КАМПУС ОО СК

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Методическое пособие «Реабилитационные технологии с использованием экстрима»

Ставрополь,2023г.

Составители : **Барабаш Елена Юрьевна** – кандидат психологических наук, руководитель психологического направления Психологического Центра «Твой психолог», педагог-психолог по работе с социально трудными подростками социальных проектов «Социальная адаптация детей и молодежи, подверженных влиянию негативных факторов, посредством экстремальных видов спорта» и «Региональный ресурсный центр общественной инициативы «Содействие+».

Митрофаненко Валерий Валентинович - кандидат педагогических наук, Председатель Ставропольского регионального отделения общероссийского общественного благотворительного фонда «Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании», координатор Движения Добровольцев Ставрополья, инструктор и тренер социальных проектов «Социальная адаптация детей и молодежи, подверженных влиянию негативных факторов, посредством экстремальных видов спорта», «Горцы» и «Региональный ресурсный центр общественной инициативы «Содействие+».

Скиперский Иван Александрович - руководитель/тренер/инструктор проекта «Социальная адаптация детей и молодежи, подверженных влиянию негативных факторов, посредством экстремальных видов спорта» Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер», руководитель Ресурсного центра «КАМПУС» общественных объединений Ставропольского края, руководитель социальных проектов «Правовая защита», «Правознайка», «Дорогою добра».

Методическое пособие для специалистов по работе с детьми «Реабилитационные технологии с использованием экстрима» подготовлено в рамках социально-значимого проекта «Школа добровольческих тренеров НКО и молодёжных общественных объединений» при поддержке Фонда Президентских грантов – Ставрополь: «Ставропольская краевая общественная детская организация «Союз детей Ставрополья» 2023 г. – 37 с.

Программа тренинга

Блок 1 «*Формирование толерантности и культуры межнационального общения»*

\

Знакомство и представление участников.
Информирование о целях образовательной площадки.

Приветствие-знакомство «Имя + прилагательное».

Цель: знакомство участников, разряжение обстановки.

Ведущий предлагает каждому участнику по очереди назвать свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву своего имени и обозначающим какое-нибудь хорошее качество. Остальные участники называют слова-комплименты на первую букву имени участника. Это облегчит запоминание, ускорит знакомство и разрядит обстановку.

Знакомство - «Баранья голова»

Первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих, последний – должен назвать всех. Тот, кто ошибается, шлепает себя ладонью по лбу и говорит «Баранья голова» и начинает новую цепочку имен.

Приветствие «Меня зовут…».

Все участники становятся в круг. По очереди каждый из них называет себя и то, что он умеет (показывая это движением), остальные хором повторяют за ним. Например, «Меня зовут Патимат, я люблю танцевать». Все остальные – «Тебя зовут Патимат, ты любишь танцевать»

Правила группы

Вступление: «Ни одна социальная общность – ни семья, ни трудовой коллектив, ни государство не может существовать без правил, регламентирующих жизнедеятельность людей, составляющих эту общность. Обычно правила бывают писание (утвержденные документально) и неписанные, негласные, но четко соблюдаемые в данной общности. Нарушение правил вызывает применение определенных санкций к конкретному нарушителю.

Тренинговые группы тоже вырабатывают свои собственные нормы, причем в нашей группе они могут быть специфичны, если это действительно необходимо. Мы все, участники групповой работы должны принять нормы, которые обязаны выполнять на всем протяжении групповой работы. К примеру, могут быть предложены следующие правила:

«Здесь и теперь» - этот принцип ориентирует участников на то, чтобы предметом нашего анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент. Это – чувства, переживаемые участниками в данный момент, мысли. Кроме специально оговоренных случаев запрещается проекция в прошлое и будущее. Этот принцип способствует глубокой рефлексии – развитию психологического механизма самопознания, способности к анализу своих чувств, мыслей, поступков.

«Искренность и открытость» - самое главное в работе группы – не лицемерить, не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что Вас действительно волнует и интересует, тем более успешной будет работа группы в целом. Раскрытие своего Я другому, есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направленно на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствует получению и представлению другим честной обратной связи, той информации, которая так нужна каждому участнику. Эта информация запускает не только механизм самопознания, но и механизм межличностного взаимодействия в группе.

«Я» - основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных чувств и переживаний. Все

высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «мне кажется…», «Я чувствую». Это так важно потому, что оно напрямую связано с выполнением задачи тренинга – принимать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

«Активность» - в работе группы отсутствует возможность вести себя пассивно, «отсидеться» в уголке. Психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех во всем, что происходит в тренинге является, обязательной.

Большинство упражнений носит коллективный характер и подразумевает включение всех участников. Даже если упражнение носит демонстративный характер, в котором играют свои роли несколько участников, остальные должны будут дать оценку происходящему и высказать собственное мнение об успешности выполнения задания. Поскольку тренинг запланирован на достаточно большое количество времени, крайне нежелательно отсутствие кого-либо даже на одном из занятий и даже кратковременное отсутствие на одном упражнении.

«Конфиденциальность» - Все, что говорится в группе относительно конкретных участников, должно не обсуждаться за пределами занятий. Это – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия.

Ожидания, опасения

Ведущий предлагает участникам на стикерах двух цветов обозначить ожидания (пожелания) и проблемы, которые их волнуют в связи с темой тренинга. Когда тренинг подойдет к завершению, можно обсудить с участниками разницу между тем с какими представлениями они пришли на тренинг, и каковы их впечатления по завершению тренинга.

Разминка «Тележка с овощами»

У каждого участника должен быть стул, кроме ведущего. Каждому игроку присваивается название овоща, согласно заранее составленному списку («огурец», «помидор», «тыква», «картошка»), причем, каждый овощ должны представлять как минимум 3 человека. Затем ведущий игры начинает считалку: «Тележка с овощами ехала-ехала, натолкнулась на камень, и перемешались…» (он называет любые из «имеющихся» овощей, либо их комбинации).

Те участники, которые представляют названные овощи, должны поменяться местами. При этом ведущий тоже должен стремиться занять одно из мест. Тот участник, который останется без места, становится ведущим. Если крикнули: «Тележка с овощами!» - все меняются местами.

Мини-лекция «Толерантность и культура межнационального общения».

Тренер может подготовить собственную лекцию, либо воспользоваться предложенными нами методическими материалами к лекциям-интерактивам.

Упражнение «Надо договориться».

Цели:

- сконцентрировать внимание участников;
- осознать ценность сотрудничества;
- показать, что для достижения сотрудничества необходимо прикладывать усилия;
- сплотить группу.

Ход упражнения.

Участникам предлагается сыграть в очень простую игру. Необходимо сосчитать до десяти. Но сделать это должна вся группа. Первый участник говорит "один", второй - "два", и т. д.

Есть только одна проблема - если участники произнесут число одновременно - группа начинает сначала. В течение всей игры запрещены любые разговоры.

Обсуждение:

- как началось упражнение?

- чего хотелось каждому сначала?
- почему сначала ничего не получалось?
- как удалось досчитать до десяти?
- появился ли в группе лидер или порядок сформировался сам собой?
- чему нас учит это упражнение?

Упражнение «Я уникален тем, что…»

Цели.

- научиться осознавать собственную уникальность и гордиться ею;
- осознать уникальность других;
- создать атмосферу открытости и доверия.

Ход упражнения.

Попросите участников подумать о чем-то, что отличает их от всех остальных в группе. Участник говорит, например "у меня шесть старших братьев". Если никто в группе не может сказать "Я тоже", участник получает 1 балл, если же кто-то из группы может сказать "я тоже", то ход переходит к этому участнику. В конце игры подсчитываются баллы.

Ведущий группы также участвует в упражнении и своими репликами переводит разговор с внешних характеристик на более внутренние, а также на вопросы культурных, религиозных и других различий.

Обсуждение:

- что участники чувствовали?
- хотелось ли им выделиться?
- что нового они узнали друг о друге;
- что они чувствовали, когда узнавали, что кто-то в группе похож на них;
- что они чувствовали, когда узнавали, что кто-то на них не похож;
- хорошо или плохо, что в группе есть столько разных людей. Почему?
- хорошо ли быть уникальным?
- каждый ли человек уникален. Почему?
- что делает нас уникальными?
- что мешает нам оставаться уникальными?

Разминка «Горец сказал…»

Группа встает в круг. Тренер дает следующую инструкцию: «Сейчас я буду выполнять различные движения (Показывает движения: поднимает руки вверх, одну опускает, опускает вторую, изменяет положение ног и т.п.). Ваша задача быть внимательными и повторять за мной движения. Но повторять не все движения, а только те, перед которыми произносится фраза «Горец сказал». Если я делаю движения, не предваряя их этой фразой, вы должны стоять в позе «руки по швам». Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Он остается в кругу, но не участвует и стоит, скрестив руки на груди».

Упражнение «Мир различий».

Цель:

- на практике осознать преимущества разнообразия в обществе;
- улучшить процессы коммуникации в группе.

Потребуется набор синих фломастеров, набор красных фломастеров, набор зеленых, и т.д. (4 - 8 цветов) и маленькие наклейки таких же цветов. При этом наклеек каждого цвета - разное количество. Один из цветов должен быть представлен только одной наклейкой.

Ход работы.

Нужно наклеить на каждого участника одну из наклеек. Выбор цветов должен быть случайным. Участникам нужно без слов собраться в группы по цветам. Каждой группе раздаются фломастеры ее цвета и листы бумаги. При этом каждый участник получает собственный карандаш, который он не имеет права никому отдавать. Группы получают разные задания (например, нарисовать праздник, время года, эмблему толерантности и т.д.). Задание - конкурсное, и победившая группа получит приз. Группам нужно небольшое время на выполнение задания.

Во время первой части занятия очень важно создать ощущение жесткого соревнования между группами, чувство соперничества и конкуренции, которое участникам придется преодолеть потом.

Жюри должно быть избрано заранее. Условия их работы обговорите с ними так, чтобы остальные участники их не слышали.

Нужно позволить группам представить свое название, лозунг и картину. Жюри смотрит выступления всех команд и ставит всем группам одинаково низкий балл. Тренер объявляет, что приз не получает никто. Затем у участников спрашивают мнение о причинах таких результатов. Когда группа приходит к мнению, что все дело в том, что рисунки одного цвета, тренер дает дополнительное время, чтобы они могли что-нибудь придумать. Можно незаметно направлять участников к принятию решения об объединении.

Когда участники, наконец, образуют группу разных цветов, нужно дать им еще бумагу, чтобы они могли выполнить задание, используя все имеющиеся у участников цвета. Нужно предложить каждому участнику сделать вклад в рисунок, независимо от того, насколько хорошо он рисует.

Обсуждение.

Часть 1:

- трудно ли было найти людей своего цвета?
- что чувствовали члены самой многочисленной группы?
- что чувствовали все остальные, когда нашли "своих"?
- что чувствовал участник, который остался один?
- что участники чувствовали в отношении других команд? Хотелось ли им победить, доказать, что они лучше, и т.д.?
- что они почувствовали, когда все получили одинаково низкий балл?
- трудно ли было договориться и начать рисовать вместе?
- получилась ли совместная картина лучше, чем те, которые были нарисованы одним цветом?

Часть 2:

Тренер приводит пример "красных", "зеленых" и "синих" в обычной жизни.

Разные люди могут приносить различную пользу обществу. Разнообразие участников делает тренинг более интересным. Многообразие культурных традиций делает интересной жизнь страны.

Разминка «Артисты»

Участники – артисты цирка, которые репетируют свое выступление. Участники разбиваются на две команды. Строятся в две шеренги, как на «Веселые старты». Им предлагается всем положить правую руку на плечо впереди стоящего, а выпрямленную левую ногу поднять до уровня колена впереди стоящего. По команде тренера команды должны доскакать до противоположной стены. Повторить несколько раз.

Рефлексия занятия. Подведение итогов.

Блок 2. Социально-психологические особенности толерантного человека. Конфликтологическая культура личности.

Рефлексия итогов первого модуля.

Упражнение «Цвет моего настроения».

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с цветом настроения: «Если бы мое настроение было цветом, то это был бы …синий».

Это упражнение позволяет (согласно цветовой гамме Люшера) определить реальное эмоциональное состояние участника, даже если он по каким-то причинам стремиться его скрыть или не знает, как выразить словами свои ощущения. Если участник выбирает черный, коричневый, серый или белый цвет, либо их оттенки (дымчатый и т.д.) это свидетельствует о эмоционально-психологическом неблагополучии. На этого участника в течении дня следует обратить особое внимание.

Разминка «Датский бокс»

Игру придумали датчане, скучая долгую темную зиму у себя на Севере.

Ход выполнения:

Участники разбиваются на пары и встают друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки.

Инструкция: «Сожмите руку в кулак и прижмите к кулаку своего партнера так, чтобы мизинец был прижат к мизинцу, безымянный – к безымянному, средний к среднему, указательный – к указательному. Стойте так, как будто вы привязаны друг к другу. Большие пальцы должны вступить в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем на счет «три!» начинается бокс. Побеждает тот, чей палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого можно начать следующий раунд. Все поняли суть игры?».

После пяти раундов – перерыв, чтобы рука отдохнула и смена партнера.

Упражнение «Черты толерантной личности».

Цели:

- ознакомить участников с основными чертами толерантной личности;
- дать возможность участникам оценить степень своей толерантности.

Ход выполнения:

Участники получают бланки опросника. Тренер объясняет, что 15 характеристик, перечисленных в опроснике, свойственны толерантной личности.

Черты толерантной личности

		Колонка А	Колонка В
1.	Расположенность к другим		
2.	Снисходительность		
3.	Терпение		
4.	Чувство юмора		
5.	Чуткость		
6.	Доверие		
7.	Альтруизм		
8.	Терпимость к различиям		
9.	Умение владеть собой		
10.	Доброжелательность		
11.	Умение не осуждать других		
12.	Гуманизм		
13.	Умение слушать		
14.	Любознательность		
15.	Способность к сопереживанию		

Инструкция: Сначала в колонке А поставьте:

- «+» напротив тех трех черт, которые, по Вашему мнению, у Вас наиболее выражены;
- «0» напротив тех трех черт, которые у Вас наименее выражены.
- Затем в колонке В поставьте: «+» напротив тех трех черт, которые на Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности.

На заполнение опросника дается 3 – 5 минут.

Затем тренер заполняет заранее подготовленный бланк опросника на флипчарте. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

Участники получают возможность:

Сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповым представлением.

Сравнить представление о себе («+» в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой.

Информационный блок «Социально-психологические особенности толерантной личности».

Тренер может остановится на характеристике толерантной личности, данной Г.У. Олпортом:

- ориентация на себя (толерантный человек больше ориентирован на личностную независимость, меньше – на принадлежность внешним институтам и авторитетам);
- потребность в определенности (признает многообразие, готов выслушать любую точку зрения и чувствует меньший дискомфорт в состоянии неопределенности);
- меньшая приверженность к порядку (толерантный человек менее ориентирован на социальный порядок, менее педантичен);
- способность к эмпатии (склонность давать более адекватные суждения о людях);
- предпочтение свободы, демократии (для него не имеет большого значения иерархия в обществе);
- знание самого себя (толерантный человек хорошо осведомлен о своих достоинствах и недостатках и не склонен во всех бедах обвинять окружающих);
- ответственность (развито чувство ответственности, не перекладывает ответственность на других);
- защищенность (ощущение безопасности и убежденность, что с угрозой можно справиться).

Игра «Восточный рынок».

Все участники получают лист бумаги, складывают пополам и разрывают по линии сгиба. Затем эти куски бумаги складывают пополам и разрывают по линии сгиба. Затем эти четвертушки бумаги складывают пополам и разрывают по линии сгиба. На полученных восьмушках каждый участник пишет свое имя (получается всего 8 раз). Подготовленные записки складываются и кладутся вместе с кусочками бумаги других участников. Горка бумажек тщательно перемешивается. Каждый участник берет себе произвольно 8 штук. Затем в течение 5 минут каждый должен уговорами, спорами, обменом, обманом – вернуть себе «дорогой товар». Побеждают первые трое.

Вопросы к обсуждению:

- Что понравилось, а что нет?
- Какую тактику вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание встречных предложений, агрессивный маркетинг, взаимный обмен, попытку обмануть партнера?
- Попытайтесь теперь назвать имена участников, с которыми вы торговались.

Информационный блок: знакомство со стратегиями поведения личности в конфликте:

- соперничество
- сотрудничество
- компромисс
- уклонение /уход / избегание
- приспособление

Схема позволяет наглядно понять, как та или иная стратегия поведения в конфликте позволяет достигнуть цели или сохранить хорошие отношения.

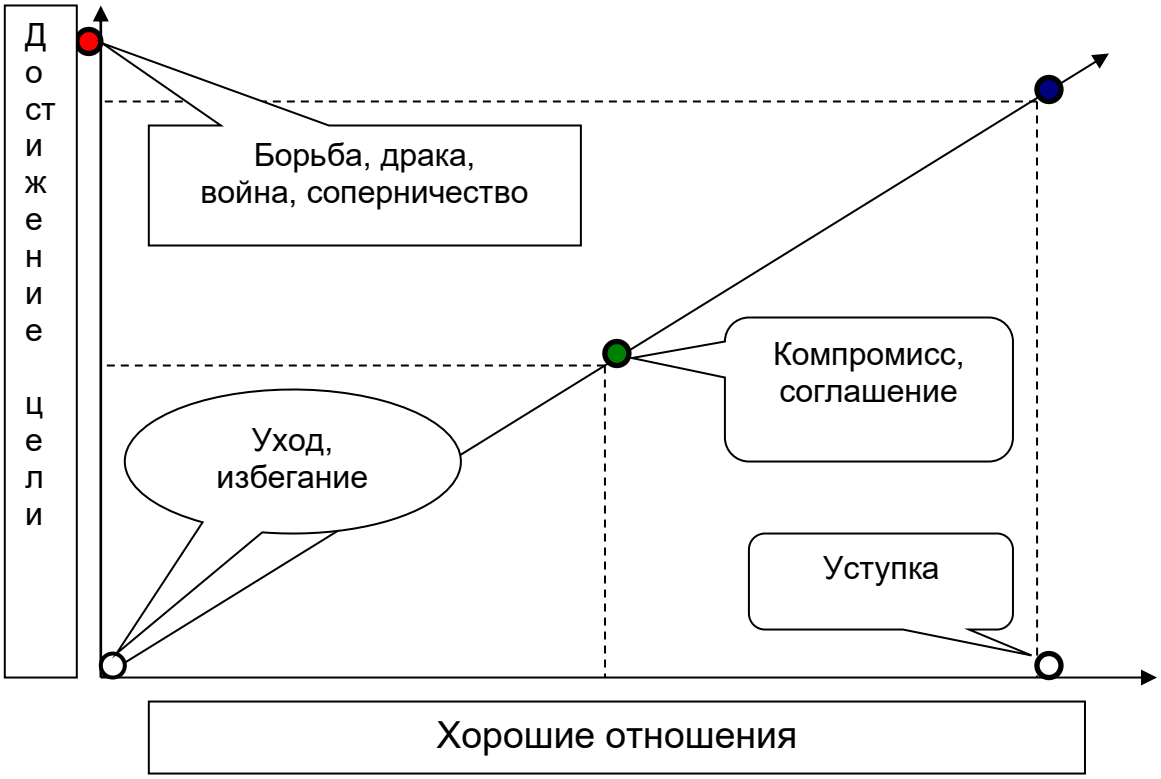


Схема 1. Стратегии поведения в конфликте

Соперничество (война, борьба) – навязывание другой стороне предпочтительного для одной стороны решения. Данная стратегия ущербна при решении проблем, т. к. не дает оппоненту возможности реализовать (в какой-либо мере) свои интересы. Эта стратегия оправдана: явной конструктивности предлагаемого одним из оппонентов решения, выгодности результата для всей группы, отсутствия времени. Соперничество целесообразно в экстремальных ситуациях и при высокой вероятности опасных последствий.

Уход от решения проблемы, или избегание, применяется при отсутствии сил и времени для решения противоречия, стремлении выиграть время, нежелание решать проблему вообще.

Приспособление, или уступка, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию вынуждают: осознание своей неправоты, необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него, незначительность проблемы. Если существует угроза еще более серьезных негативных последствий.

Компромисс – состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Компромисс эффективен в случаях: понимания оппонентом, что он и соперник обладают одинаковыми возможностями; наличия взаимоисключающих интересов, угрозы потерять все.

Сотрудничество – наиболее эффективная стратегия поведения в конфликте. Она направляет оппонентов на конструктивное обсуждение проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения. Стратегия наиболее эффективна: в ситуации сильной взаимозависимости оппонентов, склонности обоих игнорировать различие во власти, важности решения для обеих сторон, непредубежденности участников.

Упражнение «Воинственный круг».

Цели:

- осознание личных стратегий поведения в конфликте.
- самооценка собственной конфликтологической культуры.
- развитие навыков бесконфликтного общения и поиска оптимальных партнерских взаимоотношений.

Ход выполнения:

Участники тренинга встают в круг.

Инструкция для всех участников: «Сейчас три человека, названные мною, покинут комнату и станут водящими. Затем они по очереди по моему приглашению будут входить в комнату, и пытаться проникнуть в центр круга».

Инструкция для водящих: «Вам необходимо любым способом проникнуть в круг».

Инструкция для стоящих в круге: «Нам надо сомкнуть круг и крепко держаться за руки, стараясь не допустить проникновения водящего в круг. Однако если он сможет нас убедить пропустить его в круг, а не выберет силовую тактику, позвольте ему это сделать. Каждый из нас, принимая решение, пропускать или не пропускать водящего в круг, должен ориентироваться на чувства, вызываемые партнером, на убедительность его поведения и просьб».

После выполнения упражнения группа садится в круг, и тренер проводит обсуждение, целью которого является осознание участниками тренинга причин непонимания людьми друг друга, необходимости ориентации человека на поведение (вербальное и невербальное) других участников общения и его учет в построении эффективных стратегий собственного поведения.

Упражнение «Личность в конфликте»

Цель: осознание различий в поведении людей в конфликтных ситуациях.

Материалы: карточки с заданиями, бумага для выполнения заданий.

Ход выполнения:

Группа располагается полукругом, перед ней ставятся стол и стулья.

Тренер предлагает 3 участникам группы выйти за дверь и быть готовыми решать несложные арифметические задачи. Условно их можно назвать «математики».

Оставшимся в комнате участникам группы тренер дает следующую **инструкцию**: «Сейчас ушедшие за дверь участники будут по одному входить, садиться за стол и решать предложенные задачи. 2-3 человека подойдут к столу и будут организаторами помех, мешая выполнять задания. Еще три человека будут «журналистами», каждый из которых прикреплен к своему «математику».

По моей команде работа закончится, и решавший расскажет нам о своих чувствах во время выполнения задания. Наша задача — внимательно следить за поведением «математиков», проявлением их эмоциональных состояний, выслушать их рассказы и запомнить их реакции».

Инструкция организаторам помех: «Вам надо встать или сесть рядом с решающим задачу и стараться отвлекать его от работы - шутить, комментировать его действия, громко разговаривать между собой. При этом ни в коем случае не следует оскорблять человека. Уместными могут быть, например, такие фразы: «Да, задачка сложная. Не каждому по зубам», «Неправильно ты понял, не как все» «Как ты себя чувствуешь?», «Как спал?», «Что ел на завтрак?», «Смотрел ли вчера футбол?», «Что делаешь вечером?», «Где купила такую красивую заколку (бант и т.п.)?».

Инструкция «математикам» (дается за дверью): «Вас по очереди будут приглашать в комнату, и предлагать для решения несложные задачи. Условия, в которых вам придется работать, будут не совсем обычными. Ваша задача - выполнить работу и рассказать группе о том, как вы себя чувствовали, решая задачи, что вам помогало и мешало идти к цели, как вы преодолевали помехи». Важно, чтобы работающий ощутил конфликт между желанием решить задачу и необходимостью реагировать на помехи.

Инструкция для «журналистов»: «Ваша задача – взять у своего подопечного

интервью на тему «Традиции аборигенов Канады. После завершения математиками своего задания вы должны рассказать нам, что вы узнали и как это происходило».

Задания (по одному на каждой карточке) тренер выдает «математику». Начинать надо с самых простых задач. Если тренер видит, что задачи успешно решаются, необходимо давать более сложные задачи и при необходимости усиливать давление на «математика». Важно добиться от «математика» проявления реакции на неудачу и помехи. Тренер сам определяет момент, когда следует прекратить выполнение заданий.

После того как все «математики» закончат выполнение заданий, группа садится в круг и обсуждает их поведение, реакции и рассказы о том, что они чувствовали. Задача тренера - вывести участников на осознание того, что в конфликтной ситуации люди ведут себя по-разному и испытывают разные чувства.

Затем группа садится в круг, выслушивает результаты работы каждой подгруппы и обсуждает возможные реакции людей на конфликты, особенности самочувствия в конфликтной ситуации.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства чаще всего испытывали наши «математики», сталкиваясь с помехами при выполнении задания?
- Какие чувства обычно возникают у вас в похожих ситуациях?
- Какие чувства возникали у вас, когда вы наблюдали ситуации с «математиками» (желание помочь, сочувствие, злорадство и т.п.)?
- Как бы вам хотелось вести себя в конфликте? Приведите примеры, достойные подражания.
- Как вели себя журналисты?
- Почему вы не помогли (или помогли) своему интервьюируемому?

Примерные задачи для математиков:

Задача № 1.

Когда хозяин вышел в сад с ружьем, с одной яблони упало 4 соседа, а с другой на 3 соседа больше. Сколько бессовестных соседей было у хозяина?

Правильный ответ - 11 соседей.

Задача № 2

Петр Петрович, надеясь накопать червяков для рыбалки, роет землю вглубь со скоростью 30 см в минуту. На глубине 1 м 20 см в этом месте проходит кабель высокого напряжения, снабжающий местную телестудию, которая транслирует передачу «Куда пойти лечиться?».

Через сколько минут подойдет к концу эта интересная передача?

Правильный ответ - 4 минуты.

Задача № 3.

Баба Яга утверждает, что Змей Горыныч не пролетит 1000 км без дозаправки. Кощей Бессмертный поспорил с ней на бочку кваса, что пролетит. Змей Горыныч пролетел 4 часа со скоростью 247 км /ч и, совершив вынужденную посадку, съел Ивана Царевича. Проспорила Баба Яга бочку кваса или не проспорила?

Правильный ответ: Баба-Яга не проспорила (выиграла)!

Советы тренеру:

- В группу «математиков» необходимо включать участников, которые, по-разному поведут себя в конфликтных ситуациях. Выбор должен основываться на результатах наблюдения за участниками на предыдущих занятиях.
- В группу «организаторов помех» следует включать активных, инициативных участников.
- Можно написать на листе ватмана все выявленные переживания и реакции участников и подвести группу к осознанию многообразия реакций на конфликт.
- Следует обязательно поблагодарить всех «математиков» и «журналистов», отметив их смелость и важный вклад в исследовательскую работу группы.

Информационный блок «Этнические конфликты».

Тренер может остановится на классификации этнических конфликтов А.Н. Ямскова (1997):

- социально-экономические, при которых выдвигаются требования гражданского равноправия (от прав гражданства до равноправного экономического положения);
- культурно-языковые, при которых выдвигаемые требования затрагивают проблемы сохранения или возрождения функций языка и культуры этнической общности;
- политические, если участвующие в них этнические меньшинства добиваются политических прав (от автономии местных органов власти до полномасштабного конфедерализма);
- территориальные - на основе требований изменения границ, присоединения к другому - «родственному» с культурно-историческоой точки зрения - государству или создания нового независимого государства.

Упражнение «Мой психологический портрет».

Цели:

- развитие представлений о социально-психологических особенностях толерантного человека.

- осознание своих личных социально-психологических качеств и возможных векторов их развития.

Ход выполнения:

Часть 1. Участникам предлагается из набора качеств личности, которые характеризуют четыре сферы (1. межличностные отношения и общение, 2. поведение, 3. деятельность, 4. переживания и чувства) выбрать из каждой сферы по 3 качества, которые характерны для толерантного человека.

Затем проходит обсуждение результатов индивидуальной работы участников. Те качества, которые встретились в работе большинства участников, записываются на листе ватмана и вывешиваются.

Часть 2. Участникам предлагается выбрать из списка в каждом блоке по 3 качества, которые лучше всего подходят лично к ним. Затем нужно сравнить со списком идеальных качеств толерантного человека. По предлагаемой ниже формуле участники могут вычислить свой коэффициент толерантности и получить наглядное представление о том, какие качества им нужно в себе развивать.

Формула для вычисления соответствия реальных качеств идеальным

И – количество идеальных качеств

Р – количество реальных качеств

П – процентное соотношение

$$П = \frac{Р}{И} \times 100\%$$

Набор качеств личности

1. Межличностные отношения, общение	2. Поведение
1. Вежливость	1. Активность
2. Заботливость	2. Гордость
3. Искренность	3. Добродушие
4. Коллективизм	4. Порядочность
5. Отзывчивость	5. Смелость
6. Радушие	6. Твердость
7. Сочувствие	7. Уверенность
8. Тактичность	8. Честность
9. Терпимость	9. Энергичность
10. Чуткость	10. Энтузиазм
11. Доброжелательность	11. Добросовестность
12 Приветливость	12. Инициативность
13. Обаятельность	13. Интеллигентность
14. Общительность	14. Настойчивость
15. Обязательность	15. Решительность
16. Ответственность	16. Принципиальность
17. Откровенность	17. Самокритичность
18. Справедливость	18. Самостоятельность
19. Совместимость	19. Уравновешенность
20. Требовательность	20. Целеустремленность
3. Деятельность	**4. Переживания, чувства**
1. Вдумчивость	1. Бодрость
2. Деловитость	2. Бесстрашие
3. Мастерство	3. Веселость
4. Понятливость	4. Душевность
5. Скорость	5. Милосердие
6. Собранность	6. Нежность
7. Точность	7. Свободолюбие
8. Трудолюбие	8. Сердечность
9. Увлеченность	9. Страстность
10. Усидчивость	10. Стыдливость
11. Аккуратность	11. Взволнованность
12. Внимательность	12. Восторженность
13. Дальновидность	13. Жалостливость
14. Дисциплинированность	14. Жизнерадостность
15. Исполнительность	15. Любвеобильность
16. Любознательность	16. Оптимистичность
17. Находчивость	17. Сдержанность
18. Последовательность	18. Удовлетворенность
19. Работоспособность	19. Хладнокровие
20. Скрупулезность	20. Чувствительность

Психодиагностическая шкала

	Неадекватно низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Неадекватно высокий
Мужчины	0-10	11-34	35-45	45-54	55-63	64-66	67
Женщины	0-15	16-37	38-46	47-56	57-65	66-68	69

Разминка «Тух-тиби-дух»

Игра-кричалка для снятия напряжения и агрессивности. Участники подходят друг к другу и грозя пальчиком кричат «Тух-тиби-дух!» Тот, кому это прокричали имеет право три раза повторить фразу тому, кто прокричал ее. Может быть заменена на любую другую разминку на выбор тренера

Рефлексия. Подведение итогов.

Блок 3. Предрассудки и стереотипы.

Рефлексия итогов второго модуля.

Игра «Большие и маленькие».

Цели:

- помочь участникам осознать, что любое описание человека является относительным,
- развить навыки невербальной коммуникации,
- создать веселую атмосферу.

Ход выполнения: Тренер проводит воображаемую черту посреди комнаты и встает на этой черте. Затем предлагает участникам "пусть все высокие перейдут в правую половину комнаты, а все низкие - в левую".

Нужно придумать еще несколько критериев. После этого тренер просит участников выстроиться по росту без слов.

Обсуждение

Оно должно концентрироваться на мысли, что обычно бывает невозможно разделить людей на две группы по какому-то признаку. Нет "высоких и низких". Все зависит от ситуации. Наклеивание "ярлыков" часто мешает общению и сотрудничеству.

Вопросы:

- было ли трудно выполнить первую часть упражнения?
- почему трудно однозначно решить, на какую половину встать?
- что выяснилось, когда стали выполнять вторую часть упражнения?
- бывают ли в жизни ситуации, когда людей неправомочно относят к той или иной группе?
- случалось ли вам самим навешивать на других такие ярлыки?

Информационный блок "Этнические стереотипы и границы межкультурного понимания"

Цель: Осознание и выявление этнических стереотипов в себе и окружающих и их роли в конструировании межэтнического взаимодействия

Этапы работы:

- Что такое стереотипы?
- Что представляют из себя этнические стереотипы
- Содержание этнических стереотипов
- Автостереотипы (личные стереотипы) и гетеростереотипы (групповые стереотипы)
- Влияние этнических стереотипов на межэтническое взаимодействие
- Роль социальных институтов в создании и трансляции этнических стереотипов
- Истинность и ложность этнических стереотипов

Упражнение «Ярлыки»

Цели:

- показать, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков;

- дать возможность научиться оказывать поддержку человеку, чувствующему себя униженным.

Участники становятся в круг. На спины участникам расклеиваются ярлыки с нейтральными либо сомнительными обозначениями участника.

Список негатива:

- Цыганка
- Скинхед
- Молодой человек, больной СПИДОМ
- Неаккуратно одетая женщина с маленьким ребенком
- Кавказец-мусульманин
- Человек из деревни с большим мешком
- Африканский студент
- Подросток, похожий на наркомана
- Бывший заключенный
- Таджик в национальной одежде
- Милиционер

- Инвалид со складной коляской
- Китаец, который ест странно пахнущую еду
- Человек, говорящий на непонятном языке.

Всем участникам предлагается расселиться в гостинице по три человека (найти себе двух партнеров).

Ориентировочные вопросы к обсуждению:

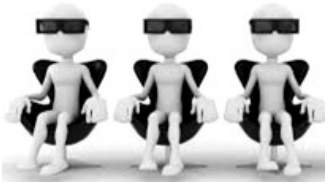
- трудно ли было найти партнеров?
- каковы причины желания поселиться с человеком в одном номере (почему вы выбрали именно этих партнеров?)
- каковы причины нежелания поселиться с человеком в одном номере? Когда нами руководит страх, когда - брезгливость, когда - неприязнь? Насколько они в каждом случае обоснованы?
- можем ли мы что-то сделать с нашими чувствами в таких случаях? А нужно ли с ними что-то делать?
- может ли кто-нибудь не захотеть поселиться с вами? А если дело происходит в другой стране?
- как мы поступаем, когда оказываемся в одном номере с нежелательным человеком? Случались ли ситуации, когда вы (или кто-то при вас) вели себя плохо с людьми, которые вам не нравятся?
- виноваты ли те, кто нам не нравиться?
- что они почувствуют, если увидят наше недовольство?
- как лучше всего поступать в таких случаях?

Ролевая игра «Покорение космоса»

Цель: осознание многообразия культурных традиций.

Ход выполнения:

Трем участникам предлагается сыграть роль землян, отправленных в экспедицию на неведомую планету. Они удаляются на несколько минут и готовят те вопросы, которые они зададут инопланетянам (15-20).



Тренер помогает в составлении этих вопросов, настраивая их на серьезный лад. Оставшимся тренер дает установку «Если спрашивающий будет улыбаться – все кричат «Да!», если нет – все кричат «Нет!». После того как, «земляне» попытаются опросить инопланетян, они вновь удаляются и пытаются в течение 3 минут составить отчет о неведомой планете.

Затем они сообщают его «Центру управления полетами», в который превращаются бывшие инопланетяне. После этого тренер сообщает землянам, с какой установкой им отвечали инопланетяне, делает резюме упражнения.

Обсуждение:

1. Какова была реакция «землян» на поведение «инопланетян»?
2. С какими трудностями столкнулись «земляне»?
3. Каковы впечатления «землян»? Каковы впечатления «инопланетян»?
4. С какими «необычными», на ваш взгляд, культурными особенностями народов России вы знакомы?
5. Для чего необходимо сохранять культурное наследие народов России?

Упражнение "За и против".

Цель*:* Выявить пользу и вред стереотипов.

Ход выполнения:

Упражнение состоит в том, что по кругу высказываются участники о пользе и вреде стереотипов в жизни личности и общества, продолжая одну из следующих фраз:

"Стереотипы необходимы, потому что…"

"Стереотипы мешают, потому что…"

Упражнение «Культурный словарь».

Цель:

- исследовать понятия, имеющие отношение к проблеме толерантности;
- исследовать разницу восприятия одних и тех же слов разными людьми;
- улучшить процессы коммуникации в группе.

Материалы: список понятий, бумага и фломастеры для каждой команды.

Ход работы.

Необходимо разделить участников на небольшие группы (3-4 человека). Дайте каждой группе несколько листов белой бумаги и фломастеры.

Тренер вызывает к себе по одному представителю от каждой группы. Тихо сообщает им слово-задание.

Участники возвращаются в свои группы и молча рисуют им это слово. Цель группы - догадаться, о каком слове идет речь. Группа, догадавшаяся первой, получает наибольшее число баллов. Вторая группа - на балл меньше, и т.д. К тренеру подходят следующие участники, и игра продолжается.

Примеры слов: расизм, добро, беженцы, ненависть, равенство, кавказцы, русские, предрассудок, насилие, справедливость, культура, различия, внешность, родина и другие слова, имеющие отношение к теме тренинга.

После завершения игры и подсчета баллов, тренер просит участников сравнить, как разные люди рисовали одни и те же слова.

Обсуждение:

- было ли трудно угадывать?
- а рисовать?
- какие слова удались легче, какие - труднее?
- почему разные люди рисуют одни и те же слова по-разному?
- что отражается в том, как люди рисуют слова?

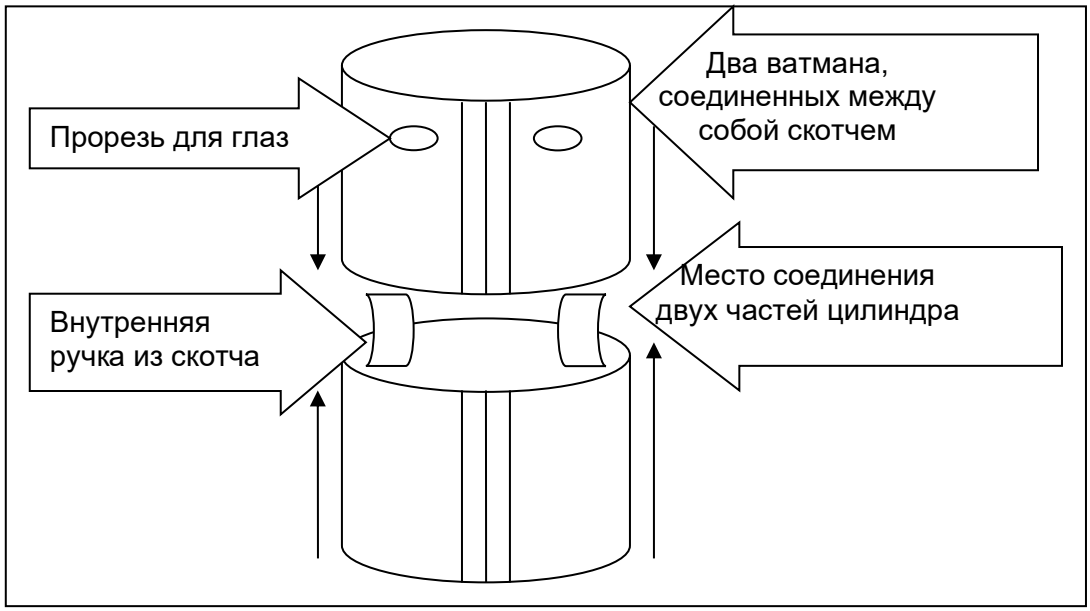
Упражнение «Три богатыря»

Материалы:

1. Скотч.
2. Бумага (ватман) формата А1 12 листов.
3. Фломастеры

Подготовка к упражнению:

1. Возьмите два ватмана соедините их скотчем по высоте в круг.
2. Сделайте еще один круг из двух ватманов.
3. Соедините скотчем два круга по высоте между собой.
4. Внутри сделайте ручки из скотча для того, чтобы участник мог надеть на себя цилиндр и передвигается в нем, поддерживая цилиндр за ручки.
5. Сделайте прорези для глаз.
6. Сделайте еще два таких же цилиндра.
7. Пронумеруйте цилиндры от 1 до 3.
8. На внешних цилиндрах прикрепите название какой-либо этнической группы, конфессии, субкультуры либо любой другой групповой социальной общности («ярлык»).



Ход упражнения:

1. Попросите выйти из группы троих добровольцев (желательно, что бы они были схожей комплекции).

2. Наденьте на участников цилиндры так, что бы участников под ними не было видно.

3. Затем предложите участников в цилиндрах вернуться в аудиторию, и выстроится в шеренгу.

4. Предложите участникам группы дать характеристику людям, спрятанным за цилиндрами. При этом не акцентируйте внимание участников на том, чтобы характеристика соответствовала надписи на цилиндрах («ярлыку»)

Вопросы для обсуждения:

1.Трудно ли было дать характеристику каждому из троих участников?

2. На что вы ориентировались, когда характеризовали участников?

3. Помогали ли вам надписи на цилиндре дать характеристику участнику?

4. Можно ли по тем надписям-ярлыкам, которые повесили на наших участников, дать реальную характеристику?

5. Какие ощущения испытывали участники, которые слушали высказывания группы о себе?

6. Можно ли оценивать людей по ярлыкам?

Игра «Укради невесту».

Половина группы сидит лицо в круг, половина - стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади, переманить на свой стул так, чтобы этого не заметил тот, кто стоит у сидящего за спиной. Задача стоящего – не отпустить, поймать своего подопечного.

Рефлексия. Подведение итогов.

Модуль 4. Дискриминация.

Рефлексия итогов третьего модуля.

Упражнение «Вертушка первого впечатления».

Материалы: фломастеры и листы бумаги формата А4.

Ход выполнения:

Тренер раздает участникам по листу бумаги и фломастеру и просит написать в центре имя участника. Затем участники по кругу передают друг другу свои листы. Получив соседний лист, участник должен написать свои позитивные впечатления о соседе и передать лист по кругу дальше. Так продолжается до тех пор, пока к участнику не вернется его лист. Затем проводится обсуждение результатов.

Разминка «Ветер дул…»

Участники сидят в кругу. Ведущий стоит в центре круга и говорит «Ветер дул, дул и сдул тех, у кого … черные шнурки». При этих словах те участники, у которых действительно черные шнурки, должны встать и поменяться местами с кем-то из тех, кого тоже «сдул ветер». Задача каждого, в том числе и ведущего, - найти себе место. Тот, кто места не нашел, становится ведущим. Новый ведущий объявляет, кого на этот раз «сдул ветер» (у кого короткие стрижки, кто пил утром кофе, кто любит мороженое и т.д.).

Ролевая игра «Сделай шаг вперед»

Цели:

• Обратить внимание на неравенство возможностей в обществе.

• Вызвать понимание возможных индивидуальных последствий принадлежности к каким-либо социальным меньшинствам или культурным группам.

Необходимо создать успокаивающую атмосферу, включив спокойную, негромкую музыку.

Тренер может просто попросить всех соблюдать тишину. Всем участникам раздаются произвольно выбранные ролевые карточки, с просьбой не показывать их другим.

Тренер приглашает всех занять места (желательно, сесть на полу) и прочитать свои роли. Затем просит участников начать вживаться в свои роли.

Чтобы помочь им в этом, зачитываются некоторые из следующих вопросов, делая после каждого паузу, чтобы у них было время подумать и образно представить себя и свою жизнь.

Вопросы:

• Как прошло ваше детство? В каком вы жили доме? В какие игры играли? Чем занимались ваши родители?

• Что представляет собой ваша повседневная жизнь сегодня? Каково ваше социальное окружение? Что вы делаете по утрам, во второй половине дня, вечерами?

• Какой образ жизни вы ведете? Где вы живете? Сколько зарабатываете в месяц? Чем занимаетесь в свободное время? Как проводите отпуск?

• Что вас волнует и чего вы опасаетесь?

Нужно попросить всех участников сохранять полную тишину и выстроиться в ряд (как на линии старта). Тренер сообщает участникам, что собирается зачитать список «Ситуации и события». Всякий раз, когда кто-то из участников может утвердительно ответить на зачитанное высказывание, он делает шаг вперед. Остальные остаются на своих местах без движения.

Зачитывается по одной ситуации. После каждой делается пауза, давая людям время сделать шаг вперед и посмотреть на свою позицию по отношению к остальным. В конце нужно попросить всех запомнить свое итоговое положение.

Ролевые карточки:

Вы – безработная мать-одиночка	Вы – председатель молодежной политической организации, ассоциированной с партией, которая в данное время находится у власти.
Вы – дочь директора местного банка, изучаете экономику в университете	Вы – сын иммигранта-китайца, владеющего процветающим предприятием быстрого питания.
Вы – девушка-мусульманка арабского происхождения, живущая вместе с глубоко верующими родителями.	Вы – сын (дочь) посла США в стране, где вы сейчас проживаете.
Вы – солдат срочной службы, выполняющий свой воинский долг.	Вы – владелец преуспевающей импортно-экспортной фирмы.
Вы – молодой инвалид, передвигающийся только в коляске.	Вы – пенсионер, в прошлом рабочий обувной фабрики.
Вы – 17-летняя цыганка, не окончившая даже начальную школу.	Вы –молодой художник-наркоман.
Вы – ВИЧ-инфицированны	Вы – манекенщица африканского происхождения.
Вы – безработный педагог, не-достаточно хорошо владеющий новым официальным языком страны пребывания.	Вы – 27-летний бездомный
Вы – 24-летний беженец из Афганистана	Вы – 19-летний сын крестьянина в отдаленном горном селе.
Вы – незаконный иммигрант из Мали.	Вы – 24-летний молодой человек с Северного Кавказа, поступивший в вуз г.Москвы

Инструкция тренеру: четко и громко зачитывайте утверждения. После каждого высказывания дайте персонажам время решить, делать ли шаг вперед, а также оглянуться на других.

• Вы никогда не испытывали серьезных финансовых трудностей.

• У вас приличное жилье с телевизором и отдельным телефоном.

• Ваш язык, религия и культура пользуются уважением в обществе, в котором вы живете.

• С вашим мнением по социальным и политическим вопросам считаются.

• К вам обращаются за советом по различным вопросам.

• Вы не боитесь, что вас остановит полиция.

• Вы знаете, к кому обратиться за советом и помощью в случае необходимости.

• Вы никогда не испытывали дискриминации из-за своего происхождения.

• Ваша социальная и медицинская защищенность полностью отвечает вашим нуждам.

• Раз в году вы можете позволить себе уехать в отпуск.

• Вы можете себе позволить приглашать к себе друзей на ужин.

• У вас интересная жизнь, и свое будущее вы видите в положительном свете.

• Вы можете себе позволить учебу и работу по избранной вами профессии.
• Вы не боитесь преследования, издевательства на улицах и нападок в прессе.
• Вы можете принимать участие в общенациональных и местных выборах.
• Вы свободно отмечаете наиболее важные религиозные праздники с родственниками и близкими.
• Вы имеете возможность участвовать в международных мероприятиях за рубежом.
• Минимум раз в неделю вы можете себе позволить сходить в театр или в кино.
• Вам не приходится опасаться за будущее своих детей.
• Вы можете позволить себе покупку новой одежды, как минимум, раз в три месяца.
• Вы можете себе позволить влюбиться в кого угодно.
• Вы пользуетесь признанием и уважением в обществе, где живете.
• Вы можете пользоваться преимуществами, предоставляемыми интернетом.

Дав пару минут для выхода из ролей, тренер приступает к подведению итогов и выводам. Спрашивает о впечатлениях от упражнения в целом, а потом переходит к обсуждению поставленных проблем и выяснению того, чему участники научились.

Примеры вспомогательных вопросов:

• Какие ощущения возникали при продвижении вперед или стоянии на месте?
• В какой момент те, кто чаще шагал вперед, заметили, что остальные от них отстают?
• Возникало ли у кого-то ощущение, что в какие-то моменты его основные права игнорировались?
• Могут ли участники отгадать, кто какую исполнял роль в упражнении? (на этом этапе каждый раскрывает свою роль).
• Насколько легко или трудно было участникам играть свои роли? Как они пытались представить себе человека, чью роль играли?
• Отражает ли упражнение положение в обществе в целом? Каким образом?
• Какие права человека поставлены на карту в каждой из ролей? Мог ли кто-либо утверждать, что его права не уважались или что он не мог их реализовать?
• Какие первоочередные меры можно было бы принять с целью решения проблем неравенства в обществе?

Воздействие этого упражнения заключается в том, что участники наглядно видят увеличение разрыва между людьми особенно к концу, когда расстояние между теми, кто шагал вперед, и теми, кто оставался на месте, не может не бросаться в глаза. Для усиления этого эффекта важно скорректировать роли с учетом жизненных реалий самих участников упражнения. Внося эти коррективы, следите за тем, чтобы возможность двигаться вперед (т.е. отвечать утвердительно) оставалась лишь у минимума участников. Этот принцип применяется и в том случае, если группа большая и вам нужно придумать дополнительные роли.

На этапе анализа и подведения итогов важно выяснить, на основании чего участники составили представление о своих персонажах. На основании личного опыта или других источников информации (из прессы, книг, анекдотов)? Все ли уверены, что имеющиеся у них сведения и представления об этих лицах достоверны? Таким образом, вы можете показать, как работают стереотипы и предубеждения.

В этом упражнении особенно целесообразно провести связь между различными поколениями прав (гражданскими и политическими, с одной стороны, и социальными, экономическими и культурными – с другой), а также их доступностью.

Игра «Побег из тюрьмы»

Расставьте по комнате пары стульев. Одна пара должна стоять в центре. Это будет «тюрьма». Рассадите группу по стульям и попросите каждую пару взяться за руки. Расцеплять руки нельзя! Присвойте каждой паре номер, включая пару, сидящую в «тюрьме». Пары должны запомнить свои номера и сохранять их до конца игры.

Пара, находящаяся в «тюрьме», водит. Они называют два или больше номеров, и пары с этими номерами должны поменяться местами. Пара, сидящая в «тюрьме», пытается в это время занять одно из освободившихся мест. Если они хотят, чтобы все пары поменяли свои места, то кричат: «Побег из тюрьмы!». Новая пара, попавшая в «тюрьму», начинает игру сначала.

Информационный блок «Дискриминация». В ходе информирования участников

тренер может затронуть основные международные документы о дискриминации, которые приведены ниже.

Международные документы о дискриминации:

29.06.1951: Конвенция относительно равного вознаграждения мужчин и женщин за труд равной ценности

20.12.1952: Конвенция о политических правах женщин

25.06.1958: Конвенция относительно дискриминации в области труда и занятий

14.12.1960: Конвенция о борьбе с дискриминацией в области образования

14.12.1960: Рекомендация о борьбе с дискриминацией в области образования

10.12.1962: Протокол об учреждении комиссии примирения и добрых услуг для разрешения разногласий, которые могут возникнуть между государствами, участвующими в конвенции о борьбе с дискриминацией в области образования

20.11.1963: Декларация Организации Объединенных Наций о ликвидации всех форм расовой дискриминации.

21.12.1965: Международная конвенция о ликвидации всех форм расовой дискриминации

06.06.1967: Вопрос о нарушении прав человека и основных свобод, включая политику расовой дискриминации и сегрегации и апартеида во всех странах, особенно в колониальных и других зависимых странах и территориях

07.11.1967: Декларация о ликвидации дискриминации в отношении женщин

13.05.1968: Воззвание Тегеранской конференции

30.11.1973: Международная конвенция о пресечении преступления апартеида и наказании за него

10.11.1975: Ликвидация всех форм расовой дискриминации

27.11.1978: Декларация о расе и расовых предрассудках

28.11.1978: Декларация об основных принципах, касающихся вклада средств массовой информации в укрепление мира и международного взаимопонимания, в развитие прав человека и в борьбу против расизма и апартеида и подстрекательства к войне

18.12.1979: Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин

25.11.1981: Декларация о ликвидации всех форм нетерпимости и дискриминации на основе религии или убеждений

22.11.1983: Второе десятилетие действий по борьбе против расизма и расовой дискриминации

10.12.1985: Международная конвенция против апартеида в спорте

18.12.1992: Декларация о правах лиц, принадлежащих к национальным или этническим, религиозным и языковым меньшинствам

11.09.1995: Пекинская декларация

06.10.1999: Факультативный протокол к Конвенции о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин.

Упражнение «Параолимпийские игры»

Цель работы – проведение командных соревнований «Параолимпийские игры» в условиях ограничения физических возможностей команд с целью демонстрации дискриминации в отношении лиц с инвалидность.

Материалы: листы формата А4, фломастеры-маркеры, скотч, набор карандашей, листы ватмана, секундомер.

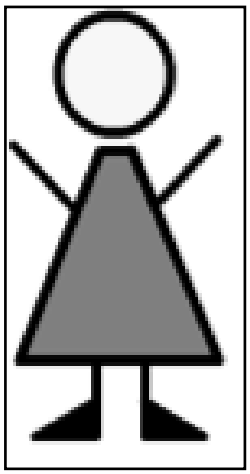
Ход выполнения:

Тренер делит группу на 4 команды: «здоровых», «слепых», «безруких» и «безногих».

Команда «здоровых» выполняет упражнение без каких-либо ограничений. Команда «слепых» выполняет все задания только с закрытыми глазами. Команды «безруких» выполняет задания, не используя руки, а команда «безногих» - сидя на стульях (не используя ноги).

Все команды по очереди выполняют задания (под секундомер). Результаты записываются на флипчарте. Выигрывает команда, потратившая меньше всего времени на выполнение всех заданий в сумме.

Задания для соревнований:



1. Тренер раскладывает на полу листы бумаги формата А4 в виде дорожки и прикрепляет их скотчем к полу. Нужно как можно быстрее всей командой преодолеть дорожку, наступая на каждый лист дорожки.
2. Тренер на одном листе ватмана на полу раскладывает набор карандашей. На другом конце комнаты кладет другой лист ватмана. Нужно как можно быстрее переложить карандаши с одного ватмана на другой.
3. На флипчарте изображена фигурка человека. Нужно как можно быстрее и без ошибок нарисовать такую же (вызывается по 1 участнику от каждой команды).
4. Тренер демонстрирует три хлопка в прыжке. Необходимо повторить всей командой действия тренера.

Лист для контроля результатов:

	1 конкурс	2 конкурс	3 конкурс	4 конкурс	Итоги
Здоровые					
Слепые					
Безрукие					
Безногие					

При подведении итогов команда здоровых практически всегда выигрывает. При этом тренер хвалит победившую команду и ругает проигравших. Чаще всего, четвертое место занимают «безногие».

Обсуждение:

- что испытывали команды «слепых», «безногих», «безруких», когда столкнулись с заведомо дискриминационными условиями выполнения конкурсных заданий?
- какие чувства испытывали по отношению к «здоровым»?
- почему «здоровые» не помогли другим командам?
- возникало ли желание помочь представителям других команд?
- каковы, на ваш взгляд, цели этого упражнения (на что оно направлено)?

Игра «Козы и волки»

Цели:

- исследовать причины, по которым люди вызывают или не вызывают доверие;
- изучить ощущения группы и чужака.

Материалы*:* карточки по количеству участников группы. На части из них написано слово "козленок". На 2х- 3х написано "коза". На 2х -3х - "волк".

Ход выполнения:

Участники по жребию вытягивают карточки, которые определят их роль в игре. Карточки с ролью «козы» или «волка» показывать нельзя. Тренер напоминает участникам сказку про семерых козлят.

Правила игры:

В одном углу комнаты в тесный круг садятся "козлята" - это "домик". Остальные участники отходят в другой конец комнаты. Каждый из них по очереди подходит к домику, и старается убедить козлят, что он - коза. Цель козлят - решить, пускать или не пускать претендента в домик. Если они впустят волка, он съедает одного козленка (участник выбывает из игры), если прогонят настоящую козу - один козленок умирает от голода (мама не принесла молока). Цель козлят - остаться в живых. Цель коз и волков - попасть в домик.

Обсуждение:

- что чувствовали козлята?
- на чем они основывались, когда принимали решение?
- почему иногда они ошибались?
- часто ли наши впечатления о людях бывают ошибочными?
- что чувствовали козы, когда их принимали за волков?
- как они пытались убедить козлят?
- бывает ли, что, не пустив кого-то в группу, группа что-то теряет?
- приятно ли было волкам быть волками?
- случается ли в жизни, что кто-то оказывается "волком" против своей воли?

Упражнение «Считалочка»

Участники группы встают в круг. Тренер дает инструкцию.

Инструкция: «Сейчас каждый из нас по очереди будет называть числа: 1,2 и так далее. Однако тем, кому выпадет называть число 3, а также тем, чье число делится на 3 (например, 6,9,12 и т.д.), следует молчать. Вместо называния своего числа они должны подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Давайте представим, что нам всем достались эти числа и покажем по моей команде, что надо делать в этом случае. Итак, три-четыре! (Группа прыгает и хлопает). Давайте сначала сделаем пробную попытку до числа 24, а потом начнем игру. Числа будем называть по часовой стрелке, а те ребята, которые ошибутся, выбывают из игры».

Рефлексия. Подведение итогов.

Модуль 5. Формирование общероссийской идентичности

Рефлексия итогов 4 модуля.

Разминка «Броуновское движение»

Инструкция: «Давайте представим, что все мы - атомы. Атомы находятся в непрерывном движении. В процессе движения атомы объединяются в молекулы, затем разъединяются и снова беспорядочно двигаются. Объединяться в молекулы мы будем по моему хлопку. Одновременно с хлопком я буду называть цифру, обозначающую количество атомов, которые должны объединиться в молекулу. Некоторое время атомы стоят, обнявшись, изображая молекулу. Затем по хлопку и команде «Побежали», молекула распадается на атомы, которые снова хаотично бегают по комнате до следующей команды».

Упражнение "Пословицы и сказки народов России".

Цель: идентификация с разными культурами.

Ход игры:

Участники делятся на микрогруппы и представляют в виде действия пословицу или сказку одного из народов России. Остальные участники должны угадать, какие качества национального характера были представлены в действиях.

Обсуждение:

1. Какие черты характера представлены в этих действиях?
2. Отличаются ли пословицы и сказки различных народов? В чем это выражается?
3. Какие особенности национального характера являются наиболее характерными для народов нашей страны, региона?

Игра на «Межгалактический турнир по гиперболлингу»

Цели:

– осознание своей культурной и общероссийской идентичности.

- развитие навыков взаимодействия и умения работать в команде.
- развитие навыков социального партнерства.
- поиск надэтнической общности.

Ход игры:

Тренер делит группу на три малые группы-команды и присваивает каждой команде одно из названий: «Шестиногие пятилапы», «Криминальные антропоиды» и «Мозговые синусоиды». Согласно инструкции от тренера, все три команды представляют одну Галактику и прилетели на планету «Кучерявых дробоидов», чтобы принять участие в Межгалактическом турнире по гиперболлингу.

У каждой команды своя характеристика и потребности, которые сообщаются тренером.

«Шестиногие пятилапы» - чемпионы своей Галактики. У них шесть ног и пять лап. Они изнежены и привыкли получать лучшее. Вероятность выиграть турнир (при соблюдении их потребностей) – 90%. Для жизни им необходимы вода, воздух и канализация (так как у них постоянно работают органы выделения).

«Криминальные антропоиды» - самые агрессивные представители Галактики. На турнир попали, потому что обещали в противном случае переломать ноги «Шестиногим пятилапам». Для жизни им необходимы вода (не менее 3 раз в день) и воздух.

«Мозговые синусоиды» - представляют собой интеллектуальные сущности. Не имеют тела, поэтому для жизни им достаточно небольшое количество воздуха. По непонятной причине любят горячую воду. При подаче горячей воды вероятность выиграть турнир – 63%.

Представитель планеты «Кучерявых дробоидов» (его роль исполняет тренер) тайно болеет за конкурирующую команду, поэтому старается помешать командам галактики победить в турнире. Ему поручено разместить три команды в трех разных гостиницах различного уровня. Если хотя бы одна команда не заселится в гостиницу, то вся Галактика снимается с Межгалактического турнира по гиперболингу. Каждой команде выдается три карточки с описанием условий проживания в гостиницах.

В **первой гостинице «5 звезд»** - созданы все условия для комфортного проживания:

– прекрасный вентилируемый воздух, наполненный ароматами сосны;

- чистая родниковая вода;

- горячее водоснабжение – круглосуточно;
- система бассейнов для семейного отдыха;
- отлично работающая система канализации;
- специальные спальные места для оздоровительного целебного сна;
- круглосуточное питание, меню которого включает 234 наименования;
- система спа-салонов.

Во **второй гостинице «3 звезды»** - созданы некоторые условия:

- есть воздух;
- работает электричество;
- кормят два раза в день. Меню включает 7 наименований, но только те блюда, которые являются национальной пищей «Кучерявых дробоидов».
- есть канализация;
- спать можно на матрасах на полу.
- воду привозят в специальных контейнерах 5 раз в день.

В **третьей гостинице «Красный карлик»** - условия просто ужасные, так как гостиница вообще не достроена:

- есть подача воздуха, но в нем слишком много технических взвесей;
- канализация работает плохо;
- питание нужно покупать в соседнем ресторане;
- приступили к постройке бассейна.
- постели в гостиницу еще не завезли.
- нет подачи воды.

Командам дается 10 минут, чтобы выбрать, в какой гостинице они поселятся. Затем по одному представителю команды делегируется для сообщения выбора команды. Затем этим трем представителям дается 10 минут, чтобы договориться (так как если все три команды не заселяться, то Галактика покидает турнир).

Сложность выбора для команд заключается в том, что только «Мозговые синусоиды» могут выжить в третьей гостинице.

Участникам необходимо осознать не только свою планетарную, но и галактическую принадлежность.

Обсуждение:

- трудно ли было сделать выбор?
- почему команды смогли договориться (не договориться)?
- что чувствовали члены команды, заселившейся в первую гостиницу?
- что чувствовали члены команды, заселившейся во вторую гостиницу?
- что чувствовали члены команды, заселившейся во третью гостиницу?
- что помогло найти общее столь разным командам?

В ходе обсуждения тренер помогает участникам осознать, что несмотря на культурные, религиозные, этнические, экономические и другие различия, мы все имеем общую гражданскую принадлежность и общероссийскую идентичность. Упражнение позволяет перейти к лекции - интерактиву.

Мини-лекция «Формирование общероссийской идентичности как фактор профилактики экстремизма и гармонизации межнациональных отношений».

Тренер может подготовить собственную лекцию, либо воспользоваться предложенными нами методическими материалами к лекциям-интерактивам.

Упражнение «Россия – наш общий дом».

Цели:

- поиск общего и различного;

- осознания культурного многообразия Российской Федерации;
- формирование общероссийской идентичности.

Материалы: ватман, фломастеры (возможно – краски и кисти), скотч.

Ход выполнения:

Тренер разбивает группу на 4-5 подгрупп. Каждая команда получает задание создать картину «Россия - наш общий дом».

Основные напутствия-пожелания тренера участникам перед началом работы над картиной:

- показать культурное многообразие народов, населяющих РФ.
- отобразить природные ландшафты и биоразнообразие России.
- показать достижения российской культуры, науки, техники, спорта.

После выполнения картин команды защищают свои проекты, проводится обсуждение.

Обсуждение:

- Опишите свои впечатления от работы над проектами картин.
- Как проходил выбор объектов для отображения на картине?
- Как формировалась общность участников при выполнении проектов картин?
- Какие чувства вы испытывали, обсуждая достижения российской культуры, науки, техники, спорта?
- Испытывали ли вы гордость от понимания величия своей страны?
- Каков ваш возможный вклад в процветание России?

Игра-разминка «Тигр, мышь и слон».

Подготовка: отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

1. Участники делятся на две равные команды.
2. В каждом раунде игры каждая команда выбирает одного из трех зверей: тигра, мышь или слона. Выигрывает та команда, чей зверь может прогнать другого: тигр прогоняет мышь, слон прогоняет тигра, мышь прогоняет слона. Животных можно изобразить следующим образом: тигр – руки вытянуты вперед, словно лапы, угрожающе рычит; мышь – передвигается присев, руки на голове (подрагивают, как дрожащие ушки), негромко попискивает; слон – туловище слегка наклонено вперед, руки со сложенными ладонями раскачиваются вперед-назад, словно хобот, исполнен достоинства и молчалив.
3. Команды собираются у противоположных стен помещения, за минуту участники должны договориться между собой, какого зверя они будут представлять в первом раунде. Когда решение принято, все начинают громко считать: раз… два…
4. На счет «три» члены обеих команд быстро принимают позы, символизирующие данного зверя. Теперь становится ясно, какой «зверь» в состоянии прогнать другого. Если обе команды выбрали одно и то же животное, победителя нет.
5. Команда, выигравшая три раза подряд, получает аплодисменты.

Упражнение «Рука дающая и рука принимающая»

Тренер предлагает каждому задуматься над тем, что он предпочитает - давать или принимать. Рука ладонью вниз – принимающая, ладонью вверх – дающая. Тренер предлагает найти партнера.

Вопросы к обсуждению:

1. Почему вы выбрали дающую или принимающую?
2. Легко ли было найти руку?
3. Какие руки остались без пары, почему?
4. Что вы чувствовали, когда не нашли пару?

Информация от тренера:

1. Знаете ли вы, какая группа крови может передаваться всем людям? (первая группа – универсальный донор)
2. Люди с какой группой крови могут принимать кровь любой группы? (с четвертой)
3. Какие группы крови есть на планете? Сколько их в процентном соотношении? (Первая группа – 47%, вторая – 41%, третья – 9%, четвертая 3%)
4. Как вы думаете, о чем этот факт говорит?

Человечество – единый социальный организм, все люди зависят друг от друга, нуждаются друг в друге. У нас всегда есть то, чем мы можем поделиться, а у других – то, что нужно нам. Важно знать и понимать, что от нас зависит жизнь и благополучие других людей, их хорошее настроение, поэтому важно предлагать делиться тем, что мы имеем с другими людьми, помогать им в их затруднениях, какими малыми не казались бы нам наши возможности. Важно уметь попросить о помощи, когда вы в ней нуждаетесь и верить, что люди вам не откажут. Только вместе мы сможем справится с любой бедой и найти выход из любого положения.

Упражнение «Живая Россия»

Цель: формирование общероссийской идентичности.

Материалы:

- фломастеры-маркеры, ручки, карандаши, обычные фломастеры;
- офсетная бумага формата А2;
- бумага для рисования формата А4;
- ватман;
- рулонная бумага;
- краски и кисти;
- бумажный и прозрачный скотч, булавки, скрепки;
- различные ткани.

Ход выполнения:

Тренер разбивает группу на 4-5 подгрупп. Каждой подгруппе предлагается в течение 5 минут придумать и изобразить в виде «живой скульптуры» свое видение России. Участник могут использовать все подручные материалы, которые имеются в помещении.

После того, как подгруппы покажут свои работы, аналогичное задание предлагается уже всей группе. Получившиеся «живые скульптуры» фотографируются на память.

Упражнение «Слово планете»

Тренер оглашает задание группе: «У вас есть 15 секунд, чтобы что-нибудь сказать группе или всему человечеству. Что вы будете говорить, принципиально не важно. Аудитория, вне зависимости от того, что вы говорите, должна реагировать так, как будто только что выслушала что-то очень важное и замечательное, чего ни разу в жизни не слышала. Причем, начинать аплодировать надо точно через 20 секунд, вне зависимости от того, все ли сказал человек». Каждый по кругу выступает. После участники опрашиваются, и каждый делится ощущениями, которые у него были до, вовремя и после упражнения.

Шеринг (обсуждение работы тренинга)

Подведение итогов.

Литература:

1. Богдзевич А. и др. Тренер, группа, семинар (другой путь образования молодежи) – Берлин, 2009 – 142 с.

2. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика, игры, упражнения. Спб.: Социально-психологический центр, 1996. - 384 с.

3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М.: Ось-89, 2002. – 169с.

4. Диалог культур / Методическое пособие, подготовленное в рамках Федеральной целевой программы «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в российском обществе (2001-2005 годы)» доступ 10.09.2011: http://www.tolerance.ru/master-klass/met6-3.html

5. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: Изд-во ЛГУ, 1985

6. КОМПАС Пособие Совета Европы по образованию в области прав человека с участием (на русском языке). http://eycb.coe.int/compass/ru/ contents.html, доступ 14.03.2011.

7. Лебедева Н.М., Лунева О.В., Стефаненко Т.Г. Тренинг этнической толерантности для школьников – М., 2004.

8. Натаров В.И. Методические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга как активного метода обучения //Вестник психосоциальной и коррекционной-реабилитационной работы. – 1997. - №3. - С. 3 - 14.

9. Петровская Л.А Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. М.: Изд-во Московского университета, 1982. – 168 с.

10.Руденский Е.В. Социально-психологический тренинг как форма социального обучения личности // Социально-психологический тренинг / Под ред. Е.В. Руденского.- Новосибирск: НГАЭиУ, 1995. – 48 с.

11.Рудестам К. Е. Групповая психотерапия. Пер. с англ. Спб.: Питер Ком, 1999. - 384 с.

12.Солдатова .Г.У, Макарчук А.В. Может ли "другой" стать другом?. Тренинг по профилактике ксенофобии // М.: Генезис, 2006. – 256 с.

13.Фоппель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 1999. – 256 с.

2. Программы формирования навыков безопасности жизнедеятельности в быту

.)

Правила и меры безопасного отдыха в горной и скалистой местности

-Теоретическое занятие на тему «Что такое горы, ведь они на сколько прекрасны на столько коварны и опасны»

-Практический показ оказание ПМП в горах, способы транспортировки пострадавшего, сигналы SOS (помощи)

Снаряжение:

- основная веревка диаметром 10-12 мм, длина которой должна превышать расстояние между опорами на 4-6 м. Эта веревка называется грузовой. Она предназначена для передвижения над поверхностью воды участников и рюкзаков, прикрепленных к веревке при помощи карабина;

- основная веревка диаметром 10 мм, длина которой должна быть больше двойной ширины реки на 6-10 м. Эта веревка называется транспортировочной. Она предназначена для дополнительной страховки участников при транспортировке их и рюкзаков по грузовой веревке;

- основная веревка диаметром 10 мм, длиной 3-4 м для вязки петли вокруг опоры на исходном берегу при создании полиспаста;

- не менее восьми карабинов;

- блок с подшипником для уменьшения износа грузовой веревки. Блоки рекомендуется применять и для повышения эффективности полиспаста;

- две петли из двойной вспомогательной веревки (репшнура) диаметром 6 мм для соединения при помощи схватывающих узлов и карабинов грузовой веревки с опорой, создания полиспаста и натягивания переправы. Можно заменить каждую из этих потели двумя петлями прусика одинаковой длины;

- каска, спасательный жилет;

- спиннинг или легкий капроновый шнур для перебрасывания через реку и

последующего вытягивания грузовой и транспортировочной веревок. Каждый участник должен иметь личную страховочную систему, состоящую из беседки и грудной обвязки, сблокированных между собой. Все снаряжение проверяется перед выходом в горы, на тренировочных занятиях по навесной переправе.

Выбор места навесной переправы:

- наименьшая ширина реки (каньона, ущелья, другого препятствия);
- надежные деревья, растущие неподалеку от берегов, которые можно использовать в качестве опор для крепления грузовой веревки;
- небольшое превышение исходного берега над противоположным, чтобы переправа происходила под уклон;
- достаточное превышение точек крепления грузовой веревки над уровнем воды, чтобы: при провисании в середине переправы самый тяжелый турист не коснулся воды (чем шире река, тем больше должно быть превышение);
- возможность переправы одного из участников каким-либо способом неподалеку от планируемого места навесной переправы.

Переправа участника: Для того, чтобы закрепить грузовую веревку на противоположном берегу, туда должен переправиться один из участников туристской группы (спасатель). При любых способах переправы на участнике должны быть надеты:

- каска;
- личная страховочная система;
- спасательный жилет.

Низкая температура воды и воздуха, значительное время, требуемое на организацию навесной переправы, приводят в большинстве случаев к необходимости разведения участником костра. Поэтому в каску нужно вложить коробок спичек в герметической упаковке и растопку, например кусочек оргстекла.

Подготовительные работы:

1. Перетягивание грузовой и транспортировочной веревок через реку

Часто бывает неудобно или даже невозможно пройти по берегам от места переправы участника до планируемого места навесной переправы с протянутыми через реку веревками, при помощи которых страховался участник. Поэтому возникает необходимость перебросить с исходного берега переправившемуся участнику концы веревок. Если река (другое препятствие) широкая и не удается перебросить веревку через нее, то можно использовать спиннинг. Сначала на противоположный берег забрасывается блесна. Затем концы лески и транспортировочной веревки связываются и участник вытягивает за леску веревку на свой берег. Когда конец транспортировочной веревки достигает противоположного берега, на исходном берегу на транспортировочной веревке вяжется петля проводника. На конце грузовой веревки вяжется узел "восьмерка". Эти узлы соединяются при помощи карабина, после чего участник с противоположного берега вытягивает к себе и конец грузовой веревки. Если спиннинга нет, то можно перебросить через реку капроновый шнур при помощи устройства типа "праща". Дальнейшие действия, как в примере со спиннингом.

2. Узел для закрепления грузовой веревки за опору на противоположном берегу.

Главные требования к этому узлу при самосъемной переправе: надежность и возможность развязывания под нагрузкой. При креплении веревки за дерево используются узлы: "удавка", "простой штык" со "шлагом", "рыбацкий штык". При креплении за камень, группу молодых деревьев, кустов применяется "простой штык". При вязке узлов типа "штык" необходима их надежная страховка контрольными узлами. Узел "булинь", предназначенный для создания незатягивающейся петли, не применяется в самосъемной переправе, так как его нельзя развязать под нагрузкой. Напоминаем условия надежности узла "удавка":

- применяется только для вязки вокруг дерева;
- диаметр дерева но менее 20 см;
- количество перехлестов не менее трех;
- все точки перехлестов должны соприкасаться с корой дерева.

Чтобы легче было распускать узел посла окончания переправы, длина свободного конца веревки должна составлять не менее 2 м.
Конец транспортировочной веревки закрепляется на противоположном берегу узлом

"карабинная удавка" вокруг какой-либо опоры. На исходном берегу группа временно закрепляет обе веревки, предварительно натянув их так, чтобы они не касались воды.

3. Подготовка искусственных опор для грузовой веревки

В исключительных случаях приходится создавать искусственные опоры для грузовой веревки. Например, в качестве опоры можно использовать локальную петлю, закрепленную на скальном участке тремя крючьями. Часто узкое место бывает на повороте реки. При этом на внешнем, подмываемом берегу растут деревья, а внутренний представляет из себя галечниковую россыпь. Если подготовить и установить на галечнике, около воды, деревянную пирамиду из бревен и засыпать ее камнями наполовину, то она может служить опорой для переправы. Такие опоры устанавливались в свое время на всесоюзных семинарах пешеходного туризма для переправы через р. Китой. Однако соорудить подобную пирамиду сможет только большая туристская группа.

4. Подготовка полиспаста

Вокруг опоры на исходном берегу вяжут петли из основной веревки: одну из специально взятого для этой цели отрезка длиной 3-4 м, для второй используют свободный конец транспортировочной веревки. К петлям будет прилагаться значительная нагрузка, а после наведения переправы их нужно будет снять с опоры. При вязке петель используют узел встречный "восьмеркой" с клиновидной деревянной закладкой. Длина петель выбирается таким образом, чтобы зазор между веревкой и опорой под нагрузкой был небольшой. В верхнюю петлю защелкиваются два карабина, в нижнюю - один. Схватывающими узлами (простыми или Бахмана) на грузовой веревке закрепляются две петли из двойного репшнура (или сдвоенные петли прусика). Ближняя к опоре (удерживающая) петля соединяется с помощью одного из карабинов с верхней петлей опоры. Теперь эта петля начинает удерживать грузовую веревку над рекой. Грузовая веревка последовательно пропускается во второй карабин верхней петли на опоре, в один из карабинов натягивающей петли, в карабин нижней петли на опоре, во второй карабин натягивающей петли. Таким образом, получается полиспаст, который теоретически дает выигрыш в силе в 4 раза. Несмотря на потери на трение, такой полиспаст позволяет даже небольшой группе туристов затратить значительные усилия при наведении переправы. Для уменьшения трения рекомендуется на карабинах полиспаста применять небольшие блоки.

Наведение переправы:

Схватывающий узел натягивающей петли продвигается от опоры в сторону реки. Несколько участников берутся за грузовую веревку и приступают к натяжке. В это время один из участников стоит у опоры и по мере натяжки продвигает схватывающий узел удерживающей петли от опоры в сторону реки. В те моменты, когда группа прекращает натяжку, эта петля принимает на себя нагрузку. При большой длине переправы, высокой эластичности веревки или при малом расстоянии от опоры до воды не удается достичь хорошей натяжки грузовой веревки, несмотря на то, что все карабины полиспаста сойдутся вместе. В этом случае натяжка прекращается, схватывающий узел натягивающей петли снова продвигается от опоры в сторону реки и натяжка продолжается. После того как достигнута необходимая степень натяжки, грузовая веревка заводится вокруг опоры. На ней вяжется узел "восьмерка" с клиновидной деревянной закладкой. В петлю узла защелкивается карабин. Место узла выбирается с таким расчетом, чтобы пристегнуть карабин за грузовую веревку, то есть заикнусь петлю вокруг опоры. При этом петля должна быть хорошо натянута, чтобы как можно меньше ослабить натяжку грузовой веревки. Вместо "восьмерки" можно использовать узел "карабинный полубулинь" (рис. 8), который очень легко распускается после переправы. Экспериментальные исследования показали надежность этого узла при нагрузках до 1000 кг. Затем восстанавливается полиспаст и делается повторная максимальная натяжка веревки, чтобы снять нагрузку с удерживающей петли. В момент снятия нагрузки схватывающий узел удерживающей петли продвигается к опоре. После ослабления натяжки нагрузку принимают на себя грузовая веревка и карабин, пристегнутый за нее. Теперь можно окончательно разобрать полиспаст, снять петли грузовой веревки и опоры. Чтобы не упустить в воду транспортировочную веревку, ее закрепляют в карабин е грузовой веревки узлом "восьмерка". Можно грузовую веревку завести вокруг опоры сразу при построении полиспаста. Это сократит время натяжки, но затруднит ее за счет трения грузовой веревки об опору, которое значительно

больше трения о карабин. Такой вариант рекомендуется только в случаях, не требующих сильного натяжения грузовой веревки. При наведении переправы необходимо соблюдать следующие меры безопасности: поблизости от обрывистых берегов работать только с самостраховкой; при натягивании грузовой веревки нельзя находиться напротив полиспаста, так как в случае пережигания схватывающего узла возможно травмирование карабинами.

Переправа участников и рюкзаков

Каждый участник надевает индивидуальную страховочную систему и начинается непосредственная переправа над водой по грузовой веревке. На грузовую веревку закрепляется грузовой карабин, желательно с блоком. Посередине транспортировочной веревки вяжется узел "проводник", петля которого вставляется в этот карабин. Группа помогает первому переправляющемуся участнику пристегнуть к грузовому карабину его страховочную систему, и он начинает, подтягиваясь руками, продвигаться по грузовой' веревке к противоположному берегу. Тот участник, который находится на противоположном берегу, в это время выбирает транспортировочную веревку, не давая опуститься ей в воду. Один из участников на исходном берегу выдает транспортировочную веревку. Оба страхующих работают в рукавицах. Обычно в конце переправы из-за провисания веревки туристу приходится двигаться с подъемом вверх. Поэтому страхующий участник с противоположного берега помогает ему, плавно натягивая транспортировочную веревку. Когда первый участник достигает противоположного берега, он с помощью своего товарища отстегивается от грузового карабина. Грузовой карабин транспортировочной веревкой возвращается на исходную сторону реки. Таким же челночным (паромным) способом можно переправить назад специальное снаряжение для последующих участников. Аналогично переправляются остальные участники и рюкзаки. Когда на противоположный берег переправятся несколько туристов, они смогут перетягивать переправляющегося туриста при помощи транспортировочной веревки. Поэтому рекомендуется вначале переправлять сильных участников, а затем слабых и рюкзаки. Перетягиваемый участник не должен касаться руками грузовой веревки во избежание попадания их под грузовой карабин и травмирования. Последним переправляется наиболее опытный участник. Ему приходится самостоятельно пристегиваться к грузовому карабину. Прежде чем начать переправу, он должен проверить, не запутаются ли транспортировочная веревка и свободный конец грузовой веревки во время его движения по переправе и последующего вытягивания веревок с противоположного берега. При малом превышении точек закрепления грузовой веревки на опорах над уровнем воды, плохой натяжке провисание участника по мере приближения к середине переправы может привести к захлестыванию его водой. Поэтому при переправе первого и наиболее тяжелого участника недопустимы спешка и лихачество. Как только турист начнет касаться воды, движение прекращается и группа немедленно вытягивает туриста при помощи транспортировочной веревки на исходный берег. Точку закрепления грузовой веревки на опоре по возможности приподнимают или ставят подпор из жердей под нее, а степень натяжки грузовой веревки увеличивают. В случае значительного наклона грузовой веревки в сторону противоположного берега необходимо замедлять скорость продвижения участников при помощи транспортировочной веревки. Быстрое продвижение по переправе может привести к пережиганию грузовой веревки, захлестыванию тяжелых участников водой или травмированию участников об опору на противоположном берегу.

Снятие переправы

Конец транспортировочной веревки на исходном берегу закреплен в карабине петли грузовой веревки на опоре. Поэтому, если тянуть за транспортировочную веревку с противоположного берега, то грузовая веревка будет скользить через карабин вокруг опоры. После переправы последнего участника развязывается узел, крепящий грузовую веревку к опоре на противоположном берегу. Несколько туристов берутся за транспортировочную веревку и начинают вытягивать веревки. Так как грузовая веревка неизбежно попадает в воду и может запутаться в камнях или корягах, то вытягивать веревки нужно быстро. После вытягивания веревки маркируются и на этом переправа заканчивается. Самосъемность переправы позволяет избежать опасной переправы последнего участника. Описанный способ навесной самосъемной переправы в таком же

или упрощенном варианте можно применять для организации перильной страховки при других видах переправ или преодоления горных препятствий.

Правила оказания ПМП подручными средствами в условиях техногенных ЧС

Вопрос 1: Понятие само - и взаимопомощи

Первая медицинская помощь (ПМП) - комплекс простейших медицинских мероприятий, выполняемых непосредственно на месте поражения или вблизи него в порядке само - и взаимопомощи, а также участниками аварийно-спасательных работ (или медицинскими работниками) с использованием табельных и подручных средств.

Своевременно оказанная и правильно проведенная первая помощь подчас не только спасает жизнь пострадавшему, но и обеспечивает его дальнейшее успешное лечение, предупреждает развитие тяжелых осложнений.

Эффективность помощи оценивается по величине предотвращения смертности среди пораженных и больных в течение суток после поражения, так в Армении (XII.87 г.) - составила 25%, в г. Арзамас (VI. 88 г.) - 85%. Эффективность помощи возрастает, если ее оказывают в наиболее короткие сроки, так, например если ее оказывают через 30 мин. после воздействия, то осложнения уменьшаются в 2 раза, через 1 час осложнения уменьшаются на 30%.

В экстремальных ситуациях мирного и военного времени успех в оказании само - и взаимопомощи зависит от умелых, грамотных действий и психологической устойчивости.

К первой помощи относится: временная остановка кровотечения; иммобилизация поврежденных конечностей; проведение искусственной вентиляции легких; непрямого массажа сердца; извлечение пострадавших из-под завалов, убежищ, укрытий, из воды; тушение горящей одежды и т. д.

Вопрос 2: Оказание само - и взаимопомощи в результате воздействия различных факторов на организм.

а). Остановка кровотечений.

Рана - это нарушение целостности кожи, слизистых оболочек или органов, возникшее в результате механического или иного воздействия. Раны подразделяются на поверхностные и глубокие. Ранящий предмет может проникнуть в полость тела (брюшную, грудную, полость черепа), такие ранения называются проникающими.

Всякая рана сопровождается кровотечением и опасностью проникновения в организм инфекции. Основная задача первой помощи - остановка кровотечения, т. к. потеря 1,5-2,0 литра крови несет угрозу для жизни человека.

Кровотечение бывает: артериальным, венозным, капиллярным, внутренним.

Артериальное - кровь бьет струей, высота которой меняется с каждой пульсовой волной, цвет ярко красный.

Венозное - менее интенсивное, цвет более темный.

Капиллярное - возникает при повреждении мельчайших кровеносных сосудов, которое бывает несильным и обычно прекращается самостоятельно.

Внутреннее кровотечение возникает при нарушении внутренних органов. При наружном кровотечении кровь поступает через рану наружу, при внутреннем в какую-нибудь полость (брюшную, плевральную). Внутреннее кровотечение особенно опасно, так как протекает скрытно и диагностика его затруднена.

Существует два способа остановки кровотечений: временный и окончательный.

При оказании помощи проводится временная остановка кровотечения путем:

а). пальцевого прижатия артерии к подлежащей кости;

б). максимального сгибания конечностей;

в). наложение стерильной давящей повязки;

г). наложение жгута (закрутки).

б). Места прижатий при кровотечении

- из ран головы: **<u>височная артерия</u>** большим пальцем прижимается впереди ушной раковины;

- из ран на лице: **<u>нижнечелюстная артерия</u>** прижимается большим пальцем к углу нижней челюсти;

- **<u>общая сонная артерия</u>** прижимается к позвонкам на передней поверхности шеи сбоку от гортани, затем на рану кладут валик (скатку) из бинта и накладывается давящая

повязка;

- **подключичная артерия** прижимается к I-му ребру в ямке под ключицей при кровотечении в области плечевого сустава, верхней трети плеча, в подмышечной впадине;

- **плечевую артерию** прижимают к плечевой кости с внутренней поверхности плеча сбоку от двуглавой мышцы;

- **бедренную артерию** прижимают кулаком в паховой области к лобной кости таза (повреждение бедренной артерии) в области бедра, в области подколенной ямки (при повреждении в области голени стопы);

- в сгиб конечности вложить валик (закатанный рукав или штанину брюк) и до отказа согнуть конечность;

- в рану наложить ватно-марлевую подушечку или сложенную в несколько слоев салфетку (кусок бинта) и прибинтовать бинтом;

- кровотечение из сосудов верхних и нижних конечностей, из культи конечности останавливают в два этапа:

- вначале применяется пальцевое прижатие артерии выше места кровотечения, чтобы уменьшить кровопотерю во время подготовки к наложению жгута;

- затем накладывается жгут (закрутка). Слишком слабое затягивание жгута вызывает передавливание вен, что усиливает кровотечение, слишком сильное - может вызвать паралич периферического отдела. Жгут накладывается поверх одежды или мягкой подкладки из бинта, чтобы не прищемить кожу. Его накладывают на бедро, голень, плечо, предплечье выше места кровотечения, ближе к ране.

Табельный жгут представляет собой эластичную резиновую ленту длиной 1-1,5 м. с металлическим крючком на одном конце и цепочкой - на другом, или с застежками.

Чтобы наложить резиновый жгут, необходимо растянуть его и обернуть несколько раз конечность выше места повреждения, располагая витки рядом один с другим. Конечность перед наложением жгута приподнимается. О времени наложения жгута делается запись с указанием даты, часа и минут. Записка подкладывается под жгут, она должна быть видна. Конечность тепло укутывают. Держать жгут на конечности можно не более 1,5 часов - зимой, 2 часа - летом. Если жгут необходимо держать дольше (например, при длительной эвакуации пострадавшего), то его расслабляют на 5-10 минут, предварительно сделав пальцевое прижатие поврежденного сосуда. Затем снова накладывают жгут несколько выше того места, где он лежал, но не более чем на 1 час.

При отсутствии жгута используют поясной ремень, носовой платок, тесьму, ткань. Под платок, тесьму, ткань подводят палочку и делают закрутку.

Носовое кровотечение. Помощь - возвышенное положение головы. Прижать крыло носа к перегородке носа, перед этим можно ввести в преддверие носа ватный шарик (сухой или смоченный 3% раствором перекиси водорода). Холод на затылок.

При внутреннем кровотечении на предполагаемую область кровотечения кладут пузырь со льдом с последующей экстренной доставкой в лечебное учреждение.

в). Наложение повязок на раны и ожоговые поверхности

Для защиты раны от загрязнения и заражения используется перевязочный материал: марлевые бинты, салфетки большие и малые, повязки большие и малые, трубчатые бинты, лейкопластырь, вата.

Бинт - полоска марли в скатанном состоянии. Скатанная часть называется головкой, свободный конец - началом бинта. Бинт держат в правой руке, а левой удерживают его свободный конец. Бинтование производится слева направо круговыми ходами, каждый последующий ход прикрывает предыдущий на 1/3 ширины бинта. Бинтование должно быть плотным, но не затрудняющим кровообращение.

Рана, перед наложением повязки, обнажается и оберегается от загрязнения. Одежду, прилипшую к ране, обрезают. Кожу вокруг раны обработать дезинфицирующим раствором (перекиси водорода, фурацилина, настойки йода и др.).

Головку бинта держат в правой руке, левой разглаживают ходы бинта, чтобы не было складок и карманов, раскатывают головку, не отрывая от повязки.

На ожоговую поверхность накладывается сухая стерильная повязка.

При закладывании повязки запрещается:

- касаться руками поверхности перевязочного материала, который прикладывается к ране;

- удалять прилипшую к ожоговой поверхности одежду, вскрывать пузыри;
- удалять инородные тела из раны, промывать ее водой;
- вправлять выехавшие внутренние органы.

Бинтовые повязки:

Пакет перевязочный индивидуальный состоит из 2-х ватно-марлевых подушечек, бинта шириной 10 см. и длиной 7 м. Одна из подушечек свободно передвигается по бинту. Перевязочный материал стерильный, завернут в пергаментную бумагу и помещен в прорезиненную ткань (герметизированный чехол). В пакет вложена булавка. При вскрытии пакета развертывают перевязочный материал, не касаясь пальцами внутренней поверхности подушечек (наружная поверхность прошита цветными (черными) нитками).

При сквозном ранении подвижную подушечку перемещают по бинту на нужное расстояние и закрывают оба отверстия.

При ранении грудной клетки (открытый пневмоторакс) непосредственно на рану накладывается прорезиненный чехол внутренней поверхностью, поверх его подушечки с последующим тугим бинтованием.

Бинтование начинают с круговых укрепляющих ходов, конечности бинтуют с периферии.

Повязка на голову “череп”

Отрывается кусок бинта около 0,5 м., средняя часть его кладется на салфетку, закрывающую рану, концы спускаются вниз впереди ушных раковин и удерживаются натянутыми. Вокруг головы делают закрепляющий ход, дойдя до завязки, оборачивают вокруг нее и, попеременно, ведут через затылочную и лобную области, закрывая всю волосистую часть головы, концы завязывают под подбородком.

Спиральная повязка на грудь

Отрывается кусок бинта, кладется на здоровое надплечье. Начиная снизу со спины, спиральными ходами бинтуют грудную клетку. Висящие концы связывают.

Крестообразная повязка на грудь

Накладывается снизу круговыми ходами бинта, далее со спины справа на левое надплечье, фиксирующим круговым ходом снизу через правое надплечье, опять вокруг грудной клетки и закрепляют.

Повязка на плечевой сустав

Накладывают, начиная от здоровой стороны из подмышечной впадины по груди и наружной поверхности плеча сзади через подмышечную впадину через плечо, по спине через здоровую подмышечную впадину на грудь и, повторяя ходы бинта, пока не закроют весь сустав, закрепляют конец на груди.

Повязка на локтевой сустав

Начинают 2-3 хода бинта через сустав и далее спиральными ходами, попеременно чередуя их на предплечье и плечо с перекрещиванием в локтевой ямке.

Повязка на коленный сустав

Техника исполнения аналогична предыдущей повязке.

Повязка на голеностопный сустав

Фиксирующий ход делают над лодыжкой, далее вниз на подошву и вокруг стопы, затем бинт накладывается по тыльной поверхности стопы выше лодыжек и возвращается на стопу, закрепляют бинт выше лодыжки.

Повязка на кисть

Начинают с фиксирующего хода на запястье, далее по тылу кисти на ладонь, вокруг кисти у основания пальцев, по тылу кисти через запястье к основанию 5-го пальца, по ладонной поверхности и опять на тыл кисти, закрепляют вокруг запястья.

Косыночные повязки

Косынки не стерильные. Рану предварительно закрывают стерильной салфеткой или бинтом. Косыночные повязки накладывают на различные части тела, косынку применяют для подвешивания поврежденной конечности.

Повязки трубчатыми трикотажными бинтами, фиксирующие перевязочный материал.

Подручные средства

При отсутствии табельных перевязочных средств используют матерчатые повязки

по методу Маштафорова. Повязка изготавливается из широкого материала, края которого надрезаются для получения тесемок. Повязка изготавливается с учетом ее использования: на плечо, на конечность и т. д.

г). Помощь при несчастных случаях

Переломы

Переломом называется нарушение целостности кости. Различают закрытые и открытые переломы. Открытые переломы опаснее закрытых, т.к. велика возможность заражения раны.

Для перелома характерна резкая боль, увеличивающаяся при движении и нагрузке на конечность, изменение положения и формы конечности, нарушение ее функции, появление отечности и кровоподтеков в области перелома, укорочение конечности.

Оказывая первую помощь необходимо обеспечить иммобилизацию (неподвижность) костей в области перелома.

Иммобилизация достигается наложением транспортных шин или шинированием конечностей при помощи импровизированных шин из подручного твердого материала. Шины накладывают на месте происшествия, осторожно, чтобы не сместить отломки.

Для прочной иммобилизации костей применяют две шины, которые прикладывают к конечности с противоположных сторон.

При переломе позвоночника - пострадавшего укладывают на твердый щит лежа на спине, при отсутствии щита - на живот.

При переломе костей таза, также используют твердый щит, но нижние конечности полусогнуты в коленных суставах, под них подложить валик.

При переломе ребер - во время максимального выдоха накладывается повязка на грудную клетку.

На предплечье шины накладывают следующим образом. Конечность согнуть под прямым углом в локтевом суставе и подвесить на косынке.

Ушибы, растяжения, вывихи

При **ушибах**, растяжениях и разрыве связок необходимо создать покой поврежденному органу, наложить тугую давящую повязку и приложить холод.

При **растяжении** и разрыве связок фиксируют сустав тугой повязкой и создают неподвижность конечностей.

Вывих - повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в полости костей сустава с выходом одной из них через разрыв капсулы из полости сустава.

Первая помощь заключается в иммобилизации конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Верхнюю подвешивают на косынке, нижнюю - шинируют. Прикладывают холод, дают обезболивающие средства.

Ожоги

Ожог - повреждение тканей, вызванное воздействием высокой температуры (световое излучение, пламя, кипяток) - термический ожог, воздействие химических веществ - химический ожог.

В зависимости от глубины поражения ожоги подразделяются на 4 степени тяжести (I-IV).

Первая помощь:

- тушение горящей одежды;
- повязка на обожженную поверхность тела;
- холод (лед, вода).

При химических ожогах обожженный участок тела обильно орошают струей воды и накладывают повязку.

Во всех случаях рекомендуется дать подсоленное питье.

Поражение электрическим током.

Пострадавшего, как можно быстрее освободить от воздействия электрического тока (перерубить провод с обеих сторон, отбросить его сухой палкой, выключить рубильник, оттащить пораженного за одежду).

При прекращении сердечной деятельности и дыхания провести реанимацию.

Отморожение (замерзание)

Отморожение - повреждение тканей, возникающее в результате воздействия

низкой температуры. Общее замерзание выражается в глубоких изменениях всех тканей организма вследствие постепенного прекращения кровообращения, в т. ч. головного мозга.

Первая помощь: согревание отмороженных участков, восстановление в них кровообращения.

Общие мероприятия: горячий чай, водяные ванны 18-37^0 С в течении 20-30 мин.

Тепловой и солнечный удар - наступает при длительном воздействии на организм высокой температуры внешней среды или при работе в изолирующей защитной одежде.

Признаки: головная боль, шум в ушах, головокружение, слабость, тошнота, рвота, судороги, учащение дыхания, пульса, расширение зрачков.

Первая помощь: пострадавшего разместить в тени, снять изолирующую одежду (расстегнуть пуговицы), уложить, слегка приподнять голову. Положить холод на голову, обтереть грудь пострадавшего увлажненной тканью, обрызгать лицо водой, дать понюхать нашатырный спирт.

Шок -это тяжелая общая реакция организма, проявляющаяся при травматических повреждениях, ожогах и т. д. Делится на первичный и вторичный.

Первичный шок проявляется в момент тяжелой травмы или вскоре после нее.

Вторичный шок может возникать после оказания помощи пораженному вследствие его небрежной транспортировки или плохой иммобилизации. Он проявляется в возбуждении и торможении. Фаза возбуждения развивается сразу после травмы, далее наступает торможение.

Помощь заключается в прекращении воздействия на человека травмирующего фактора, обратив особое внимание на остановку кровотечения, при переломах, вывихах обеспечить иммобилизацию, устранить боль путем приема обезболивающих средств, а также дать сердечные средства, согреть, напоить горячим чаем, водкой.

Помощь утопающим.

а). Оказание помощи при истинном (синем) утоплении:

- сразу же после извлечения утопающего из воды перевернуть его лицом вниз и опустить голову ниже его таза;

- очистить рот от инородного содержимого и слизи;

- резко надавить на корень языка;

- при появлении рвотного рефлекса добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка;

- при отсутствии рвотного рефлекса и дыхания - положить на спину и приступить к реанимации, периодически удаляя содержимое ротовой полости и носа;

- при появлении признаков жизни перевернуть лицом вниз и удалить воду из легких и желудка;

- в случае развития отека легких: усадить, наложить жгуты на ребра, наладить дыхание кислорода через пары спирта;

-переносить пострадавшего только на носилках.

б). Оказание помощи при бледном утоплении (после извлечения из проруби):

- перенести тело на безопасное расстояние от проруби;

- при отсутствии пульсации на сонной артерии приступить к сердечно-легочной реанимации;

- при появлении признаков жизни перенести в теплое помещение, переодеть в сухую одежду, дать теплое питье;

- вызвать “Скорую помощь”.

<u>Недопустимо!</u>

- терять время на удаление воды из легких и желудка при появлении признаков клинической смерти (помутнение роговицы глаз, трупные пятна);

- переносить пострадавшего в теплое помещение, если нет признаков жизни.

Реанимация (оживление)

При прекращении сердечной деятельности и дыхания пораженного положить на спину, под лопатки положить валик, голову максимально запрокинуть, раскрыть рот (при необходимости очистить), на рот наложить носовой платок (марлю), встать сбоку от пораженного (на колени), сделать глубокий вдох, плотно прижать свои губы к губам пораженного, зажать нос и с силой вдувать воздух в пораженного. Ритм проведения - 16-18 раз в минуту.

При остановке сердечной деятельности, одновременно с проведением искусственной вентиляции легких, приступают к непрямому массажу сердца. Пострадавший лежит на спине. Оказывающий помощь кладет ладони одна на другую, затем на нижнюю треть грудины и ритмично надавливает на нее со смещением на глубину 3-4 см., 50-60 раз в минуту.

На 1 вдох делают 4-5 надавливаний на грудную клетку.

Оживление считается эффективным при появлении пульса на сонных (лучевых) артериях, сужение зрачков, исчезновение синюшной окраски кожи, самостоятельного дыхания.

Вопрос 3: Основы ухода за больными.

Уход - совокупность мероприятий, направленных на облегчение состояния больного и обеспечение успеха лечения. Это существенная часть лечения.

Хронические больные большую часть времени находятся дома и нуждаются в соответствующих, состоянию здоровья, условиях. Они нуждаются в уходе, выполнении врачебных назначений. Так длительная неподвижность может привести к атрофии мышц, нарушению деятельности кишечника, появлению пролежней.

От ухаживающего требуется такт, терпение, выдержка, благожелательное и чуткое отношение к больному.

Рассмотрим общие правила ухода:

- для больного желательна отдельная комната или отгороженная часть комнаты;
- регулярное проветривание комнаты;
- подход к кровати больного должен быть обеспечен с разных сторон;
- при повышенном артериальном давлении голова больного должна быть приподнята, а при пониженном - горизонтально с туловищем. В случае воспаления вен ног им придают возвышенное положение. Длительно в одном положении больному находиться не рекомендуется, время от времени его поворачивают.
- смену постельного белья проводить не реже 1-го раза в неделю. Для смены простыни у тяжело больного применяют 2 способа:

1. Приподнимают голову, головной конец простыни собирают к пояснице, затем, подняв ноги, собирают ножной конец и осторожно простынь убирают. Под поясницу подкладывают новую простынь, скатанную в валик и расправляют ее.
2. Больного поворачивают на бок ближе к краю постели, простынь, на освободившемся месте, скатывают. Одновременно кладут новую простынь, также валиком. Больного возвращают на прежнее место, убирая сменяемую простынь и расправляют новую.

Гигиена больного

Ежедневно больной умывается. Лежащих больных обтирают с помощью смоченной губки или тампонов. По возможности больного моют в ванной.

Для предупреждения пролежней рекомендуется менять положение больного (каждые 2 часа), на постели не должно быть складок, места образования пролежней (область лопаток, пятки, крестец, позвоночник) протирают камфарным спиртом. Покрасневшая кожа протирается 5-10% раствором перманганата калия, подкладывается резиновый круг.

На гиперемированные места можно накладывать мазевые повязки. После каждого приема пищи тяжело больным обрабатывается рот ватным шариком, смоченным в 5% растворе борной кислоты или 2%-м растворе питьевой соды.

Заключение

Изучив вопросы темы, слушатели должны усвоить, как оказать неотложную помощь пострадавшим и провести первые реанимационные действия.