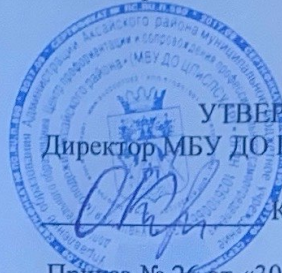


Управление образования Администрации Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр профориентации и сопровождения профессионального самоопределения
учащихся (молодежи) Аксайского района



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦП и СПСУ АР
Кракаускене О.П.

Приказ № 26 от «30» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«САМ СЕБЕ ДОКТОР»
144 часа - по 4 часа в неделю
1 год обучения
14 -15 лет

Под общей редакцией
Кракаускене Ольги Пантелеевны, к.п.н.

Автор-составитель:
Водопьянова Людмила Николаевна

Старший педагог д/о:
Водопьянова Людмила Николаевна

СОГЛАСОВАНО
на методсовете

Протокол № 1
«27» августа 2024 г.

Принято
на педсовете

Протокол № 1
«27» августа 2024 г.

Аксай
2024-2025 уч. г

Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Сам себе доктор» естественно-научной направленности по профессиональной ориентации учащихся составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального дополнительного образования медицинского направления, разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей на период до 2030 года. (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2014 г. № 678 – р);
- Стратегии развития воспитания до 2025 г. (Распоряжение об утверждении от 29 мая 2015 г. № 996 – р);
- Приказа от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения РФ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказа от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства общего и профессионального образования Ростовской области;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Устава МБУ ДО ЦПиСПСУ АР;
- Локального акта МБУ ДО ЦПиСПСУ АР «Положение о порядке разработки, оформления, содержания структурных элементов и утверждения дополнительной общеобразовательной программы».

Обучение по данной программе расширяет общий кругозор учащихся, обеспечивает преемственность общего и дополнительного образования, позволяет подготовить школьников к выбору различных видов профессионального образования.

Программа актуальна в современных условиях, когда здоровье подрастающего поколения вызывает серьезные опасения. В условиях современного ритма жизни, информационного шторма, действующего на психику человека, воздействие внешней среды и вредных привычек на организм человека, здоровье человека биологическое, социальное, психическое, репродуктивное приобретает особую значимость. В период школьного обучения, когда формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека важно определить концепцию индивидуального здоровья и основополагающие принципы валеологии.

При изучении данной программы основная опора делается на ранее изученные вопросы анатомии и физиологии человека. В содержании программы отражены те научно-практические задания, которые тесно связаны с актуальными проблемами валеологии, медицины и экологии. Учащиеся изучают различные виды травм, неотложных состояний и заболеваний, знакомятся с медицинскими и подручными средствами оказания первой помощи, оказанию само и взаимопомощи. У них вырабатываются навыки негативного отношения к вредным привычкам, что является важнейшим условием сохранения здоровья. Большое внимание уделяется практическим занятиям. Каждый приём по оказанию первой помощи обязательно закрепляется на практике.

В процессе реализации программы используются разнообразные формы, методы, технологии при организации занятий: тематические занятия теоретические (лекция, лекция с элементами беседы, индивидуальные сообщения) и практические (практические занятия, тесты).

Практико-ориентированный подход позволяет создавать образовательную среду, в которой формируются новые жизненные установки личности и соответствующие способности для их реализации: мобильность, сотрудничество, способность самостоятельно принимать решение.

Программа представлена тремя модулями: Основы валеологии. Экология и здоровье человека. Первая медицинская помощь.

Контроль достижений учащихся осуществляется через наблюдение активности на занятии, анализ результатов выполнения задания, беседы, участие в ролевых играх, а также тестирование. Сочетание теоретического материала с практическими работами обеспечивает успешное усвоение знаний, создает условия для формирования и развития у обучающихся интеллектуальных и практических умений. В конце каждого модуля проводится итоговое занятие, позволяющее выявить уровень подготовки каждого обучающегося.

Программа имеет профориентационную направленность в области валеологии, экологии, медицины и биологии.

В рамках программы мастерской создаются условия для самореализации и саморазвития каждого школьника на основе его возможностей.

Программа представлена тремя модулями: «Основы валеологии», "Экология и здоровье человека", «Первая медицинская помощь».

Программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 14-16 лет в объёме 144 часа (4 часа в неделю) при 36 неделях обучения.

Форма организации образовательного процесса – групповая (10-12 человек), количество обучающихся в группе в соответствии с особенностями содержания программы.

Уровень программы – базовый.

Занятия могут проводиться по очной, очно-заочной, заочной, дистанционной формам обучения. Возможна блочно-модульная реализация программы.

Цель и задачи

Цель: формирование компетенций в области валеологических, экологических и медицинских знаний.

Задачи:

Образовательные:

- расширить первоначальные знания по здоровьесбережению, валеологии, экологии, медицине;
- научить бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих;
- показать пагубное влияние на здоровье вредных привычек;
- формировать индивидуальную систему здорового образа жизни;
- расширить знания о строении человеческого организма, правилам личной гигиены;
- расширить знания о травмах, неотложных состояниях, внезапных заболеваниях;
- научить оказанию первой помощи;
- познакомить с основными направлениями приобретения профессий естественно-научной направленности.

Развивающие:

- развивать интерес к познанию, самостоятельность приобретения знаний в области валеологии, экологии, медицинских знаний;
- расширить кругозор учащихся с привлечением дополнительных источников информации;
- научить планировать, анализировать информацию, выделять главное;
- формировать навыки поиска и работы с различными информационными источниками;
- развивать познавательную самостоятельность и активность учащихся;

- развивать учебно-коммуникативные, практические умения, навыки самостоятельной работы;
- научить способам физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля.

Воспитательные:

- формировать нравственно – экологические взгляды на взаимодействие общества и природы;
- формировать бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих, здоровому образу жизни;
- формировать убеждения в необходимости соблюдения нормы здорового образа жизни как надежной гарантии в подготовке к профессиональной деятельности;
- формировать негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков как к факторам, оказывающим пагубное влияние на здоровье;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за результаты своей деятельности;
- научить способам самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций, умению принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- формировать профессиональные компетентности, моделирующие профессиональную среду, обеспечивающую раннее включение в систему профессиональных отношений, погружение в профессиональную деятельность с принятием на себя ответственности за решаемые задачи с осознанием ценности результатов труда, их социального значения;
- помочь определить своё место и роль в окружающем мире, семье, коллективе, государстве;
- научить способам взаимодействия с окружающими людьми.

Планируемые результаты освоения программы

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащегося будут сформированы

- социальная компетентность (учебно-познавательные, коммуникативные, природоведческие и информационные компетенции);
- самостоятельность в приобретении и применении знаний в различных ситуациях;
- навыки работы в группах;
- умения аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение слушать других.

Учащийся получит возможность для формирования:

- самостоятельности в приобретении новых знаний и умений, ответственного отношения к учению;
- осознания единства и целостности окружающего мира, возможности его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки;
- критичности мышления, умения распознавать логически некорректные высказывания, отличать гипотезу от факта;
- креативности мышления, инициативы, находчивости, активности при решении учебных задач;
- умения контролировать процесс и результат учебной деятельности

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащийся научится:

- отслеживать цель учебной деятельности;
- самостоятельно действовать в ситуации неопределенности при решении актуальных для них проблем;
- самостоятельно находить информацию по темам программы.

Учащийся получит возможность научиться:

- сопоставлять информацию, представленную в разных видах;
- осуществлять выбор заданий из предложенных, основываясь на своих интересах;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся научится:

- внимательному, позитивному отношению к своему здоровью, здоровью окружающих, здоровому образу жизни;
- способам физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- способам оказания первой медицинской помощи каждому нуждающемуся в ней;
- основным направлениям приобретения профессий естественно - научной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- основам валеологии, принципам здорового образа жизни;
- основополагающим понятиям: здоровье и болезнь;
- основам психического здоровья и культуре общения;
- основам социального и репродуктивного здоровья;
- культуре питания;
- гигиеническим правилам предупреждения инфекционных заболеваний
- основам экологии;
- основополагающим понятиям о токсичности окружающей среды и её влиянию на здоровье человека, увеличению объёма генетического груза в популяциях людей;
- условиям здоровой среды обитания человека;
- основам первой медицинской помощи при травмах и острых терапевтических и хирургических состояниях и несчастных случаях.

Механизм реализации программы

Программа естественно-научной направленности «Сам себе доктор» реализуется в процессе внеурочной, внеклассной, внешкольной деятельности.

Содержание рабочей программы составлено на основе

- программы "Основы медицинских знаний", Клейн Е. С., учителя биологии, г. Кемерово, 2015;
- программы И.М.Швец (сб. программ по биологии для общеобразовательных школ, гимназий и лицеев - М., изд. "Вентана-Граф", 2010 г.);
- программы Г.К.Зайцева "Школьная валеология" – СПб 1998г;
- программы общеобразовательных учреждений. «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией А.Т.Смирнова.– М. Просвещение, 2009.

Модуль: Основы валеологии (34 часа)

1. Основы валеологии (2 часа)

Валеология как интегративная наука о формировании, поддержании и укреплении здоровья.

2. Здоровье и болезнь (2 часа)

Общее понятие о здоровье. Критерии здоровья. Общественное, индивидуальное здоровье. Духовное и физическое здоровье в гармоничном единстве. Здоровье как целостное, динамичное многоуровневое состояние организма, развивающееся в процессе реализации генетического материала в условиях конкретной социальной и экологической среды. Единство организма и среды. Факторы среды, разрушающие здоровье. Болезнь, профилактика.

Круглый стол: Встреча с валеологом.

3. Психическое здоровье. Культура общения (4 часа)

Психическое здоровье. Культура общения.

Валеологический подход к проблемам общения в семье и обществе. Достижение эмоционального здоровья (благополучия).

Практическая работа:

- Тест на эмоциональную устойчивость.
- Снятие психоэмоционального напряжения (массаж, медитация, аутотренинг).

Стресс и здоровье.

Стресс. Стрессовый фактор. Пути предупреждения разрушительного воздействия стресса. Снятие психоэмоционального напряжения (массаж, медитация, аутотренинг).

Практическая работа:

- Тест «Грозит ли вам стресс?».
- Тест «Насколько вы уравновешены?»
- Самовнушение. Упражнение «Избавление от тревог».
- Упражнения для рук, ушей, носа, на дыхание.

4. Социальное здоровье человека (2 часа)

Социализация личности. Самооценка. Негативное и позитивное. Оптимизм и пессимизм.

Практическая работа:

- Тест «Уровень личностной самооценки».
- Тест «Вы оптимист или пессимист?».

5. Здоровый образ жизни, его критерии, принципы (2 часа)

Образ жизни - фактор здоровья. Полезные и вредные привычки. Элементы здорового образа жизни. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека.

Практическая работа: Разработка рекомендаций о здоровом образе жизни.

6. Физическое состояние (2 часа)

Физические упражнения и здоровье. Старение. Старость. Продление жизни. Геронтология. Долгожители.

Изменения в организме под влиянием мышечной деятельности. Эмоции и физические упражнения. Активный отдых.

7. Закаливание и здоровье (2 часа)

Закаливание организма воздухом, водой. Солнечные ванны. Искусственное ультрафиолетовое облучение (УФО). Личная и общественная гигиена.

Практическая работа: Подготовка санитарно-просветительных листовок по закаливанию организма.

8. Репродуктивное здоровье (4 часа)

Репродуктивное здоровье.

Адекватное восприятие детьми и подростками физических, физиологических и психологических особенностей девочек и мальчиков, девушек и юношей. Основы гигиены девочки и мальчика.

Заболевания, передающиеся половым путём: сифилис, гонорея, СПИД.

Профилактика.

Практическая работа: Подготовка буклетов по профилактике заболеваний, передающихся половым путём.

9. Культура питания (4 часа)

Питание и здоровье.

Валеологический подход к проблеме питания. Сбалансированное, рациональное, адекватное, полноценное питание. Обмен белков, жиров, углеводов, воды, витаминов. Минеральный обмен. Энергетическая ценность продуктов питания.

Круглый стол: Встреча с диетологом. Знакомство с работой диетолога.

Диета и здоровье.

Модные диеты с точки зрения валеологии. Самоконтроль за благополучием в системе пищеварения.

Практическая работа:

- Расчёт идеальной массы тела по формуле Брока и эмпирической формуле.
- Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цены и качества при покупке продуктов питания.

10. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (6 часов)

Правила личной гигиены.

Гигиена одежды и обуви. Правила подбора косметических средств по уходу за кожей лица, рук, волосами, зубами. Профилактические осмотры у стоматолога. Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях.

Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены: гнойничковые заболевания кожи (стафилококковые, стрептококковые и смешанные).

Инфекционные болезни: возбудители, причины.

Пищевые инфекции: дизентерия, сальмонеллез, холера.

Паразитарные заболевания. Аскаридоз и энтеробиоз. Признаки. Профилактика.

Туберкулёз, его проявления. Дезинфекция. Профилактика инфекционных заболеваний.

Эпидемии. Поведение человека при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций

Механизмы защиты организма. Иммуитет. «Активные» и «пассивные», способы повышения иммунитета.

11. Спектр профессий, требующих валеологических знаний (2 часа)

Знакомство с профессиями медицинского работника, педагога, психолога, валеолога, социального работника.

12. Зачётное занятие (2 часа)

Отчёт об исследовательской работе по одной из тем курса.

Модуль: Экология и здоровье человека (32 часа)

1. Основы экологии (4 часа)

Экология. Антропогенная деятельность человека, её негативные последствия для состояния природной среды и здоровья человека.

Глобальные масштабы загрязнения биосферы. Влияние изменений природной среды на здоровье человека.

Обострение проблемы здоровья. Болезни цивилизации. Здоровье человека – личное и общественное достояние.

Материальные и нематериальные потери общества: недопроизводство продукции, оплата больничных листов, уменьшение числа работоспособного населения.

Проблемы защиты окружающей среды и здоровья человека.

Конституция РФ об охране окружающей среды. Международное сотрудничество в деле охраны окружающей среды. Привлечение всеобщего внимания к экологическим проблемам. Экологическое мышление человека.

Практическая работа в МУЗ РО «ЦРБ» в Аксайском районе: «Ознакомление со статистикой заболеваний населения своей местности».

2. Факторы здоровья человека (6 часов)

Природные, биологические факторы здоровья человека.

Природные, биологические факторы здоровья: климат, погода, биологические ритмы, среда населённых мест и жилых помещений. Влияние ухудшения этих факторов на здоровье человека.

Практическая работа:

- Антропометрические измерения учащихся (рост, вес, сила мышц);
- Функциональные наблюдения за пульсом, дыханием, температурой, давлением.

Социально-экономические факторы здоровья человека.

Социально-экономические факторы: условия труда и жизни, промышленность, сельское хозяйство, непроизводственная сфера, жилище, питание, образ жизни. Их влияние на здоровье человека. Влияние ухудшения окружающей среды на здоровье.

Способы проверки состояния здоровья: диспансеризация, медицинские комиссии. Профилактика заболеваний.

3. Токсичность окружающей среды и здоровье человека (4 часа)

Загрязнение окружающей среды: воздуха, воды, почвы.

Главные загрязнители: ядохимикаты, минеральные удобрения, пыль, выхлопные газы, аллергены, повышенная радиация, бытовые отходы. Последствия загрязнения биосферы: сокращение фотосинтезирующей поверхности биосферы, рассеивание химических соединений в сферах Земли, повышение радиационного фона биосферы, загрязнение мирового океана, глобальный парниковый эффект, нарушение плотности озонового слоя.

Практическая работа: Круглый стол «Проблемы загрязнения окружающей среды в своей местности. Возможные пути решения экологических проблем».

Болезни, возникающие на фоне загрязнений окружающей среды: онкологические, гинекологические, урологические, аллергические, болезни крови и другие.

4. Увеличение объёма генетического груза в популяциях людей (4 часа)

Мутагенные факторы, их воздействие на организм человека.

Мутагенные факторы: химизация в промышленности, сельском хозяйстве, быту, лекарственные препараты, повышенный фон радиации и др. и их воздействие на организм человека. Невозможность генетической адаптации популяций человека к возрастающему фону мутагенов. Необходимость организации мониторинга за основными генетическими процессами, идущими в популяциях людей.

Круглый стол «Проблемы загрязнения окружающей среды в своей местности. Возможные пути решения экологических проблем».

Демографические процессы.

Практическая работа: «Определение демографической ситуации в своей местности».

5. Экология здоровья (4 часа)

Генофонд. Жизненные ресурсы человека.

Продолжительность активной трудоспособной жизни. Причины сокращения жизни: наследственные, приобретённые, хронические заболевания, травмы, негативные экологические факторы, нездоровый образ жизни.

Возрастные нормы здоровья. Причины сокращения жизни.

Практическая работа: Сочинение-рассуждение «Как моё здоровье зависит от меня».

6. Здоровый образ жизни - фактор здоровья (4 часа)

Образ жизни - фактор здоровья.

Культура питания, культура движения, культура содержания своего жилища.

Болезни цивилизаций – гиподинамия, ожирение, глазные болезни.

Ритмичность физической и умственной деятельности. Болезни химической зависимости: курение, алкоголизм, наркомания. Профилактика болезней.

Практическая работа:

– Разработка рекомендаций «Как улучшить своё здоровье».

7. Создание здоровой среды обитания человека (4 часа)

Культурное образование общества в области экологии.

Соблюдение необходимой технологии производства. Улучшение бытовых условий и условий труда в производстве.

Качественное улучшение состояния окружающей среды. Создание природоохранных зон.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм в производстве, в общественных местах, в жилище. Экологическое сознание и экологическая мораль.

Практическая работа: «Агитационная природоохранная волонтерская работа среди населения».

8. Зачётное занятие (2 часа)

Отчёт об исследовательской работе по одной из тем курса.

Модуль: Медицина на каждый день (78 часов)

1. Основы первой медицинской помощи (2 часа)

Основы первой медицинской помощи.

Мероприятия первой медицинской помощи. Очерёдность оказания 1 МП. Комплектация индивидуальной аптечки. Применение.

Практическая работа: Знакомство с содержимого аптечки первой медицинской помощи и применением

2. Строение и особенности функционирования различных систем органов человека (10 часов)

Костная система органов и соединения костей скелета и её функции. Скелетные мышцы человека и её функции.

Пищеварительная система и её функции. Мочевыделительная система и её функции.

Дыхательная система и её функции. Сердечно - сосудистая система и её функции.

Нервная система и её функции. Органы чувств и их назначение.

Железы внутренней системы и их назначение. Структура и целостность организма человека.

3. Терминальные состояния. Сердечно-лёгочная реанимация (6 часов)

Терминальные состояния.

Оценка тяжести состояния пострадавшего. Возможные причины клинической смерти и её признаки.

Первая реанимационная помощь.

Проведение искусственного дыхания и наружного массажа сердца. Контроль эффективности реанимационных мероприятий. Ошибки при проведении сердечно-лёгочной реанимации. Особенности реанимации у детей.

Практическая работа: Отработка реанимационных мероприятий на тренажере сердечно-лёгочной и мозговой реанимации.

4. Угрожающие жизни состояния при механических и термических поражениях (8 часов)

Шок и его проявления. Комплекс противошоковых мероприятий.

Виды шока. Фазы шока. Первые признаки шока (парадоксы шока). Феномен самообезболивания. Отрицательные моменты самообезболивания. Понятие о конечной (торпидной) стадии шока. Признаки торпидной стадии шока. Шоковые органы. Болевой синдром. Купирование болевого синдрома фармакологическими и нефармакологическими способами. Профилактика шока.

Острая дыхательная недостаточность. Асфиксия.

Стадии асфиксии (удушения). Признаки синей и бледной асфиксии. Устранение дыхательных нарушений. Способы извлечения инородного тела из верхних дыхательных путей.

Травматический пневмоторакс. Признаки. Оказание помощи при проникающих ранениях дыхательных путей. Наложение окклюзионной повязки.

Первая помощь при коллапсе, обмороке, коме.

Коллапс. Обморок. Синдром утраты сознания. Предвестники обморока. Наиболее частые причины их возникновения. Особенности развития обморока и коллапса в случае потери жидкости, при скрытой кровопотере, эмоциональных стрессах, интоксикации, нарушении сердечного ритма. Способы оказания первой помощи.

Кома. Определение. Формы. Признаки. Тактика и оказание экстренной помощи при коме на догоспитальном этапе.

Практическая работа: Отработка навыков оказания помощи при обмороке.

Сердечно-лёгочная реанимация.

Терминальные состояния. Возможные причины клинической смерти и её признаки. Что такое сердечно-лёгочная реанимация (базовая и расширенная). Показания и противопоказания к проведению сердечно-лёгочной реанимации. Первая реанимационная помощь. Контроль эффективности реанимационных мероприятий. Ошибки при проведении сердечно-лёгочной реанимации.

5. Кровотечения и методы его остановки (6 часов)

Виды кровотечений и их характеристика. Методы временной остановки наружного кровотечения.

Практическая работа: Отработка навыков по наложению жгута, давящей повязки, пузыря со льдом.

Кровотечение из носа, ушей и полости рта.

Практическая работа: Приёмы гомеостаза при кровотечении из носа, ушей и полости рта.

Первая медицинская помощь при кровохарканье, кровавой рвоте, и подозрении на внутрибрюшное кровотечение.

6. Термические поражения (4 часа)

Ожоги. Виды, степени. Первая помощь. Профилактика ожогов.

Тепловой солнечный и удары. Гипертермия. Анатомия и физиология неотложных состояний, вызванных гипертермией. Оказание первой помощи при неотложных состояниях, вызванных гипертермией. Профилактика гипертермии.

Практическая работа: Отработка навыков по подготовке и наложению холодного компресса, пузыря со льдом. Расчёт ожоговой поверхности.

Отморожения. Степени. Первая помощь. Профилактика отморожений.

Гипотермия. Анатомия и физиология неотложных состояний, вызванных гипотермией. Причины. Первая помощи и профилактика гипотермии.

7. Острые терапевтические и хирургические состояния (16 часов)

Острая сердечная и сосудистая недостаточность. Стенокардия. Инфаркт миокарда. Инсульт.

Причины возникновения. Признаки. Оказание первой помощи. Профилактика.

Отравления.

Пищевые отравления. Отравление грибами, ядовитыми растениями, алкоголем, наркотическими веществами, ядохимикатами. Оказание первой помощи.

Эпилептический и истерический припадки, снохождение.

Причины. Признаки. Оказание первой помощи.

Сахарный диабет.

Причины. Статистика. Диабетическая и гипогликемическая комы. Оказание первой помощи при гипергликемии и гипогликемии.

Аллергия. Первая помощь при аллергической реакции.

Понятие об аллергенах, антителах и аллергической реакции. Внешние проявления аллергической реакции. Поражение кожи ядом растений. Признаки. Оказание первой помощи. Схема развития аллергического шока. Варианты проявления аллергии. Первая помощь при аллергической реакции.

Головные боли, приступы мигрени.

Понятие мигрень. Причины возникновения болей при мигрени. Помощь при сильной головной боли, мигрени.

Гипертония, гипертонический криз.

Понятия артериальное давление, артериальный пульс, гипертония, гипертонический криз.

Разновидности аппаратов для измерения артериального давления. Правила измерения артериального давления. Оказание помощи при гипертоническом кризе.

Практическая работа: Отработка навыков измерения артериального давления. Подсчёт пульса.

Лихорадка.

Виды лихорадок. Уход за лихорадящими больными. Терморегуляция. Физиологические колебания температуры. Устройство термометра. Термометрия. Правила измерения температуры.

Практическая работа: Отработка навыков по измерению температуры тела.

8. Общая характеристика травм. Первая медицинская помощь (10 часов)

Раны. Первая помощь при ранениях (2 часа).

Раны. Виды ран: садины, раны с инородным телом, ранения глаз, ранение грудной клетки, ранение брюшной полости. Признаки. Первичная доврачебная обработка ран. Осложнения ран. Профилактика осложнений.

Основы десмургии или повязки и перевязки (2 часа).

Повязки. Виды повязок. Характеристика повязок. Правила наложения типовых бинтовых повязок при различных типах ранений на разные участки тела. Тампонада ран. Местные кровоостанавливающие средства.

Практическая работа: Наложение первичной повязки: на предплечье, локтевой, коленный и голеностопный суставы, на голову «чепцом», на один палец, перчатки на кисть, пращевидной: на нос, лоб, подбородок.

Транспортная иммобилизация.

Общая характеристика транспортной иммобилизации. Правила проведения транспортной иммобилизации. Особенности транспортной иммобилизации. Ошибки и осложнения при проведении транспортной иммобилизации.

Закрытые повреждения мягких тканей. Ушибы, растяжения связок, вывихи.

Причины, признаки. Первая медицинская помощь.

Практическая работа: Отработка навыков по иммобилизации конечностей при ушибах, растяжениях связок и вывихах.

Переломы различных частей тела. Первая помощь.

Переломы: ключицы, плечевой кости, костей предплечья, пальцев рук, рёбер, костей таза бедренной кости, голени, стопы. Причины. Признаки. Первая помощь. Профилактика травматического шока.

Практическая работа: Отработка навыков по иммобилизации конечностей при переломах.

9. Транспортирование пострадавших (2 часа)

Виды и способы транспортирования пострадавших. Транспортная иммобилизация с помощью штатных и подручных средств. Особенности транспортирования при различных повреждениях.

Практическая работа: Отработка навыков по транспортировке пострадавших.

10. Несчастные случаи. Первая медицинская помощь (12 часов)

Инородные тела верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, глаза, носа, уха.

Классификация инородных тел. Методы оказания первой медицинской помощи. Профилактика.

Практическая работа: Отработка навыков извлечения инородных тел из дыхательных путей, глаза, носа.

Поражение электрическим током.

Поражающее действие электрического тока. Правила обесточивания пострадавших. Первая помощь при поражении электрическим током. Как избежать поражения электрическим током.

Практическая работа: Отработка навыков по прекращению воздействия тока пострадавшего с помощью подручных средств.

Поражение молнией.

Меры профилактики поражений молнией.

Практическая работа: Проведение реанимационных мероприятий при поражении электрическим током и молнией.

Утопление.

Причины. Виды. Истинное (синее) утопление. Признаки. Экстренная помощь при истинном утоплении. Помощь при сохранении рвотного и кашлевого рефлексов.

Бледное утопление. Признаки. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления.

Причины смерти в первые минуты после спасения. Оказание помощи после оживления. Профилактика отёка лёгких.

Практическая работа: Отработка навыков по оказанию первой медицинской помощи при утоплении.

Укусы собаками, кошками. Укусы ядовитыми животными: змеями.

Признаки. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего. Профилактика.

Укусы ядовитыми насекомыми: пауками, осами и пчёлами. Признаки. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего. Профилактика.

Практическая работа: Отработка навыков по оказанию первой медицинской помощи при укусах ядовитыми животными и насекомыми: отсасывание яда с помощью банки, обработка раны.

11. Зачётное занятие (2 часа).

Отчёт об исследовательской работе по одной из тем курса.

Оценочные и дидактические материалы

1. Входящий контроль

- Тест «Валеология»
- Тест «Медицинская подготовка»
- Тест «Экология»

2. Промежуточный контроль

Модуль «Валеология»

- Фронтальный опрос по разделам:
- Основы валеологии.
- Здоровье и болезнь.
- Психическое здоровье. Культура общения.
- Социальное здоровье человека.
- Здоровый образ жизни, его критерии, принципы.
- Физическое состояние.
- Закаливание и здоровье.
- Репродуктивное здоровье.
- Культура питания.
- Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.
- Спектр профессий, требующих валеологических знаний.

Модуль «Экология и здоровье человека»

- Основы экологии.
- Факторы здоровья человека.
- Токсичность окружающей среды и здоровье человека.
- Увеличение объёма генетического груза в популяциях людей.
- Экология здоровья.
- Здоровый образ жизни - фактор здоровья.
- Создание здоровой среды обитания человека.

Модуль «Медицина на каждый день»

- Основы первой медицинской помощи.
- Строение и особенности функционирования различных систем органов человека.
- Терминальные состояния. Сердечно-лёгочная реанимация.
- Угрожающие жизни состояния при механических и термических поражениях.
- Кровотечения и методы его остановки.
- Термические поражения.
- Острые терапевтические и хирургические состояния.
- Общая характеристика травм. Первая медицинская помощь.
- Транспортирование пострадавших.
- Несчастные случаи. Первая медицинская помощь.

3. Итоговый контроль

Отчёт об исследовательской работе по одной из тем программы

Модуль «Валеология»

- Валеология как интегративная наука о формировании, поддержании и укреплении здоровья.
- Сбалансированное, рациональное, полноценное питание – залог здоровья.
- Заболевания, передающиеся половым путём и их профилактика.
- Вредные привычки, опасные для здоровья отдельного человека и общества в целом.
- Дружба, любовь, счастье – важные компоненты социального здоровья.
- Стресс и здоровье.

- Закаливание и здоровье.
- Негативное и позитивное. Оптимизм и пессимизм.
- Конфликт – столкновение сторон, мнений, сторон.

Модуль «Экология и здоровье человека»

- Экология безопасности жизнедеятельности человека.
- Экологическое состояние Ростовской области.
- Антропогенные загрязнения внешней среды.
- Изменение климата.
- Экологические проблемы городов.
- Охрана водных экосистем.
- Животный мир как объект правовой охраны.
- Экологические движения России.
- Глобальное потепление.
- Город и бытовой мусор.
- Экологические катастрофы.
- Экология и научно-технический прогресс.
- Парниковый эффект.
- Воздействие урбанизации на экологию.
- Автомобильный транспорт и его влияние на экологию.
- Пестициды и химические удобрения.
- Человек и окружающая среда.

Модуль «Медицина на каждый день»

- Основы первой медицинской помощи.
- Терминальные состояния. Сердечно-лёгочная реанимация.
- Общая характеристика травм. Оказание помощи при травматизме.
- Кровотечения и методы его остановки.
- Термические поражения.
- Отравления.
- Сахарный диабет.
- Несчастные случаи. Первая медицинская помощь.
- Аллергия. Причины возникновения аллергических реакций. Оказание помощи при аллергии.
- Заболевания внутренних органов. Помощь при внезапных заболеваниях.

Список используемых источников

Для педагога:

1. Попов С.В., «Валеология в школе и дома», СПб: изд-во «Союз», 1997.
2. Марков М.М., «Основы здорового образа жизни и профилактика болезней», М.: изд. центр «Академия», 2001.
3. Леонтьев А. Все приемы классического массажа. СПб, «Невский проспект», 2004.
4. Огуй В.О. Классический русский массаж за 15 дней. Издательский центр «Март». Москва – Ростов - на – Дону, 2004.
5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезни. Москва. Изд. центр «Академия», 2001.
6. Бубнов В.Г., Бубнова В.Н. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для учащихся 9-11 общеобразовательных учреждений и преподавателей-организаторов курса «Основы безопасности жизнедеятельности». «АСТЛТД», М., 1997.
7. Брехман И.И., «Валеология – наука о здоровье», М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Фокин В.Н. Классический массаж. Самоучитель. Москва: ФАИР – ПРЕСС, 2007.
9. Симоненко В.Д., Матяш Н.В. Технология: Учебник для 11 классов общеобразовательных учреждений – М.: «Вентана – Граф», 2000.
10. «Здоровье человека и окружающая среда», В.Т. Величковский и др., М: «Новая школа», 1997.
11. Полякова В.А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. Москва, «Медицина». 1998г.А.Ю. Аксельрод. «Скорее скорой». Москва, «Медицина». 1998г.
12. Мартынов С.М. Знай и умей. Москва, «Медицина». 1999г.
13. Казьмин В. Д. Справочник для медицинских сестёр и санитарок. Ростов-на-Дону. Изд. «Феникс», 1999 г. – 480 с.
14. Николаенко В.Н., Блувштейн Г.А., Карнаухов Г.М. Первая доврачебная помощь – М. Издательство «Академия», 2009г. – 160с.
15. Менджерицкий И.М. – Р/Д. Справочник медицинской сестры. Изд. «Феникс», 1999г. – 640 с.

Для учащихся:

1. Казьмин В. Д. Справочник для медицинских сестёр и санитарок. Ростов-на-Дону. Изд. «Феникс», 1999 г. – 480 с.
2. Бубнов В.Г., Бубнова В.Н. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для учащихся 9-11 общеобразовательных учреждений и преподавателей-организаторов курса «Основы безопасности жизнедеятельности». «АСТЛТД», М., 1997.
3. Огуй В.О. Классический русский массаж за 15 дней. Издательский центр «Март». Москва – Ростов - на – Дону, 2004.