	35 ккал (1 шт.)
Груша	38 ккал	45 ккал (1 шт.)
Клубника	30 ккал	2,7 ккал (1 шт.)
Помидор	20 ккал	
Картофель (отварной)	70 ккал	210 ккал (300 г)
Мясо/рыба/яйца	**100 грамм**	
Телятина	280 ккал	
Курица	200 ккал	
Рыба карп	162 ккал	
Яйцо	150 ккал	90 ккал (1 шт.)
Яйцо жаренное	180 ккал	120 ккал (1 шт.)
Свинина	290 ккал	
Сардины в масле	220 ккал	
Сосиска свиная	320 ккал	
Жиры и сахар	**100 грамм**	**Порция**
Растительное масло	900 ккал	9 ккал (1 г)
Сливочное масло	750 ккал	112 ккал
Шоколад	500 ккал	200 ккал
Сахар	400 ккал	20 ккал (1 ч. л.)

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

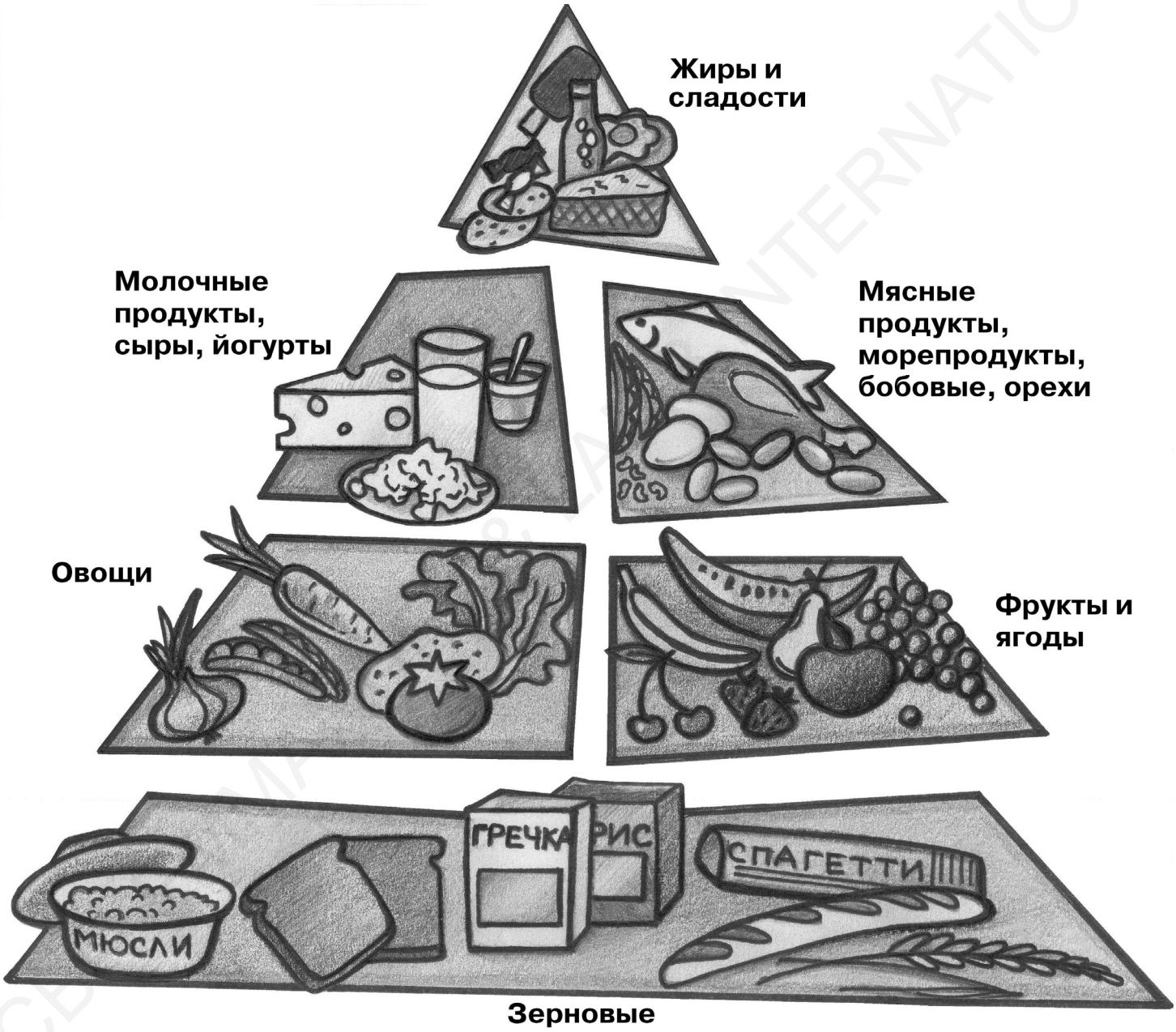
РАСХОД ЭНЕРГИИ

Возраст и пол	Предполагаемое количество килокалорий, необходимых человеку для физически неактивного дня
Дети 2–3 лет	1000 ккал
Дети 4–8 лет	1200-1400 ккал
Девочки 9-13 лет	1600 ккал
Мальчики 9-13 лет	1800 ккал
Девочки 14-18 лет	1800 ккал
Мальчики 14-18 лет	2200 ккал
Женщины 19-30 лет	2000 ккал
Мужчины19-30 лет	2400 ккал
Женщины 31-50 лет	1800 ккал
Мужчины 31-50 лет	2200 ккал
Женщины 51+ лет	1600 ккал
Мужчины 51+ лет	2000 ккал

Примерное количество килокалорий, которое тратит человек среднего веса	
Средняя физическая активность	**За 1 час**
Активный отдых	370
Легкая работа в саду/огороде	330
Танцы	330
Езда на велосипеде (менее 16 км в час)	290
Ходьба (6 км в час)	280
Тяжелая атлетика (легкие упражнения)	220
Растяжка	180
Усиленная физическая активность	**За 1 час**
Бег/кросс (8 км в час)	590
Езда на велосипеде (более 16 км в час)	590
Плавание	510
Аэробика	480
Ходьба (7 км в час)	460
Тяжелая работа в саду/дворе (рубка дров)	440
Тяжелая атлетика (с усилием)	440
Баскетбол (напряженная игра)	440

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



ПРОДУКТЫ ШЕСТИ ПИЩЕВЫХ ГРУПП

ЗЕРНОВЫЕ

Продукты из неочищенных (цельнозерновых) злаков полезнее тех, которые прошли очистку. Вот некоторые из продуктов этой группы.

Неочищенные зерновые продукты	**Очищенные зерновые продукты**
цельнозерновой рис	пшенично-кукурузный хлеб
гречиха	кукурузная крупа
овсянка	лапша
попкорн	макароны
цельнозерновой ячмень	белый рис
продукты из цельномолотой ржи	
хлеб из муки грубого помола	сухие завтраки
макаронные изделия из твердых сортов пшеницы	кукурузные хлопья
мюсли	белый хлеб
	сдобные булочки
Менее распространенные цельнозерновые злаковые продукты:	пирожки
амарант (щирица)	
просо	
киноа	
сорго	
тритикале	

ФРУКТЫ/ЯГОДЫ

Фрукты и ягоды могут быть в свежем, консервированном, замороженном и сушеном виде. Лучше употреблять свежие фрукты и ягоды. Некоторые из наиболее распространенных продуктов этой группы включают...

Фрукты	**Ягоды**
яблоко	клубника
абрикос	черника
авокадо	малина
банан	черешня
грейпфрут	черная смородина
виноград	красная смородина
лимон	вишня
лайм (разновидность лимона)	ежевика
слива	облепиха
груша	шиповник
персик	
апельсин	**100%-ный фруктовый сок**
папайя	апельсиновый
манго	яблочный
	виноградный
Сухофрукты	грейпфрутовый
чернослив (сушеная слива)	сливовый
изюм (сушеный виноград)	
курага (сушеный абрикос)	
урюк (сушеный абрикос с косточкой)	

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ОВОЩИ

Овощи употребляют в свежем, консервированном, замороженном и пропаренном видах. Свежие овощи наиболее полезны. Некоторые из наиболее распространенных продуктов этой группы включают...

Темно-зеленые овощи и зелень брокколи темно-зеленый салат-латук шпинат зеленый лук щавель укроп петрушка кинза спаржа **Оранжевые овощи** тыква морковь дыня **Сухие бобовые** фасоль чечевица бобы соя **Крахмалистые овощи** кукуруза зеленый горошек зеленая фасоль картофель	**Другие овощи** свекла брюссельская капуста белокочанная капуста цветная капуста сельдерей огурцы зеленый или красный перец грибы лук редис помидоры репа кабачок баклажан арбуз **Овощные соки** морковный свекольный томатный

МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, СЫРЫ

Некоторые наиболее распространенные молочные продукты включают...

Молочные продукты коровье молоко козье молоко **Кисломолочные продукты** кефир ряженка сметана творог **Молочные десерты** молочные пудинги мороженое	**Сыры** твердые сыры мягкие сыры рассольные сыры **Йогурты**

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, МОРЕПРОДУКТЫ, БОБОВЫЕ, ОРЕХИ

Некоторые распространенные продукты этой группы включают...

Мясо	**Сухие бобовые и горох**	**Морепродукты**
Нежирное мясо:	бобы	*Рыба:*
говядина/телятина	горох	горбуша
кролик	фасоль	кета
жирное:	чечевица	лосось
баранина	соя	форель
свинина	лущеный горох	сом
		лещ
Субпродукты:	**Орехи**	минтай
печень	грецкий орех	треска
почки	миндаль	камбала
легкие	кешью	палтус
язык	лесной орех	сайра
сердце	фундук (культурный сорт лесного ореха)	скумбрия
		карп
Птица	арахис	сельдь
курица	арахисовое масло	карась
утка	орех пекан	окунь
гусь	фисташки	тунец
индюк		
	Семечки	*Другие морепродукты:*
Яйца	семечки тыквы	моллюски
куриные, утиные и перепелиные яйца	семечки подсолнечника	крабы
	кунжут	лангусты
		омары
		мидии
		осьминоги
		кальмары
		креветки
		Консервированная рыба:
		сардины
		шпроты
		скумбрия
		анчоусы
		тунец

ЖИРЫ

Во время приготовления пищи лучше использовать растительные масла. Некоторые наиболее распространенные масла включают...

Растительные масла	Некоторые продукты богаты маслами, например:
подсолнечное	орехи
кукурузное	оливки
оливковое	некоторые виды рыб
соевое	авокадо

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

КАКАЯ ПИЩЕВАЯ ГРУППА?

Запишите, к какой группе пищевой пирамиды относятся предложенные вам продукты.

ЗЕРНОВЫЕ МОЛОЧНЫЕ	ФРУКТЫ МЯСО/РЫБА/БОБЫ	ОВОЩИ ЖИРЫ/САХАР
1. Овсянка		
2. Курица		
3. Яйца		
4. Хлеб		
5. Кефир		
6. Помидор		
7. Лук		
8. Свекла		
9. Яблоко		
10. Слива		
11. Редис		
12. Сардины		
13. Арахис		
14. Раст. масло		
15. Вермишель		
16. Тосты		
17. Булочки		
18. Фасоль		
19. Горох		
20. Йогурт		
21. Кролик		
22. Картофель		
23. Торт		
24. Сыр		
25. Слив. масло		
26. Яблочный сок		
27. Леденцы		
28. Телятина		

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ВАЖНОСТЬ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

Витамины

Витамин А - предупреждает заболевания глаз, способствует здоровой коже, замедляет процесс старения, играет важную роль в формировании костей и зубов.

Нехватка витамина А приводит к недостатку кислорода в клетках кожи, что вызывает ее шелушение, образование трещин, существенно снижает синтез коллагена, что, в свою очередь, ведет к появлению морщин. Витамин А бывает в двух формах: в виде ретинола и провитамина А - каротина.

Натуральные источники витамина А - рыбий жир, печень, яйца, молоко, зеленые и оранжевые овощи (особенно морковь), желтые и красные фрукты, твердый сыр.

Витамин Е - мощный антиоксидант, препятствует разрушению витамина А и С, а также старению организма, защищает клетки от повреждений, участвует в синтезе гормонов, поддерживает иммунитет, обеспечивает нормальную работу мышц, препятствует образованию тромбов. Витамин Е повышает также выносливость.

Дефицит этого витамина приводит к нарушению структуры клеток, обмена веществ, тканевого дыхания, репродуктивной функции, вызывает мышечную слабость.

Натуральные источники витамина Е - растительные масла, цельнозерновые злаки, яйца, шпинат, листовая зелень, миндаль, облепиха, горох. Человек постоянно нуждается в пополнении витамина Е, поскольку этот витамин в большом количестве выводится из организма (до 70 % суточной дозы).

Витамин С - играет основную роль в образовании коллагена, составляющего основу соединительной ткани. Способствует заживлению ран. Жизненно важен для здоровья костей, зубов, десен и кровяных сосудов. Является солнцезащитным фильтром.

Дефицит витамина С приводит к потере зубов, кровоточению десен, цинге.

Натуральные источники витамина С - цитрусовые, красные ягоды, такие как шиповник и смородина, зеленые листовые овощи, помидоры, шпинат, цветная капуста.

Витамин В, или В1 - помогает организму преобразовать углеводы в энергию, оказывает регулирующее действие на деятельность нервной и мускульной систем, сердца, улучшает циркуляцию крови, защищает организм от старения.

Недостаток витамина В приводит к снижению аппетита, запорам, раздражительности, депрессии, бессоннице. Наблюдается ухудшение памяти и координации, повышенная умственная и физическая утомляемость, расстройство сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Натуральные источники витамина В - хлеб грубого помола, цельнозерновые злаки, фасоль, свинина, фундук, зерна проросшей пшеницы. Запасы витамина быстро истощаются при алкоголизме и чрезмерном употреблении углеводистых продуктов.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Витамин B2 - регулирует процессы окисления в тканях организма, обмен белков, жиров и углеводов, а также образование красных кровяных клеток; играет важную роль здоровье зрения.

Недостаток витамина B2 может привести к нарушению роста, заболеваниям глаз, воспалению кожи.

Натуральные источники витамина B2 - молоко и молочные продукты, мясо, птица, рыба, яйца, зеленые листовые овощи, цельнозерновой хлеб.

Витамин B5 - необходим для строительства и поддержания здоровья клеток.

Недостаток этого витамина приводит к заболеваниям кожи и волос. Ощущение жжения в стопах и ладонях, как правило, свидетельствует о недостатке витамина B5.

Натуральные источники витамина B5 - мясо и субпродукты, отруби, зародыши пшеницы, зеленые овощи, орехи, маточное молочко пчел.

Витамин B12 - способствует построению ДНК, образованию красных кровяных клеток; играет важную роль в функции нервных клеток.

Недостаток витамина B12 может привести к малокровию. Симптомы дефицита могут включать: понижение аппетита, общая слабость, одышка и головокружение.

Натуральные источники витамина B12 - мясо, рыба, сыры и молоко. В растительной пище этого витамина почти нет, поэтому, если придерживаться строгого вегетарианства, можно нанести организму непоправимый ущерб.

Витамин D - способствует усвоению организмом кальция, жизненно важен для здоровья костей.

Недостаток витамина D приводит к хрупкости костей. У детей дефицит этого витамина часто приводит к рахиту.

Однако и избыток этого витамина может привести к тяжелым последствиям, связанным с общей интоксикацией организма.

Витамин D образуется в основном в кожных тканях человека под воздействием солнечных лучей. Взрослому человеку обычно хватает того количества витамина D, которое он получает, находясь на солнце.

Натуральные источники этого витамина - рыба. В меньшем количестве витамин D содержится в яйцах, говяжьей печени, сливочном масле и молоке (в ничтожном количестве).

Минералы

Кальций - играет важную роль для структуры костей и зубов.

Недостаток кальция приводит к рахиту, задержке роста, неправильному формированию и хрупкости костей.

Натуральные источники кальция - молоко, молочные продукты, сардины, зеленые листовые овощи, сок цитрусовых.

Хром - участвует в образовании инсулина.

Недостаток хрома может привести к гипертрофическому диабету.

Натуральные источники хрома - цельнозерновые злаки, черный перец, орехи.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Медь - содействует образованию гемоглобина и коллагена.

Нехватка меди может привести к малокровию, замедленному росту.

Натуральные источники меди включают зеленые овощи, морепродукты, печень.

Фторид - способствует крепким зубам и костям.

Недостаток фторида чреват разрушением зубов.

Натуральные источники этого минерала - чай, морепродукты.

Йод - важнейший компонент гормона щитовидной железы.

Недостаток йода приводит к заболеваниям щитовидной железы, зобу.

Натуральные источники йода - морепродукты, молочные продукты. Сегодня в продаже имеется йодированная соль, использование которой способствует пополнению организма йодом.

Магний - играет важную роль в обмене веществ организма.

Недостаток магния может привести к мускульной слабости, нарушению сердцебиения.

Натуральные источники магния включают сырые зеленые листовые овощи, капуста-брокколи, орехи, свекла, картофель, молоко.

Железо - является важным компонентом гемоглобина крови, регулирует процесс кислородного обмена клеток огранизма.

Дефицит железа - наиболее распространенный минеральный дефицит.

Недостаток железа может привести к снижению уровня гемоглобина крови, что в свою очередь может привести к малокровию. Признаки недостатка железа включают слабость, головокружение, одышка.

Натуральные источники железа - красное мясо, рыба, ракообразные, фасоль, соя, зеленые листовые овощи, изюм.

Калий - важный элемент здорового функционирования нервной системы.

Недостаток калия может привести к болезням сердца.

Натуральные источники - бананы, сухофрукты, свежие овощи, мясо, цитрусовые.

Фосфор - способствует формированию костей и зубов; является частью клеточной мембраны и необходимым для нормального функционирования каждой клетки огранизма.

Дефицит фосфора может привести мышечной слабости, болям в костях, малокровию, уязвимости перед инфекциями.

Фосфор - достаточно распространенный минерал. Наиболее богаты им молочные продукты, рыба, птица, чечевица.

Цинк - способствует здоровому обмену веществ.

Недостаток цинка может привести к слабому заживлению ран, а также неполноценному сексуальному развитию.

Натуральные источники цинка - мясо, ракообразные, молоко, бобовые, цельнозерновые злаки.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

На следующей неделе в течение трех дней записывайте то, что вы ели на завтрак, обед и ужин. Распределите потребляемые вами продукты по группам согласно пищевой пирамиде, отметьте, какими физическими упражнениями в эти дни вы занимались.

ДЕНЬ 1	Завтрак	Обед	Ужин
Зерновые			
Фрукты			
Овощи			
Молокопродукты			
Мясо/бобовые			
Жиры и сахар			
Спорт Какой именно и как долго?			

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЕНЬ 2	Завтрак	Обед	Ужин
Зерновые			
Фрукты			
Овощи			
Молокопродукты			
Мясо/бобовые			
Жиры и сахар			
Спорт Какой именно и как долго?			

ДЕНЬ 3	Завтрак	Обед	Ужин
Зерновые			
Фрукты			
Овощи			
Молокопродукты			
Мясо/бобовые			
Жиры и сахар			
Спорт Какой именно и как долго?			

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ВСТРЕЧА 2
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Общее время - 120 минут

ВНИМАНИЕ! ЭТО ЗАНЯТИЕ НА 30 МИНУТ ДЛИНЕЕ НАШИХ ОБЫЧНЫХ ВСТРЕЧ!

Необходимые материалы

Пособие для студента, копии раздаточного материала из Приложения к занятию, презентации Power Point/плакаты, школьная доска/большие листы бумаги, ручки, предметы, имеющие запах, средства по уходу за зубами.

Цели изучения модуля "Здоровье и гигиена"

Итог изучения модуля “Здоровье и Гигиена”: студенты должны знать и понимать, насколько важно заботиться о своем теле и вести здоровый образ жизни.

- Студенты будут знать, что Бог сотворил их тела совершенными и здоровыми, а также что необходимо делать, чтобы их тела оставались здоровыми и сильными.
- Студенты будут знать, в чем состоит ценность пищи, как источника энергии и питательных веществ.
- Студенты будут знать принципы распределения продуктов питания по пищевой пирамиде и смогут распознавать продукты, принадлежащие к различным группам.
- Студенты будут понимать важность сбалансированного питания.
- **Студенты будут знать, как заботиться о своем теле и содержать его в чистоте.**
- **Студенты будут демонстрировать готовность следовать правилам гигиены.**
- Студенты смогут различать хорошие и плохие привычки и смогут определить, какие из их привычек являются плохими.
- Студенты будут знать, как формируются привычки, с чем они связаны, и как избавиться от вредных привычек.
- Студенты смогут составить план борьбы с вредными привычками.
- Студенты смогут определить методы, которые используют средства массовой информации, для поощрения вредных привычек.
- Студенты будут знать и понимать, как оказывать первую помощь при наиболее распространенных травмах.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Примечание

Цели, выделенные жирным шрифтом, непосредственно относятся к этому занятию. Остальные цели отражают навыки, представленные на других встречах этого модуля. На каждом занятии ранее приобретенные навыки могут быть еще раз повторены и использованы, чтобы показать важность последующих тем. Не читайте цели студентам. Каждый раз кратко излагайте то, что вы хотите достичь на этом занятии.

А. Приветствие и введение (10 минут)

Приветствие

Поприветствуйте студентов и спросите, с какими трудностями они столкнулись при выполнении домашнего задания. Какие у них возникли вопросы? Пусть ребята расскажут, что они делали, и каких результатов достигли. Было ли им сложно распознавать продукты, принадлежащие к различным группам? Какие из продуктов привели их в замешательство? Чему они научились? Если кто-то из них не выполнил домашнее задание, предложите им снова попытаться его сделать. Ведь каждый новый день - это новое начало. Ежедневно у нас есть возможность принять решение начать вести здоровый образ жизни.

Вводное упражнение

Предложите нескольким студентам выйти вперед и стать перед классом. Затем завяжите им глаза и усадите на стулья. Попросите ребят понюхать различные продукты и предметы. Это могут быть кофе, чай, шоколад, неприятно пахнущее растение, сгоревшая спичка, сгоревший тост, мыло, платяная салфетка (которую мокрой держали в пластиковом пакете), цветок… Пусть молодые люди угадают, что они нюхают. Можно дать всем участвующим студентам понюхать различные предметы или же одинаковые.

Скажите студентам, что тема нашего занятия непосредственно связана с запахами. Обсудите, как приятные запахи притягивают нас к себе, в то время как неприятные - отталкивают. Спросите ребят, что желание следовать принципам гигиены может сказать о самом человеке и его отношении к окружающим.

Введение

Мы поговорим о гигиене. Хорошие привычки личной гигиены лучше всего развивать в молодом возрасте. Посмотрев на некоторых пожилых людей, вы заметите, что одни из них опрятны, и с ними приятно общаться, другие же выглядят значительно хуже. Пожилые люди, выглядящие хорошо, еще в молодости выработали привычку соблюдать личную гигиену.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

От личной гигиены зависит не только ваша внешность, но и здоровье. Заметили ли вы, что в спорте и армии большое внимание уделяется чистоте и гигиене. Почему? Потому что и в спорте и в армии очень важно быть здоровым. Плохая гигиена может стать причиной различных проблем со здоровьем.

Цель нашего занятия - помочь вам быть здоровыми и прекрасно выглядеть. И тогда у вас непременно появится уверенность в себе.

Б. Изложение материала "Запахи и пот" (10 минут)

Прежде всего, давайте поблагодарим Бога за наш нос. Ведь он - наш верный помощник, который, наверное, уже не раз спасал нам жизнь. Кто из вас ощущал запах и сразу понимал, что ему угрожает опасность? Как это было?

Примечание

Поговорите с ребятами о том, как по запаху можно узнать о приближении опасности.

Запах дыма может свидетельствовать о пожаре.

Запах газа может означать, что в доме или машине утечка газа.

Запах оплавившихся проводов также может свидетельствовать об угрозе пожара.

Запах хлора может свидетельством о каких-то проблемах, возникших на химическом производстве или при транспортировке хлора.

Другие запахи...

Есть приятные запахи, которые нам нравятся. Например, запах печенья, которое печется, аромат роз…

- Какие запахи вам приятны? _____
- А что вы скажете о запахе мусора или туалета? _____
- Как вы думаете, почему в туалете плохо пахнет? _____

От нашего тела часто исходят хорошие запахи, но иногда и плохие.

Некоторые плохие запахи мы не можем контролировать, но с другими мы можем и должны бороться. Нам не следует маскировать неприятный запах, а нужно устранять его причину!

- Какие части тела могут плохо пахнуть? (Запишите их на доске).

Излишне говорить о том, как хорошо, что наш нос находится не в подмышечной впадине и не возле ног. Именно эти места часто издают неприятные запахи.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Почему я потею?

Вам, возможно, будет интересно узнать ответ на этот вопрос. Пот - это реакция организма на перегревание. Дело в том, что когда пот испаряется, поверхность кожи становиться прохладной. Вы, наверное, замечали, что, когда вы выходите из моря или речки, ваша кожа мокрая, и вы ощущаете прохладу? Когда человеку жарко, его тело делает то же самое - жидкость (то есть пот), выделяемая потовыми железами, испаряется и охлаждает организм.

Это хорошо, что человек устроен так, что может потеть. Например, свиньи и слоны не имеют потовых желез и, следовательно, не потеют. Именно поэтому они постоянно покрывают себя грязью и пылью, защищая свое тело от перегревания. (*По возможности покажите фото слона или свиньи.)* Представьте, как бы мы выглядели, если бы грязь была для нас единственным средством борьбы с перегреванием.

Пот - чудесная система охлаждения. Однако если ваше тело выделяет много пота (например, в жаркий день или при усиленных занятиях спортом), оно теряет огромное количество воды. Вам необходимо пополнять запас жидкости организма, употребляя достаточно питья (предпочтительнее воды).

Сам по себе пот не имеет запаха.

Что же придает поту запах?

Бактерии. Это может показаться странным, но нам нужны бактерии! Существование всей планеты зависит от деятельности бактерий. Они живут везде, в том числе внутри нас и на поверхности нашего тела. Они играют важную роль в здравье человека и его самочувствии. Обычно их количество превышает количество клеток нашего организма в пропорции десять к одному. Не их существование причиняет нам неприятности. Проблемы начинаются тогда, когда их количество превышает норму.

Итак, на нашем теле живут бактерий. Они питаются омертвевшими клетками кожи и жиром, выделяемым кожей. Поэтому, даже не потея, тело со временем приобретает запах.

Бактерии особенно любят закрытые влажные места (вспотевшие подмышки или потные ноги в кроссовках), где их количество быстро возрастает. Обеспечьте бактериям благоприятные условия, и они построят множество колоний и начнут избавляться от отходов в виде органических кислот (именно они издают запах) и летучей серы (вы когда-нибудь нюхали тухлые яйца?). У-у-у!

Что делать, чтобы не потеть? Ничего.

Что делать, чтобы не пахнуть потом? Контролировать численность бактерий…

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

B. Упражнение "Запах пота - что делать?" (10 минут)

Разделите ребят на две или больше команд (если слушателей много). Задача каждой команды - записать два правильных, два неправильных и два смешных решения проблемы борьбы с потом и его запахом. Дайте 4 минуты на обсуждение. Вы можете подготовить приз за самое смешное или самое необычное решение. Позже предложите свои решения проблемы (если они еще не были упомянуты) и попросите студентов определить, какие из них правильные, какие нет, а какие просто шутка. Правильные ответы отмечены небольшим комментарием.

Чтобы решить проблему запаха пота, человек может...

- уехать на Северный полюс;
- ежедневно принимать душ, а также когда сильно вспотел *(Верно. Это поможет уничтожить запах и некоторую часть бактерий);*
- для мытья всегда использовать антибактериальное мыло *(Неверно. Это может нарушить способность организма противостоять инфекциям. Антибактериальное мыло можно использовать в случае сильного загрязнения);*
- регулярно стирать одежду и по возможности обувь (кроссовки или шлепанцы), чтобы уничтожить бактерии *(Верно. Однако важно хорошо высушить обувь после стирки);*
- положить обувь в морозилку и заморозить все бактерии;
- не носить постоянно одну и ту же пару обуви, давая ей возможность проветриться *(Верно. Хорошо иметь две пары обуви для каждого сезона и носить их поочередно);*
- ходить на руках и без обуви, чтобы солнце убивало бактерии под мышками и на ногах;
- положить одежду и обувь на солнце, если нет возможности их постирать *(Верно. Солнце действительно имеет способность уничтожать бактерии);*
- полиэстер и пластик не пропускает воздух, поэтому нужно носить одежду и обувь из этих материалов, чтобы бактерии задохнулись;
- носить обувь и одежду из натуральных материалов и тем самым позволять телу "дышать" *(Верно. При изучении модуля "Домоводство" мы сможем подробнее узнать, какие натуральные материалы существуют);*
- пользоваться антиперспирантом или дезодорантом.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Антиперспирант

- действует посредством блокирования потовых желез, останавливая выделение пота;
- нельзя применять на больших участках тела, чтобы тело не перегревалось;
- должен быть наносим на чистое тело
- необходимо регулярно смывать

Перейдите к следующей теме.

Г. Изложение материала "Уход за кожей лица"
(15 минут)

Представьте, что у вас есть друг, которого вы очень давно не видели. Он противоположного пола. Вы разговаривали по телефону и переписывались. А теперь вы решили навестить его. Вы с нетерпением ждете вашей встречи. Но, проснувшись утром, вы видите на носу большой красный прыщ. Почему он появился, в чем причина?

Одной из самых распространенных кожных проблем у подростков являются угри. Надеюсь, вас успокоит, если я скажу, что вы не единственный, кто сталкивается с этой проблемой. 80% молодых людей и многие взрослые борются с угрями.

- Когда у вас выскочил прыщик, что вы обычно делаете?

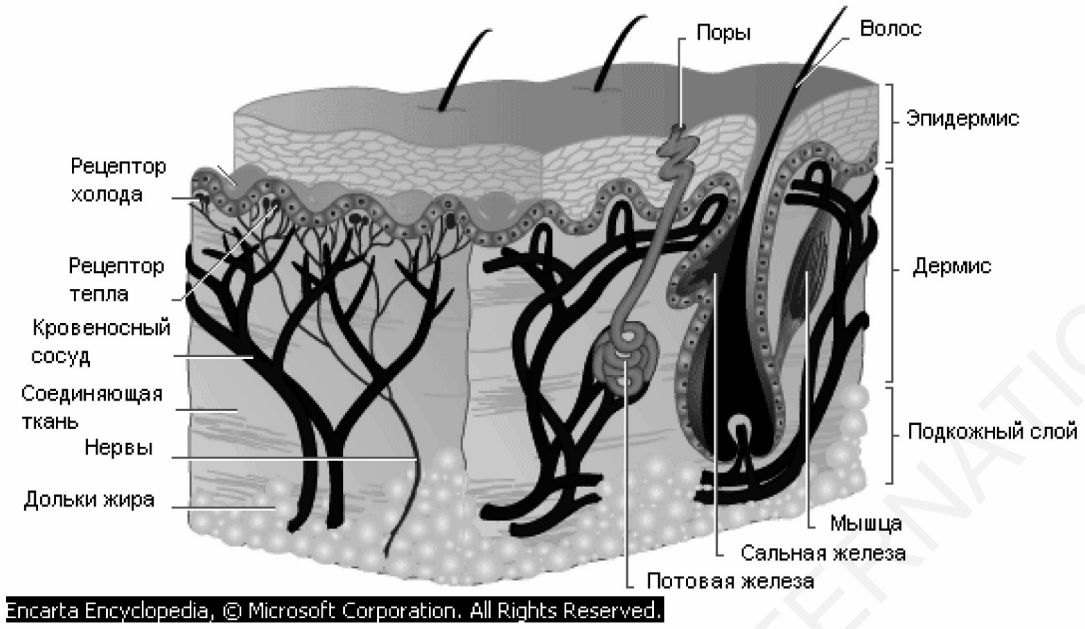
Прежде чем говорить о борьбе с угрями, давайте рассмотрим связанный с ними орган нашего тела - кожу.

Кожа - самый большой орган человеческого тела. Кожа защищает организм от травм и имеет удивительную способность заживать и обновляться. Верхний слой кожи постоянно отмирает и отшелушивается, а на его месте появляется новый. Давайте посмотрим, как выглядит кожа в разрезе. Это поможет нам понять причину возникновения угрей.

Примечание

Вы можете найти подобную иллюстрацию во многих энциклопедиях и увеличить ее. Не обязательно подробно рассказывать о строении кожи (если, конечно, вас не попросят об этом студенты).

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL



Три слоя кожи

Гиподерма - подкожная жировая клетчатка. Толщина гиподермы разниться в зависимости от количества содержащегося в ней жира.

Дерма - средний слой кожи. Здесь расположены нервные окончания и кровеносные сосуды. Дерма придает коже упругость, а также эластичный и гладкий вид. Царапина или ранка кровоточит только тогда, когда она достигла дермы. Травмы дермы обычно необратимы, после них остаются шрамы. Это одна из причин, по которой не следует выдавливать угри.

Эпидермис - это верхний, очень тонкий слой кожи. В нижней части этого слоя постоянно образуются новые клетки, в то время как верхняя часть состоит из отмерших клеток, которые постоянно отшелушиваются. Тем не менее, нерациональное питание и плохой уход за кожей могут отразиться на способности клеток обновляться. Травмы, нанесенные эпидермису, легко заживают.

Поверхность эпидермиса покрывает защитная кислотная пленка.

Типы кожи

Существует множество типов кожи. Обычно различают четыре основных типа кожи: нормальный, сухой, жирный и комбинированный. Тип кожи зависит от активности сальных желез. Многие молодые люди в возрасте до 20 лет имеют жирный тип кожи, поэтому у них часто появляются угри. С возрастом кожа имеет тенденцию пересыхать.

В косметической промышленности также используется понятие чувствительной кожи. Чувствительной может быть кожа всех упомянутых типов.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Тип кожи одного и того же человека может со временем меняться. Причиной тому могут быть гормональные изменения, принятие определенных медикаментов, сезон года, смена климата и другие факторы. Покупая косметические средства необходимо учитывать состояние кожи на данный момент.

Раздайте каждому студенту копию раздаточного материала *Тест для определения типа кожи*. Предложите ребятам ответить на предложенные в нем вопросы и определить свой тип кожи.

Примечание

Еще раз напомните студентам, что кроме типа кожи, их кожа может быть более или менее чувствительной к внешнему воздействию. Чувствительная кожа требует особого ухода. Рекомендации по уходу за ней они смогут найти в Пособии для студента.

Почему появляются угри?

Сальные железы, находящиеся в волосяном фолликуле (мешочек, откуда растет волос), вырабатывают жир, смазывающий кожу и защищающий ее от пересыхания и раздражения. Обычно кожа вырабатывает нужное количество жира. Однако в период гормональных изменений (характерный для подросткового возраста) сальные железы вырабатывают повышенное количество жира. Поры забиваются жиром, отмершими клетками и пылью. Бактерии, которые могут находиться в порах, размножаются, вызывая воспаление.

Виды угрей

Угри бывают закрытыми и открытыми.

Закрытые - это белые угри; в этом случае волосяной проток покрыт кожей, что препятствует выходу жира.

Иногда стенки пор открываются, позволяя жиру, бактериям и отмершим клеткам проникнуть под кожу. Это приводит к воспалению и покраснению. Иммунная система активно борется с инфекцией, при этом умирают некоторые белые кровяные клетки, именно поэтому в центре угря появляется гнойничок.

Открытые - черные угри (их еще называют комедонами); в них пора не покрыта кожей, но имеет на своей поверхности своеобразную жировую пробку. Эта пробка закупоривает сально-волосяной проток. Если не дать выхода этой пробке, то, по мере выработки жира сальной железой, черный угорь будет увеличиваться в размере.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Лечение угревой болезни

Для решения проблемы сильной угревой сыпи обязательно необходимо проконсультироваться у дерматолога. Обычная косметика, рекламируемая как средство от прыщей, не имеет необходимого набора лекарственных средств для лечения угрей.

На нашей встрече мы рассмотрим общие методы ухода за кожей лица, относящиеся ко всем типам кожи. Они помогут снизить до минимума появление многих проблем, включая угрей.

Д. Тест "Уход за кожей лица" (10 минут)

Существует три основных направления ухода за кожей лица:

- очищение;
- контроль уровня жира на коже;
- препятствие распространению инфекции.

Многие из вас подсознательно уже принимают необходимые меры по уходу за кожей и борьбе с угрями. Наш тест поможет определить, находитесь ли вы на правильном пути. Будьте искренны.

Примечание

Основная цель этого теста состоит не в том, чтобы проверить, насколько тщательно студенты заботятся о своей коже, а в том, чтобы в ненавязчивой форме предложить им правильные способы ухода за кожей лица.

Попросите молодых людей обратиться к странице *Уход за кожей лица* в Пособии для студента и отметить, какие меры по уходу за кожей лица они уже предпринимают. В конце предложите им суммировать свои очки и зачитайте результат.

Вот таблица подсчета:

15-21 - Умница.

10-14 - Вы хорошо следите за кожей лица, но еще есть к чему стремиться.

9 и ниже - Вам нужно больше внимания уделять уходу за кожей лица.

Спросите, есть ли у студентов вопросы. Скажите, что более подробную информацию по уходу за кожей лица каждого отдельного типа они смогут найти в Пособии для студента.

Перейдите к следующей теме.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

E. Викторина "Уход за волосами и ногтями" (10 минут)

Разделите группу на две команды. После каждого вопроса дайте командам время на обсуждение и принятие решения, является ли утверждение правдой или мифом (выдумкой). Затем каждая команда высказывает свое мнение, а наставник говорит правильный ответ и аргументирует его. Команда, ответившая правильно, получает очко.

Примечание

В конце можно поощрить команду-победителя небольшим призом. В случае ничейного результата, поощрите обе команды.

1. Волосы необходимо мыть не чаще одного раза в неделю.

Неверно. Волосы следует мыть по мере их загрязнения. Если волосы быстро жирнеют, и их приходится часто мыть, используйте шампуни для частого применения (они оказывают более щадящее действие на волосы).

2. Если у вас редкие волосы, вы можете это изменить с помощью правильно подобранного шампуня.

Неверно. Шампунь не может изменить густоту волос. Количество волос на голове зависит от двух факторов:

- от состояния здоровья и питания. Укрепление здоровья (а если необходимо, лечение) и правильное питание могут стать решением проблемы волос;
- от генов. В этом случае с помощью хорошего питания и особого ухода, включающего бальзамы и маски для волос, можно улучшить состояние каждого отдельного волоса, что в свою очередь придаст здоровый вид и объем волосам в целом. Правильно подобранная прическа также может помочь волосам выглядеть пышнее.

3. Ежедневное выпадение волос - это нормальный процесс.

Верно. Человек теряет в день около 60-100 волос. Если количество выпавших волос превышает эту норму, это свидетельствует о проблемах со здоровьем или о плохом питании.

4. Если волосы электризуются, используйте антистатик для одежды.

Неверно. Не используйте ничего, что не предназначено специально для волос.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

5. Кондиционер для волос используется для того, чтобы освежать волосы в жаркий день.

Неверно. Кондиционер используют сразу же после мытья волос шампунем. Он образует на поверхности волос защитную пленку. Кроме того, кондиционер препятствует электризации волос и способствует более легкому их расчесыванию. Перед применением прочитайте инструкцию.

6. Перхоть - это навсегда.

Неверно. Причиной перхоти часто является плохо подобранный шампунь. Попытайтесь подобрать шампунь, который будет идеально подходить вашим волосам. По возможности используйте шампуни, специально предназначенные для борьбы с перхотью. При необходимости обратитесь к врачу-дерматологу.

7. Лучшие расчески - это те, которые сделаны из натуральных материалов.

Верно. Расчески и щетки, сделанные из натуральных материалов (таких, как дерево или натуральная щетина) не электризуют и не ломают волосы так, как это делают пластиковые расчески и щетки из синтетических материалов. Кроме этого, чтобы предупредить сечение волос, нужно выбирать расческу с гладкими, без зазубрин зубьями. По этой же причине нужно быть осмотрительным при выборе заколок и зажимов.

8. Использование плойки плохо влияет на волосы.

Верно. Фен и плойка пересушивают и ломают волосы. Не злоупотребляйте ими. По возможности используйте режимы с наиболее низкими температурами.

9. Покраска вредит волосам.

Верно. Покраска - это химическая процедура, которая наносит вред волосам. Лучше всего оставить свои волосы натурального цвета. Если вы все же хотите покрасить волосы, позвольте специалисту сделать это. В парикмахерской вам помогут свести до минимума наносимый волосам вред.

10. Одно из правил хорошего тона для девушки - красить ногти.

Неверно. Важно, чтобы ногти всегда были ухоженными. Лак для ногтей может сделать их более привлекательными лишь тогда, когда они в хорошем состоянии и чистые.

11. Маникюр - это занятие для девчонок.

Неверно. Маникюр - это не обязательно нанесение лака. Ухоженные ногти - хорошее правило и для мальчиков.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

12. Грызть ногти нельзя.

Верно. Грызть ногти - это плохая привычка. На руках собирается множество микробов. Поэтому, кусая ногти, мы подвергаем организм опасности, ведь микробы, попадая в организм, могут стать причиной появления глистов, возникновения желудочно-кишечных и других серьезных заболеваний. Кроме того, грызя ногти, вы нарушаете ногтевую пластину. При этом она уменьшается и выглядит менее привлекательно. Не грызите ногти, а подрезайте их и подпиливайте пилочкой (по возможности, неметаллической), направляя ее от внешних краев ногтя к центру.

Ж. Игра "Переговори меня" (5 минут)

Эта игра - продолжение начатого состязания, а также возможность для команд либо закрепить, либо изменить счет.

Попросите выйти вперед по одному человеку с каждой команды. Их задача - говорить об уходе за кожей лица, волосами и ногтями, причем одновременно и непрерывно. Не важно, что именно они будут говорить, главное, чтобы это относилось к теме занятия. Остальные представители команд должны следить за тем, чтобы участники не уклонялись от темы. Если участник остановиться, игра прекращается, и команда-победитель получает очко.

Примечание

Если позволяет время, можно продолжить эту игру с другими участниками. В конце подсчитайте очки и поздравьте команду, которая победила.

З. Изложение материала "Уход за зубами" (5 минут)

Примечание

В качестве вступления к теме "Уход за зубами" можно использовать фрагмент из фильма "Снежные собаки". Первые пять минут фильма очень смешные. Стоматолог заглядывает в рот пациентке, состояние зубов которой оставляет желать лучшего.

Начните тему с вопроса об улыбки:

- Что вы замечаете, когда человек улыбается? _____.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Иногда мы улыбаемся с закрытым ртом, поскольку нам не нравится, как выглядят наши зубы. Часто состояние зубов - следствие неправильной гигиены полости рта. Плохой уход за зубами может быть не только причиной их заболевания, но и дурного запаха изо рта.

Причины проблем с зубами и плохого запаха изо рта

Мы снова возвращаемся к бактериям.

Проведите языком по зубам. Их поверхность должна быть гладкой. Если ваши зубы шероховатые, то у вас на зубах так называемый налет - колонии бактерий, смешанные с остатками пищи. Как и везде, бактерии живут и во рту. Во время еды пища, значительная часть которой содержит сахар, прилипает к зубам или застревает между ними. Бактерии собираются вокруг нее и поедают сахар. Питаясь, бактерии выделяют кислоты. Именно кислоты являются причиной плохого запаха изо рта. Кроме того, эти кислоты разъедают зубную эмаль - защитную оболочка зубов. Когда она разрушается, зуб начинает портиться, что также является дополнительной причиной неприятного запаха изо рта, а то и проводит к потере зуба.

И это еще не все. Если не избавляться от налета, тщательно чистя зубы, он может стать причиной больших проблем. Налет имеет тенденцию затвердевать, образовывая так называемый зубной камень, а это может привести к заболеваниям десен. Воспаленные десны набухают, краснеют, становятся болезненными и чувствительными, и являются еще одной причиной плохого запаха изо рта.

Если не ухаживать за зубами, то вскоре вам будет трудно жевать и совсем не захочется улыбаться.

И. Дискуссия "Уход за зубами" (10 минут)

Примечание

По возможности подготовьте для демонстрации студентам предметы, которые помогут им осуществлять уход за ротовой полостью (зубная щетка, нитка для чистки зубов, зубная паста, эликсир и т.д.) Узнайте мнение студентов об этих предметах и объясните, что им лучше всего подойдет.

Что же делать, чтобы нас не постигла подобная участь? Решения, которые я вам предложу, почти все могут помочь, поскольку плохой уход лучше, чем его отсутствие. Однако наша задача - найти самое лучшее решение.

Задавая вопросы, позвольте студентам выразить свои предположения и мнения. Затем поделитесь с ними своей информацией. Попросите студентов записывать правильные ответы в своих Пособиях для студентов.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Что нужно делать, чтобы зубы были здоровы:

- чистить их щеткой;
- чистить пространство между зубами зубной нитки;
- правильно питаться;
- есть морковь;
- посещать стоматолога.

Все перечисленное одинаково важно. Чистка зубов помогает удалить образовавшийся зубной налет. С помощью зубной нитки перед чисткой щеткой можно очистить пространство между зубами от застрявшей там пищи. Богатое витаминами и минералами питание поможет укрепить зубную эмаль. Твердые овощи, такие как морковка, улучшают кровообращение десен и предупреждают образование зубного камня. Регулярное посещение стоматолога (не реже одного раза в 6-12 месяцев) поможет остановить многие проблемы с зубами и деснами на их ранней стадии.

Когда нужно чистить зубы:

- когда вспомню;
- перед тем, как идти на прогулку;
- перед посещением стоматолога;
- после завтрака и ужина;
- не останавливаясь.

Стоматологи рекомендуют чистить зубы как минимум дважды в день, а еще лучше - после каждого приема пищи. Правила хорошего тона требуют обязательно тщательно чистить зубы перед посещением стоматолога.

Как чистить зубы:

- в любом направлении;
- от десен снизу вверх (нижняя челюсть) и сверху вниз (верхняя челюсть);
- вправо и влево;
- круговыми движениями;
- двигая головой вверх и вниз вместо того, чтобы двигать щеткой.

Вопрос, как чистить зубы, очень важен, поскольку, правильно чистя зубы, вы можете предотвратить многие проблемы: кариес, изменение цвета зубов, плохой запах изо рта и т.д. Хотя мнения стоматологов относительно того, как чистить зубы, расходятся, однако большинство из них утверждает, что чистить нужно по направлению от десны к краю зубов, как бы выметая налет. Основное внимание необходимо сосредоточить на области, где зубы встречаются с деснами, а также между зубами. Для чистки передних зубов с внутренней стороны поверните щетку вертикально. Не забудьте о "кусающей" поверхности коренных зубов.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Легкая чистка поверхности языка также поможет избавиться от бактерий являющихся причиной неприятного запаха изо рта. Если вы изберете другой метод чистки, то удостоверьтесь, что ваши зубы тщательно почищены.

Какой должна быть зубная щетка:

- моего любимого цвета;
- которая использовалась не более 6 месяцев;
- та, которую мне подарили, когда мне исполнилось шесть лет;
- щетка моего соседа.

Стоматологи советуют каждые 3-6 месяцев менять зубную щетку на новую. Главное, чтобы щетка была чистой и не сильно изношенной. Ее щетина должна быть упругой. Не пользуйтесь чужой щеткой, это негигиенично.

Когда нет зубной пасты, я:

- не чищу зубы;
- чищу их водой;
- чищу их пищевой содой;
- не ем.

Если нет возможности почистить зубы зубной пастой, их все равно нужно чистить, будь то просто вода, или пищевая сода (если она есть под рукой). Главное - регулярно удалять зубной налет. Если нет зубной щетки, используйте пасту и указательный палец или хотя бы тщательно прополощите рот водой.

К. Изложение материала "Интимная гигиена: мальчики" (20 минут)

Примечание

Для последующего изложения материала разделите группу на мальчиков и девочек. Наставник-мужчина должен преподавать мальчикам, а наставник-женщина - девочкам.

Общая гигиена (чистоплотность)

Гениталии (половые органы) и анус - это интимная область человека. Интимные органы выполняют две функции: являются каналом, через который организм выводит нечистоты (отходы своей жизнедеятельности), а также средством воспроизведения потомства и сексуального удовлетворения. Обе функции очень важны.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Там, где нечистоты, всегда есть бактерии. Колонии бактерий, появившиеся в результате плохой интимной гигиены, вызывают специфический запах. Мы уже говорили о том, как контролировать размножение бактерий, населяющих наше тело. Если говорить об интимной гигиене, то важно делать следующее:

- даже если у вас нет возможности принять душ, ежедневно мойте гениталии и анус;
- во время мытья осторожно отодвигайте крайнюю плоть, чтобы помыть головку пениса;
- при мочеиспускании отодвигайте крайнюю плоть, а затем по возможности промокните головку пениса туалетной бумагой;
- если отверстие крайней плоти очень узкое и не позволяет обнажить головку пениса, обязательно обратитесь к врачу-урологу;
- каждый раз после испражнения используйте туалетную или другую бумагу;
- ежедневно надевайте чистое нижнее белье.

Травмы

Вы, наверное, не раз видели такую сцену в кино или в жизни: парень получает удар мячом или другим предметом прямо в интимную область. У-у-у! Еще, будучи маленьким, вы, наверное, поняли, что ваш пенис и мошонка - очень чувствительные части тела. Почему? И что делать, если у вас возникает боль или другие проблемы в этой части тела?

Кости грудной клетки защищают сердце и легкие. Мышцы защищают другие внутренние органы, такие как печень, почки и другие. Однако пенис и мошонка человека ничем не защищены. Кроме того, эти органы имеют много нервных окончаний, что делает их еще более чувствительными. Поэтому, когда футбольный мяч случайно попадает ниже пояса, вы ощущаете сильную боль. Ваши гениталии требуют особой осторожности и ухода. Будьте внимательны, занимаясь спортом, катаясь на велосипеде, играя друг с другом, ведь любое неосторожное движение может привести к травме.

Однако есть и хорошая новость: чаще всего эти травмы не очень серьезные, хотя могут причинить много боли и даже вызвать тошноту. Мужские яички свободно прикреплены к телу и сделаны из пружинистого, пористого материала, поэтому могут принимать удары, которые не наносят им существенного вреда. Небольшие травмы обычно не ведут к серьезным проблемам.

При незначительной травме боль должна пройти в течение часа. Вы можете приложить лед (но не надолго - смотрите предостережения по использованию холодного компресса в уроке "Основные принципы оказания первой помощи") и принять обезболивающее средство, а также немного прилечь и отдохнуть.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Иногда травма может оказаться более серьезной. Обязательно обратитесь к врачу, если:

- боль чрезвычайно сильная;
- боль не проходит в течение часа;
- на мошонке появился синяк, она опухла или проколота;
- тошнота и рвота продолжаются;
- повысилась температура.

Л. Изложение материала "Интимная гигиена: девочки" (20 минут)

Примечание

Для последующего изложения материала разделите группу на мальчиков и девочек. Наставник-мужчина должен преподавать мальчикам, а наставник-женщина - девочкам.

Общая гигиена (чистоплотность)

Гениталии (внешние половые органы) и анус - это наша интимная область. Интимные органы выполняют две функции: являются каналом, через который организм выводит нечистоты (отходы своей жизнедеятельности), а также средством для воспроизведения потомства и сексуального удовлетворения. Обе функции очень важны.

Женские интимные органы включают:

- влагалище - орган, используемый для сексуальной и менструальной функций женского организма;
- уретра - мочеиспускательный канал;
- анус - канал, служащий для удаления из организма непереваренных остатков пищи (испражнений).

Там, где нечистоты, всегда есть бактерии. Колонии бактерий, появившиеся в результате плохой интимной гигиены, вызывают специфический запах. Мы уже говорили о том, как контролировать размножение бактерий, населяющих наше тело. Если говорить об интимной гигиене, то важно делать следующее:

- даже если у вас нет возможности принять душ, каждый день подмывайте гениталии и анус;
- после мочеиспускания промокните туалетной бумагой мочу, оставшуюся на гениталиях;
- каждый раз после испражнения используйте туалетную бумагу; для девушек очень важно вытирать анус по направлению от гениталий;
- ежедневно надевайте чистое нижнее белье.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Менструальный период (месячные)

- Что вы думаете, когда слышите это слово?
- Что вы думали о месячных до того, как они у вас появились?
- Какие чувства вы переживали, когда у вас появилась менструация?

Хотя месячные приносят множество неудобств, это важная и вовсе не постыдная функция женского организма.

Что происходит

В менструальный период из одного из яичников выходит яйцеклетка и движется вниз по так называемым фаллопиевым трубам к матке.

Еще до того, как яйцеклетка покинет яичник, матка готовиться к ее приходу и покрывает свои внутренние стенки дополнительным слоем крови и ткани. Если яйцеклетка на своем пути к матке встречает сперматозоид и оплодотворяется, то, попав в матку, она прикрепляется к толстой, содержащей необходимые ей питательные вещества стенке матки, и затем развивается в плод. Эта дополнительная "подстилка" из крови и питательных веществ защищает и питает развивающийся плод. На время беременности менструация прекращается.

Чаще всего яйцеклетка не оплодотворяется и погибает. В этом случае, а также в случае, если оплодотворенная яйцеклетка по каким-то причинам не смогла прикрепиться, этот дополнительный слой крови и ткани выводится из организма через влагалище. После этого женский организм начинает образовывать новый слой для новой яйцеклетки.

Началом менструального периода считается первый день кровотечения. Этот период обычно длиться 5-7 дней. Затем начинается период образования нового слоя. Примерно через две недели после начала менструального периода новая яйцеклетка покидает яичник. Еще около двух недель уходят на выжидания того, что яйцеклетка оплодотвориться и прикрепиться к стенкам матки. Если яйцеклетка не прикрепилась, то, как правило, через 28 дней от своего начала цикл повторяется.

Гигиена

Мы можем быть благодарны за то, что живем в современном мире. Ведь месячные приносили больше неудобства дамам, жившим даже несколько десятилетий назад, до того, как были изобретены прокладки и тампоны. Сегодня существует множество товаров, которые помогают уменьшить стресс менструального периода. И вы можете выбрать наиболее подходящие для вас.

Менструальный период требует особенно тщательной гигиены половых органов. Дело в том, что кровь, соприкасаясь с бактериями и воздухом, начинает быстро разлагаться. Это является причиной неприятного запаха.

Чтобы избежать запаха, необходимо как можно чаще мыться и каждые 4-6 часов менять прокладки.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Некоторые женщины предпочитают использовать тампоны, поскольку они довольно удобны. Однако их необходимо довольно часто менять. Уже через несколько часов кровь начинает разлагаться, и оставленный внутри тампон может повлечь за собой серьезные последствия. Никогда не оставляйте тампон внутри более 4-6 часов. Будьте особенно внимательны в последние дни менструации, когда о существование тампона легко забыть.

Меры предосторожности

Шейка матки, обычно закрытая слизистой пробкой, не имеет такой защиты во время менструации. Повышается риск попадания инфекции в полость матки. По этой причине во время месячных нельзя принимать ванну (можно принимать душ), мыться в бане, купаться в бассейне или другом водоеме, делать спринцевание. Девушке следует временно воздержаться от напряженных физических нагрузок и не переохлаждаться. Врачи также запрещают половые сношения в период менструации: они могут стать причиной серьезных заболеваний и у мужчины и у женщины.

Кроме этого не забывайте о внешнем факторе менструации - не оставляйте использованные прокладки и тампоны на обозрение окружающим.

Предменструальный синдром

Из-за изменений в гормональной системе во время менструального периода у девушки могут быть болезненные спазмы, нервное напряжение, раздражительность, быстрая смена настроения, болезненность груди, головные боли, легкое вздутие живота, обострение угревой сыпи.

Однако никакие симптомы не могут быть оправданием плохому поведению. Каждая девушка должна научиться контролировать свои эмоции.

Альтернативы обезболивающим средствам

Приведем некоторые рекомендации, которые помогут уменьшить боль, возникающую в менструальный период: занимайтесь легким спортом, положите теплую грелку на живот (при спазмах), больше отдыхайте, избегайте очень соленой, сладкой и богатой кофеином пищи.

Выделения

Между менструальными периодами женское тело вырабатывает так называемые влагалищные выделения. Это нормально, и их назначение - сохранять во влагалище здоровую среду.

Нормальные выделения, в зависимости от периода в менструальном цикле, могут разниться по своей структуре (от жидких, немного липких, до густых и вязких), окраске (от прозрачных до белых или слегка желтоватых) и количеству. Выделения обычно более густые во время выхода яйцеклетки из яичника и ее движения к матке.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Нормальные выделения имеют легкий запах и не должны причинять зуд или жжение. Такие симптомы, как зуд, сильный запах или изменение цвета выделений (коричневый, серый или зеленый) могут свидетельствовать о влагалищной инфекции. В таком случае обязательно необходимо обратиться к врачу.

Иногда нормальные выделения могут привести к легкому раздражению кожи. Предотвратить раздражение и некоторые влагалищные инфекции можно, используя хлопчатобумажное нижнее белье и избегая слишком тесной одежды, а также одежды и колготок из искусственных материалов, которые не позволяют коже дышать. И снова же, чистое тело - главное условие предупреждения раздражения кожи.

Примечание

Теперь соедините вместе обе группы - девочек и мальчиков, чтобы подвести итог занятия.

M. Заключительная игра "Найди человека" (10 минут)

Раздайте каждому студенту копию раздаточного материала *Найди человека.* Попросите ребят найти человека, который соответствует какому-то из приведенных описаний, и поставить его имя и подпись напротив этого описания. Тот, кто соберет наибольшее количество подписей, побеждает и получает приз (по желанию наставника). Описание студента, который победил, необходимо прочитать вслух, чтобы подтвердить истинность каждой подписи.

N. Домашнее задание и заключение (5 минут)

Домашнее задание

Студенты должны будут ежедневно ухаживать за своим телом, и отмечать это в предложенной в Домашнем задании диаграмме.

Ободрите студентов и в будущем по максимуму выполнять предложенные в задании действия. Таким образом, ежедневно практикуя их, навыки личной гигиены вскоре станут для них привычкой.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Заключение

Итак, теперь вы знаете, насколько важна в вашей жизни личная гигиена. Мы рассмотрели участки нашего тела, которые требуют особого ухода. Мы говорили о _____ *(коже, волосах, ногтях, зубах, интимных органах).*

Есть ли у вас вопросы, относящиеся к теме нашего занятия? Вы, наверное, уже поняли, что для здоровья и хорошего самочувствия важно и рациональное питание и хорошая личная гигиена.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПА КОЖИ ЛИЦА

Ответьте на вопросы.

Система подсчета: а - 1 балл; б - 2 балла; в - 3 балла; г - 4 балла.

1. К полудню кожа лица становиться…
   - а стянутой, суховатой или шелушиться
   - б ни сухой, ни жирной
   - в слегка жирной в области Т-зоны (лоб, нос и подбородок)
   - г жирной на всей поверхности лица
2. Мои поры можно охарактеризовать как…
   - а почти незаметные
   - б маленькие
   - в выраженные в Т-зоне
   - г ярко выраженные
3. У меня появляются прыщи, угри, гнойники…
   - а никогда или редко
   - б как правило, 1 раз в месяц
   - в чаще всего в Т-зоне или по линии подбородка
   - г часто
4. Общее состояние моей кожи…
   - а как правило, сухая и стянутая
   - б не слишком жирная или сухая
   - в жирная на некоторых участках кожи, сухая на других
   - г в основном жирная
5. Учитывая внешний вид, к полудню кожа выглядит…
   - а сухой, с матовым или тусклым оттенком
   - б свежей, ни блестящей, ни тусклой
   - в слегка блестящей в области Т-зоны
   - г блестящей и жирной почти по всей поверхности лица

Подсчитайте баллы и определите свой тип кожи:

5-7 - сухая кожа;
8-12 - нормальная кожа;
13-17 - комбинированная кожа;
18-20 - жирная кожа.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ТЕСТ "УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА"

1. Для очистки кожи…

- я дважды в день умываясь умеренно теплой водой и тем самым избавляюсь от жира и омертвевших клеток кожи;
- я использую только те очистительные средства, тоники, крема, гели для бритья, и другую косметику, которые специально предназначены для моего типа кожи;
- для умывания я использую нежное очистительное средство;
- я тщательно смываю моющее средство с кожи лица, тратя на это в три раза больше времени, чем на намыливание;
- после умывания я протираю лицо тоником;
- я ежедневно смываю косметику (поставьте также галочку, если вы вообще не пользуетесь косметикой);
- после занятий спортом я умываюсь теплой водой с нежным моющим средством;
- я протираю лицо тоником, когда сильно вспотел(а);
- для того чтобы очистить кожу от омертвевших клеток, один-два раза в неделю я пользуюсь специальным отшелушивающим средством;
- пользуясь гелем или лаком для волос, я слежу за тем, чтобы они не попадали мне на лицо и не забивали поры (поставьте также отметку, если вы не пользуетесь ни тем, ни другим);

2. Чтобы регулировать уровень кожного жира…

- я использую косметику, не содержащую жира (крем, лосьон, крем для бритья), если у меня жирный тип кожи (поставьте также отметку, если у вас нормальная или сухая кожа);
- я пользуюсь увлажняющим кремом, если у меня сухая или нормальная кожа (поставьте также отметку, если у вас жирная кожа);
- я делаю маски для лица;
- я всегда читаю инструкцию по применению, прежде чем начинаю использовать какое-либо косметическое средство;
- если у меня есть выбор между овощем/фруктом или кусочком торта, я выбираю овощ/фрукт.

3. Чтобы препятствовать распространению бактерий…

- я никогда не давлю прыщики, поскольку инфекция может проникнуть в глубокие слои кожи, что приведет к шраму;
- умываясь, я не тру мочалкой воспаленные области лица, а нежно мою их пальцами или протираю ватным тампоном;
- пользуясь скрабом или пилингом, я не наношу их на участки кожи, где есть воспаленные угри;
- я стараюсь не трогать лицо грязными руками;
- я не позволяю другим людям прикасаться к моему лицу;
- вытирая лицо после умывания, я не растираю его полотенцем, а делаю легкие промокательные движения.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

НАЙДИ ЧЕЛОВЕКА…

1) …который ежедневно моется в душе _____

2) …у которого есть с собой жвачка _____

3) …который вам широко улыбнется _____

4) …который помыл вчера голову _____

5) …который моет руки перед каждым приемом пищи _____

6) …который вчера или сегодня занимался спортом _____

7) …который утром надел чистые носки _____

8) …который не любит шоколад _____

9) …который чистит зубы в течение 2 минут _____

10) …который хочет стать стоматологом _____

11) …у которого есть не менее двух пар обуви _____

12) …у которого аккуратные и чистые ногти _____

13) …кто любит беседовать о здоровом образе жизни _____

14) …который любит капусту _____

15) …на котором рубашка из 100%-го хлопка или льна _____

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

На следующей неделе каждый раз, проделав одно из предложенных в таблице действий, отметьте его галочкой.

Каждое из этих действий - важная часть ежедневной гигиены тела. Ежедневно делая если не все, то многое из того, о чем мы с вами говорили, вы выработаете хорошие привычки личной гигиены.

Действие	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Почистил зубы							
Расчесался							
Занимался спортом							
Принял душ или ванну							
Надел чистую одежду/начистил обувь							
Умылся очистит. средством и теплой водой							
Помыл и почистил ногти							
Использовал дезодорант							
Другие действия личной гигиены							

Отличного вам настроения, приятного общения и искренних улыбок!

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ВСТРЕЧА 3
ЖИЗНЬ - НЕ ИГРА, ИЛИ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Общее время - 90 минут
Необходимые материалы

Пособие для студента, копии раздаточного материала из Приложения к занятию, пончики или печенье в сахарной пудре, презентации Power Point/плакаты, школьная доска/большие листы бумаги, ручки.

Цели изучения модуля "Здоровье и гигиена"

Итог изучения модуля “Здоровье и Гигиена”: студенты должны знать и понимать, насколько важно заботиться о своем теле и вести здоровый образ жизни.

- Студенты будут знать, что Бог сотворил их тела совершенными и здоровыми, а также что необходимо делать, чтобы их тела оставались здоровыми и сильными.
- Студенты будут знать, в чем состоит ценность пищи, как источника энергии и питательных веществ.
- Студенты будут знать принципы распределения продуктов питания по пищевой пирамиде и смогут распознавать продукты, принадлежащие к различным группам.
- Студенты будут понимать важность сбалансированного питания.
- Студенты будут знать, как заботиться о своем теле и содержать его в чистоте.
- Студенты будут демонстрировать готовность следовать правилам гигиены.
- **Студенты смогут различать хорошие и плохие привычки и смогут определить, какие из их привычек являются плохими.**
- **Студенты будут знать, как формируются привычки, с чем они связаны, и как избавиться от вредных привычек.**
- **Студенты смогут составить план борьбы с вредными привычками.**
- **Студенты смогут определить методы, которые используют средства массовой информации, для поощрения вредных привычек.**
- Студенты будут знать и понимать, как оказывать первую помощь при наиболее распространенных травмах.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Примечание

Цели, выделенные жирным шрифтом, непосредственно относятся к этому занятию. Остальные цели отражают навыки, представленные на других встречах этого модуля. На каждом занятии ранее приобретенные навыки могут быть еще раз повторены и использованы, чтобы показать важность последующих тем. Не читайте цели студентам. Каждый раз кратко излагайте то, что вы хотите достичь на этом занятии.

А. Приветствие и введение (10 минут)

Примечание

Многие из ваших студентов уже могут иметь плохие привычки. Они неоднократно слышали о вреде курения или алкоголя. Старайтесь не навязывать им свое мнение. Ваша задача как наставника - дать молодым людям пищу для размышлений, и пусть они сами сделают соответствующие выводы. Чтобы занятие было более интересным, для демонстрации каких-либо истин используйте различные забавные иллюстрации.

История "Король Артур и рыцарь-коротышка"

Король Артур и некоторые из его рыцарей совершали свое ежегодное путешествие в Гластонбери. Проходя через заколдованный лес, они вдруг наткнулись на яркую палатку под развесистым деревом. Рядом с ней, одетый в яркое снаряжение, стоял рыцарь полуметрового роста. Когда свита короля приблизилась, рыцарь вышел вперед, преграждая ей путь.

- Неужели! - насмешливо выкрикнул Артур, - Неужели никто не пройдет этой тропой без боя?

- Вы правы! - смело ответил рыцарь тоненьким голосом. - Вы готовы?

В ответ на вызов король Артур и его рыцари лишь разразились смехом. Проехав мимо, будто рыцарь-коротышка был всего лишь ежевичным кустом, они продолжили свой путь.

На следующий год, когда король и доблестные рыцари снова проходили тем же лесом, в том же месте они снова наткнулись на яркую палатку и ее хозяина-рыцаря, который, казалось, подрос, и на этот раз был ростом чуть больше метра. Как и в прошлый раз, он бросил им свой вызов, и, как и прежде, король Артур отказался сражаться, надменно проехав мимо.

Прошел год. Рыцарь-коротышка уже был ростом с молодого человека. Однако и теперь король Артур не пожелал вступать с ним в бой.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

В следующее свое путешествие свита короля снова наткнулась на палатку в Заколдованном лесу. Однако на этот раз, когда они приблизились к ней, они не увидели стоящего возле нее рыцаря. Удивленные они продолжили свое размеренное шествие. Как вдруг на их пути возник гигантский воин с огромным мечом в руках.

- Теперь тебе придется со мной сразиться! - сказал он громогласным голосом.

Артур спешился, и оба противника с мечами и щитами бросились навстречу друг другу. Когда их мечи скрестились, пронзительный визг разорвал тишину леса. А затем он повторялся снова и снова, пока, наконец, рыцарь-гигант не начал сдавать свои позиции. Вдруг он отступил назад, и Артур, думая, что противник теряет силы, смело бросился вперед. Внезапно с поразительной скоростью рыцарь взмахнул над головой своим мечом и с непревзойденной силой опустил его на королевский щит. Его удар нес в себе такую силу, что король Артур пораженный упал на землю. Придя в себя и взглянув вверх, он увидел победно возвышающегося над ним рыцаря, и почувствовал, как кончик огромного меча коснулся его горла.

- Я не прошу о пощаде, - сказал Артур, - я должен был принять твой вызов раньше, и тогда я не оказался бы в таком положении. Скажи мне лишь одно, чудный рыцарь: как твое имя?

- Мое имя…, - сказал гигант с усмешкой на устах, - Плохая Привычка!

Обсуждение

Чему нас может научить эта история? *(Плохие привычки могут быть прекрасно завуалированы; плохая привычка может определить ваше будущее; с плохой привычкой лучше бороться на ранней стадии, прежде чем она укорениться).*

Дискуссия "Определение привычек"

- Есть ли такое понятие как, хорошая привычка?

Разделите доску на две колонки, сверху напишите "Хорошая привычка" и "Плохая привычка".

Хорошая привычка	Плохая привычка

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Внизу в колонках записывайте ответы студентов на приведенные ниже вопросы.

- Какие хорошие привычки вы можете назвать?
- Какие плохие привычки вы знаете?

Попросите молодых людей разбить плохие привычки на такие категории:

- антисоциальные *(ковыряние в носу, отрыжка, облизывание пальцев во время еды...)*;
- безнравственные *(ложь, сквернословие...)*;
- *вредные (курение, злоупотребление алкоголем...)*.

Спросите, какая из приведенных категорий непосредственно связана со здоровьем и гигиеной, и скажите, что именно ей и посвящена наша встреча.

Б. Изложение материала и упражнение "Курение" (20 минут)

"Минздрав предупреждает: курение вредно для здоровья!" Мы неоднократно это слышали, привыкли к этому выражению и перестали обращать на него внимание. Но давайте подойдем к теме курения с другой стороны.

Представьте, что вы находитесь на рынке и хотите что-то купить. Есть две вещи, которые вам нужно принять во внимание, прежде чем сделать покупку.

1. Каковы преимущества владения этим товаром?
2. Сколько он стоит?

И лишь имея эту информацию, вы можете решить, готовы ли вы заплатить такие деньги за этот товар, и соответствуют ли преимущества товара его цене.

Теперь давайте представим, что мы "покупаем" идею курения сигарет. Рассмотрим преимущества владения сигаретами и их стоимость.

Начнем с преимуществ. Какие есть преимущества курения сигарет? К примеру, мороженое вкусное и в этом его польза. А, например, цветная капуста может быть для некоторых из вас не совсем вкусная, но зато она полезна. А что люди ожидают получить от курения сигарет?

Примечание

Попросите студентов назвать некоторые из преимуществ курения. Запишите их на доске. Если у них нет никаких идей, предложите что-нибудь свое (например, возможность быть таким, как окружение, выглядишь крутым, возможность создать свою собственную тучку и т.д.).

А теперь давайте посмотрим, какова цена курения.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Цена курения, отражающаяся на здоровье

То, что я вам сейчас расскажу, не услышишь в рекламах. Давайте снимем с курения прекрасную вуаль и посмотрим, что за ней скрывается.

Во время курения человек вместе с дымом вдыхает около 4000 химических элементов, большинство из которых - крайне токсичны (ядовиты, наносят серьезный ущерб здоровью), включая, по крайней мере, 43 канцерогенных вещества, которые приводят к развитию рака. Назовем некоторые из них.

- Бензол (добавка, содержащаяся также в бензине) - известный канцероген, обычно вызывает рак крови.
- Формальдегид (используется для бальзамирования трупов) - высокоядовит, вызывает рак дыхательных путей, кожи и желудочно-кишечного тракта.
- Ацетон (содержится в жидкости для снятия лака) - используется как растворитель.
- Смола - яд, который, попадая в легкие, преобразовывается в липкое черное вещество; дым при вдыхании сжимается и около 70 % смолы прилипает к легким курильщика. Со временем смола приводит к затруднению дыхания человека, изменяет цвет ногтей и зубов.
- Никотин - мощный быстродействующий наркотик (один из наиболее сильных ядов: наперсток никотина убивает лошадь); кроме того, никотин - это одно из наиболее сильных известных человеку веществ, вызывающих зависимость. Исследования доказали, что производители сигарет увеличивают уровень никотина, чтобы вызвать у человека тягу к курению.
- Аммиак (содержится в средствах для мойки окон и туалетов) - в сигаретах используется для того, чтобы высвободить никотин, обратив его в газ.
- Угарный газ (CO) - вредный газ, который выходит из выхлопной трубы автомобиля; очень опасен, поскольку замещает в крови кислород.
- Мышьяк - крысиный яд.
- Цианид водорода - несколько миллиграмм могут привести к мгновенной смерти; использовался как яд в газовых камерах.

Примечание

Студенты могут спросить вас, почему курильщики не умирают сразу. Объясните, что некоторые из ядов постепенно выводятся из организма (что тоже подрывает здоровье печени и других органов), другие, пусть даже в небольших дозах, накапливаются, пока не достигнут достаточного уровня для нанесения ощутимого удара здоровью курильщика.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

- Курение ведет к учащенному сердцебиению и может вызвать аритмию сердца.
- Курение повышает давление.
- 90 % людей, умирающих от рака легких, - это курильщики! Многие из оставшихся 10% - пассивные курильщики.
- Один из двух курильщиков, которые курили всю жизнь, умирает из-за своей привычки, половина из них уходит из жизни в среднем возрасте.

Примечание

Если возможно, покажите иллюстрацию из журнала или энциклопедии, на которой изображено легкое курильщика в сравнении со здоровым легким человека. В презентации Power Point вы можете найти фотографию пораженного раком легкого.

Цена курения, отражающаяся на кармане

Теперь, когда мы увидели цену курения, отражающуюся на здоровье человека, давайте подсчитаем, сколько в среднем курильщики тратят на сигареты.

Разделите студентов на группы по 5-6 человек. Назначьте различные марки сигарет каждой из групп студентов (заранее узнайте, сколько стоит пачка сигарет каждой марки). Скажите ребятам, что в среднем курильщик выкуривает пачку сигарет в день (кто-то половину, а кто-то две или три). Попросите каждую группу посчитать, сколько денег тратит курильщик, предпочитающий их марку сигарет, в год, сколько он потратит за 10 и 30 лет.

Попросите каждую группу назвать цифру, которую они получили.

Подведение итогов

- Удивили ли вас результаты?
- На что можно было потратить эти деньги?
- *(Обратитесь к записанным на доске преимуществам.)* Считаете ли вы, что товар (сигареты) достоин той цены, которую за него платят?

B. Изложение материала "Употребление алкоголя/наркотиков" (20 минут)

Как действует алкоголь

Алкоголь, или этиловый спирт, присутствующий в пиве, вине, виски, водке, джине, роме и других алкогольных напитках, попадая в желудок и кишечник, быстро проникает в кровь. С кровью он распространяется по всему организму, воздействуя почти на каждую его клетку.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Средние и высокие дозы алкоголя снижают функции центральной нервной системы, мозга и притупляют рефлексы. Если скорость, с которой алкоголь накапливается в организме, превышает скорость его выведения из организма, уровень алкоголя в крови повышается. Достаточно сказать, что уровень алкоголя в крови человека 0,5 % является для него смертельным.

Алкоголизм - хроническое заболевание, характеризующееся страстной тягой к алкоголю; алкоголизм известен также как состояние постоянного опьянения (из-за накапливания в крови алкогольных токсинов).

Различают три этапа употребления алкоголя

- Интерес - желание попробовать; стремление быть, как все.
- Тяга - потребление алкоголя становится привычкой.
- Химическая зависимость - организм зависим от алкоголя.

Дискуссия "Модель зависимого от алкоголя человека"

Нарисуйте на доске "человечка". Пусть ребята представят, что это человек, зависимый от алкоголя или наркотиков. Предложите студентам описать каждую из сфер личности этого человека.

Примечание

Вот некоторые из примеров.

Социальная *- ненадежный, невнимательный, опасный, не пользуется уважением людей, обуза для семьи, родные стыдятся его...*

Эмоциональная *- агрессивный, часто жестокий, несчастный, испытывает боль от осознания того, что не пользуется уважением.*

Интеллектуальная *- несчастен, кажется глупым, думает только об алкоголе...*

Физическая *- вред, наносимый алкоголем необратим. Первый удар получает печень, выводящая из организма токсины: сначала развивается гепатит, затем - цирроз печени. Возникают болезни сердца, повреждаются клетки головного мозга. Кроме того, алкоголь расщепляет жир в клетках организма, поэтому пьющий человек выглядит старше своего возраста. Злоупотребляющий алкоголем человек теряет интерес к сексуальной жизни. Передозировка алкоголя - фатальна.*

Попросите студентов предположить, как этот воображаемый ими человек стал алкоголиком, и как это изменило его жизнь. Вы можете задать ребятам такие вопросы:

- Всегда ли был этот человек алкоголиком?
- Мечтал ли он о такой жизни?
- Когда этому человеку было 16-18 лет, знал ли он, что станет алкоголиком?
- О чем он мечтал?

CBN-EMMANUEL LAMB INTERNATIONAL

- Как вы думаете, почему он стал алкоголиком?
- С чего все началось?
- Как вы считаете, проблемы в жизни исчезают только потому, что вы их не ощущаете?

Три этапа употребления алкоголя

Итак, как мы видим, алкоголиком не становятся сразу. Злоупотребление алкоголем прогрессирует от стадии к стадии. Назовем эти стадии:

Интерес -

- желание быть, как все;
- человек выпивает в основном на каких-то социальных мероприятиях;
- пробует различные напитки, чтобы найти "свой собственный";
- на этой стадии алкоголь не является основным центром жизнедеятельности человека.

Тяга -

- человек обращается к алкоголю ради чувства опьянения и чтобы расслабиться;
- у него уже есть любимый напиток;
- желание избавится от проблем и ощущений, которые приносит похмелье;
- хотя на этой стадии человек часто употребляет алкоголь, однако пока у него еще нет признаков болезни;
- мероприятия, связанные с употреблением алкоголя, занимают значительное место в жизни человека;
- по мере того, как употребление алкоголя становиться привычкой, поведение человека в состоянии опьянения может быть все более оскорбительным и антисоциальным.

Химическая зависимость (алкоголизм) -

- марка и качество напитка не играют роли - подойдет любой;
- человек не дает себе отчета в том, что употребление алкоголя и чувство опьянение стали его главной целью;
- алкоголь становиться частью жизни (как дыхание);
- употребление алкоголя становиться средством избавления от проблем, многие из которых возникли именно из-за алкоголя;
- человек пренебрегает своими обязанностями перед семьей;
- отношениям с супругом(гой) и детьми нанесен серьезный ущерб;
- снижение работоспособности, которое часто заканчивается потерей работы;
- человек обманывает себя, не признавая, что у него серьезная проблема;
- человек не может контролировать свою привычку даже тогда, когда она наносит тяжелый ущерб здоровью и семье.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Г. Упражнение "Определение этапов употребления алкоголя" (10 минут)

Разделите студентов на небольшие группы. Раздайте каждой группе копию раздаточного материала *Этапы употребления алкоголя*. Попросите их просмотреть описания, содержащиеся в задании, и решить, какую стадию употребления алкоголя представляет каждое из этих описаний. По окончании выполнения упражнения обсудите ответы студентов.

Вот ключ к упражнению:
1-С, 2-С, 3-А, 4-А, 5-С, 6-С, 7-В, 8-В, 9-В, 10-А, 11-С, 12-В, 13-С, 14-А, 15-С, 16-В, 17-С, 18-В, 19-С.

Д. Изложение материала "Наркотическая зависимость" (5 минут)

Мы не будем подробно рассматривать употребление наркотиков, поскольку ситуация очень похожа на ситуацию со злоупотреблением алкоголем с некоторыми различиями, о которых нужно знать:

- наркотики разрушают организм в сотни раз быстрее, чем алкоголь;
- приводят к намного более серьезным физическим последствиям;
- наркозависимость - это никогда не прекращающаяся погоня за удовлетворением своей потребности в наркотике (многие наркоманы умирают от передозировки);
- "нюхание клея" может показаться безобидным, однако на самом деле оно поражает клетки головного мозга и может привести к умственным отклонениям;
- поскольку распространение наркотиков является незаконным, их употребление часто ведет к другим видам криминальной активности;
- существуют два вида наркозависимости - физическая (от самого наркотика) и эмоциональная (от эффекта); обе зависимости одинаково разрушительны для организма;
- наркозависимые - одна из основных групп риска (ВИЧ-инфекция, СПИД).

Подведение итогов

Ни одна из обсужденных нами привычек не стоит той цены, которую приходится за нее платить. Ваше будущее и будущее вашей семьи намного драгоценнее временного престижа и мнимого принятия окружающими.

Это нечестная сделка и мы надеемся, вы не согласитесь с ее условиями. Наши следующие упражнения посвящены методам борьбы с вредными привычками.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Е. Игра "Пончики" (5 минут)

Пригласите трех или четырех желающих и раздайте им по пончику (печенью), покрытых сахарной пудрой. Их задача - съесть пончики, не облизывая губ. Кто оближет губы, - выходит из игры.

Сделайте вывод, сказав, что облизывать губы, когда на них попадает пудра - это привычка. И даже прилагая усилия, очень сложно этого не делать. От однажды приобретенной привычки не легко избавиться.

Лучший способ избавиться от плохой привычки - никогда ее не начинать!

Чтобы это сделать, необходимо научиться говорить "Нет".

Ж. Упражнение "Как сказать "Нет" (10 минут)

Используйте уже сформированные малые группы. Дайте каждой из групп одну из тем: АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ или СИГАРЕТЫ.

Раздайте каждой группе копию раздаточного материала *Как сказать "Нет"* из Приложения к занятию. Попросите ребят записать некоторые из доводов, которые могут использовать их друзья, чтобы спровоцировать их начать курить, употреблять алкоголь или наркотики. Затем попросите студентов придумать различные способы, как сказать приятелю "Нет".

После того, как группы выполнят задание, попросите их обыграть некоторые из своих ответов в короткой сценке.

З. Упражнение "Как избавиться от вредной привычки: плохие и хорошие советы" (5 минут)

Следующий лучший способ избавиться от плохой привычки - как можно раньше начать с ней бороться (вспомните о короле Артуре из нашей истории).

Попросите ребят обратиться к странице *Как избавиться от вредной привычки (плохие и хорошие советы)* в Пособии для студента. Дайте студентам пять минут на его выполнение. Им необходимо поставить галочку напротив каждого утверждения, обозначив его как хороший или плохой совет. По окончании выполнения задания все вместе обсудите ответы. Особое внимание обратите на непонятные ребятам утверждения.

Ключ к упражнению:
1 - Хорошо, 2 - Плохо, 3 - Хорошо, 4 - Хорошо, 5 - Плохо, 6 - Плохо, 7- Хорошо, 8 - Хорошо, 9 - Хорошо, 10 - Плохо, 11- Плохо, 12 - Хорошо, 13 - Плохо, 14 - Хорошо, 15 - Хорошо, 16 - Плохо.

CBN EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Примечание

Завершая тему вредных привычек, возможно, будет уместно упомянуть о Божьей благодати в попытке человека освободиться от зависимости. Можно использовать стихи из 2 Коринфянам 12:9, Псалма 50 и другие.

И. Дискуссия "Реклама" (на выбор) (10 минут)

Примечание

Время, необходимое для этой дискуссии, не учтено в общее количество времени.

Начните дискуссию, используя следующие вопросы:

- Какие ваши самые любимые рекламы?
- Является ли товар лишь потому хорошим, что его рекламируют?
- Какова роль рекламы?
- Какие чувства у покупателей пытаются вызвать создатели рекламы?

Покажите ребятам рекламу сигарет или алкоголя, где они ассоциируются со спортом.

- Какая связь между алкоголем/сигаретами и спортом?
- Можно ли стать спортсменом, употребляя пиво?
- Употребляют ли пиво сами спортсмены, рекламирующие его?
- Почему рекламодатели хотят, чтобы вы употребляли алкоголь?
- Почему большинство спортсменов рекламирует алкоголь, а не что-либо другое?
- По некоторым данным сигаретные и алкогольные компании тратят огромный процент прибыли на рекламу. Где они берут деньги?

- Как вы думаете, насколько правильны приведенные ниже утверждения:
  - Если повторять заведомую ложь достаточно часто и с достаточной убежденностью, то рано или поздно люди поверят в нее.
  - Чем грандиознее ложь, тем легче ей готовы поверить.

Скажите, что эти два утверждения принадлежат Адольфу Гитлеру. Он применял их на практике в своей пропаганде нацизма. Подобную же стратегию зачастую используют и рекламодатели.

Примечание

В случае необходимости кратко объясните, кто такой Адольф Гитлер, и как пострадали от нацизма еврейский и другие народы мира.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Кто говорит истину?

При обсуждении интеллектуальной сферы личности мы говорили о важности критического мышления. Прежде чем позволить какой-то идеи влиять на наше мышление и поступки, нам необходимо удостовериться, что это надежный источник информации.

Так, например, рекламодатели алкогольных компаний хотят заставить людей поверить, что употребление пива или других напитков принесет в их жизнь счастье, радость и расширит круг друзей.

Но другой источник рисует нам иную картину, связанную с алкоголем:

"У кого вой? У кого стон? У кого ссоры? У кого горе? У кого раны без причины? У кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное, и ты будешь, как спящий среди моря… и скажешь: били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же". (Притчи 23:29-35.)

Спросите студентов, в чем различие между рекламой алкогольных напитков и тем, что говорится в Библии. Что из них кажется им более реалистичным, и что они слышат чаще всего? Как они думают, какой источник является правдивым? Затем объясните им, что именно Библия говорит правду.

К. Домашнее задание и заключение (5 минут)

Домашнее задание

Студентам будет предложено создать антирекламу одной из рассмотренных на встрече вредных привычек. Это может быть рисунок, девиз, сценка, песня и т.д. Вдохновите ребят подойти к заданию творчески.

Заключение

Когда мы родились, каждому из нас было дано тело, чтобы мы могли наслаждаться едой, различными видами деятельности, друг другом. Не приносите свое тело в жертву чьей-то лжи.

Закончите занятие афоризмом Чарльза Рида.

"Посеешь мысль - пожнешь поступок.
Посеешь поступок - пожнешь привычку.
Посеешь привычку - пожнешь характер.
Посеешь характер - пожнешь судьбу".

CBN EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ЭТАПЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

А. Интерес **Б. Тяга** **В. Химическая зависимость**

Каждая из предложенных ниже характеристик описывает какой-то из этапов употребления алкоголя. Поставьте буквы А, В, или С около относящихся к ним характеристик. Подсказка: здесь 4 характеристик А, 6 - В, и 9 - С.

1. ___ Употребление алкоголя становиться средством преодоления проблем, многие из которых возникли именно из-за него.
2. ___ Снижение работоспособности, которое часто ведет к потере работы.
3. ___ Желание быть, как все.
4. ___ Человек выпивает в основном на каких-то социальных мероприятиях.
5. ___ Человек не дает себе отсчета в том, что употребление алкоголя и чувство опьянения стали целью его жизни.
6. ___ Человек обманывает себя, не признавая, что у него серьезная проблема.
7. ___ Человек уже имеет свой любимый напиток.
8. ___ Желание избавиться от проблем и ощущений, которые приносит похмелье.
9. ___ Мероприятия, связанные с употреблением алкоголя, занимают значительное место в жизни человека.
10. ___ Пробует различные напитки, чтобы найти "свой собственный".
11. ___ Отношения с супругом(гой) и детьми серьезно испорчены.
12. ___ По мере того, как употребление алкоголя становиться привычкой, поведение в состоянии опьянения бывает все более оскорбительным и антисоциальным.
13. ___ Алкоголь становиться частью жизни (как дыхание).
14. ___ На этой стадии алкоголь не является основным центром жизнедеятельности человека.
15. ___ Человек пренебрегает своими обязанностями перед семьей.
16. ___ Хотя употребление алкоголя стало довольно частым, однако еще нет признаков болезни.
17. ___ Марка и качество напитка не играют роли - подойдет любой.
18. ___ Человек обращается к алкоголю ради чувства опьянения и чтобы расслабиться.
19. ___ Человек не может контролировать свою привычку даже тогда, когда она наносит тяжелый ущерб здоровью и семье.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

КАК СКАЗАТЬ "НЕТ"

С левой стороны страницы запишите различные способы и доводы, которые могут приводить люди, чтобы убедить вас начать курить, употреблять алкоголь или наркотики.

С правой стороны страницы запишите некоторые из убедительных отрицательных ответов на доводы этих людей. Постарайтесь подойти к этому творчески. Будьте готовы разыграть ваши ответы в небольшой сценке.

Доводы, которые могут использовать люди, предлагая мне сигареты, алкоголь или наркотики	Убедительные отрицательные ответы на эти предложение и доводы

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ (ПЛОХИЕ И ХОРОШИЕ СОВЕТЫ)

Оцените каждое утверждение, обозначив его как "хороший" или "плохой" совет.

	Хороший	Плохой	
1.	☐	☐	Поговорите с взрослым, которому вы доверяете, о том, как избавиться от вредной привычки.
2.	☐	☐	Подождите до следующего понедельника.
3.	☐	☐	Не унывайте и не опускайте рук в случае неудачи.
4.	☐	☐	Неудача не означает, что вы ничего не достигли... она означает, что вы чему-то научились.
5.	☐	☐	Возьмите все имеющиеся у вас сигареты, алкоголь и наркотики и отдайте кому-то, кто может их использовать.
6.	☐	☐	Неудача означает, что вы должны сдаться.
7.	☐	☐	Неудача означает, что вы должны приложить больше усилий.
8.	☐	☐	Скажите всем своим друзьям, что бросаете. Это заставит вас сдержать слово.
9.	☐	☐	Избегайте ситуаций, в которых у вас появится искушение снова вернуться к вредной привычке.
10.	☐	☐	Найдите себе хорошую отговорку, например: «Ничего не могу с собой поделать».
11.	☐	☐	Проводите больше времени в компании людей, которые пьют, курят или принимают наркотики.
12.	☐	☐	Реально смотрите на вещи и начните с небольших достижений.
13.	☐	☐	Попросите одного из своих друзей ломать вам по одному пальцу в случае каждой неудачи.
14.	☐	☐	Каждый раз, когда вы подумаете о том, чтобы вернуться к своей вредной привычке, переключите свое внимание и займитесь интересным делом.
15.	☐	☐	Тратьте свои небольшие сбережения на что-то полезное, например, цветную капусту. ☺
16.	☐	☐	Сохраните на память один «образец» своей вредной привычки.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ЖИЗНЬ - НЕ ИГРА, ИЛИ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Индивидуально, в паре или в группе не более четырех человек придумайте антирекламу для одной из рассмотренных на встрече вредных привычек. Используйте все свои творческие способности.

Антиреклама может быть:

- иллюстрацией для рекламного щита;
- девизом или лозунгом;
- песней;
- сюжетом для рекламного ролика;
- любой другой идеей.

Успехов вам!

Не забудьте принести все свои идеи на следующую встречу.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ВСТРЕЧА 4 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Общее время - 90 минут
Необходимые материалы

Пособие для студента, полоски материала около 10 сантиметров шириной и 1,5 метра длиной (бинт), копии раздаточного материала из Приложения к занятию, презентации Power Point/плакаты.

Цели изучения модуля "Здоровье и гигиена"

Итог изучения модуля “Здоровье и гигиена”: студенты должны знать и понимать, насколько важно заботиться о своем теле и вести здоровый образ жизни.

- Студенты будут знать, что Бог сотворил их тела совершенными и здоровыми, а также что необходимо делать, чтобы их тела оставались здоровыми и сильными.
- Студенты будут знать, в чем состоит ценность пищи, как источника энергии и питательных веществ.
- Студенты будут знать принципы распределения продуктов питания по пищевой пирамиде и смогут распознавать продукты, принадлежащие к различным группам.
- Студенты будут понимать важность сбалансированного питания.
- Студенты будут знать, как заботиться о своем теле и содержать его в чистоте.
- Студенты будут демонстрировать готовность следовать правилам гигиены.
- Студенты смогут различать хорошие и плохие привычки и смогут определить, какие из их привычек являются плохими.
- Студенты будут знать, как формируются привычки, с чем они связаны, и как избавиться от вредных привычек.
- Студенты смогут составить план борьбы с вредными привычками.
- Студенты смогут определить методы, которые используют средства массовой информации, для поощрения вредных привычек.
- **Студенты будут знать и понимать, как оказывать первую помощь при наиболее распространенных травмах.**

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Примечание

Цели, выделенные жирным шрифтом, непосредственно относятся к этому занятию. Остальные цели отражают навыки, представленные на других встречах этого модуля. На каждом занятии ранее приобретенные навыки могут быть еще раз повторены и использованы, чтобы показать важность последующих тем. Не читайте цели студентам. Каждый раз кратко излагайте то, что вы хотите достичь на этом занятии.

А. Приветствие и введение (5 минут)

Приветствие

Поприветствуйте студентов и спросите, как их дела, как прошла неделя. Есть ли у них какие-то вопросы, относящиеся к прошлому занятию? Предложите ребятам, выполнившим домашнее задание, представить свои антирекламы, а затем поощрите их за старание.

Введение

Тема нашего занятия - оказание первой доврачебной помощи. Мы уже говорили с вами о личной гигиене и здоровом образе жизни. Но что делать, если вы получили травму? Важно знать, как себя вести, еще до того, как у вас случилась травма. Сегодня мы научимся распознавать различные виды растяжений/вывихов, ожогов, порезов и ссадин, а также узнаем, что делать, если с носа течет кровь, и как помочь человеку, который подавился.

Примечание

Пожалуйста, удостоверьтесь, что студенты понимают, что предложенная информация не является альтернативой профессиональной медицинской помощи или лечения.

Б. Изложение материала "Растяжения и вывихи" (10 минут)

Чаще всего люди получают растяжения и вывихи в области лодыжки, колена, запястья, бедра, спины и шеи. Важно знать, в каких случаях необходимо срочно прибегать к медицинской помощи. Итак, медики делят растяжения и вывихи на три степени: первую (наиболее распространенную), вторую и третью.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

При первой степени растяжения отечность и неподвижность сустава незначительны. При второй - наблюдается большая отечность, движение причиняет больше боли, а период выздоровления более длительный. Растяжения и вывихи третей степени имеют достаточно сильную отечность и причиняют почти невыносимую боль.

При правильном уходе большинство вывихов постепенно проходит. Если же у пострадавшего появились приведенные ниже симптомы, то следует обратиться за медицинской помощью в травматологический пункт.

- Любая нагрузка на поврежденный сустав вызывает невыносимую боль.
- Область вокруг сустава очень чувствительна к прикосновению.
- Отек выражен больше в одном месте или на нем имеются шишки.
- Есть покраснение или красные полосы, расходящиеся в стороны от травмированной области.
- Потеря чувствительности в какой-то из частей травмированной области.
- Вы не уверены о серьезности травмы или не знаете, какие меры предпринимать.

Травматологический пункт *- отделение поликлиники, предназначенное для оказания медицинской помощи больным с травмами. В городах с населением 100 тысяч человек и более травматологические пункты работают круглосуточно. В травм. пункт можно обратиться самостоятельно, быть доставленным транспортом скорой помощи, либо получить направление в поликлинике. О нахождении ближайшего травматологического пункта можно узнать, позвонив в справочную 112.*

Что делать при растяжении или вывихе?

При растяжениях или вывихах необходимо предпринять такие меры: обеспечить покой, положить холодный компресс, наложить повязку, приподнять травмированную область. Ни в коем случае не вправляйте вывих самостоятельно. Это - дело врача.

- ***Обеспечить покой***

Первые 24-48 часов после травмы являются критическими в ее лечении, поэтому травмированной области необходимо обеспечить покой. Все приемы должны выполняться бережно и быть щадящими. Избегайте движений, причиняющих чрезмерную боль поврежденному суставу. В случае необходимости используйте шину, повязку или костыли, чтобы обеспечить неподвижность травмированной части тела.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

- ***Положить холодный компресс***

Холодный компресс - наиболее распространенный способ оказания первой помощи в случае растяжений и вывихов. В течение 48 часов после ушиба каждые 3-4 часа к месту растяжения или вывиха на 20 минут прикладывают лед (или салфетку, смоченную в холодной воде). Лед кладут непосредственно на область травмы, а затем перемещают вокруг поврежденной области, не оставляя долго на одном месте. Будьте осторожны! Не оставляйте холодный компресс на более чем 20 минут. Это не ускорит выздоровление, но может серьезно повредить ткани. Делайте 45-60-минутный перерыв перед тем, как снова положить лед на травмированную область.

- ***Наложить повязку***

На ранней стадии лечения растяжений и вывихов используют повязки для фиксации сустава при движении. С помощью бинта перебинтуйте область растяжения или вывиха, с каждым витком передвигаясь на половину ширины бинта. Перевязывая лодыжку, обматывайте ногу эластичным бинтом "крест на крест" (в виде восьмерки). Пятку бинтом не обматывайте! Повязку из эластичного бинта закрепите лейкопластырем. Повязка должна быть тугой, но не слишком давить, чтобы не препятствовать нормальному кровообращению. Если пальцы рук или ног пострадавшего стали холодными, приобрели синеватый оттенок, немеют или покалывают, значит, повязка слишком тугая.

- ***Приподнять травмированную область***

Поднимите травмированную часть тела до уровня сердца. Если травмирована нога или рука, то во время сна под них можно подложить подушку.

Термообработка

Термообработка - лечение с помощью тепла - используется при хронических (запущенных) состояниях, например при воспаленных мышцах, для расслабления мускульных тканей и стимуляции кровообращения в области травмы. Прикладывайте тепло (теплую грелку, согревающий компресс) на поврежденную область перед физическими нагрузками, а не после них. Тепло при серьезных травмах противопоказано! В качестве компресса подойдет полотенце, смоченное теплой водой. Будьте осторожны, применяйте умеренное тепло на ограниченное время, чтобы не нанести ожог поврежденной области. Не оставляйте компресс надолго или на время сна.

B. Практическое упражнение "Растяжения и вывихи" (15 минут)

Для этого упражнения понадобятся хлопчатобумажные полоски шириной 10 сантиметров и длиной 1,5 метра (или бинты).

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Покажите ребятам, как перебинтовывать травмированную лодыжку, колено и затем локоть. Разделите их на небольшие группы. Дайте каждой из них перевязочный материал и попросите попрактиковаться накладывать повязки. Они могут самим выбрать, что перевязывать (лодыжку, локоть или колено).

Г. Изложение материала "Ожоги" (15 минут)

Ожоги возникают при воздействии на кожу высоких температур (горячих предметов и жидкости, сильных химикатов, электричества и радиации). В зависимости от глубины поражения тканей и площади ожоговой поверхности различают четыре степени ожогов.

Определение степени ожога

1. Определите цвет обожженной кожи. Если она розовая (как солнечный ожог), - это ожог первой степени. Если кожа полностью красная - это, скорее всего, ожог второй степени. Если кожа белая, коричневая, желтая или черная - это ожог третьей степени. И, наконец, почерневшая обожженная кожа расценивается как ожог четвертой степени.
2. Отек. При ожогах первой степени возникает слабый отек, в то время как отечность при второй степени умеренная, а третьей - сильная. При четвертой степени ожога пораженные участки кожи не отекают.
3. Оцените степень боли. Ожоги первой и второй степени причиняют боль. При третьей и четвертой степенях ожогов боль, как правило, отсутствует из-за повреждения нервных тканей.
4. Обратите внимание на волдыри. Только при ожогах второй степени появляются волдыри. При всех остальных ожогах волдырей нет.
5. Рассмотрите ожог, не стала ли поврежденная кожная ткань твердой и омертвелой, подобно той, которую вы видите на кожаных изделиях. Это случается при третьей и четвертой степени ожогов, когда повреждены все слои кожи.
6. На заживление ожогов первой степени требуется от трех до пяти дней; второй - от двух до шести недель; а на заживление ожогов третьей и четвертой степени уходит много недель или даже месяцев.
7. Помните, что иногда потребуется от 3 до 5 дней, чтобы определить, какой степени тот или иной ожог, - второй или третей степени.
8. При ожогах первой степени поврежден эпидермис (верхний слой кожи). Ожоги второй степени травмируют эпидермис и верхний слой дермы, а иногда и более глубокие слои дермы. Дерма полностью повреждается при третьей степени ожога, в некоторых случаях могут быть обширные повреждения расположенных под кожей тканей, в том числе и костей.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

9. ВНИМАНИЕ!! В случае серьезных ожогов накройте травмированную область сухой чистой матерчатой салфеткой. По дороге в больницу не позволяйте пострадавшему есть или пить.

Лечение ожогов

1. Никогда не прикладывайте на область ожога масло или жирные мази. Они сохраняют тепло и могут стать причиной воспаления.
2. Обратитесь за медицинской помощью, если:
   - пострадавший - ребенок или пожилой человек;
   - сильный ожог второй степени распространяется на более чем одну часть тела;
   - сильный ожог второй степени находится на чувствительной области тела (руки, лицо, стопы и т.д.);
   - у пострадавшего ожог третей или четвертой степени;
   - пострадавший получил химический ожог (кислотами, щелочами и др.).

Ожог первой степени

- Сразу же погрузите травмированную область в холодную воду, подставьте ее под струю холодной воды или сделайте холодный компресс, пока боль не утихнет. Не применяйте ледяную воду или лед.
- Накройте ожог сухой, чистой марлей.

Ожог второй степени

- Сразу же погрузите обожженную часть тела в холодную ванну или подержите под струей холодной воды до тех пор, пока боль не утихнет. Можно также приложить холодный компресс.
- Осторожно промокните воду с пораженных участков кожи. Не трите - вы можете повредить волдырь и открыть доступ инфекции к поврежденным участкам кожи.
- Не вскрывайте волдыри! Жидкость внутри них - стерильна.
- Накройте ожог сухим стерильным бинтом или тканью.
- Если ожог находится на руке или ноге, по возможности приподнимите их выше уровня сердца.

Ожог третей степени

- Не снимайте одежду ни с ожога, ни с области вокруг него.
- Не наносите на ожог никаких лекарств или мазей, не опускайте в холодную воду.
- Накройте обожженную область стерильной салфеткой или сухой, чистой простыней.
- Если ожог находится на руке или ноге по возможности приподнимите их выше уровня сердца.
- Если обожжено лицо, время от времени проверяйте, не затруднено ли дыхание пострадавшего.

CBN-EMMANUEL & AMB INTERNATIONAL

- Как можно быстрее доставьте пострадавшего в медицинское учреждение. Не позволяйте ему есть или пить.

Химические ожоги

- Удалите одежду с ожога и окружающей его области. Никогда не снимайте одежду через голову. Вам, возможно, придется разрезать ее.
- В течение 20 минут промывайте область под слабой струей воды.
- Накройте ожог чистой простыней или другой сухой чистой тканью.
- Как можно быстрее доставьте пострадавшего в больницу.

Упражнение "Первая помощь при ожоге"

Раздайте копии теста из Приложения к занятию. Попросите каждого студента ответить на предложенные вопросы. Вы также можете позволить всей группе вместе ответить на вопросы. Зачитывайте вопрос и пусть они вместе дают ответы. Объясните те вопросы, которые непонятны студентам.

Ключ к тесту: 1 - а; 2 - с; 3 - а; 4 - а, б, в, г; 5 -а ; 6 - в; 7 - б; 8 - а, в.

Д. Изложение материала "Порезы, ссадины, колотые раны" (10 минут)

При порезах разрезаются слои кожи. Ссадины или царапины повреждают только верхнюю часть кожи. Они обычно причиняют больше боли, чем порезы, однако быстрее заживают. Колотые раны - это глубокие повреждения кожи острыми предметами.

Вы можете сами лечить большинство порезов, ссадин и колотых ран, промыв их перекисью водорода и смазав йодом или бриллиантовой зеленью (зеленкой), или раствором марганцовокислого калия (марганцовкой). Небольшие порезы и даже довольно большие царапины заживают быстрее, если их не бинтовать. Тем не менее, если у вас сильное кровотечение или вы испытываете боль, обязательно обратитесь к врачу. Обычно после нескольких минут кровотечения происходит свертывание крови, благодаря чему кровь останавливается. Нажатие на область пореза может помочь остановить кровотечение. При серьезных ранах на 10 или больше минут следует приложить на рану что-то тяжелое. Если порез глубокий и кровотечение не останавливается, обратитесь за помощью к врачу.

Лечение ран

- Промойте область раны перекисью водорода.
- Прижмите рану пальцами, чтобы остановить кровотечение.
- Наложите на рану стерильный бинт или кусок чистой ткани.

Если порез глубокий, обратитесь к врачу.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Порез может быть инфицирован, если:

- отечность;
- покраснение;
- боль;
- жар;
- рана пульсирует.

Если инфекция продолжается или видны красные полосы, расходящиеся от области травмы, обратитесь к врачу.

Колотая рана, нанесенная загрязненным предметом

Глубокая рана, нанесенная загрязненным предметом (например, ржавым гвоздем или зубами животного), очень опасна. В этом случае инфекция может быть занесена глубоко в ткани. Кровотечение из таких ран обычно небольшое и недостаточное для их очищения. Ощущение онемения, покалывания или слабости, возникшее после получения глубокой колотой или резаной раны, может свидетельствовать о повреждении нервов или сухожилий. Обязательно обратитесь за медицинской помощью.

Е. Изложение материала "Кровотечение носовое" (5 минут)

Причиной носового кровотечения может быть травма носа, высокое кровяное давление, физическое напряжение.

При носовом кровотечении можно произвести следующие действия:

- Сядьте, голову держите прямо.
- Приложите к носу холодную, влажную салфетку/полотенце, чтобы кровеносные сосуды сузились, и кровотечение остановилось.
- На 10 минут зажмите ноздри (если кровотечение является причиной серьезной травмы носа, то ноздри сжимайте не очень сильно).
- Если кровотечение не останавливается или случается довольно часто, обратитесь к врачу.

Ж. Изложение материала "Удушье" (15 минут)

Пострадавший в сознании

Если кто-то держится за горло обеими рука, возможно, он подавился. Если человек может кашлять или говорить, пусть он пытается откашлять застрявшую пищу или предмет. Если же человек не может ни говорить, ни кашлять, необходимо срочно очистить его дыхательные пути. Для этого используют маневр Геймлиха.

CBN-EMMANUEL X LAMB INTERNATIONAL

Маневр Геймлиха

Обратитесь к странице *Маневр Геймлиха* в Пособии для студента.

- Встаньте сзади человека, который подавился, и обхватите его руками вокруг талии. Одну руку сожмите в кулак. Поместите кулак (большим пальцем к себе) на живот пострадавшего чуть выше пупка. Убедитесь, что ваша рука расположена намного ниже грудной клетки.
- Положите вторую руку поверх первой и сделайте быстрый, направленный вверх удар в живот пострадавшего.
- Продолжайте до тех пор, пока предмет, блокирующий дыхательные пути, не выйдет, и человек не начнет дышать (или не потеряет сознание).

Примечание

Предложенные инструкции маневра Геймлиха применяются только для взрослых людей нормальных размеров. Для маленьких детей и довольно полных взрослых техника оказания первой помощи несколько иная.

Продемонстрируйте маневр Геймлиха на ком-то из студентов. Однако не прилагайте усилий, чтобы не травмировать добровольца.

Пострадавший без сознания

Положите пострадавшего на спину горизонтально. Расстегните воротник. Обеспечьте доступ свежего воздуха. Срочно обратитесь за медицинской помощью. В будущем постарайтесь пройти специальные курсы по оказанию помощи человеку, потерявшему сознание (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца). Искусственное дыхание производится только после удаления из дыхательных путей инородного тела.

3. Домашнее задание и заключение (5 минут)

Домашнее задание

Ребятам будут предложены сценарии различных происшествий. Им нужно будет описать свои действия в тех или иных ситуациях. Попросите их принести свои ответы на следующую встречу.

Заключение

В вашей жизни будет много случаев, когда вам пригодятся знания методов оказания первой помощи. Усвоив сейчас эти методы, вы не растеряетесь в критической ситуации и сразу сможете оценить, когда с проблемой можно справиться собственными силами, а когда нужно срочно искать медицинскую помощь. Тем не менее, лучший способ лечения травм - не получать их. Поэтому будьте осторожны и осмотрительны.

CBN-EMMANUEL XLAMB INTERNATIONAL

ТЕСТ "ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГЕ"

Отметьте правильные ответы.

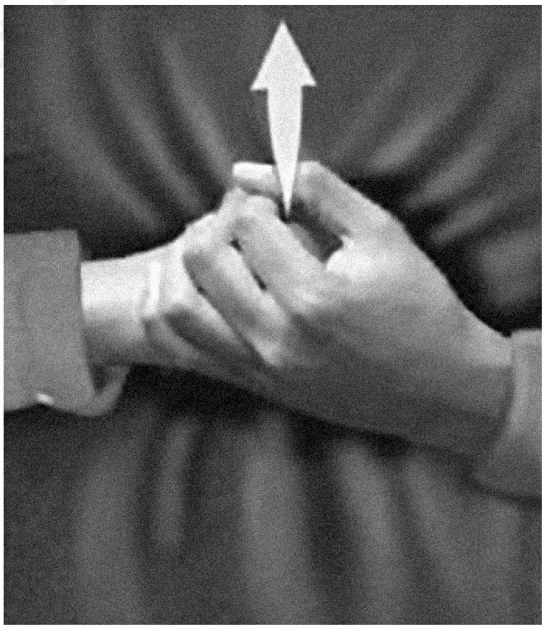
1. Какие из предложенных характеристик указывают на ожог первой степени?
   а) Кожа розовая.
   б) Кожа белая, желтая, коричневая или черная.
   в) Кожа в волдырях.
2. Что прежде всего нужно делать при ожоге второй степени?
   а) Потереть, чтобы раздавить волдырь.
   б) Смазать ожог маслом.
   в) Погрузить в холодную воду.
3. Необходимо срочно обратиться к врачу, если…
   а) Это химический ожог.
   б) На коже волдырь
   в) Кожа красная более одного дня.
4. Что из предложенного является способом определения степени ожога? (Отметьте правильные высказывания.)
   а) Определить цвет обожженной кожи.
   б) Обратить внимание, есть ли отек.
   в) Определить, насколько сильна боль.
   г) Посмотреть, есть ли волдырь.
5. Сколько в среднем требуется времени для заживления ожога первой степени?
   а) От трех до пяти дней.
   б) От двух до шести недель.
   в) В течение многих недель и даже месяцев.
6. Сколько в среднем времени требуется для заживления ожога третьей степени?
   а) От трех до пяти дней.
   б) От двух до шести недель.
   в) Много недель и месяцев.
7. Сколько в среднем времени требуется для заживления ожога второй степени?
   а) От трех до пяти дней.
   б) От двух до шести недель.
   в) Много недель и месяцев.
8. Если человек получил ожог третьей степени, нужно сделать следующее… (Отметьте правильное)
   а) Накрыть ожог сухой чистой простыней.
   б) Приложить к ожогу холодную воду или лекарство.
   в) Не позволять пострадавшему что-либо есть или пить.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

МАНЕВР ГЕЙМЛИХА

Чтобы помочь человеку, который подавился, сделайте следующее:

- Встаньте сзади человека, который подавился, и обхватите его руками вокруг талии.
- Одну руку сожмите в кулак. Поместите кулак (большим пальцем к себе) на живот пострадавшего чуть выше пупка. Удостоверьтесь, что ваша рука расположена намного ниже грудной клетки.
- Положите вторую руку поверх первой и сделайте быстрый, направленный вверх удар в живот пострадавшего.
- Продолжайте до тех пор, пока предмет, блокирующий дыхательные пути, не выйдет, и человек не начнет дышать (или не потеряет сознание).



CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Ответьте на предложенные ниже вопросы. Вы можете использовать материалы занятия при выполнении этого задания.

Опишите, что нужно делать, оказывая первую помощь при ожоге первой степени.

Гуляя в лесу, вы наступили на упавшую ветку и подвернули ногу. Когда вы пришли домой, вы заметили, что лодыжка отекла. Что вы будете делать?

Готовя ужин, вы обожглись об очень горячую сковородку. Каковы будут ваши действия?

Вы обедаете с другом, неожиданно он подавился и начинает задыхаться. Что вы будете делать?

Вы играете с друзьями в мяч. Один из игроков пытается поймать мяч, но мяч попадает ему прямо в нос. Из носу течет кровь. Что вы будете делать?

Вы купаетесь в речке и вдруг видите человека, который тонет. Вы с другом спасаете его и вытягиваете на берег, но он не дышит. Что вы будете делать?

Вы помогаете другу перенести большое оконное стекло. Друг спотыкается, вы роняете стекло, оно разбивается и делает порез на ноге друга. Он глубокий и кровоточит. Каковы будут ваши действия?

Принесите свое домашнее задание на следующую встречу.
Хорошей вам недели, и берегите себя!

CBN EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы благодарим

Джоил Хандерт и Пенни Бурлак за разрешение использовать их труд CLASSWIDE Social Skills program in Early Childhood & Kindergarten (Copyright 1996, Hundert & Burlak) в подготовке модуля "Навыки общения".

Лаунджпэд (Launchpad, 1992, © Scripture Union) за разрешение использовать историю про короля Артура, а также идеи для игры и дискуссии о вредных привычках в модуле «Здоровье и гигиена».

Миссию «Возрождение» за разрешение использовать их идеи для дискуссии об алкогольной зависимости в модуле «Здоровье и гигиена».

Ирину Старкову за консультирование и разрешение использовать материалы своих лекций об уходе за кожей лица в модуле «Здоровье и гигиена».

Надежду Подлужную за подготовленный материал о витаминах.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Эта публикация стала возможной в рамках общего проекта ассоциации «Еммануил» и Международной организации миграции (МОМ) в рамках Программы противодействия торговле людьми с финансовой поддержки Региональной Миссии Агентства США по международному развитию в Украине, Молдове и Белоруси (USAID). Точки зрения, выраженные в этой работе, принадлежат их авторам и не обязательно отражают точки зрения Международной организации миграции или Агентства США по международному развитию.