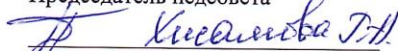


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЧЕРНОРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО

На заседании педсовета

Председатель педсовета



Протокол № 7 от «09» 09 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Чернореченская СОШ №1»

 И.Е.Лейниш

«09» \_\_\_\_\_ 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 144 часа

Составитель: Ерёмина Татьяна  
Александровна, педагог  
дополнительного образования

Новочернореченский

2024 г.

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Нормативно-правовая база программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно-правовых документов:**

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Направленность программы**

Программа имеет социально-педагогическую направленность. Она предполагает овладение навыками по спасению человеческой жизни. Программа предусматривает интенсивное обучение основам оказания первой доврачебной помощи.

### **Уровень освоения: базовый**

**Новизна программы** основана на комплексном подходе к воспитанию личности, приобретению духовных, физических и социальных качеств. Программа предусматривает знакомство с неотложными состояниями здоровья. Медицинская наука и система здравоохранения быстро развиваются, поэтому крайне важно закладывать основы медицинских знаний уже в средней школе. Новизна данной программы состоит и в том, что в обучение медицинским знаниям со школьного возраста, кроме приобретения нужных навыков, позволяет обучающимся соприкоснуться с профессией медицинского работника и помогает в профессиональном самоопределении. Таким образом, обучение в средней школе является мощным ресурсом в системе подготовки граждан к оказанию первой помощи и уходу за больным, так как в школе закладываются знания и стереотипы поведения, используемые выпускниками в течение всей последующей жизни.

**Актуальность программы.** Актуальность реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в приобретении духовных, физических и социальных качеств, которые характеризуют старшеклассника как личность, осознающую себя человеком XXI века, путём приобретения ими важных навыков в области оказания первой помощи и практической медицины. А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении школьников, в развитии мотивации школьника к изучению теоретических и практических основ оказания первой

помощи, в формировании готовности школьников к оказанию первой помощи пострадавшему, если они станут свидетелями несчастного случая.

Необходимо одновременно помогать учащимся в анализе и понимании неотложных состояний, содействовать тому, чтобы дети сами смогли понять как эффективно действовать в критических для жизни и здоровья человека ситуациях. Данная программа нацелена на получение обучающимися знаний и навыков по оказанию первой помощи, ориентирование старшеклассников в вопросах медицинских знаний и в нюансах профессии медицинского работника; подразумевает теоретическую и практическую подготовку. Программа сможет привлечь внимание учащихся к различным социальным проблемам.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она позволяет ребенку не только научиться практическим приёмам оказания первой доврачебной помощи, навыкам в области медицины, но и активизировать гражданскую позицию. Программа носит профориентационный характер, так как полученные знания, умения и навыки помогут каждому обучающемуся в их дальнейшей жизни, позволят соприкоснуться с профессией медицинского работника и помогут в профессиональном самоопределении.

**Отличительные особенности** от уже существующих программ заключаются в том, что данная авторская общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы первой доврачебной помощи» включает в образовательный процесс теоретическую часть и полноценную практическую деятельность. При этом теоретический блок не носит излишне наукообразный характер, он максимально приближен к реальной деятельности учащихся, имеет практический характер, а совокупность изучения основ медицины на примерах из реальной жизни – это самый действенный способ познания. Поэтому большее количество времени должно уделяться формированию умений, отработке и закреплению полученных навыков первой помощи и основам ухода за больным.

В 9 — 11 классах наиболее эффективными методами обучения являются: словесные (лекция), метод практического обучения (практические занятия), практико-ориентированный метод (решение ситуационных задач). Наряду с образовательными задачами данная программа предполагает формирование у учащихся компетенций осуществлять универсальные действия (УУД): личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные. Отличительные особенности программы связаны с тем, что современное дополнительное образование детей находится в процессе

динамических изменений, вызываемых радикальными политическими и социально-экономическими реформами. Одной из тенденций в его развитии является переход к инновационной деятельности, позволяющей адекватно отвечать требованиям окружающей социальной среды, потребностям детей. Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей учащихся. Использование традиционных и современных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение оценить тяжесть состояния нуждающегося в помощи человека и действовать согласно алгоритму, умение контролировать и оценивать свои действия.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей среднего школьного возраста. Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны занятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и самому решать проблему.

Программа предназначена для учащихся 9 – 11 классов (15-17 лет).

Формируются одновозрастные или разновозрастные группы, численностью 15 человек.

Набор учащихся в группу осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений у ребенка. Для освоения программы дополнительных знаний в области медицины не требуется.

#### **Срок реализации программы и объём учебных часов.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. 144 часов, 2 раз в неделю по 2 академических часа.

#### **Формы обучения:**

Обучение по программе осуществляется в очной форме, но могут применяться и дистанционные технологии обучения.

**Дистанционное обучение** применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни, или другим причинам, а также в условиях ограничительных мероприятий.

Дистанционное обучение осуществляется с применением сервисов сети Интернет:

- электронная почта;
- Система Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда);

- платформа Microsoft Teams;
- мессенджер Telegram;
- сервисы Google, Яндекс: документы, презентации, таблицы, формы, сайты;
- другие поисковые, информационные и интерактивные сервисы.

**Формы проведения занятий:** лекции, свободные творческие дискуссии, беседа, игра, обсуждение неотложных состояний, отработка и закрепление полученных навыков первой помощи.

Формы организации учебной работы: коллективная, групповая.

На занятиях применяются **здоровьесберегающие технологии:**

- наблюдение за осанкой и позой учащихся и их чередованием в зависимости от характера выполняемой работы;
- чередование различных методов обучения: словесный, наглядный, аудиовизуальный, индивидуальная, групповая работа и др.;
- организация занятия не более 40 минут;
- проведение физкультминутки и зарядки для глаз по 2 минуты на каждые 40 минут занятий.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа (40 минут) с перерывом 10 минут.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** воспитать в ребенке уверенную в себе личность с активной жизненной позицией, равнодушно относящуюся к современной действительности, умеющую анализировать происходящую ситуацию и обладающую необходимым набором знаний, умений и навыков для реализации себя, расширение знаний по использованию их для оказания первой доврачебной помощи.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- ознакомление с деятельностью по профилактике заболеваний и оздоровления детей;
- знакомство с секретом здорового образа жизни;
- знакомство с симптомами некоторых, наиболее часто встречающихся патологических состояний человека;

- организация системы просветительской работы зависимости здоровья детей школьного возраста и других групп населения от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении.

- обучение грамотной и быстрой работе;
- обучение навыкам оказания первой медицинской помощи.

Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к способностям своих товарищей и старших;

- воспитание коммуникативных навыков;
- воспитание чувства ответственности и добросовестности в работе;
- воспитание патриотизма;
- воспитание уважения к труду;
- воспитание активной жизненной позиции;

- формирование эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности;

- профилактика асоциального поведения;
- формирование отрицательной позиции по отношению к алкоголю, курению;

- приобщение к общечеловеческим ценностям;

- формирование безразличного отношения к актуальным проблемам в посёлке, стране и мире.

Развивающие:

- развитие индивидуальных способностей и задатков ребенка;

- развитие лидерских способностей, активности, самостоятельности;

- развитие логического мышления;

- развитие критического мышления;

- развитие мотивации личности ребенка к познанию и науке;

- развитие быстрой реакции на происходящее вокруг;

- расширение кругозора, повышение любознательности и интереса к школьным предметам и окружающему миру;

- развитие интереса к отечественным и общемировым ценностям;
- оказание помощи для социального, культурного, профессионального и личностного самоопределения, творческой самореализации.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Медицина, как вид деятельности (4 ч.)</b>					
1	Вводное занятие. Медицина, как вид деятельности	4	3	1	Тестирование
<b>Раздел 2. Медицина на страже здоровья человека (8 часа)</b>					
2	Профессии, связанные с медициной.	4	1	3	Анкетирование "Мои интересы"
3	Значение неотложной помощи.	4	1	3	Составление вопросов викторины.
<b>Раздел 3. Первая доврачебная помощь (40 часов)</b>					
4	Краткие анатомо-физиологические сведения об организме человека.	4	1	3	Работа в парах (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела. (на базе Точки Роста)
5	Здоровый образ жизни.	4	1	3	Создание информационного листка
6	Кровеносная система. Основные признаки, первая помощь при заболеваниях сердечнососудистой системы.	4	1	3	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)
7	Дыхательная система. Основные признаки, первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы.	4	1	3	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)



8	Пищеварительная система. Основные признаки, первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной системы	4	1	3	Решение ситуационных задач.
9	Причины возникновения, признаки, первая помощь при аллергических реакциях.	4	1	3	Решение ситуационных задач.
10	Сахарный диабет. Первая помощь при диабетической коме.	4	1	3	Групповое обсуждение темы
11	Судорожные состояния.	4	1	3	Групповое обсуждение темы
12	Первая помощь при пищевых, лекарственных отравлениях. Первая помощь при отравлениях препаратами бытовой химии.	4	1	3	Выпуск листовки "Правила употребления лекарств". Анкетирование "Правила хранения и употребления лекарств"
13	Наркомания, токсикомания, алкоголизм.	4	1	3	Создание статьи в группе "О вреде табакокурения"
<b>Раздел 4. Помощь при травмах и повреждениях. (48 часов)</b>					
14	Механические травмы. Клиника, первая помощь.	4	1	3	Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, наложении шин, транспортировке пострадавших.

15	Травмы головы. Первая помощь	4	1	3	Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, транспортировки пострадавших.
16	Травмы грудной клетки, живота, таза и позвоночника.	4	1	3	Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, транспортировки пострадавших.
17	Ожоги. Классификация ожогов. Первая помощь при ожогах.	4	1	3	Работа в парах по оказанию первой помощи при ожогах. Наложение стерильной повязки. (на базе Точки Роста)
18	Первая помощь при отморожениях, тепловом, солнечном ударах.	4	1	3	Создание листовки "Обморожения"
19	Электротравмы. Действия при оказании доврачебной помощи пострадавшим при электротравмах.	4	1	3	Работа в парах по оказанию первой помощи при электротравмах, тепловом и солнечном ударах. (на базе Точки Роста)
20	Первая помощь при утоплении, удушении	4	1	3	Работа в парах и микрогруппах по отработке

					навыков высвобождения из захвата утопающего. (на базе Точки Роста).
21	Классификация, признаки кровотечений. Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях.	4	1	3	Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков временной остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки, жгутом, жгутом-закруткой. (на базе Точки Роста)
22	Раны. Понятие о ранах. Классификация ран. Признаки ран.	4	1	3	Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков остановки кровотечения разными способами.
23	Виды повязок. Способы наложения бинтовых повязок.	4	1	3	Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков наложения повязок. (на базе Точки Роста)
24	Иммобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах	4	1	3	Работа в микрогруппах по отработке

	конечностей.				навыков транспортировки пострадавших при различных повреждениях без использования вспомогательных средств и с применением подручных материалов. (на базе Точки Роста)
25	Реанимация. Принципы и методы реанимации. Сердечно-лёгочная реанимация	4	1	3	Работа в микрогруппах по отработке навыков реанимации (непрямой массаж сердца).
<b>Раздел 5. Профилактика инфекционных заболеваний. (36 часов)</b>					
26	Инфекционные болезни.	4	1	3	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).
27	Иммунитет.	4	1	3	Викторина "Невидимая защита".
28	Календарь прививок.	4	1	3	Экскурсия в врачебную амбулаторию
29	Воздушно-капельные инфекции.	4	1	3	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).
30	Кишечные инфекции	4	1	3	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).
31	Инфекции, передаваемые половым путём	4	1	3	Решение ситуационных задач.
32	Паразитарные	4	1	3	Решение

	заболевания.				ситуационных задач.
33	Грибковые заболевания.	4	1	3	Решение ситуационных задач.
34	Противоэпидемические мероприятия	4	1	3	Мини-конференция "Коронавирус. Как предотвратить пандемию".
<b>Раздел 6. Итоговое занятие (8 часа)</b>					
35	Защита проектов.	6	0	6	Защита проектов. (на базе Точки Роста).
36	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговое тестирование
	<b>Итого:</b>	144	36	108	

## Содержание учебного плана

### 1. Медицина, как вид деятельности (4 ч.)

#### Тема 1. Вводное занятие. Медицина, как вид деятельности.

*Теория.* Вводное занятие. Медицина, как вид деятельности. Ознакомление с планом работы, цель и задачи. Правила работы и поведения. Правила по технике безопасности. Решение организационных вопросов.

*Практика.* Цели и задачи портфолио, структура портфолио обучающегося (теоретические).

*Формы контроля:* тест

### 2. Медицина на страже здоровья человека (8 ч.)

#### Тема 2. Профессии, связанные с медициной.

*Теория.* Профессии, связанные с медициной: врач, медицинская сестра, лаборант, провизор, фармацевт. Особенности профессий. Высшие и среднее специальные учебные заведения, в которых можно получить медицинское образование.

*Практика.* Анкетирование "Мои интересы"

#### Тема 3. Значение неотложной помощи.

*Теория.* Краткая история создания службы неотложной помощи. Содержание и назначение отдельных компонентов аптечки (дома, в автомобиле). Уметь комплектовать аптечку по назначению. (на базе Точки Роста)

*Практика.* Составление вопросов викторины, работа с интернет-источниками.

### **3. Первая доврачебная помощь (40 часов)**

#### **Тема 4. Краткие анатомо-физиологические сведения об организме человека.**

*Теория.* Краткие анатомо-физиологические сведения об организме человека: системы внутренних органов человека, положение органов в полостях тела, нервно-гуморальная регуляция. Определение физиологических показателей организма (измерение веса, роста, артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела).

*Практика.* Работа в парах по отработке навыков измерения веса, роста, артериального давления, пульса, частоты дыхания. (на базе Точки Роста)

#### **Тема 5. Здоровый образ жизни.**

*Теория.* Понятие о здоровом образе жизни, вредных привычках.

*Практика.* Создание информационного листка.

#### **Тема 6. Кровеносная система. Основные признаки, первая помощь при заболеваниях сердечнососудистой системы.**

*Теория.* Особенности строения сердца человека и типы кровеносных сосудов. Основные признаки неотложных состояний при заболеваниях сердечнососудистой системы: виды сердечной боли при стенокардии и инфаркте; признаки и возможные причины гипертонического криза и инсульта. Первая помощь при заболеваниях сердечнососудистой системы: обморок, коллапс, шок, кома, гипертонический криз, приступ стенокардии, инфаркт миокарда, инсульт.

*Практика.* Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)

#### **Тема 7. Дыхательная система. Основные признаки, первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы.**

*Теория.* Дыхательная система: строение гортани, трахеи, бронхов и легких. Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы: круп, приступ бронхиальной астмы.

*Практика.* Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)

#### **Тема 8. Пищеварительная система. Основные признаки, первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной системы**

*Теория.* Основные признаки неотложных состояний пищеварительной системы. Понятие об «остром животе». Первая помощь при приступе о. аппендицита, холецистита, панкреатита, ущемлённой грыже, прободной язве

желудка, непроходимости кишечника. Первая помощь при приступе почечной колики. Первая помощь при рвоте, желудочном кровотечении.

*Практика.* Решение ситуационных задач.

**Тема 9. Причины возникновения, признаки, первая помощь при аллергических реакциях.**

*Теория.* Причины возникновения, признаки, первая помощь при возникновении крапивницы, отёка Квинке, анафилактического шока, сенной лихорадки.

*Практика.* Решение ситуационных задач.

**Тема 10. Сахарный диабет. Первая помощь при диабетической коме.**

*Теория.* Сахарный диабет. Острые и хронические осложнения при сахарном диабете. Гипергликемическая и гипогликемическая комы. Неотложная помощь.

*Практика.* Групповое обсуждение темы

**Тема 11. Судорожные состояния.**

*Теория.* Судорожные состояния. Причины возникновения, признаки, первая помощь при судорожных состояниях. Первая помощь при истерическом, эпилептическом припадке.

*Практика.* Групповое обсуждение темы

**Тема 12. Первая помощь при пищевых, лекарственных отравлениях. Первая помощь при отравлениях препаратами бытовой химии.**

*Теория.* Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях, препаратами бытовой химии. Техника промывания желудка, постановки клизм.

*Практика.* Выпуск листовки "Правила употребления лекарств". Анкетирование "Правила хранения и употребления лекарств" "Правила хранения и техника безопасности при использовании бытовой химии"

**Тема 13. Наркомания, токсикомания, алкоголизм.**

*Теория.* Наркомания, токсикомания, алкоголизм действия: причины и последствия. Виды наркотических веществ.

*Практика.* Создание статьи в группе "О вреде табакокурения"

#### **4. Помощь при травмах и повреждениях. (48 часов)**

**Тема 14. Механические травмы. Клиника, первая помощь.**

*Теория.* Механические травмы: ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, переломы, синдром длительного сдавления. Клиника, первая помощь.

*Практика.* Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, наложении шин, транспортировки пострадавших

### **Тема 15. Травмы головы. Первая помощь**

*Теория.* Травмы головы. Первая помощь при сотрясении головного мозга. Первая помощь при переломах костей свода черепа. Первая помощь при попадании инородного тела в глаза, уши, нос, дыхательные пути.

*Практика.* Практика. Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, транспортировки пострадавших. Решение ситуационных задач.

### **Тема 16. Травмы грудной клетки, живота, таза и позвоночника.**

*Теория.* Первая помощь при травмах и ранениях грудной клетки. Первая помощь при травмах и ранениях живота. Первая помощь при повреждениях костей таза и позвоночника.

*Практика.* Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, транспортировки пострадавших.

### **Тема 17. Ожоги. Классификация ожогов. Первая помощь при ожогах.**

*Теория.* Ожоги. Классификация ожогов по действию поражающего фактора и по степени тяжести. Меры профилактики ожогов. Первая помощь при термических и химических ожогах.

*Практика.* Работа в парах по оказанию первой помощи при ожогах. Наложение стерильной повязки.

### **Тема 18. Первая помощь при отморожениях, тепловом, солнечном ударах.**

*Теория.* Первая помощь при отморожениях разной степени, тепловом и солнечном ударах. Меры профилактики теплового и солнечного ударов.

*Практика.* Создание листовки "Обморожения"

### **Тема 19. Электротравмы. Действия при оказании доврачебной помощи пострадавшим при электротравмах.**

*Теория.* Действия при оказании доврачебной помощи пострадавшим при электротравмах. Меры профилактики электротравм.

*Практика.* Работа в парах по оказанию первой помощи при электротравмах, тепловом и солнечном ударах. (на базе Точки Роста)

### **Тема 20. Первая помощь при утоплении, удушении**

*Теория.* Асфиксия. Первая помощь при утоплении, удушении: ликвидируют причины, в результате которой прекращается доступ воздуха,



способы удаления инородных тел из полости рта и глотки, способы искусственного дыхания. Меры профилактики.

*Практика.* Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков высвобождения из захвата утопающего. (на базе Точки Роста).

### **Тема 21. Классификация, признаки кровотечений. Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях.**

*Теория.* Классификация, признаки кровотечений. Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки, жгутом, жгутом-закруткой.

*Практика.* Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков временной остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки, жгутом, жгутом-закруткой. (на базе Точки Роста)

### **Тема 22. Раны. Понятие о ранах. Классификация ран. Признаки ран.**

*Теория.* Раны. Понятие о ранах. Виды ран: резанные, колотые, ушибленные, рваные, укушенные. Признаки ран. Первая помощь при ранениях различных частей тела. Первая помощь при укусах пчел, ос, шмелей, шершней и клещей.

*Практика.* Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков остановки кровотечения разными способами. Выпуск листовки "Осторожно, клещ!" (на базе Точки Роста)

### **Тема 23. Виды повязок. Способы наложения бинтовых повязок.**

*Теория.* Виды повязок. Значение повязок. Перевязочный материал. Способы наложения бинтовых повязок. Правила использования подручных средств для наложения повязок.

*Практика.* Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков наложения повязок. (на базе Точки роста)

### **Тема 24. Иммобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей.**

*Теория.* Иммобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей. Транспортировка больных и пострадавших в лечебное учреждение.

*Практика.* Работа в микрогруппах по отработке навыков транспортировки пострадавших при различных повреждениях без использования вспомогательных средств и с применением подручных материалов. (на базе Точки Роста)

## **Тема 25. Реанимация. Принципы и методы реанимации. Сердечно-лёгочная реанимация**

*Теория.* Реанимация. Терминальные состояния: агония, клиническая и биологическая смерть. Принципы и методы реанимации. Подготовка поражённого к реанимации (очищение полости рта и носа, положение головы и туловища). Искусственное дыхание «рот – в – рот». Прекардиальный удар, непрямой массаж сердца.

*Практика.* Работа в микрогруппах по отработке навыков реанимации (непрямой массаж сердца). (на базе Точки Роста)

## **5. Профилактика инфекционных заболеваний. (36 часов)**

### **Тема 26. Инфекционные болезни.**

*Теория.* Классификация инфекционных болезней. Меры профилактики.

*Практика.* Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).

### **Тема 27. Иммунитет.**

*Теория.* Иммунитет, виды иммунитета.

*Практика.* Викторина "Невидимая защита".

### **Тема 28. Календарь прививок.**

*Теория.* Прививки. Календарь прививок.

*Практика.* Экскурсия в врачебную амбулаторию.

### **Тема 29. Воздушно-капельные инфекции.**

*Теория.* Воздушно-капельные инфекции: корь, скарлатина, дифтерия, ветряная оспа, паротит, коклюш, ОРЗ, грипп, коронавирусы. Способы распространения инфекций. Симптомы и меры профилактики заболеваний.

*Практика.* Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).

### **Тема 30. Кишечные инфекции**

*Теория.* Кишечные инфекции: холера, дизентерия, вирусный гепатит. Способы распространения инфекций. Симптомы и меры профилактики заболеваний.

*Практика.* Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).

### **Тема 31. Инфекции, передаваемые половым путём**

*Теория.* Инфекции, передаваемые половым путём: сифилис, гонорея, гепатит, ВИЧ-инфекция. Симптомы и меры профилактики заболеваний.

*Практика.* Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).

### **Тема 32. Паразитарные заболевания.**

*Теория.* Паразитарные инфекции: аскаридоз, энтеробиоз, педикулёз, чесотка. Пути распространения, симптомы и меры профилактики паразитарных заболеваний.

*Практика.* Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).

### **Тема 33. Грибковые заболевания.**

*Теория.* Грибковые заболевания: микозы, стригущий лишай. Пути распространения, симптомы и меры профилактики грибковых заболеваний.

*Практика.* Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).

### **Тема 34. Противоэпидемические мероприятия**

*Теория.* Противоэпидемические мероприятия совокупность рекомендаций, обеспечивающих предупреждение инфекционных заболеваний среди отдельных групп населения, снижение заболеваемости совокупного населения и ликвидацию отдельных инфекций.: дезинфекция, дезинсекция, личная гигиена, карантин, обсервация, вакцинация.

*Практика.* Мини-конференция "Коронавирус. Как предотвратить пандемию".

## **6. Итоговые занятия (8 часа)**

### **Тема 35. Защита проектов**

### **Тема 36. Итоговое занятие**

#### **1.4. Планируемые результаты:**

##### **предметные:**

- знание основных медицинских терминов и понятий;
- формирование знаний по основам ухода за больным;
- формирование знания основного принципа медицины – «не навреди»;
- умение анализировать свои действия;
- оценивать актуальность своих действий и грамотно оказывать помощь;
- профессиональное самоопределение;

##### **метапредметные:**

- овладение основными навыками доврачебной помощи;
- формирование навыков по основам ухода за больным;
- развитие умения оказывать первую доврачебную помощь;
- развитие умения уверенно и правильно действовать в напряженной ситуации;
- развивать потребность помогать людям.

##### **личностные:**

- воспитание высоконравственных, ответственных, неравнодушных граждан, мотивированных на оказание первой помощи;
- воспитание активной, мыслящей личности, способной бережно относиться к своему здоровью и здоровью и жизни других людей;
- развитие целеустремлённости и уверенности в себе, терпимого и уважительного отношения к окружающим, готовности продуктивно взаимодействовать в процессе коллективной деятельности, нести ответственность за порученное дело и взятые обязательства.
- формирование потребности учащихся к саморазвитию.
- создавать комфортную обстановку на занятиях, а также атмосферу доброжелательности и сотрудничества;
- развивать активную деятельность.
- формировать общественную активность, реализацию в социуме.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	в первом полугодии	17
3.	во втором полугодии	19
4.	Начало учебного года (планируемая дата начала занятий)	01.09.2024
5.	Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий)	31.05.2025
6.	Количество учебных часов на одного учащегося в неделю	4
7.	Количество учебных часов на одного учащегося в год	144
8.	Форма организации образовательного процесса	очное

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### *Материально-техническое обеспечение программы*

Для проведения занятий по программе используется учебный кабинет, оснащённый ЦОР:

1. Кабинет:

- ученические парты – 10 шт.
- ученические стулья – 15 шт.

2. Рабочее место преподавателя:

- стол для преподавателя - 1 шт.
- кресло для преподавателя - 1 шт.
- компьютер с монитором – 1 шт.

3. Шкаф для хранения оборудования и методических материалов.

4. Проектор – 1шт.

5. Бинты (размер 7x14, размер 5x10) – 60 шт.

6. Звуковые колонки – 1 шт.

7. Плакаты и презентации по темам «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи».

8. Индивидуальный перевязочный пакет.

9. Блокноты для записи – 15 шт.

10. Вата медицинская компрессная.

11. Аптечка для оказания первой помощи.
12. Жгут кровоостанавливающий эластичный.
13. Косынка медицинская (перевязочная).
14. Булавка безопасная.
15. Шина транспортировочная для ног.
16. Шина транспортировочная для рук.

### ***Информационное обеспечение***

1. Неотложные состояния <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/urgent>
2. Инфекционные болезни <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/infectious>
3. Травмы конечностей, иммобилизация <https://67.mchs.gov.ru/deyatelnost/deyatelnost/travmy-konechnostey-immobilizaciya>
4. Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения [https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/serdechno-legochnaya-reanimaciya-slr\\_3](https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/serdechno-legochnaya-reanimaciya-slr_3)
5. Кома диабетическая - симптомы и лечение <https://probolezny.ru/koma-diabeticheskaya/>
6. Грибковые инфекции <https://www.labstori.ru/book/gribkovye-infekcii/>

### ***Кадровое обеспечение***

Программа реализуется педагогом дополнительного образования Ерёминой Татьяной Александровной. Образование высшее – учитель географии, должность – заместитель директора по воспитательной работе.

Профессиональная переподготовка – педагог дополнительного образования.

Педагогический стаж работы – 10 лет.

## **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Виды контроля:**

- вводный контроль: осуществляется при поступлении в объединение для оценки стартового уровня образовательных возможностей учащихся;
- текущий контроль: осуществляется в процессе проведения опроса учащихся, выполнения практических работ, тестирования, а также выполнения индивидуальных заданий на занятиях;

- итоговая аттестация: выполнение и защита творческой работы, подведение итогов в конце обучения.

### **Формы контроля:**

- педагогическое наблюдение;
- устный опрос;
- выполнение практического задания;
- тестирование;
- выполнение и защита проекта;
- участие в конкурсах.

Способом оценки достижений является гибкая система.

Оценка результативности прохождения программы осуществляется по умению учащихся решать нетривиальные задачи от составления алгоритма до результата. Здесь может учитываться не только время, затрачиваемое на выполнение задания, но и оптимальность и правильность действий, соблюдение стандартов.

К видимым результатам освоения программы следует отнести выполняемые учащимися индивидуальные проекты. Проекты учащихся могут быть продемонстрированы на итоговом занятии перед другими обучающимися. Тем самым достигаются и невидимые внешне результаты, такие как повышение уровня самооценки учащегося, осознание собственной значимости в обществе, умение работать в коллективе.

### **Критерии оценки и уровни освоения программного материала**

1. Теоретической подготовки обучающихся:
  - соответствие уровня теоретических знаний оказания доврачебной помощи;
  - широта кругозора;
  - свобода восприятия теоретической информации;
  - осмысленность и свобода использования специальной терминологии.
2. Практической подготовки учащихся:
  - соответствия уровня развития практических умений и навыков оказания доврачебной помощи;
  - свобода владения медицинским оснащением;
  - качество выполнения практического задания.
3. развития учащихся:
  - организации практической деятельности;
  - мотивированное поведения;
  - ответственное отношение к выполнению практического задания;
  - аккуратность и скорость при работе.

**Показатели соответствия теоретической и практической подготовки учащихся определяются степенью освоения программных требований:**

1. высокий уровень – при успешном освоении более 75% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
2. средний уровень – при успешном освоении от 50% до 75% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
3. низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

**Требования к результатам выполнения итогового проекта:**

1. умение анализировать и осуществлять доврачебную помощь;
2. умение определять необходимость применения, каких либо манипуляций с учетом состояния здоровья пострадавшего;
3. самостоятельно контролировать и уверенно осуществлять свои действия;
4. способность использовать доступные подручные материалы для спасения жизни пострадавшего;
5. осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях;

**Методические материалы**

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, познание, умение, общение, творчество. При этом соблюдаются следующие правила:

– виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направленными на реализацию личных интересов членов группы;

– деятельность должна соответствовать возможностям отдельных личностей, рассчитана на выдвижение детей, владеющих умениями её организовать и осуществлять, способствовать улучшению статуса отдельных учеников в группе.

– необходимо учитывать основные черты коллективной деятельности: разделение труда, кооперацию детей, взаимозависимость, сотрудничество детей и взрослых.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- воспитывающего характера труда;
- научности (соблюдение строгой терминологии);
- связи теории с практикой (практике отводится около 80% учебного времени);
- систематичности и последовательности;
- доступности и посильности;
- сознательности и активности;



- наглядности;
- прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов);

Можно выделить ряд общих существенных положений образовательного процесса:

- обязательное формирование у детей положительной мотивации к помощи нуждающимся;
- получение ими новой информации, новых знаний при решении конкретных, практических задач;
- обогащение чувственным опытом и опытом мыслительной и практической деятельности не только в ходе учебной работы, но и во внеурочное время, в условиях межличностного общения;
- обретение трудовых умений и навыков без принуждения;
- занятость каждого ребенка в течение всего занятия.

### **Основной вид занятий – практический.**

Используются следующие **методы обучения:**

объяснительно-иллюстративный;

- репродуктивный;
- проблемный;
- частично-поисковый или эвристический;

### **Педагогические приёмы:**

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение);
- организация деятельности (приучение, упражнение, требование);
- стимулирование и коррекция (поощрение, похвала, оценка, взаимооценка и т.д.);
- сотрудничество, позволяющее педагогу и воспитаннику быть партнерами в процессе образования;
- свободный выбор, когда детям предоставляется возможность выбирать для себя направление специализации, педагога и т.п.

### **Методы проведения занятий**

Словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к детям. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у детей интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. Практические занятия – это форма учебного занятия, на котором педагог организует детальное рассмотрение отдельных теоретических положений учебной дисциплины и формирует умения и навыки их

практического применения путем выполнения соответствия поставленных задач.

В процессе работы с различной техникой педагог постоянно напоминает учащимся о правилах пользования и соблюдении правил гигиены, санитарии и техники безопасности.

**Структура занятий состоит из нескольких этапов:**

- объявление темы;
- совместная постановка цели и задач занятия;
- объяснение нового материала;
- физкультминутка для глаз;
- самостоятельная работа детей;
- подведение итогов.

На занятиях применяются дидактические материалы:

- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы для устного и письменного опроса, практические задания);
- видеозаписи, видео уроки;
- презентации.

### **Основные формы и методы организации учебного процесса**

Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре. Основные функции методов обучения состоят в том, чтобы обеспечить взаимосвязанную деятельность учителя и учащегося по обеспечению усвоения учебного содержания в соответствии с задачей; способствовать воспитанию и развитию учащихся, активизировать учебно-познавательную деятельность ребенка. Каждое занятие является формой реализации всех функций процесса обучения, организует мотивированную учебно-познавательную деятельность каждого ребенка, качества знаний формируются в системе, индивидуализация обучения осуществляется через дифференцированный подход путем создания условий для усвоения учебного материала с учетом темпа и дозы индивидуально.

Создание ситуаций успеха для каждого ребенка – один из главных принципов. Обеспечение условий, способствующих самоопределению, саморазвитию, самореализации, адекватной самооценки личности – один из важнейших принципов работы.

## Список литературы

### *Для педагога:*

- 1 Абаскалова Н.П «Здоровью надо учиться» -2000г. - 573с.
- 2 Сергеев Б.Ф «Занимательная физиология» М. «Просвещение» -2001г. – 112 с.
- 3 Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М. «Просвещение»1995г. – 160 с.
- 4 Курцева П.А «Медико-санитарная подготовка учащихся» М. «просвещение» 1991 г. - 33с.

### *Для учащихся:*

- 1 Березнева В.И. Электротравма, электрические ожоги и их лечение. Л.: Медицина, 1990 г. – 26 с.
- 2 Сергеев Ф.С. Занимательная физиология. М.: Молодая гвардия, 1990 г. - – 102 с.
- 3 Сорокина Т.С. История медицины. М., 1992 г. - 21 с.
- 4 Справочник практического врача/ред. А.И. Воробьева. М.: Медицина, 1999 г. – 265 с.
- 5 Анатасова Л.П, Гольнева Д.П. «Человек и окружающая среда» М. «Просвещение» -1997 г. – 54 с.

**Анкета для оценки уровня отношения учащихся к проблемам  
здоровья и здорового образа жизни.**

Дорогой друг! Просим принять участие в изучении отношения к своему здоровью.

Внимательно прочтите вопросы и возможные варианты ответов. Выберите наиболее подходящий ответ и обведите его номер кружком. Очень важно отвечать искренне и работать самостоятельно.

Свою фамилию указывать не надо. Анонимность гарантируется. Пожалуйста, укажите

1. Ваш пол
  - мужской
  - женскийВаш возраст \_\_\_\_\_ (укажите полное число лет)
2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
  - Хорошее
  - Удовлетворительное
  - Плохое
  - Затрудняюсь ответить
3. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны? Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)
  - Материальное благополучие,
  - Качественное образование,
  - Хорошее здоровье,
  - Привлекательная внешность,
  - Любимая работа,
  - Возможность общаться с интересными людьми,
  - Благополучная семья,
  - Свобода и независимость.
4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.
  - Хорошая наследственность,
  - Хорошие экологические условия,
  - Выполнение правил здорового образа жизни,
  - Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,
  - Знания о том, как заботиться о своем здоровье,
  - Отсутствие физических и умственных перегрузок,
  - Регулярные занятия спортом,

- Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

- Это всегда интересная и полезная информация,
- Иногда это достаточно интересная и полезная информация,
- Не очень интересная и полезная информация,
- Эта информация меня не интересует.

6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье

- Вполне достаточно,
- Не вполне достаточно,
- Недостаточно.

7. Откуда Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?

	Часто	От случая к случаю	Никогда
От родителей			
От друзей			
В школе			
Из журналов, книг			
Из передач ТВ			
Через интернет			

8. Считаете ли вы следующее вредным для Вашего здоровья? ( Вы должны ответить на каждую строчку таблицы.)

	Вредно	Трудно сказать	Совсем не вредно
Неправильное питание (очень много жирного и сладкого и очень мало овощей и фруктов)\передание			
Употребление алкоголя			
Употребление наркотиков			
Сидячий образ жизни			
Курение			
Недоедание			

9. Вы курите?

- Да, регулярно,
- Нет,
- Иногда, по настроению или «за компанию»
- Только попробовал(а)

10. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

- Никогда
- Пару раз в год
- Один или два раза в месяц
- Каждую неделю
- Почти каждый день.

11. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?

- Да
- Нет

12. В каком возрасте, по Вашему мнению, следует говорить о вреде алкоголя, курения, наркотиках и болезнях, передаваемых половым путем?

---

13. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)

- Курение
- Снижение и/или набор веса
- Алкоголь
- Половое воспитание
- Нарушение питания
- Влияние наркотиков
- Инфекции, передаваемые половым путем
- Физические упражнения и спорт
- Управление эмоциями
- Межличностные отношения

### **Анкета для выявления отношения учащихся к ЗОЖ.**

1. Возраст лет.
2. Пол: а - муж.; б - жен.
3. Как ты проводишь свое свободное время?
  - а) читаю книги; б) хожу в кино, в театр; в) смотрю телевизор;
  - г) гуляю с другом; д) занимаюсь спортом.
4. Слышал ли ты что-либо о табаке и алкоголе?
  - а) да; б) нет.
5. От кого вы в первый раз узнал о табаке и алкоголе?
  - а) от родителей; б) от учителей; в) от друзей;
  - г) от радио, ТВ, из газеты; д) из других источников.
6. Как влияют алкоголь и табак на здоровье человека?

а) улучшают; б) ухудшают; в) не влияют; г) не знаю.

7. Как ты считаешь, сможешь ли ты, когда вырастешь, обходиться без употребления вредных веществ(табака и алкоголя)?

а) да; б) нет; в) не знаю.

## Тренинг "Мое здоровье!"

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

Цели: Формирование устойчивой мотивации и поведенческих навыков, соответствующих здоровому образу жизни.

Задачи:

- Познакомить подростков с понятиями здоровье, здоровый образ жизни.
- Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности.
- Помочь школьникам понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

Оборудование: ватман, фломастеры, маркеры, стикеры в форме листочков, карточки с распечатанными заданиями и фотографиями продуктов питания, проектор и экран для презентации.

Целевая группа: обучающиеся основной школы.

Ход мероприятия.

Введение. Сказка о Здравье.

Ведущий: «В одной маленькой стране жило-было большое Здравье. Все жители этой страны – и люди, и звери, и птицы, и рыбы, и даже насекомые, были здоровы и жили очень-очень долго, а профессии врач у них не было вообще.

Каждое утро Здравье, просыпаясь, вставало и открывало окна настежь, чтобы сделать зарядку на свежем воздухе. Затем радостно шло завтракать и после этого – на улицу, дарить радость всем, кто встретится по пути.

Но одним ясным солнечным днем в город приехал хмурый, хромой и горбатый человек. Все, кто его видел, отшатывался и задумывался, ему становилось очень не хорошо. Станный человек ходил по всей стране, старался встретиться с каждым человеком, чтобы понять, чему они так все радуются, и при этом портил им настроение. И вот чужестранец увидел Здравье – пышущее добротой, одростью и радостью, и понял, что именно оно, Здравье, и излучает то, что он ищет.

Станный человек обратился к Здравью:

- Извините, пожалуйста, скажите, как мне стать таким же счастливым человеком, как и вы?
- Просто будьте им, – ответило Здравье.
- Нет, здесь точно есть какой-то секрет, потому что я всю жизнь хотел быть счастливым и здоровым, но почему-то так и не стал им до сих пор.



- Здесь нет ни какого секрета, нужно просто быть добрым, отзывчивым, повышать себе и другим настроение, не обращать внимание на неприятности и радоваться жизни!

- Это слишком сложно и не понятно, сказал странный человек, и, задумавшись, пошел из страны вон, потому что так и не стал здоровым и не нашел счастья в жизни.

А вы знаете, как быть здоровым и счастливым?»

**Ответьте на вопросы:**

- О чем эта сказка?

- Почему чужестранец так и не узнал, как быть здоровым и счастливым? В чем его ошибка?

- Как понять секрет Здоровья?

**Ведущий:** Что такое здоровье? Здоровье – это богатство, которое мы получаем один раз в жизни, а тратим - всю жизнь. Каждый знаком с этим понятием, но не каждый задумывается о том, из чего складывается наше здоровье. «Счастье, как здоровье, когда оно есть - его не замечаешь». Эти слова принадлежат русскому писателю Тургеневу. Сегодня мы попробуем найти «формулу здоровья», задуматься, ответить на вопрос, а из чего оно состоит.

## 1. Упражнение “Дерево здоровья”

Необходимо продолжить фразу “Здоровье - это...”. У каждого из вас есть три маленьких стикера-листочка, напишите в них по одной ассоциации на слово “здоровье” (анонимно). После этого передайте листочки мне.

Ведущий наклеивает стикеры-листочки на ватман, на котором нарисовано большое дерево.

Ватман располагается перед участниками в центре доски. Листочки просмотреть, зачитать и обобщить.

На экране определение понятия здоровье:

*Словарь:*

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Физическое здоровье – это сильное, крепкое тело человека.

Умственное здоровье – это ум и сила духа человека.

Социальное здоровье – это благополучие человека и умение ладить с окружающими.

## 2. Вставь пропущенные слова в предложения:

Здоровье – это когда ты чувствуешь себя \_\_\_\_\_,  
а не только когда ты не болеешь

Здоровье зависит от многого, а также от принимаемых тобой решений и твоих \_\_\_\_\_ .  
Чтобы расти и учиться, тебе надо заботиться о своем \_\_\_\_\_ .  
Полезные привычки и увлечения укрепляют \_\_\_\_\_ .  
Каждый из участников получает листочек, на котором вписывает пропущенные слова. Листочки ведущий собирает и обобщает.

### 3. Упражнение “Здоровье-богатство?”

К сожалению, в нашей стране здоровье далеко не каждый ставит на первое место среди человеческих ценностей. Однако правильное отношение к своему здоровью, умение сохранять его вопреки жизненным трудностям и неблагоприятным обстоятельствам совершенно необходимо.

Понимание ценности здоровья, умение поддерживать хорошее настроение и работоспособность, нетерпимое отношение к разрушающим здоровье привычкам, надо в себе воспитывать.

Участники делятся на четыре группы. Вопросы для групп: один из учащихся записывает общее мнение группы по данному вопросу на листе ватмана. Затем представитель группы высказывает общее мнение, представленное на ватмане. Ответ на вопрос можно не только написать, но и изобразить в виде рисунка, схемы.

1. Какое значение имеет для вас здоровье? Что значит быть здоровым?
2. Что значит, для вас быть больным? Дайте определение понятия “болезнь”.
3. Перечисли факторы, мешающие современному человеку сохранить здоровье. Почему? (Обоснуйте свой ответ.)
4. Кто несет ответственность за сохранение здоровья в обществе? Почему? (Обоснуйте свой ответ.)

### 4. Упражнение “Ассоциации”

На экране написана фраза “Здоровый образ жизни - это...”, а слева - “Вредные привычки – это ...”. У каждого из вас есть шесть маленьких листочков, на первых трех напишите по одной ассоциации на словосочетание “Здоровый образ жизни”, а на оставшихся трех – по одной ассоциации на словосочетании “Вредные привычки” (анонимно).

Листочки просмотреть, зачитать, обобщить.

На экране определение «ЗОЖ», «Вредные привычки»:

ЗОЖ - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды,

позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Вредные привычки:

- Курение;
- Алкоголь;
- Наркотики и т.д.

## 5. Упражнение “Анализ вредных привычек”

Дайте определение понятию «вредные привычки» и опишите симптомы их проявления.

Участники работают в группах. Один из учеников записывает на листе ватмана общее мнение группы по данному вопросу. Запись проводит маркерами, фломастерами разного цвета (для каждой группы свой цвет).

Вопросы для групп.

1. Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Дайте определение термину курение и перечислите основные признаки.
2. Алкоголизм - тоже вредная привычка. Какова его природа (почему человек начинает пить)? Какой вред для человека приносит увлечение алкогольными напитками?
3. Наркомания - дайте определение термину наркомания и перечислите основные признаки.
4. Компьютерная зависимость - вредная привычка или норма? (Обоснуйте свой ответ)

*Психологический комментарий:* упражнение позволяет обучающимся осознать опасность вредных привычек. Например:

“КУРЕНИЕ”

- Влияние на здоровье.
- Помощь при никотиновой зависимости.

“АЛКОГОЛИЗМ”

- Факторы риска.
- Влияние на здоровье.
- Симптомы алкогольной зависимости.

“НАРКОМАНИЯ”

- Факторы риска.
- Влияние на здоровье.
- Видимые признаки наркомании.
- Признаки абстиненции.
- Поведенческие признаки наркомании.

Просмотреть листочки, зачитать и обобщить.

**Ведущий.** Каждый человек на земле имеет свое предназначение. И всю жизнь мы стремимся к нему ежедневно, ежеминутно, выбирая свою дорогу, по которой пойдём. Быть ли нам счастливыми, любимыми или всю жизнь

потратить на вредные привычки, стать их рабом, зависит только от нас. Но, иногда определяя дальнейший путь, жизнь очень жестко ставит условия «или - или» и тогда все зависит только от силы твоего духа от твоей способности противостоять... «Свое здоровье надо беречь собственными усилиями. Если ты не готов изменить свою жизнь, тебе невозможно помочь» - Гиппократ.

## **6. Веселая физкультминутка.**

Основным показателем ЗОЖ является спорт. В «Википедии» дана следующая формулировка: «Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности».

Основные элементы физической культуры - это физические упражнения, их комплексы, соревнования, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда.

Главным средством физической культуры являются сознательные занятия физическими упражнениями. Доказано, что физическая культура дает возможность не только правильно развивать человеческий организм, но и делать его более здоровым.

Включаем видеофильм «Физкультминутка» и выполняем под музыку упражнения. Предлагаем любую из физкультминуток, например танцевальную. Электронные ресурсы: <http://ppt4web.ru/detskie-prezentacii/fizkultminutka-tancevalnaja-povtorjajj-za-nami.html>

**7. Напиши, какие у тебя цели, закончив предложения. Если хочешь, нарисуй свои цели :**

Здоровье. Моя цель \_\_\_\_\_.

Лекарства. Моя цель \_\_\_\_\_.

Сигареты. Моя цель \_\_\_\_\_.

Алкогольные напитки. Моя цель \_\_\_\_\_.

## **8. Нарисуй себя через 5 и 10 лет.**

Каждому выдается заготовленный лист с заданием и местом для портрета. Данное упражнение позволит прогнозировать каждому свое будущее без вредных привычек. Каждый сможет увидеть себя не только красивым, успешным, но и здоровым!

## **9. Упражнение «Здоровое питание»**

Притча о здоровье «Чем жил?»

Однажды спросили старца:

— Как тебе удалось до самой старости крепко держаться в теле?

И он сказал:

— Потому что жил я весной цветом, летом — ягодой, осенью — овощем, а зимой — холодом. Быть здоровым – это значит еще и правильно питаться. Ведь известно, что «мы есть то, что мы едим»! На доске размещены при помощи магнитиков фотографии различных продуктов питания. Я предлагаю выйти к доске одному из вас и разделить эти фотографии на две группы: слева разместить те продукты, которые вы считаете полезными, а справа те, которые, по вашему мнению, вредны.

(на фото: сникерс, хлеб, чипсы, рыба, куриное мясо, торт, капуста, морковь, конфеты, яблоки, груши, геркулес, фанта, кефир, пепси, растительное масло и т.д.)

## 10. Упражнение «Формула здоровья»

Сейчас мы все вместе оформим лист ватмана, который назовём «Мое здоровье», и повесим на стене.

На этом листе методом мозгового штурма мы напишем составляющие здоровья, то, из чего оно, по вашему мнению, складывается.

Упражнение позволяет учащимся осознать и обобщить опыт, который они получили в ходе занятия.

## 11. Упражнение «СМС-ка».

**Ведущий:** Нет ничего дороже здоровья, будете ли вы здоровы, зависит от каждого из вас. Здоровье – это, несомненно, ценность важная для человека. Давайте сейчас отправим друг другу СМС - сообщение с пожеланием «Будь здоров!». Встаньте каждый в свой круг, возьмитесь за руки, выберите того, кто пошлёт первым сообщение и, как импульс, пустите его по кругу, пожав руку. Когда отправляющий получит своё сообщение, то объявляет «Сообщение доставлено».

## 12. Рефлексия

**Ведущий:** Я выбираю здоровый образ жизни! Кто со мной? Поднимите руку!

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Вставь пропущенные слова в предложения:

Здоровье – это когда ты чувствуешь себя \_\_\_\_\_,  
а не только когда ты не болеешь.

Здоровье зависит от многого, а также от принимаемых тобой решений и твоих \_\_\_\_\_.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Напиши, какие у тебя цели, закончив предложения. Если хочешь, нарисуй свои цели.

Здоровье. Моя цель \_\_\_\_\_.

Лекарства. Моя цель \_\_\_\_\_.

Сигареты. Моя цель \_\_\_\_\_.

Алкогольные напитки. Моя цель \_\_\_\_\_.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Нарисуй себя через 5 и 10 лет:

Я через 5 лет

Я через 10 лет

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-вочасов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Медицина, как вид деятельности (4 ч.)</b>								
1				Занятие-лекция	4	Вводное занятие. Медицина, как вид деятельности		Опрос, беседа
<b>Раздел 2. Медицина на страже здоровья человека (8 часа)</b>								
2				Занятие-презентация	4	Профессии, связанные с медициной.		Анкетирование "Мои интересы"
3				Занятие-презентация	4	Значение неотложной помощи.		Составление вопросов викторины.
<b>Раздел 3. Первая доврачебная помощь (40 часов)</b>								
4				Занятие-лекция	4	Краткие анатомо-физиологические сведения об организме человека.		Опрос, беседа
5				Занятие-беседа	4	Здоровый образ жизни.		Опрос, беседа
6				Занятие-практика	4	Кровеносная система. Основные признаки, первая помощь при заболеваниях сердечнососудистой системы.		Работа в группах
7				Занятие-практика	4	Дыхательная система. Основные признаки, первая помощь при		Работа в группах

						неотложных состояниях дыхательной системы.		
8				Занятие-практика	4	Пищеварительная система. Основные признаки, первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной системы		Работа в группах
9				Занятие-практика	4	Причины возникновения, признаки, первая помощь при аллергических реакциях.		Работа в группах
10				Занятие-практика	4	Сахарный диабет. Первая помощь при диабетической коме.		Работа в группах
11				Занятие-практика	4	Судорожные состояния.		Работа в группах
12				Занятие-практика	4	Первая помощь при пищевых, лекарственных отравлениях. Первая помощь при отравлениях препаратами бытовой химии.		Работа в группах
13				Занятие-практика	4	Наркомания, токсикомания,		Работа в группах



						алкоголизм.	
<b>Раздел 4. Помощь при травмах и повреждениях. (48 часов)</b>							
14				Занятие-практика	4	Механические травмы. Клиника, первая помощь.	Работа в группах
15				Занятие-практика	4	Травмы головы. Первая помощь	Работа в группах
16				Занятие-практика	4	Травмы грудной клетки, живота, таза и позвоночника.	Работа в группах
17				Занятие-практика	4	Ожоги. Классификация ожогов. Первая помощь при ожогах	Работа в группах
18				Занятие-практика	4	Первая помощь при отморожениях, тепловом, солнечном ударах.	Работа в группах
19				Занятие-практика	4	Электротравмы. Действия при оказании доврачебной помощи пострадавшим при электротравмах..	Работа в группах
20				Занятие-практика	4	Первая помощь при утоплении, удушении	Работа в группах
21				Занятие-практика	4	Классификация, признаки кровотечений. Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях.	Работа в группах
22				Занятие-	4	Раны. Понятие о ранах.	Работа в группах

				практика		Классификация ран. Признаки ран.		
23				Занятие-практика	4	Виды повязок. Способы наложения бинтовых повязок.		Работа в группах
24				Занятие-практика	4	Иммобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей.		Работа в группах
25				Занятие-практика	4	Реанимация. Принципы и методы реанимации. Сердечно-лёгочная реанимация		Работа в группах
<b>Раздел 5. Профилактика инфекционных заболеваний. (36 часов)</b>								
26				Занятие-практика	4	Инфекционные болезни.		Работа в группах
27				Занятие-практика	4	Иммунитет.		Работа в группах
28				Занятие-практика	4	Календарь прививок.		Работа в группах
29				Занятие-практика	4	Воздушно-капельные инфекции.		Работа в группах
30				Занятие-практика	4	Кишечные инфекции		Работа в группах
31				Занятие-практика	4	Инфекции, передаваемые половым путём		Работа в группах
32				Занятие-практика	4	Паразитарные заболевания.		Работа в группах
33				Занятие-практика	4	Грибковые заболевания.		Работа в группах
34				Занятие-	4	Противоэпидемические		Работа в группах

				практика		мероприятия		
<b>Раздел 6. Итоговое занятие (8 часа)</b>								
35				Занятие-практика	6	Защита проектов.		Презентация проектов
36				Занятие – подведение итогов	2	Итоговое занятие		Тест
37				Итого:	144 часа			