

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» с.п.Куба-Таба
Баксанского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики



Утвержден приказом директора
МОУ «СОШ №1» с.п.Куба-Таба
№ _____ от «___» _____ 2019г
Тохтамышева И.З./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка дополнительного образования
Центра цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»
МОУ «СОШ №1» с.п. Куба-Таба
«Первая медицинская помощь»
на 2019-2020 учебный год

Руководитель: Шокуев Н.Н.
Направление: Спортивно-оздоровительное
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 14-15 лет
Количество детей в группе: 12
Количество часов в год: 108
Количество часов в неделю: 3

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Первая медицинская помощь» для 9-10 классов разработана в соответствии с требованиями **нормативно-правовой основы:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897(с изменениями и дополнениями);
- Примерной программы внеурочной деятельности (начальное и основное общее образование) Методические материалы по ОБЖ 2016г.- А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин
- Программа ОБЖ 2015г.- общая редакция А.Т.Смирнов
- «Основы безопасности жизнедеятельности» 2016г.-В.Н.Латчук, Б.И.Мишин.
- Методика обучения ОБЖ 2013г.-Л.В.Байбородова,Ю.В.Индюков.
- Подготовка и проведение соревнований учащихся «Первая медицинская помощь» 2015г.- А.Г.Маслов
- Основной образовательной программы основного общего образованияМОУ «СОШ с.п.Куба-Таба » утвержденного приказом МОУ «СОШ с.п.Куба-Таба» от 02.09.2019г. №102/26;
- Плана внеурочной деятельности МОУ «СОШ с.п.Куба-Таба» на 2019-2020 учебный год.

Актуальность

Следует иметь в виду, что обучение безопасной жизнедеятельности - не самоцель. Оно неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успеха в жизни, его самореализации, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей. От объективных, а тем более субъективных трудностей ребенку не уйти, и надо учить его не только избегать опасностей, но и смело решать жизненные проблемы, умело действовать при их возникновении. Это важно еще и потому, что трудности и экстремальные ситуации человеку создают не только природа, техника или окружающие его люди. Очень часто он создает их себе сам, а его неподготовленность всегда усложняет положение. Поэтому подготовка ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении - одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить детей целенаправленно. Противостояние трудностям, успехи в деятельности определяются в первую очередь правильным представлением об окружающем мире, обществе и взаимоотношениях в нем. Это находит свое выражение в адекватном мировосприятии. Поэтому так важно дать детям основы социально психологических знаний.

Ключевая педагогическая идея

Социально психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Социально развитая личность психологически интегрирована в общество, в котором она живет, что проявляется в ее гражданственности, патриотизме.

Важное социально-психологическое свойство личности, способствующее успешности в жизни, способность объективной оценки самого себя в обществе, микрогруппе, тогда как неадекватная оценка своих способностей и качества своих действий, самоуспокоенность или неверие в свои силы могут привести к негативным последствиям в экстремальной ситуации.

Весьма существенной характеристикой человека и его поведения является групповая интегрированность, осознание себя как члена определенного социального слоя, группы. Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;
- уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций;

- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе по незнанию дополнительные трудности.

Программа связана с курсом «Основы безопасности жизнедеятельности». Является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания программы по предмету, расширяя и обогащая его, направлена на сохранение здоровья в чрезвычайной ситуации, начиная со школьного возраста, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях. Новизна программы заключается в сочетании практико - ориентированных занятий с психологическими тренингами.

Цель программы:

Формировать у детей сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, совершенствование морально-психологического состояния и физического развития.

Задачи:

- **обучающие** выработать и совершенствовать новые формы и методы подготовки молодежи к безопасному поведению в экстремальных ситуациях, развития ее заинтересованности в предотвращении возможных ЧС;
- **воспитательные** пропагандировать и популяризировать среди молодежи здоровый образ жизни;
- **развивающие** формировать общественное мнение в поддержку движений: «Юный инспектор дорожного движения», «Школа безопасности», «Юный спасатель» и вовлекать в них возможно большее число детей и подростков.

Направленность программы «Юный спасатель» является то, что она ставит и решает актуальные вопросы социального и духовного развития обучающихся, оставаясь при этом в рамках детско-юношеских движений «Юные инспектора дорожного движения», «Школа безопасности» и требований современной школы.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Методы работы:

1. Репродуктивный
2. Частично- поисковый
3. Проблемный

Формы работы:

1. *Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.*

Принципы работы:

1. Принцип сотрудничества.
2. Принцип научности.
3. Принцип доступности.
4. Принцип системности, заключающийся в единстве целостных ориентиров, целей, стиля, содержания, форм и методов.
5. Принцип развития ценностного подхода: не давая готовых ответов, дать детям оценить их выбор в повседневной жизни.

6. Принцип добровольности.

7. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости

Адресат программы: учащиеся 14-17 (9-10 кл.)

Объем программы: программа рассчитана на 108 часов. На реализацию курса отводится 3 часа в неделю.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 1 год.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Основы медицинских знаний.

Профилактика травматизма и заболеваний

Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Горные дезадаптации, признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода.

Акклиматизация как средство профилактики горной болезни.

Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

Практические занятия

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

Средства оказания первой медицинской помощи

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

Первая медицинская помощь при травмах

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации и дисмургия при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза,

конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практические занятия

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

Первая медицинская помощь при отравлениях

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правилами оказания помощи.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Оказание помощи людям в условиях природной среды

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

Практические занятия

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

Планируемые результаты

Личностные

Самоопределение:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- осознание ответственности человека за общее благополучие,
- гуманистическое сознание,
- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам,

Требования к уровню подготовки обучающихся

Общеучебные:

- использовать общие приёмы решения задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- ставить и формулировать проблемы;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии

Коммуникативные УУД

Инициативное сотрудничество:

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач,
 - ставить вопросы,
 - обращаться за помощью,
 - формулировать свои затруднения;
- с содержанием учебных предметов.
- предлагать помощь и сотрудничество;

3. Учебный план

| № п\п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации\контроля |
|-------|---|------------------|-----------|-----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы здорового образа жизни. | 26 | 16 | 10 | Практическая работа |
| 2. | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 28 | 16 | 12 | Практическая работа |
| 3. | Первая помощь при кровотечениях. | 16 | 10 | 6 | Практическая работа |
| 4. | Сотрясение головного мозга, потеря сознания. | 10 | 2 | 8 | Практическая работа |
| 5. | Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. | 28 | 18 | 10 | Практическая работа |
| | Итого: | 108 | 62 | 46 | |

4. Календарный план

| № п\п | Название раздела, темы | Количес тво часов | Дата проведения | |
|----------|---|-------------------------|-----------------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | Раздел 1. Основы здорового образа жизни. | 26 | | |
| 1-2 | Понятие о здоровье и болезни. | 2 | 02.11.2019 | |
| 3-4 | Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. | 2 | 09.11 | |
| 5-6 | Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма | 2 | 23.11 | |
| 7-8 | Нравственность и здоровье. | 2 | 30.11 | |
| 9-10 | Занятия физкультурой, спортом, закаливание. | 2 | 07.12 | |
| 11-12 | Инфекционные болезни и их профилактика. | 2 | 14.12 | |
| 13-14 | Вредные привычки и борьба с ними. | 2 | 21.12 | |
| 15-16 | Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи | 2 | 28.12 | |
| 17-16 | Ожоги и обморожения. Электротравма | 2 | 11.01.2020 | |
| 19-20 | Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами | 2 | 18.01 | |
| 21.22 | Утопление, удушье, отравление угарным газом | 2 | 18.01 | |
| 23-24 | Понятие о неотложных состояниях и помощь при них | 2 | 25.01 | |
| 25-26 | Понятие о терминальных состояниях | 2 | 25.01 | |
| | Раздел II. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 28 | | |
| 27-30 | Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах и переломах | 4 | 01.02 | |
| 31-34 | Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата | 4 | 08.02 | |
| 35-38 | Профилактика травм опорно-двигательного аппарата | 4 | 15.02 | |
| 39-42 | Первая помощь при ранениях | 4 | 22.02 | |
| 43-46 | Виды ран и общие правила оказания первой помощи. | 4 | 29.02 | |
| 47-50 | Виды повязок и основные правила наложения повязок | 4 | 07.03 | |
| 51-54 | Правила наложения закрутки. | 4 | 14.03 | |
| | Раздел III. Первая помощь при кровотечениях. | 16 | | |
| 55-60 | Способы остановки кровотечений. | 6 | 21.03 | |
| 61-66 | Правила наложения давящей повязки. | 6 | 28.03 | |
| 67-70 | Правила наложения жгута | 4 | 04.04 | |
| | Раздел IV. Сотрясение головного мозга, потеря сознания. | 10 | | |
| 71-72 | Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника. | 2 | 11.04 | |
| 73-74 | Первая помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника. | 2 | 11.04 | |
| 75-76 | Пневмоторакс | 2 | 18.04 | |
| 77-78 | Травматический шок, причины, признак, первая помощь. | 2 | 25.04 | |

| | | | | |
|---------|---|------------|-------|--|
| 79-80 | Первая помощь при попадании в полости носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел. | 2 | 25.04 | |
| | Раздел V. Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. | 28 | | |
| 81-84 | Инсульт, его возможные причины возникновения. | 4 | 16.05 | |
| 85-88 | Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте | 4 | 23.05 | |
| 89-92 | Понятия клинической смерти и реанимации. | 4 | 30.05 | |
| 93-96 | Возможные причины клинической смерти и ее признаки | 4 | 06.06 | |
| 97-100 | Первая помощь при остановке сердца | 4 | 13.06 | |
| 101-104 | Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. | 4 | 20.06 | |
| 105-108 | Правила сердечно-легочной реанимации | 4 | 27.06 | |
| | Итого: | 108 | | |

5. Список литературы

1. Методические материалы по ОБЖ 2001г.- А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин
2. Программа ОБЖ 2013г.- общая редакция А.Т.Смирнов
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2013г.-В.Н.Латчук, Б.И.Мишин.
4. Методика обучения ОБЖ 2003г.-Л.В.Байбородова,Ю.В.Индюков.
5. Борисевич А.И. Словарь терминов и понятий по анатомии человека: Учебное пособие для высшей школы – М 2006. – 272с.
- 6 Барановский А.Ю. Руководство по домашней медицине. Наука. Санкт- Петербург, 2003. 612с.
7. Заликина Л.С. Общий уход за больными. М.: Медицина, 2003. – 310с.
8. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1989. 224с.
9. Обуховец Т.П., Склярова Т.А., Чернова О.В. Основы сестринского дела. Медицина для вас. Ростов н/Д, 2009. - 432с.
10. Палеев Н.Р. Справочник врача общей практики. М.: Медицина, 2008. – 926с.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» с.п.Куба-Таба
Баксанского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка дополнительного образования
Центра цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»
МОУ «СОШ №1» с.п. Куба-Таба
«Первая медицинская помощь»
на 2019-2020 учебный год

Руководитель: Шокуев Н.Н.
Направление: Спортивно-оздоровительное
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 16-17 лет
Количество детей в группе: 12
Количество часов в год: 72
Количество часов в неделю: 2

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Первая медицинская помощь» для 11 класса разработана в соответствии с требованиями **нормативно-правовой основы:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897(с изменениями и дополнениями);
- Примерной программы внеурочной деятельности (начальное и основное общее образование) Преподавание курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для учащихся как дополнительного образования обусловлено многими причинами
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ с.п.Куба-Таба» утвержденного приказом МОУ «СОШ №1 с.п.Куба-Таба» от 02.09.2019г. №102/26;
- Плана внеурочной деятельности МОУ «СОШ №1 с.п.Куба-Таба» на 2019-2020 учебный год.

Актуальность. Данная программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 11 класса. Преподавание курса «Основы первой помощи» для учащихся как дополнительного образования обусловлено многими причинами. Ежегодные медицинские осмотры школьников свидетельствуют о том, что у многих из них есть комплекс заболеваний. Это и нарушение зрения, осанки, сколиоз, нервно-психические расстройства, отравления. Подростки рано начинают курить, употреблять спиртные напитки, наркотические средства, что приводит к серьезным последствиям.

Для решения этих проблем важным является профилактическое направление в отношении здоровья населения и в первую очередь детей и подростков. Поэтому приоритетным направлением при обучении кадетов является формирование принципов здорового образа жизни.

Обучающиеся должны иметь соответствующие знания и практические навыки по оказанию первой медицинской помощи человеку, находящемуся в чрезвычайной ситуации, уметь оказывать само и взаимопомощь при различных травмах и неотложных состояниях.

Ключевая педагогическая идея

Данная программа разработана с учетом имеющихся у учащихся знаний по биологии, гигиене и санитарии, физике, химии и другим предметам, изучаемым в школе.

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие – это важная и неотъемлемая часть подготовки обучающихся, поэтому первостепенное место в программе уделяется изучению темы «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни». Особое внимание уделяется закаливанию, правильному питанию, гигиеническим навыкам. Не менее важное значение уделяется теме «Вредные привычки и борьба с ними». Для большей наглядности при изучении данной темы используется демонстрация видеofilмов.

Важнейшим условием сохранения здоровья является учет возможности заболеваний и травм, необходимости оказания само и взаимопомощи. В процессе обучения обучающиеся знакомятся с медицинскими и подручными средствами оказания первой помощи, изучают различные виды травм, их признаки и правила оказания первой помощи.

Большое внимание уделяется практическим занятиям. Каждый прием по оказанию первой помощи обязательно закрепляется на практике.

Решающее значение в дальнейшем прогнозе и исходе при наиболее тяжелых травмах имеет транспортировка пострадавших. Учащиеся учатся, как правильно транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение, не навредив его состоянию.

В конце учебного года проводится итоговое занятие, позволяющее выявить уровень медицинской подготовки каждого обучающегося.

Цель программы:

Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья на основе принципов здорового образа жизни; Приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь;

Задачи:

1. Заинтересовать и направить учащихся на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками.
2. Познакомить учеников со строением и основными функциями человеческого организма.
3. Познакомить учащихся с различными видами травм и неотложных состояний.
4. Научить приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах
5. Обучить методам оказания реанимационной помощи
6. Сформировать тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.

Образовательные методики (формы проведения занятий)

- Лекции
- Собеседования
- Самоподготовка
- Индивидуальные и групповые консультации
- Групповые обсуждения
- Работа в малых творческих группах
- Практические задания

Формы проверки знаний

- Устный опрос
- Решение ситуационных задач
- Выполнение реферативных работ

Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Скелет человека
2. Торс человека
3. Тренажер по реанимации «Максим»
4. Муляжи и накладки по травмам
5. Видеофильмы
6. Мультимедийная система для демонстрации отдельных тем занятий
7. Медицинские средства для оказания первой доврачебной помощи: перевязочный материал, шины, жгуты, антисептики
8. Плакаты и таблицы по первой медицинской помощи
9. Фонендоскопы, тонометры, секундомер
10. Предметы ухода за больным

Адресат программы: учащиеся 17 лет (11 кл.)

Объем программы: программа рассчитана на 72 часов. На реализацию курса отводится 2 часа в неделю.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 1 год.

2.Содержание

Валеология — наука о здоровом образе жизни. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь». Гигиена как наука.

1. Пищеварение.

Система органов пищеварения, ее строение и функции. Значение правильного питания.

Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций.

Практическое занятие. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов.

Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания. Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения «болезней грязных рук». Вред самолечения при острых кишечных заболеваниях. Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей.

2. Кожа

Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи. Уход за кожей тела, лица, рук. Причины и профилактика гнойничковых заболеваний кожи. Уход за волосами, основные моющие средства для волос, их правильный выбор. Профилактика и лечение жирной себореи волос. Уход за ногтями.

Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей. Чесотка, ее причины. Способы передачи чесотки, ее профилактика и лечение. Кожные паразиты. Педикулез, его профилактика. Блохи и вши как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний, борьба с ними. Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, собаками).

3. Дыхание

Понятие о строении и функциях органов дыхания. Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека. Правильное дыхание — носовое дыхание.

Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях. Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза и др. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех, кто ухаживает за больными. Курение. Болезни. Состав табачного дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.

4. Органы чувств. Осанка.

Органы чувств, их значение для человека. Понятие о строении глаза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика. Понятие о строении уха. Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье. Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия. Правильная рабочая поза — залог красоты и здоровья.

5. Гигиена труда и отдыха

Режим для школьника. Каким он должен быть? Практическое занятие. Составление примерного режима для школьников, посещающих занятия в 1 смену. Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультурминут. Как лучше готовить уроки. Приемы повышения продуктивности работы и уменьшения утомляемости. Как укрепить память. Приемы запоминания. Роль опор и повторения. Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии. Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья, для получения положительных эмоций и приобретения необходимых моральных качеств. Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна. Отдых, его значение в поддержании здоровья и высокой работоспособности. Роль активного отдыха для учащихся. Летние каникулы — лучшее время для оздоровления.

6. Окружающая среда

Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим факторам. Основы безопасности в быту и на природе

Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности.

Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим. Химические ожоги, первая помощь

при ожогах кислотой, желчью, негашеной известью. Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им.

Как избежать пищевых отравлений. При знаки пищевого отравления, первая помощь по пострадавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия несвоевременного обращения к врачу.

Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями. Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Ссадины, порезы, раны и их опасность. Дезинфекция ран.

Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим. Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой. Травмы головы. Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия. Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки.

Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута. Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила пчела, оса, шмель, шершень. Клещи — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться и вести себя, чтобы этого не случилось. Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами.

Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов. Домашние животные, правила общения с ними. Болезни, которые передаются от животных человеку или переносятся животными. Что делать, если поцарапала кошка, укусила собака. Необходимость прививок от бешенства. Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы.

Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим.

Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний. Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации; искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим. Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи. Причины развития стойких неврозов и их профилактика.

Закаливание, факторы закаливания. Правила закаливания. Основные правила приема воздушных и солнечных ванн для закаливания организма.

Хождение босиком — древнейший способ закаливания. Основные методы закаливания водой.

Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колю чих комнатных растениях).

7. Влияние наркотических средств на организм человека

Понятие о наркотических веществах. Свойства наркотических веществ. Краткий обзор наркотиков.

Влияние наркотиков на организм. Первые признаки употребления наркотиков у подростков.

Факторы высокой скрытности наркоманов. Особенности психики и поведения наркоманов.

Общедоступные «лекарства» от наркотической зависимости. Наркотики и закон. Токсикомания и здоровье. Отдаленные последствия токсикомании.

8. Влияние никотина на организм человека

Табак завоевывает мир. История табакокурения. Почему люди курят. Причины приобщения подростков к табакокурению. Химический состав табака, табачного дыма. Никотин — наркотическое вещество. Общее действие табачного дыма на организм, на здоровье. Влияние курения на нервную систему. Механизм появления никотиновой зависимости. Курение и болезни органов дыхания. Рак неизбежное последствие длительного курения. Влияние курения на сердечнососудистую систему, на органы пищеварения. Вред курения для красоты и здоровья девушек, женщин. Влияние на потомство. Общественный вред курения. Опасность, которая подстерегает потенциальных курильщиков, окружающих настоящих курильщиков. Курить можно бросить! Курить надо бросить!

9. Влияние алкоголя на организм человека

Алкоголь — наркотическое вещество. Древние истоки пьянства. Что люди пьют. Этиловый спирт — основа всех алкогольных напитков, его свойства. Общетоксическое действие алкоголя на организм. Влияние алкоголя на половую функцию и потомство. Опыты над животными. Алкоголиками становятся незаметно. Стадии алкоголизма.

Алкоголизм и психические болезни. Белая горячка — следствие алкоголизма.
Алкоголизм и семья. Алкоголизм и общество. Экскурсия в наркологическое отделение психиатрической больницы.

10. Строение и функции организма человека

Костно-мышечный скелет человека.
Дыхательная система и ее функции.
Сердечно-сосудистая система и ее функции.
Пищеварительная система и ее функции.
Мочеполовая система и ее функции.
Эндокринная система и ее функции.
Центральная нервная система.
Органы чувств и их назначение.

11. Основы здорового образа жизни.

Понятие о здоровье и болезни.
Факторы риска для здоровья.
Занятия физкультурой, спортом, закаливание.
Инфекционные болезни и их профилактика.
Вредные привычки и борьба с ними.
Половое воспитание

12. Первая медицинская помощь

Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи
Понятие о травме. Закрытые, открытые травмы. Раны и кровотечения.
Ожоги и обморожения. Электротравма
Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами
Утопление, удушье, отравление угарным газом
Инородные тела дыхательных путей и помощь при них
Способы транспортировки пострадавших
Понятие о неотложных состояниях и помощь при них
Понятие о терминальных состояниях
Сердечно-легочная реанимация

1. Ранения. Оказание первой медицинской помощи при них.

Раны. Десмургия. Первая помощь при ранениях. Практическое занятие «Оказание первой помощи при ранениях. перевязка» Кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при них.
Кровотечения и их характеристика. Гомеостаз. Остановка кровотечений. Практическое занятие «Оказание первой помощи при кровотечениях»

2. Переломы. Оказание первой медицинской помощи при них.

Переломы, их основные признаки. Имобилизация. Первая помощь при переломах
Практическое занятие «Оказание первой помощи при переломах»

3. Реанимация

Состояния клинической и физиологической смерти. Остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности. Способы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Практическое занятие «Оказание первой помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания»

4. Ожоги и обморожения.

Ожоги: термические и химические. Степени и симптомы. Обморожения. Общее обморожение организма. Практическое занятие «Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях»
Травматический шок и противошоковые мероприятия.

5. Инфекционные болезни.

Инфекционные болезни: возбудители, группы, причины.
Дезинфекция и профилактические мероприятия. Пищевые инфекции: дизентерия, сальмонеллез, холера и другие. Инфекции, передающиеся половым путем. СПИД.

6. Функциональные характеристики и пробы как показатель состояния здоровья человека.

Соматоскопия и соматометрия. Практическая работа в парах.

Практическое занятие «Функциональная проба. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку». Экскурсия в медицинское учреждение.

Итоговое занятие

Требования к уровню подготовки обучающихся

Учащийся должен знать:

- принципы и методы формирования здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;
- неотложные состояния и приемы оказания доврачебной помощи при них;
- иметь представление о закрытых и открытых травмах и их признаках;
- знать средства для оказания само и взаимопомощи;

Уметь:

- применить на практике принципы здорового образа жизни;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- владеть приемами реанимационных мероприятий;
- оказывать первую помощь при закрытых и открытых травмах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, электротравмах

3. Учебный план

| № п\п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации\контроля |
|-------|---|------------------|-----------|-----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы здорового образа жизни. | 16 | 10 | 6 | Практическая работа |
| 2. | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 18 | 10 | 8 | Практическая работа |
| 3. | Первая помощь при кровотечениях. | 16 | 10 | 6 | Практическая работа |
| 4. | Сотрясение головного мозга, потеря сознания. | 10 | 2 | 8 | Практическая работа |
| 5. | Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. | 12 | 8 | 4 | Практическая работа |
| | Итого: | 72 | 40 | 32 | |

4.Календарный план

11класс

| № п\п | Название раздела, темы | Количес тво часов | Дата проведения | |
|----------|---|-------------------------|-----------------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | Раздел 1. Основы здорового образа жизни. | 16 | | |
| 1-2 | Понятие о здоровье и болезни. | 1 | 01.11.2019 | |
| 3-4 | Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. | 1 | 08.11 | |
| 5-6 | Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма | 1 | 08.11 | |
| 7-8 | Нравственность и здоровье. | 1 | 15.11 | |
| 9-10 | Занятия физкультурой, спортом, закаливание. | 1 | 15.11 | |
| 11-12 | Инфекционные болезни и их профилактика. | 2 | 22.11 | |
| 13-14 | Вредные привычки и борьба с ними. | 1 | 29.11 | |
| 15-16 | Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи | 1 | 29.11 | |
| 17-16 | Ожоги и обморожения. Электротравма | 2 | 06.12 | |
| 19-20 | Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами | 2 | 13.12 | |
| 21.22 | Утопление, удушье, отравление угарным газом | 1 | 20.12 | |
| 23-24 | Понятие о неотложных состояниях и помощь при них | 1 | 20.12 | |
| 25-26 | Понятие о терминальных состояниях | 1 | 27.12 | |
| | Раздел II. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 18 | | |
| 27-30 | Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах и переломах | 2 | 10.01.2020 | |
| 31-34 | Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата | 2 | 17.01. | |
| 35-38 | Профилактика травм опорно-двигательного аппарата | 2 | 24.01 | |
| 39-42 | Первая помощь при ранениях | 4 | 31.01. | |
| 43-46 | Виды ран и общие правила оказания первой помощи. | 2 | 07.02 | |
| 47-50 | Виды повязок и основные правила наложения повязок | 4 | 14.02 | |
| 51-54 | Правила наложения закрутки. | 2 | 21.02 | |
| | Раздел III. Первая помощь при кровотечениях. | 16 | | |
| 55-60 | Способы остановки кровотечений. | 6 | 28.02 06.03 | |
| 61-66 | Правила наложения давящей повязки. | 6 | 13.03 20.03 | |
| 67-70 | Правила наложения жгута | 4 | 27.03 | |
| | Раздел IV. Сотрясение головного мозга, потеря сознания. | 10 | | |
| 71-72 | Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника. | 2 | 03.04 | |
| 73-74 | Первая помощь при травмах груди, живота, в | 2 | 10.04 | |

| | | | | |
|---------|---|-----------|-------|--|
| | области таза, при повреждении позвоночника. | | | |
| 75-76 | Пневмоторакс | 2 | 17.04 | |
| 77-78 | Травматический шок, причины, признак, первая помощь. | 2 | 24.04 | |
| 79-80 | Первая помощь при попадании в полости носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел. | 2 | 15.05 | |
| | Раздел V. Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. | 12 | | |
| 81-84 | Инсульт, его возможные причины возникновения. | 2 | 22.05 | |
| 85-88 | Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте | 2 | 29.05 | |
| 89-92 | Понятия клинической смерти и реанимации. | 2 | 05.06 | |
| 93-96 | Возможные причины клинической смерти и ее признаки | 2 | 12.06 | |
| 97-100 | Первая помощь при остановке сердца | 2 | 19.06 | |
| 101-104 | Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. | 1 | 26.06 | |
| 105-108 | Правила сердечно-легочной реанимации | 1 | 26.06 | |
| | Итого: | 72 | | |

Список литературы:

Рекомендуемая литература

1. Борисевич А.И. Словарь терминов и понятий по анатомии человека: Учебное пособие для высшей школы – М 2006. – 272с.
2. Барановский А.Ю. Руководство по домашней медицине. Наука. Санкт- Петербург, 2003. 612с.
3. Заликина Л.С. Общий уход за больными. М.: Медицина, 2003. – 310с.
4. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1989. 224с.
5. Обуховец Т.П., Складорова Т.А., Чернова О.В. Основы сестринского дела. Медицина для вас. Ростов н/Д, 2009. - 432с.
6. Палеев Н.Р. Справочник врача общей практики. М.: Медицина, 2008. – 926с.