

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №16»
им. заслуженного учителя РСФСР Чебыкина Г.И.**

Утверждаю: _____

Директор
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Полевского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
Ю. С. Трушкова
Приказ № ____ от ____ . ____ .2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Основы знаний первой доврачебной помощи
и здорового образа жизни»**

Полевской 2022

Пояснительная записка

Данная программа дополнительного образования предназначена для обучающихся кадетского класса и рассчитана на 34 часа. Преподавание курса «Основы знаний первой доврачебной помощи и здорового образа жизни» для учащихся как дополнительного образования обусловлено многими причинами. Ежегодные медицинские осмотры школьников свидетельствуют о том, что у многих из них есть комплекс заболеваний. Это и нарушение зрения, осанки, сколиоз, нервно-психические расстройства, отравления. Подростки рано начинают курить, употреблять спиртные напитки, что приводит к серьезным последствиям. Для решения этих проблем важным является профилактическое направление в отношении здоровья населения и в первую очередь детей и подростков. Поэтому приоритетным направлением при обучении кадетов является формирование принципов здорового образа жизни.

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

Цель и задачи программы:

Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья на основе принципов здорового образа жизни;

Приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь;

Реализация цели предусматривает решение следующих задач:

- ✓ Заинтересовать и направить суворовцев на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками.
- ✓ Познакомить воспитанников со строением и основными функциями человеческого организма.
- ✓ Познакомить обучающихся с различными видами травм и неотложных состояний.
- ✓ Научить приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах.
- ✓ Обучить методам оказания реанимационной помощи.
- ✓ Сформировать тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.

Программа включает тематический план, перечень знаний и умений, формируемых у обучающихся, содержание теоретического и практического обучения, список учебной литературы, учебно-наглядных и технических средств обучения.

Содержание программы разработано с учетом имеющихся у воспитанников знаний по биологии, гигиене и санитарии, физике, химии и другим предметам.

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

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

1. Планируемые результаты

Личностными результатами изучения данного курса являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищённых жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью.

Метапредметными результатами изучения данного курса являются:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно – следственные связи опасных ситуаций и их влияния на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты обучающихся: В результате изучения программы данного курса учащиеся должны уметь:

- Оказывать первую медицинскую помощь в различных бытовых и чрезвычайных ситуациях.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.

Во время обучения правилам и действиям по оказанию первой помощи при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью, они получают следующие **знания**:

- ✓ общие положения, касающиеся первой помощи и основные понятия, ее определяющие, в том числе основные функции государства по организации и обеспечению оказания первой помощи, права и обязанности граждан в отношении оказания первой помощи;
- ✓ перечень состояний, требующих оказания первой помощи, перечень основных мероприятий первой помощи и последовательность их выполнения;
- ✓ способы оценки состояния жизненных функций пострадавших детей и правила проведения базовой сердечно-легочной реанимации;
- ✓ основы первой помощи при кровотечениях, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, отморожениях и других неотложных состояниях;
- ✓ придание оптимального положения тела, правила переноски и эвакуации детей при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью.

2 Содержание

Раздел I. Первая медицинская помощь

Тема 1 . Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма (2 ч).

Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи.

Определение физиологических показателей организма (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела).

Здоровый образ жизни.

Интерактивная форма: работа в парах по отработке навыков измерения артериального давления, пульса, частоты дыхания.

Тема 2. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях. (5 часов)

Основные признаки неотложных состояний при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Первая помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: обморок, кома, инфаркт миокарда.

Первая помощь при попадании инородного тела в глаза, уши, нос, дыхательные пути.

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.

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

Интерактивная форма: решение ситуационных задач.

Тема 3. Первая доврачебная помощь при отравлениях и утоплении. (3 ч)

Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях, отравлениях препаратами бытовой химии.

Техника промывания желудка.

Первая помощь при утоплении, удушении.

Интерактивная форма: решение ситуационных задач

Раздел II. Помощь при травмах и повреждениях.

Тема 4. Кровотечения. Раны (3ч).

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.

Раны. Понятие о ранах. Классификация ран. Признаки ран.

Интерактивная форма: работа в парах и микрогруппах по отработке навыков остановки кровотечения разными способами.

Тема 5. Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь (2ч).

Первая помощь при ожогах, отморожениях, тепловом, солнечном ударах.

Интерактивная форма: решение ситуационных задач.

Тема 6. Основы десмургии. Иммобилизация. Транспортировка пострадавших (5ч).

Виды повязок. Способы наложения бинтовых повязок.

Иммобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей.

Транспортировка больных и пострадавших в ЛПУ.

Интерактивная форма: работа в парах и микрогруппах по отработке навыков наложения повязок.

Раздел III. Профилактика инфекционных заболеваний.

Тема 7. Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции (3ч).

Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок.

Воздушно-капельные инфекции: корь, скарлатина, дифтерия, ветряная оспа, паротит, коклюш, ОРЗ, грипп. Кишечные инфекции: холера, дизентерия, вирусный гепатит.

Интерактивная форма: решение ситуационных задач.

Раздел IV. Здоровый образ жизни.

Тема 8. Вредные привычки. (6ч)

Курение и его опасность. Наркомания и ее последствия. Алкоголь и влияние на здоровье человека.

Тема 9. Здоровый образ жизни и его составляющие. (4ч)

Здоровый образ жизни и его составляющие. Режим дня. Закаливание и его принципы. Физическая культура и спорт.

Итоговое занятие. Зачет (1ч).

№	Тема занятия	Часы
Раздел 1	Тема 1. Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма	
	Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела). Здоровый образ жизни.	2
	Тема 2. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях .	
	Основные признаки неотложных состояний при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: обморок, кома, инфаркт миокарда. Первая помощь при попадании инородного тела в глаза, уши, нос, дыхательные пути. 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. Судорожные состояния. Причины возникновения, признаки, первая помощь при судорожных состояниях. Первая помощь при эпилептическом припадке.	5
	Тема 3. Первая доврачебная помощь при отравлениях и утоплении.	
	Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях, отравлениях препаратами бытовой химии. Техника промывания желудка. Первая помощь при утоплении, удушении.	3
Раздел 2	Тема 4. Кровотечения. Раны .	
	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. Раны. Понятие о ранах. Классификация ран. Признаки ран.	3
	Тема 5. Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь.	
	Первая помощь при ожогах, отморожениях, тепловом, солнечном ударах.	2
	Тема 6. Основы десмургии. Иммобилизация. Транспортировка пострадавших .	
	Виды повязок. Способы наложения бинтовых повязок. Иммобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей. Транспортировка больных и пострадавших в ЛПУ.	5

Раздел 3.	Тема7. Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции .	
	Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции: корь, скарлатина, дифтерия, ветряная оспа, паротит, коклюш, ОРЗ, грипп. Кишечные инфекции: холера, дизентерия, вирусный гепатит.	3
Раздел 4	Тема 8. Вредные привычки.	
	Курение и его опасность. Наркомания и ее последствия. Алкоголь и влияние на здоровье человека.	6
	Тема 9. Здоровый образ жизни и его составляющие	
	Здоровый образ жизни и его составляющие. Режим дня. Закаливание и его принципы. Физическая культура и спорт.	4
	Итоговое занятие. Зачет .	1
	Всего	34 часа

3. Описание материально-технического обеспечения

№	Наименование средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Книгопечатная продукция: Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» 7-9 класс под редакцией Н.Ф.Виноградова, Д.В.Смирнов, Л.В.Сидоренко, А.Б.Таранин. Москва,издательство «Вентана-Граф» 2019г. Учебник «Медико-санитарная подготовка учащихся» под редакцией П.А.Курцева. Москва, издательство «Просвещение».	10 10
2	Учебное имущество. Имитатор ранений Манекен для проведения реанимации Санитарная сумка (укомплектованная) Носилки Проектор Экран Компьютер Фильмы и презентации по курсу	1 1 2 1 1 1 1 1

Основная литература

1. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. Гайворонский И.В., Гайворонский А.И., Ничипрук Г.И., Виноградов С.В. Изд.: СпецЛит, 2009г.-303с.
2. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. М., Берлин: Директ-Медиа. 2015. 97 стр.
3. Основы медицинских знаний: учебное пособие. Гайворонский И.В., Гайворонский А.И., Ничипрук Г.И., Виноградов С.В. Изд.: СпецЛит, 2013г.-303с
4. Кувшинов Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие Кемерово

Дополнительная литература

1. Основы первой медицинской помощи. А.Г.Трушкин, Н.Н. Гарлинов, В.М. Двуреченская, Д.А Токарев. Издательский центр «Март» Москва-Ростов- на Дону, 2005.
2. Тен Е. Е. Основы медицинских знаний : учеб. для образоват. учреждений сред. проф. образования. -М. : Мастерство, 2002. -255 с.
3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Изд: Сибирское университетское издательство, 2010г.-214с.
4. Волокитина Т. В. Основы медицинских знаний : учеб. пособ. для вузов по направлению "Естественно-научное образование" - М. : Академия, 2008. - 223с.
5. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний : здоровье, болезнь и образ жизни : учеб. пособие для пед. вузов.
8. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний : здоровье, болезнь и образ жизни : учеб. пособие для пед. вузов. Псков. гос. пед. ун-т им. С.М. Кирова. - 2-е изд., перераб. - М. : Академический проект ; : Фонд "Мир", 2005. - 558 с.(