

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МКОУ «СОШ СТ.ИСПРАВНОЙ ИМЕНИ Д.И.ПАНЧЕНКО»

ЗЕЛЕНЧУКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«Рассмотрено»  
на заседании МС  
Протокол № 1

от 28.08.2020 г.

«Утверждаю»

директор МКОУ «СОШ Ст.Исправной  
имени Д.И.Панченко»  
Н.В. Шевченко



01.09.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

# Первая медицинская помощь

Направленность: Естественно-научная

Возраст детей: 14 -15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:  
Левченко Владимир Михайлович

2020 г.

## 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, 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) Методические материалы по ОБЖ 2017г.- А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.
- Программа ОБЖ 2017г.- общая редакция А.Т.Смирнов
- «Основы безопасности жизнедеятельности» 2017г.-В.Н.Латчук, Б.И.Мишин.
- Методика обучения ОБЖ 2017г.-Л.В.Байбородова,Ю.В.Индюков.
- Подготовка и проведение соревнований учащихся «Первая медицинская помощь» 2017г.- А.Г.Маслов
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «СОШ ст. Исправной имени Д. И. Панченко » утвержденного приказом МКОУ «СОШ ст. Исправной имени Д. И. Панченко» от 01.09.2020г. №53;
- Плана внеурочной деятельности МКОУ «СОШ ст. Исправной имени Д. И. Панченко» на 2020-2021 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:**

*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. 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.

#### **Средства оказания первой медицинской помощи**

Состав медицинской аптечки: 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, правила 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, здорового сберегающего 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.	<b>Основы здорового образа жизни.</b>	26	16	10	Практическая работа
2.	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>	28	16	12	Практическая работа
3.	<b>Первая помощь при кровотечениях.</b>	16	10	6	Практическая работа
4.	<b>Сотрясение головного мозга, потеря сознания.</b>	10	2	8	Практическая работа
5.	<b>Сердечная недостаточность, основные понятия и определения.</b>	28	18	10	Практическая работа
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>62</b>	<b>46</b>	

### 4. Календарный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>1</b>	<b>Раздел I. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>26</b>		
1-2	Понятие о здоровье и болезни.	2		
3-4	Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами.	2		
5-6	Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма	2		
7-8	Нравственность и здоровье.	2		
9-10	Занятия физкультурой, спортом, закаливание.	2		
11-12	Инфекционные болезни и их профилактика.	2		
13-14	Вредные привычки и борьба с ними.	2		
15-16	Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи	2		
17-16	Ожоги и обморожения. Электротравма	2		
19-20	Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами	2		
21-22	Утопление, удушье, отравление угарным газом	2		
23-24	Понятие о неотложных состояниях и помощь при них	2		
25-26	Понятие о терминальных состояниях	2		
	<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>	<b>28</b>		
27-30	Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах и переломах	4		
31-34	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	4		
35-38	Профилактика травм опорно-двигательного аппарата	4		
39-42	Первая помощь при ранениях	4		
43-46	Виды ран и общие правила оказания первой помощи.	4		
47-50	Виды повязок и основные правила наложения повязок	4		
51-54	Правила наложения закрутки.	4		
	<b>Раздел III. Первая помощь при кровотечениях.</b>	<b>16</b>		
55-60	Способы остановки кровотечений.	6		
61-66	Правила наложения давящей повязки.	6		
67-70	Правила наложения жгута	4		
	<b>Раздел IV. Сотрясение головного мозга, потеря сознания.</b>	<b>10</b>		
71-72	Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.	2		
73-74	Первая помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.	2		
75-76	Пневмоторакс	2		
77-78	Травматический шок, причины, признак, первая помощь.	2		

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

## 5. Список литературы

1. Методические материалы по ОБЖ 2017г.- А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников
2. Программа ОБЖ 2017г.- общая редакция А.Т.Смирнов
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2017г.-В.Н.Латчук, Б.И.Мишин.
4. Методика обучения ОБЖ 2017г.-Л.В.Байбородова,Ю.В.Индюков.
5. Борисевич А.И. Словарь терминов и понятий по анатомии человека: Учебное пособие для высшей школы – М 2016. – 272с.
- 6 Барановский А.Ю. Руководство по домашней медицине. Наука. Санкт- Петербург, 2016. 612с.
7. Заликина Л.С. Общий уход за больными. М.: Медицина, 2017. – 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, 2019. - 432с.
10. Палеев Н.Р. Справочник врача общей практики. М.: Медицина, 2018. – 926с.



## 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. Признаки пищевого отравления, первая помощь пострадавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и последствия 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.

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

Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колючих 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.

### **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.	<b>Основы здорового образа жизни.</b>	16	10	6	Практическая работа
2.	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>	18	10	8	Практическая работа
3.	<b>Первая помощь при кровотечениях.</b>	16	10	6	Практическая работа
4.	<b>Сотрясение головного мозга, потеря сознания.</b>	10	2	8	Практическая работа
5.	<b>Сердечная недостаточность, основные понятия и определения.</b>	12	8	4	Практическая работа
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	