

Приложение 1
к приказу министерства здравоохранения
Красноярского края
от _____ 2017 № _____

Министерство здравоохранения Красноярского края
Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Красноярский краевой Центр медицинской профилактики»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Красноярский государственный медицинский
университет им. профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ПРОФИЛАКТИКА ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОРА РИСКА РАЗВИТИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Методические рекомендации

по проведению тренинг-семинаров

Красноярск

2017

Составители: канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и психологии с курсом ПО ФГБОУ ВО «КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого», руководитель психологического центра ФГБОУ ВО «КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого» Т. Ю. Артюхова, преподаватель кафедры педагогики и психологии с курсом ПО ФГБОУ ВО «КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого», врач-стоматолог И. А. Дайнеко, к.м.н., заведующий отделом организации и проведения мероприятий в области гигиенического обучения и воспитания КГБУЗ «Красноярский краевой Центр медицинской профилактики» Е. А. Демко, к.м.н., доцент, главный врач КГБУЗ «Красноярский краевой Центр медицинской профилактики» О. Ю. Кутумова

Рецензенты: д-р мед. наук, доцент, заведующий кафедрой поликлинической педиатрии и пропедевтики детских болезней с курсом ПО ФГБОУ ВО «КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого» М. Ю. Галактионова, д-р пс. наук, профессор, заведующий кафедрой клинической психологии и психотерапии с курсом ПО ФГБОУ ВО «КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого» И. О. Логинова

Методические рекомендации «Профилактика повышенного артериального давления у детей и подростков как фактора риска развития сердечно-сосудистых заболеваний» составлены для проведения тренинг-семинаров по профилактике развития сердечно-сосудистых заболеваний у детей. Предложена разработка тренинг-семинара для школьников по теме «Что предпринять в ситуации сердечно-сосудистой катастрофы у взрослого».

Методические рекомендации предназначены в помощь врачам-педиатрам и студентам, обучающимся по специальности 31.05.02 Педиатрия в медицинских университетах для проведения профилактических мероприятий в дошкольных и загородных детских оздоровительных учреждениях, в повседневной практике.

Методические рекомендации утверждены приказом министерства здравоохранения Красноярского края.

© КГБУЗ «ККЦМП», 2017
© ГБОУ ВО «КрасГМУ
им. проф. В.Ф.Войно-Ясенецкого»
Минздрава России, 2017
© Артюхова Т. Ю., Дайнеко И. А.,
Демко Е. А., Кутумова О. Ю., 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование разделов	Стр.
Введение	4
Методические рекомендации по проведению тренинг-семинара для младших школьников по теме: «Профилактика повышенного артериального давления у детей как фактора риска развития сердечно-сосудистых заболеваний»	6
Методические рекомендации по проведению тренинг-семинара для школьников II ступени обучения по теме «Профилактика повышенного артериального давления у детей и подростков как фактора риска развития сердечно-сосудистых заболеваний»	10
Методические рекомендации по проведению тренинг-семинара для старших школьников по теме «Профилактика повышенного артериального давления у подростков как фактора риска развития сердечно-сосудистых заболеваний»	15
Методические рекомендации по проведению тренинг-семинара для школьников по теме «Что предпринять в ситуации сердечно-сосудистой катастрофы у взрослого»	20
Литература	25

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье нации – это приоритетная задача здравоохранения. Когда необходимо начинать формировать представления о внутренней картине здоровья? Как можно раньше.

Санитарно-гигиеническое обучение и воспитание детей и подростков в летних оздоровительных организациях – один из возможных вариантов преумножения представлений о сохранении здоровья подрастающего поколения.

Отметим, что доля лиц старше 15 лет с повышенным артериальным давлением составляет 40 %.

Статистика неумолима: ежегодно потери потенциальной жизни от сердечно-сосудистых заболеваний составляют: для ИБС – 19 млн «утраченных человеко/лет», от церебро-васкулярных осложнений – почти 15 млн «утраченных человеко/лет».

Детское население подвержено риску развития сердечно-сосудистых заболеваний значительно.

Артериальная гипертензия среди детей и подростков наблюдается в зависимости от возраста и избранных критериев у 2,4-18%.

Риск развития артериальной гипертензии во взрослой жизни у подростков с повышенным АД в 2-3 раза выше по сравнению с юношами и девушками, которые имеют нормальное АД.

Мы полагаем, что необходимо проводить первичную профилактику среди детей и подростков по проблеме повышенного давления.

В летнее время большое количество детей и подростков будет организовано оздоравливаться в пришкольных и загородных детских оздоровительных лагерях. Мы считаем, что в летний сезон целесообразно включить профилактическую работу.

При разработке мероприятий мы учитывали острую потребность в единых методических рекомендациях по проведению профилактических мероприятий.

Наиболее сензитивны для получения новых знаний дети и подростки. Поэтому рекомендации разработаны с учетом возрастных особенностей:

для младших школьников (7-11 лет),

для школьников II ступени обучения (11-13 лет),

для старших подростков (14-15 лет).

При проведении занятий важно участников включить в деятельность: игровую, коммуникативную, проектную.

В каждой методической разработке мы предлагаем некоторые требования: к количественному составу аудитории, к необходимому оборудованию, к продолжительности занятия (ориентировочно), уточняем форму проведения.

Для удобства проведения занятия мы составили примерный план проведения занятия, расписав его содержательно. Мы очень надеемся, что вы

творчески подойдете к проведению профилактических мероприятий, и его участники сделают для себя много новых открытий по сохранению своего здоровья и приобретут знания по оказанию первой помощи в ситуации сердечной катастрофы.

Для создания фотогалереи профилактики повышенного давления у детей и подростков просим вас прислать небольшой фотоотчет наиболее интересных моментов.

Разработчики методических рекомендаций будут благодарны всем, кто оставит свой отзыв о разработках: ваши уточнения и пожелания помогут нам внести коррективы и тиражировать опыт красноярцев на более широкую аудиторию.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИНГ-СЕМИНАРА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПО ТЕМЕ:
«ПРОФИЛАКТИКА ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ КАК ФАКТОРА РИСКА РАЗВИТИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»**

Аудитория до 30 чел.

Время – не более 30-35 мин

Форма проведения – игровая

Оборудование – презентационный комплекс, два шприца разного диаметра, вода, кисель, мишень, медицинские шапочки, перчатки, наклейки

Действия ведущего	Сопровождение, оборудование	Вр ем я
- Здравствуйте. Меня зовут – имя, отчество	Слайд 1 Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!	3
Игра «Приветствие» - Пожелайте соседу слева и справа, друг другу здоровья. Как обычно мы это делаем?	Ответ «Здравствуй» - это и есть пожелание здоровья	ми н
- А вы замечали когда-нибудь, что у человека начинает сильно болеть голова или «кружиться»? Дети кружатся вокруг своей оси, закрывают глаза. - Что сейчас вы чувствуете? Что это может быть? - Давайте посмотрим на слайде, когда болезнь через головную боль сигнализирует нам о том, что человеку нужна помощь. -Мы будем сегодня с вами говорить о повышенном давлении. -Мне нужны два помощника. Вызвавшимся помогать, надеваем медицинские шапочки, перчатки.	Ответы участников.... Слайд 2 Голод Простуда Повышенное давление Слайд 3 Повышенное артериальное давление	10 – 15 ми н

<p>- Уважаемые помощники, вам сейчас необходимо набрать в шприцы воды, по моей команде нажать на поршни и направить струю воды в мишень. Мишень расположить так, чтобы из тонкого шприца вода долетала до мишени, а из толстого – нет.</p>	<p>Нужно так показать, чтобы было видно разное давление в шприцах разного диаметра.</p>	
<p>- Итак, пуск!</p> <p>- Что происходит? Почему так?</p> <p>- Да, действительно, там все дело в разнице ДАВЛЕНИЯ!</p>	<p>Дети стреляют водой в мишень.</p> <p>Дать возможность ответить детям.</p>	
<p>- Мишень – это наша голова, шприц – сосуды, вода – кровь. В головном мозге сосуды маленькие. Но они могут сузиться еще больше по каким-либо причинам (поздно лег спать, много играл в компьютер или смотрел телевизор, не гулял на улице). По суженным сосудам кровь под высоким давлением влетает в мозг. Вот и возникает БОЛЬ.</p> <p>- А теперь давайте подумаем, что может произойти, если не обращать внимания на головную боль?</p> <p>- Посмотрите на слайд, там представлены основные последствия повышенного давления. Чем опасна гипертония?</p> <p>- Какие исходы повышенного давления возможны?</p> <p>- пройдет без последствий</p> <p>- разовьется гипертоническая болезнь</p> <p>- случится инсульт</p>	<p>Слайд 4. Картинка Что происходит в голове в момент повышения давления</p> <p>Ответы детей</p> <p>Слайд 5. Чем опасна гипертония?</p> <p>Ответы детей</p>	

<p><i>Комментируем:</i> Если это станет болезнью, вам придется пить таблетки всю жизнь, вы не сможете активно заниматься спортом, мальчики и девочки не смогут защищать Родину, служить в МЧС, МВД, кроме того, девочки попадут в группу риска по деторождению.</p> <p>- Скажите, а БОЛЬ – это хорошо или плохо?</p> <p><i>Комментируем:</i> Боль – это хорошо</p>	<p>Слайд 6. Боль – сигнал организма о помощи!</p>	
<p>- Как можно понять, что у человека поднялось давление?</p>	<p>Слайд 7. 1. Если лицо имеет красноватый оттенок, это - признак повышенного давления и гипертонии. 2. Покраснение глазных белков сигнализирует о повышенном давлении. 3. Прощупывание пульса. Если при усиленном нажатии на артерию пульс не пропадает – давление повышено, и, наоборот, мгновенное исчезновение пульса при нажатии свидетельствует о пониженном давлении (гипотонии).</p>	<p>5 МИ Н</p>
<p>- Как можно помочь человеку, если у него очень болит голова?</p>	<p>Слайд 8. Держать себя в руках, не паниковать! Обратиться к ВРАЧУ! Сказать учителю, родителям! Звонить: Телефон 03 или 112</p>	<p>5 МИ Н</p>
<p>Заключение. - Мы с вами сегодня изучили, почему может болеть у человека голова и как понять, что у человека поднялось давление. - Еще раз повторим: что нужно делать, если у вас сильно заболела голова?</p>	<p>На фоне слайда 8 ЧЕТКО ПОВТОРИТЬ ХОРОМ</p>	<p>5-7 МИ Н</p>

<p>Ритуал прощания. - Как прощаются люди в момент расставания?</p>	<p>Говорят друг другу ДО СВИДАНИЯ</p>	
<p>- На память о нашей встрече мы дарим вам наклейки: Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!</p>	<p>Слайд 9 До свидания! Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!</p>	

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ
ТРЕНИНГ-СЕМИНАРА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ II СТУПЕНИ
ОБУЧЕНИЯ ПО ТЕМЕ: «ПРОФИЛАКТИКА ПОВЫШЕННОГО
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ КАК
ФАКТОРА РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ»**

Аудитория до 30 чел.

Время – не более 35-40 мин

Форма проведения – коммуникативная

Оборудование – презентационный комплекс, два шприца разных диаметров, мишень, секундомер, линейка, нитка, кольцо золотое, наклейки.

Действия ведущего	Сопровождение, оборудование	Время
<ul style="list-style-type: none"> - Здравствуйте. - Меня зовут – имя, отчество 	<p>Слайд 1 Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!</p>	3 ми н
<p>Игра «Приветствие»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пожелайте соседу слева и справа, друг другу здоровья. Как обычно мы это делаем? - Привет и другие формы не подходят. 	<p>Ответ – «здравствуй» - это и есть пожелание здоровья.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Мы с вами будем сегодня говорить о том, с чем встречается человек в своей жизни. Но, к сожалению, не каждый уделяет этой проблеме необходимого внимания. - Если у человека начинает резко болеть голова или «кружиться», что это может быть? В каких случаях чаще всего она начинает болеть сильно и именно резко? - Давайте посмотрим на слайд, когда болезнь через головную боль сигнализирует нам о том, что человеку нужна помощь. 	<p>ОТВЕТЫ</p> <p>Слайд 2 Голод Простуда Мигрень Проблемы в шейном отделе позвоночника, изменяющие ход сосудов, кровоснабжающих головной мозг Повышенное давление</p>	10 – 15 ми н

<p>- Мы сегодня с вами поговорим о повышенном артериальном давлении.</p> <p>- Мне нужны два ассистента для проведения эксперимента.</p>	<p>внутричерепной жидкости Повышенное кровяное (артериальное) давление</p> <p>Слайд 3. Повышенное артериальное давление</p>	
<p>- Уважаемые ассистенты, вам сейчас необходимо набрать в шприцы воды, по моей команде нажать на поршни и направить струю воды в мишень. Мишень расположить так, чтобы из тонкого шприца вода долетала до мишени, а из толстого – нет.</p> <p>- Итак, пуск!</p> <p>- Что происходит? Почему так?</p> <p>- Да, действительно, там все дело в разнице ДАВЛЕНИЯ!</p> <p>- Мишень – это наша голова, шприц – сосуды, вода – кровь. В головном мозге сосуды маленькие. Но они могут сузиться еще больше по каким-либо причинам (поздно лег спать, много играл в компьютер или смотрел телевизор, не гулял на улице). По суженным сосудам кровь под высоким давлением влетает в мозг. Вот и возникает БОЛЬ.</p> <p>- Посмотрите на слайд, там представлены основные последствия повышенного давления. Чем опасна гипертония?</p> <p>- А теперь давайте подумаем, что может произойти, если не обращать внимания на головную боль? (- Кстати, у вас сейчас как раз такой возраст, когда головные боли достаточно часты)</p>	<p>Нужно так показать, чтобы было видно разное давление в шприцах разного диаметра.</p> <p>Дети стреляют водой в мишень.</p> <p>Дать возможность ответить детям.</p> <p>Слайд 4. Картинка – что происходит в голове в момент повышения давления. Прокомментировать возможное сужение сосудов из-за спазма или жировых отложений</p> <p>Слайд 5. Чем опасна гипертония?</p> <p>Ответы детей</p>	

<p>- пройдет без последствий - разовьется гипертоническая болезнь - случится инсульт</p> <p><i>Комментируем:</i> Если будет выставлен диагноз артериальная гипертензия или гипертоническая болезнь, придется пить таблетки всю жизнь, вы не сможете активно заниматься спортом, мальчики и девочки не смогут защищать Родину, служить в МЧС, МВД, а девочки еще получат ограничения по деторождению</p> <p>- Скажите, а БОЛЬ – это хорошо или плохо?</p> <p><i>Комментируем:</i> Боль – это хорошо.</p>	<p>Ответы детей</p> <p>Слайд 6. Боль – сигнал организма о помощи!</p>	
<p>- Как можно понять, что у вас поднялось давление?</p>	<p>Слайд 7. Для начала следует оценить общее состояние организма по внешним признакам: 1. Если лицо имеет красноватый оттенок, это - признак повышенного давления и гипертонии. 2. Покраснение глазных белков сигнализирует о повышенном давлении. 3. Прощупывание пульса. Если при усиленном нажатии на артерию пульс не пропадает – давление повышено, и, наоборот, мгновенное исчезновение пульса при нажатии свидетельствует о пониженном давлении (гипотонии).</p>	<p>5 МИ Н</p>
<p>Показать, как можно померить давление с помощью прибора и без него.</p>	<p>Слайд 8. Измерение артериального давления</p>	<p>10 - 15</p>

<p>- Одна из самых простых и эффективных методик измерения давления – его определение по пульсу, которая применяется во всем мире.</p> <p>- Для проведения процедуры понадобится секундомер.</p> <p>- За 30-60 минут до процедуры необходимо исключить курение, прием тонизирующих напитков, кофеина, алкоголя, а также физическую нагрузку, пребывание на холоде. Рекомендуется посещение туалета. В помещении должна быть комфортная температура и создана тихая, спокойная и удобная обстановка. Перед измерением необходимо находиться в состоянии покоя более 5 минут, принять удобную расслабленную позу, снять браслеты и стягивающие руку детали. Во время процедуры не двигайтесь и не разговаривайте.</p> <p>- Указательный и средний палец правой руки аккуратно приложите к левому запястью и прощупайте пульс. Наша задача – посчитать количество ударов пульса за 30 секунд.</p> <p>- Результат, полученный при измерении, умножаем на два, это и будет цифра, помогающая предположительно определить, есть отклонение давления от нормы. Если пульс находится в диапазоне 60-80 ударов в минуту, можно думать, что кровяное давление в норме. Пульс меньше 60-ти ударов в минуту свидетельствует о пониженном давлении, а выше 80-ти – о повышенном давлении.</p> <p>- Множество споров возникает о том, на какой руке правильнее производить замер пульса. Доказано, что давление рекомендуется измерять на обеих руках. Наличие большой разницы в результатах измерений свидетельствует о болезнях сосудов.</p> <p>- Совет! Измеряйте давление на обеих руках.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=qjWSwOKt7-U</p> <p>Слайд 9.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=eotpyLmzz6M</p>	<p>МИ Н</p>
--	--	-----------------

<p>- Как можно помочь человеку, если у него очень болит голова?</p>	<p>Слайд 10. Не паниковать! Обратиться к ВРАЧУ! Сказать учителю, родителям! Вызвать скорую помощь: Телефон 03 или 112</p>	<p>5 МИ Н</p>
<p>Заключение. - Мы с вами выяснили, почему может болеть у человека голова. Как понять, что у человека поднялось давление. Как померить давление без прибора. Еще раз повторим: что нужно делать, если у вас сильно заболела голова?</p>	<p>На фоне слайда 10 ЧЕТКО ПОВТОРИТЬ</p>	<p>5- 7 МИ Н</p>
<p>Ритуал прощания. Как прощаются люди в момент расставания?</p>	<p>Говорят друг другу «ДО СВИДАНИЯ»</p>	
<p>На память о нашей встрече мы дарим вам наклейки: Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!</p>	<p>Слайд № 11 До свидания! Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!</p>	

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИНГ-СЕМИНАРА ДЛЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПО ТЕМЕ:
«ПРОФИЛАКТИКА ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОРА РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»**

Аудитория до 30 чел.

Время – не более 40-45 мин

Форма проведения – проблемное изложение

Оборудование – презентационный комплекс, секундомер, нитка, кольцо золотое, наклейки

Действия ведущего	Сопровождение, оборудование	Время
<p>- Здравствуйте. Меня зовут – ИМЯ, ОТЧЕСТВО.</p> <p>- А как зовут вас? Посмотрите на ребят, которые справа и слева от вас, улыбнитесь им и давайте все вместе и дружно поздороваемся с ними на разных языках и все одновременно.</p>	<p>Слайд 1 Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ! Слайд 2. Приветствия различных стран: Италия, Испания, США.....</p>	3 ми н
<p>- Мы с вами будем сегодня говорить о том, с какой проблемой здоровья чаще всего человек встречается в своей жизни.</p> <p>- Вы уже достаточно взрослые люди, поэтому и разговор будет взрослый.</p> <p>- Поднимите руки, у кого часто болит голова.</p> <p>- Оставьте поднятыми руки, если вы знаете точную причину головной боли.</p> <p>- Те, кто отпустил руки, подумайте, нужно ли вам знать о головной боли что-то большее?</p> <p>- Поднимите теперь руки те, у кого в родне: мама-папа, бабушка-дедушка..., есть родственники, у которых часто болит голова.</p> <p>- Что это может быть за заболевание, если часто болит голова?</p> <p>- В каких случаях чаще всего она начинает именно резко болеть?</p>	<p>ОТВЕТЫ</p> <p>Поднимают</p> <p>Остаются руки</p> <p>ОТВЕТЫ</p> <p>Слайд 3 Простуда Мигрень Повышенное</p>	10 – 15 ми н

<p>- Давайте посмотрим на слайд, когда болезнь через головную боль сигнализирует нам о том, что человеку нужна помощь.</p> <p>- Повышенное давление – основная причина головных болей у людей старше 15 лет.</p>	<p>внутричерепное давление (давление внутричерепной жидкости) Повышенное кровяное давление</p>	
<p>- Что происходит в организме в момент повышения артериального давления.</p> <p><i>Комментарий:</i> Сужаются сосуды, ухудшается зрение, повышается нагрузка на почки, учащается пульс, мышца сердца работает с повышенной нагрузкой, и ее масса увеличивается, в суженных сосудах быстро откладывается жир в виде бляшек.</p> <p>- Ваша возрастная группа находится в зоне риска по началу развития артериальной гипертензии.</p> <p>- Помогите с ответом: «Какие неблагоприятные варианты развития болезни могут быть?»</p> <ul style="list-style-type: none"> - пройдет без последствий - разовьется гипертоническая болезнь - случится инсульт <p><i>Комментируем:</i> Если будет выставлен диагноз артериальная гипертензия или гипертоническая болезнь, придется пить таблетки всю жизнь, вы не сможете активно заниматься спортом, мальчики и девочки не смогут защищать Родину, служить в МЧС, МВД, а девочки еще получают ограничения по деторождению.</p>	<p>Слайд 4. Картинка или видео-ролик Что происходит в организме в момент повышения давления.</p> <p>Слайд 5 Чем опасна гипертония?</p> <p>Ответов может быть очень мало</p>	
<p>- Что чувствует человек, если у него повысилось давление?</p> <ul style="list-style-type: none"> - головные боли - головокружение 	<p>Слайд № 6 Наиболее частые жалобы при повышении АД</p>	<p>5 ми н</p>

<ul style="list-style-type: none"> - мелькание мушек перед глазами - плохой сон - раздражительность - нарушение зрения - боли в сердце <p>- Как можно понять, что у кого-то или у тебя поднялось давление?</p> <p>Показать, как можно на запястье померить давление без прибора.</p> <p>- Давайте попробуем понять, какое у вас давление. Все знают, что такое пульс? Итак, кладем 3 пальца на запястье: Если при усиленном нажатии на артерию пульс не пропадет, то давление высокое. Мгновенное исчезновение пульса при нажатии свидетельствует о пониженном давлении (гипотонии).</p>	<p>Слайд № 7</p> <p>Для начала следует оценить общее состояние организма по внешним признакам:</p> <p>1. Если лицо имеет красноватый оттенок, это - признак повышенного давления и гипертонии.</p> <p>2. Покраснение глазных белков сигнализирует о повышенном давлении.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Как померить давления без прибора? - Одна из самых простых и эффективных методик измерения давления – его определение по частоте пульса, которая применяется во всем мире. - Для проведения процедуры понадобится секундомер. - Какие правила нужно соблюсти, чтобы не ошибиться при измерении давления? - За 30-60 минут до процедуры необходимо исключить курение, прием тонизирующих 		<p>10 - 15 МИ Н</p>

напитков, кофеина, алкоголя, а также физическую нагрузку, пребывание на холоде. Рекомендуется посещение туалета. В помещении должна быть комфортная температура и создана тихая, спокойная и удобная обстановка. Перед измерением необходимо находиться в состоянии покоя более 5 минут, принять удобную расслабленную позу, снять браслеты и стягивающие руку детали. Во время процедуры не двигайтесь и не разговаривайте.

- Указательный и средний палец правой руки аккуратно приложите к левому запястью и прощупайте пульс. Наша задача – посчитать количество ударов пульса за 30 секунд.
- Результат, полученный при измерении, умножаем на два, это и будет цифра, помогающая предположительно определить, есть отклонение давления от нормы. Если пульс находится в диапазоне 60-80 ударов в минуту, можно думать, что кровяное давление в норме. Пульс меньше 60-ти ударов в минуту свидетельствует о пониженном давлении, а выше 80-ти – о повышенном давлении.
- Множество споров возникает о том, на какой руке правильнее производить замер пульса. Доказано, что давление рекомендуется измерять на обеих руках. Наличие большой разницы в результатах измерений свидетельствует о болезнях сосудов.
- **Совет! Измеряйте давление на обеих руках.**
- Как можно еще померить давления без прибора?

Слайд № 8
Тренаж: Как определить давление без тонометра с помощью маятника
Подростки показывают

<https://www.youtube.com/watch?v=eotpyLmzz6M>

- На сегодняшний день некоторые ребята проживают с родственниками, которые пользуются «домашними» приборами для измерения давления.
- Поднимите руки, у кого есть дома тонометр для измерения давления?

Поднимают

5
МИ
Н

<p>- Чаще всего это – автоматические или полуавтоматические тонометры с манжетой на запястье или плечо. Они позволяют измерить давление самому себе без посторонней помощи</p> <p>- Поднимите руки, кто когда-либо измерял давление себе или своим «домашним»?</p> <p>- Норма давления у девочек и мальчиков в каждом возрасте своя, к тому же она еще зависит от роста. Чем выше подросток, тем выше его норма давления. Но давления выше 120/80 у школьника не должно быть. В этом случае нужно обязательно обратиться к врачу, даже если ничего не болит.</p> <p>- Поднимите руки, кто знает свой уровень давления.</p>	<p>Слайд 9 https://www.youtube.com/watch?v=qjWSwOKt7-U Поднимают</p> <p>Поднимают</p>	
<p>- Как помочь себе, сверстнику, родителям, бабушке-дедушке, прохожему на улице, если поднялось артериальное давление?</p>	<p>Слайд 10 Не паниковать! Обратиться к ВРАЧУ! Сказать учителю, родителям! Вызвать скорую помощь: Телефон 03 или 112</p>	<p>5 ми н</p>
<p>Заключение.</p> <p>- Сегодня мы получили знания по повышенному артериальному давлению. Важно понимать, что головную боль игнорировать нельзя. Те ребята, кто не обращает внимания на головную боль или при измерении давления его значение оказалось выше 120/80 – уделите себе внимание, найдите с помощью специалистов причину этого.</p> <p>- Еще раз повторим: что нужно делать, если у вас сильно заболела голова?</p>	<p>На фоне слайда 10</p>	<p>5- 7 ми н</p>
<p>- Я благодарю вас за участие в сегодняшнем мероприятии, желаю крепкого здоровья</p>	<p>Слайд 11 Говорят друг другу ДО СВИДАНИЯ на разных языках</p>	
<p>- На память о нашей встрече мы дарим вам наклейки: Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!</p>	<p>Слайд 12 ДО СВИДАНИЯ! Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!</p>	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИНГ-СЕМИНАРА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО ТЕМЕ: «ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ В СИТУАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ КАТАСТРОФЫ У ВЗРОСЛОГО»

Аудитория до 30 чел.

Время – не более 30-35 мин

Форма проведения – игровая, коммуникативная

Оборудование – презентационный комплекс, шесть шприцев разных диаметров, шарики длинные, вода, кисель или сок с мякотью, мишень, медицинские шапочки, перчатки (для младших школьников), наклейки.

Действия ведущего	Сопровождение, оборудование	Время
<p>- Здравствуйте. Меня зовут – имя, отчество</p>	<p>Слайд 1 Я СПАС ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА! ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ В СИТУАЦИИ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ КАТАСТРОФЫ У ВЗРОСЛОГО</p>	3 МИ Н
<p>Игра «Приветствие» - Пожелайте соседу слева и справа, друг другу здоровья. Как обычно мы это делаем?</p>	<p>Слайд 2 Пожелание здоровья (можно поздороваться на разных языках)</p>	
<p>- Мы сегодня с вами поговорим о двух катастрофах организма: инфаркте и инсульте. Это очень опасные для жизни человека состояния. Сейчас они случаются не только у взрослых, но и у детей. - Мне нужны 6 помощников (младшим школьникам надеваем медицинские шапочки, перчатки).</p>		10 – 15 МИ Н

<p>Участвуют два помощника</p> <p>- Уважаемые помощники, вам сейчас необходимо набрать в тонкий и толстый шприцы воды, по моей команде нажать на поршни и направить струю воды в мишень. Мишень расположить так, чтобы из толстого шприца вода не долетела до мишени, а из тонкого шприца долетала и желательнее пробила ее.</p> <p>-Итак, пуск!</p> <p>- Что происходит? Почему так?</p> <p>- Да, действительно, все дело в разнице ДАВЛЕНИЯ!</p> <p>- Мишень – это наша голова, шприц – сосуды, вода – кровь. В головном мозге сосуды мелкие. Но они могут сузиться еще больше из-за жировых отложений на стенках при неправильном питании и малоподвижном образе жизни. По суженным сосудам кровь под высоким давлением влетает в мозг и может разорвать сосуд. Тогда возникнет резкая БОЛЬ и не только.</p> <p>Участвуют два помощника</p> <p>- Уважаемые помощники, начинайте потихоньку надувать шарики. <i>(Спросить у детей, не испугаются ли они, если шарик при этом лопнет).</i></p> <p>Первый помощник надувает шарик достаточно сильно, второй – так, чтобы шарик можно было сгибать.</p> <p>- Как вы думаете, можно ли эти шарики теперь посжимать?</p> <p>Оба помощника сжимают шарики. Сильно</p>	<p><i>Указание (заранее поэкспериментируйте)</i></p> <p><i>Нужно так показать, чтобы было видно разное давление в шприцах разного диаметра и вероятность разрыва бумаги под напором воды.</i></p> <p>Слайд 3 (картинка стрельба из лука)</p> <p>Дети стреляют водой в мишень.</p> <p>Дать возможность ответить детям.</p> <p>Дать возможность ответить детям.</p>	
---	--	--

<p>надутый шарик должен лопнуть.</p> <p>- Что происходит? Почему так?</p> <p>- Все дело в ДАВЛЕНИИ!</p> <p>- Очень важно, если давление высокое измерять его приборами и принимать лекарства, прописанные врачом.</p> <p>Участвуют два помощника В два одинаковых шприца набирают воду и густой кисель/сок с мякотью.</p> <p>- Итак, пуск! Нажимают на поршень шприцев, пытаюсь попасть в мишень. Вода достигает цели, кисель/сок с мякотью – нет.</p> <p>- Причина - разная текучесть жидкостей в шприцах! Мишень – это наша голова, шприц – сосуды, вода, кисель/сок с мякотью – кровь. Густая кровь не поступает в мозг.</p> <p>- Все дело в текучести крови! Головной мозг при плохой текучести крови голодает, вот так и возникает другой вид ИНСУЛЬТА от нарушения питания мозга.</p> <p>- У всех людей разная текучесть крови и каждый день она меняется в зависимости от того, что ты съел!</p> <p>- Нужно есть только полезные продукты!</p> <p>- Достаточная физическая активность тоже способствует продвижению крови по сосудам! Не ленитесь, ходите больше пешком, гуляйте с друзьями во внеурочное время, посещайте уроки физкультуры и спортивные секции!</p>	<p>Ответы детей</p> <p>На фоне слайда 4. Картинка – что происходит в голове в момент другого вида инсульта.</p>	
<p>НУЖНА СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ!!!</p>	<p>Слайд 5. Призыв о помощи Сразу переход</p>	
<p><i>Смотрим с вами фильм. ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА</i></p>	<p>Слайд 6 http://vladmedicina.ru/news/primorye/2015-10-28-udar-pomozhet-raspoznat.htm</p>	<p>1.3 0</p>
<p>Какие же признаки инсульта?</p>	<p>Слайд 7 - Улыбка - Движение</p>	<p>3 МИ Н</p>

	- Артикуляция	
<i>Принимаем решение: «Как помочь человеку?»</i>	Сначала ответы детей (подростков)! Слайд 8 Не растеряться! Срочно звонить в скорую помощь! Телефон 03 или 112 Звать на помощь взрослых!	3 МИ Н
<i>Потренируемся</i>	В парах просят выполнить моменты помощи! (можно, чтобы были разыграны сценки)	7 МИ Н
Заключение. - Как понять, что у человека случился инсульт? Как понять, что человеку нужна срочная помощь врача? - Как звонить в скорую помощь?	На фоне слайда 9 ЧЕТКО ПОВТОРИТЬ ХОРОМ Слайд 10 (ЗЕЛЕНЫМ ЦВЕТОМ) 03 или 112	3 МИ Н
- Могут ли причины, которые вызывают инсульт (суженные сосуды сердца, густая кровь) стать причиной инфаркта? - Да, могут. В этих случаях сердце плохо кровоснабжается. И случается сердечная катастрофа. - Что нужно делать, чтобы сосуды оставались чистыми без отложений жира, а кровь свободно текла по руслу? - Правильно питаться и достаточно двигаться.	Ответы детей	
- Какие же признаки инфаркта? Лектору показать присутствующим «симптом кулака».	Слайд 11 - Человек прижимает кулак в центр груди, потому что боль очень сильная давящая, сжимающая и не прекращается - человек в поту, хотя не совершает никакой работы - человек белый, как стена - человеку трудно дышать	3 МИ Н

	- человек не двигается или мечется	
- Принимаем решение : «Как помочь человеку?»	Сначала ответы детей! Слайд 12 Не растеряться! Срочно звонить в скорую помощь! Телефон 03 или 112 Звать на помощь взрослых!	3 МИ Н
<i>Потренируемся</i>	В парах просят выполнить моменты помощи! (можно, чтобы были разыграны сценки)	7 МИ Н
Ритуал прощания. Как прощаются люди в момент расставания?	Слайд 13 Говорят друг другу «ДО СВИДАНИЯ»	
На память о нашей встрече мы дарим вам наклейки: Я СПАС ЧЕЛОВЕКА!	Слайд 14 Я СПАС ЧЕЛОВЕКА!	

ЛИТЕРАТУРА

Национальные рекомендации: Кардиоваскулярная профилактика. Приложение 2 к журналу «Кардиоваскулярная терапия и профилактика», 2011, № 10(6), с. 1-64. Разработаны Комитетом экспертов Всероссийского научного общества кардиологов и Национальным научным обществом «Кардиоваскулярная профилактика и реабилитация»

Российские рекомендации: Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте. Приложение 1 к журналу «Российский кардиологический журнал», 2012, № 6 (98), с.1-40. Разработаны Комитетом экспертов Российского кардиологического общества, Российского медицинского общества по артериальной гипертензии, Ассоциацией детских кардиологов России, Российского общества кардиосоматической реабилитации и вторичной профилактики