

ДОМАШНЯ АПТЕЧКА

МАТЕРІАЛИ ДО КУРСУ ЗА ВИБОРОМ

«ЗДОРОВ'Я І БЕЗПЕКА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ, 10 – 11 класи»

Надія МАТЯШ, провідний науковий співробітник відділу біологічної, хімічної і фізичної освіти Інституту педагогіки НАПН України

Під час виконання практичної роботи доцільно спиратися на життєвий досвід учнів.

Мета роботи: навчити учнів формувати домашню аптечку для різних життєвих ситуацій.

Обладнання та матеріали: скриньки різних розмірів (одна велика для стаціонарної домашньої аптечки, а друга невелика для подорожей), наповнювачі скриньки – це лікарські препарати та інші засоби надання екстреної медичної допомоги. Скриньки продаються в аптеках, але можна змайструвати самому або використати чисту коробку.

Коротка інформація. У кожній оселі, автотранспорті або в подорожі, поході мають бути в наявності основні медикаменти і засоби екстреної медичної допомоги, необхідні в разі раптового захворювання або нещасного випадку. Вдома зберігати їх потрібно в ящику, що закривається на ключ або розміщується в недоступному для дітей місці. Не можна зберігати ліки біля печі або батарей центрального опалення. Окремі препарати потрібно зберігати в холодильнику, в спеціальній закритій комірці.

Аптечку слід тримати в чистоті, періодично переглядати ліки і викидати ті, термін придатності яких минув.

Застереження! Категорично забороняється вживати ліки, якщо на упаковці немає етикетки, розчин став каламутним або на дні флакона з'явився осад.

Зазначені нижче препарати варто придбати з дозволу батьків. У будь-якому разі наведений орієнтовний список препаратів має бути під рукою.

Хід роботи

Учні мають приготувати на заняття велику скриньку, яку наповнюватимуть частково на занятті, а частково – після заняття, за списком. Одну аптечку з найнеобхіднішими медичними засобами треба сформувати для кабінету біології.

Застереження! Кабінетна аптечка має закриватися на ключ і доступ до неї може мати лише учитель біології.

Наводимо перелік засобів, що мають бути в аптечці.

© Матяш Н. Ю., 2019

Засоби, що їх часто використовують: термометр (ртутний або електронний МТ-3001 Mikrolife, апарат для вимірювання тиску (тонометр), піпетка, грілка, папір для компресів, питна сода, гірчичники або суха гірчиця, нашатирний спирт, вазелін.

Засоби для дезінфекції та перев'язки

- Перекис водню (спрей, 30 мл 3 %-го розчину).
- Настоянка йоду (5 %-й розчин, 20 мл) – для зовнішнього застосування під час профілактики інфікування невеликих ушкоджень шкіри.
- Хлоргексидин-Віола (0,05 % розчин для зовнішнього застосування, по 100 мл у флаконі) – протимікробний, антисептичний засіб.
- Вата стерильна.
- Бинт марлевий стерильний ТМ «Медичний стандарт» (14 см × 7 м).
- Бинт еластичний ТМ «Алком» (30 мм × 3 м).
- Набір бактерицидних пластирів різних розмірів FP Family Plast (Family care № 20).
- Серветки вологі «фрешка» (антисептичні та без запаху, № 15).
- Набір шприців (5 мл, 10 мл, 20 мл).

Препарати при розладах шлунково-кишкового тракту (ШКТ) для дорослих

- Амосорбін Саше № 30 – сучасний ентеросорбент.
- Імодіум (капсули 2 мг № 6) – протидіарейний препарат, сприяє усуненню діареї (поносу) вже з одного застосування.
- Регісол ІС (порошок для орального розчину 18,9 г, саше № 10) – протидіарейний, відновлює баланс у ШКТ.
- Ентерол (капсули 250 мг № 10) – протидіарейний, захищає мікрофлору в разі вживання антибіотиків.
- Фестал Нео 10000 (таблетки, вкриті оболонкою, кишковорозчинні, № 20) – містять ферменти, необхідні для перетравлення їжі.
- Секрепат форте (таблетки жувальні зі смаком м'яти, № 50) – усуває печію.
- Активоване вугілля.

Для дітей

- Ентерожерміна (суспензія оральна 5 мл, № 10) – 4 дії пробіотика, антидіарейний препарат, лікування та профілактика дисбактеріозу кишечника.

- *TM Нитана* (електроліт з бананом, 6, 25 г) – антидіарейний препарат, слугує для корекції енергетичного й водно-електролітного балансу.

Препарати при різних видах болю для дорослих

- *Кардіовіол* (краплі оральні по 50 мл у флаконі) – усуває біль у серці.
- *Корвалмент* (таблетки, 100 мг) – усуває біль у серці.
- *Спазмалгон* (таблетки, № 10) – усуває спазм, утамовує біль.
- *Комбіспазм* (таблетки, одна таблетка містить 500 мг парацетамолу і 20 мг дицикломіну гідрохлориду) – усуває спазм і біль.
- *Вольтарен емульгель* (1 %-й, 50 г) – усуває біль у суглобах, спині.
- *Фітобене* (гель, 20 г) – втамовує запалення, біль.
- *Солпадеїн Актив* (таблетки шипучі, № 12) – усуває біль.
- *Налгезін* (таблетки 275 мг № 10) – універсальний препарат від головного, зубного, менструального болю, болю в спині, м'язах і суглобах.
- *Отікс* – краплі вушні, розчин по 15 мл у флаконі – знімає біль при запаленні вуха.
- *Валідол* випускають у таблетках і у вигляді розчину. Чинить заспокійливу дію на центральну нервову систему, розширює коронарні судини. Застосовують під час стенокардії, істерії, нудоти, блювоти, морської хвороби. Розчин валідолу капають на кусочок цукру і тримають під язиком.

При ушкодженнях шкіри (опіках, укусах комах) для всієї родини

- *Бепантен Плюс* (спрей нашкірний, 30 мл) – для загоєння ран.
- *Пантенол Аерозоль* (піна нашкірна, 50 мг/г, 116 г).
- *Псило-бальзам* – гель для зовнішнього застосування 1 %, 20 г – допомагає при сонячних опіках і укусах комах.

Препарати при застуді* для дорослих

- *Септолете Тотал* (льодяники, № 16), для комплексного лікування болю в горлі: швидко усуває біль, зменшує запалення.
- *Аміксин ІС* (таблетки 125 мг, № 3), при застуді та грипі – противірусний засіб.
- *Фервекс* з вітаміном С для дорослих (порошок для орального розчину в саше № 8).
- *Хелпекс Антиколд* (таблетки № 10): знижує температуру, усуває головний біль, ломоту в тілі, нежить.
- *Ібуфен Юніор* – капсули м'які по 200 мг, № 10 – знижує температуру та біль.

*Примітка. Препарати рекомендаційні, можуть бути застосовані в екстремальних умовах. За нормальних умов потрібно порадитися з лікарем щодо лікування.

Для дітей

- *Гербалор* (пастилки для горла, № 16) – усуває біль у горлі.
- *Нокспрей Актив* (спрей назальний 0,05% по 10 мл, у контейнері з насосом і розпилювачем № 1) – від нежитю.

Ефективним засобом під час застуди є різні відвари лікарських рослин: квіти липи, малини, ромашки лікарської тощо; ванночки з сухою гірчицею.

Засоби протиалергійні

- *Димедрол* – препарат випускають у таблетках та ампулах. Ліки попереджають і пом'якшують алергічні реакції, крім того, чинять протизапальну, протиблювотну, снодійну дію. Застосовують при алергічних реакціях, кропивниці, укусах комах, безсонні.

Захист від комарів

- *TM «Біокон»* – спрей (100 мл) від укусів комарів.
- *TM «ОФФ»* – аерозоль (100 мл) – екстрим від комарів.

Захист від сонця

- *TM «Біокон»* – сонцезахисний спрей SPF-35 (160 мл) для дітей і дорослих.

Засоби особистої гігієни

- Серветки стерильні, № 20.
- Зубна паста (індивідуальний підбір).
- Зубна щітка (підбір відповідно до віку).
- Серветки вологі «Фрешка» – для інтимної гігієни.
- Прокладки для щоденної гігієни (індивідуальний підбір).

Застереження! *Окремі препарати треба зберігати за певного температурного режиму, наприклад у холодильнику.*

В аптечці мають бути збори лікарських рослин (їх потрібно зберігати в сухому місці, окремо від аптечки).

Липа (квіти) – спазмолітичний засіб, що розслаблює гладкі м'язи кровоносних судин, а також бронхів та інших внутрішніх органів. Бажано пити відвар квіток липи при ангінах, бронхітах та інших застудних захворюваннях.

Малина (ягоди) – як сиропи, так і сушені ягоди – потогінний і, відповідно, жарознижувальний препарат (містить саліцилову кислоту), найбільша його частка припадає на аскорбінову кислоту (вітамін С), вміст якої – близько 45 %.

Приготування чаю з ягід: дві столові ложки ягід малини залити 200 мл окропу, витримати в закритому посуді впродовж 45 хв і процідити. За один раз можна вживати до трьох склянок настоянки. Обов'язково дотримуватися постільного режиму.

Ромашка лікарська (суцвіття) – жовчогінна, збуджує апетит, знімає спазми мускулатури ШКТ, має болетамувальні, заспокійливі властивості.

Застосовують при гастритах, гепатитах, холециститах, колітах, циститах, підвищеній кислотності шлункового соку, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, злоякісних пухлинах, зобі, для обробки гнійних ран і виразок, примочок при кон'юнктивітах, дерматиті, опіках (для запобігання утворенню пухирців). Внутрішньо – настоянку із суцвіть (2 ст. ложки суцвіть на 200 мл окропу) вживати по 2 ст. ложки тричі на день до їжі.

М'ята перцева, саме її листки, у вигляді настоянки входять до складу жовчогінних, шлункових і заспокійливих. Крім того, у вигляді настоянки призначають при захворюваннях дихальних шляхів.

Але є застереження і побічні дії: у деяких людей можуть бути алергічні реакції на компоненти ефірної олії. Через те м'яту людям з підвищеною чутливістю до ментолу застосовувати не рекомендується.

В аптеках можна придбати ефірну олію з м'яти. Вона корисна при захворюваннях дихальних шляхів.

Застосування: в інгалятор налити гарячої води, капнути олію на гарячу воду і зробити інгаляцію. При цьому потрібно дихати носом і ротом.

Меліса лікарська (трава) виявляє спазмолітичну, болезаспокійливу, гіпотензивну, заспокійливу, сечогінну, бактерицидну дію. Як результат – поліпшує травлення, сповільнює частоту дихання, серцевих скорочень, зменшує напругу гладеньких м'язів кишечника, стимулює виділення травних ферментів.

Звіробій звичайний (трава) чинить спазмолітичну дію на гладку мускулатуру всього організму і кровоносні судини, стимулює регенераційні процеси, має в'язучі, сечогінні, загальнозміцнювальні, кровоспинні, антисептичні та проти-запальні властивості.

Звіробій застосовують при лікуванні гастриту, ентериту, коліту, холециститу, дискінезії жовчовивідних шляхів, гепатиту, жовчнокам'яної хвороби, метеоризму, запалень нирок і сечового міхура: він має властивість виводити зайву рідину з організму в разі її затримки й зниженої фільтрувальної здатності нирок.

Примітка. Під час складання домашньої аптечки перелік лікарських препаратів і лікарських трав учні, спираючись на свій життєвий досвід, можуть змінювати, замінювати іншими, поповнювати.

Застереження! Усі вище зазначені препарати треба вживати лише за рекомендацією сімейного або іншого лікаря. У разі нагальної, життєво необхідної потреби у вживанні будь-якого препарату треба уважно прочитати паспорт препарату.

ЗАВДАННЯ ДО «ВСТУПУ» З КУРСУ «ПРИРОДОЗНАВСТВО»

5 КЛАС

Тетяна КОРШЕВНЮК, кандидат педагогічних наук, провідний науковий співробітник відділу біологічної, хімічної і фізичної освіти Інституту педагогіки НАПН України

Анотація. Наведено приклади завдань, що призначені для перевірки опанування учнями змісту «Вступу» в інтегрованому курсі «Природознавство» (5 клас). Серед них є запитання і завдання з вибором однієї правильної відповіді з чотирьох запропонованих, завдання на встановлення логічних пар.

Ключові слова: природознавство, 5 клас, завдання різних типів.

Tetiana KORSHEVNIUK

TASKS TO "INTRODUCTION" IN THE COURSE OF «NATURAL SCIENCE», GRADE 5

Summary. Examples of tasks that are intended to test students' mastery of the content of "Introduction" in the integrated course "Science" (grade 5) are given. Among these are the questions and tasks with the choice of one correct answer from the four proposed, the task of establishing logical pairs.

Keywords: natural science, 5th grade, tasks of different types.

© Коршевнюк Т. В., 2019