

МКОУ «Краснозвездинская средняя общеобразовательная школа
имени Г.М.Ефремова»

Принято

на заседании педсовета
от 30.08.2024 г.

Протокол №1

директор МКОУ «Краснозвездинская
СОШ имени Г.М.Ефремова»



Согласовано

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Неотложная помощь без врача»**

Уровень освоения программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 13 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор – составитель: Стерхова Ирина Петровна,
педагог дополнительного
образования**

с. Красная Звезда, 2024 г.

Содержание

1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
	• направленность	
	• актуальность	
	• отличительные особенности программы	
	• адресат программы	
	• объем и срок освоения	
	• формы обучения	
	• особенности организации образовательного процесса	
3	Цель, задачи	5
4	Планируемые результаты	5
5	Форма аттестации	7
6	Материально-техническое обеспечение	7
7	Учебный план	8
8	Содержание программы	
9	Календарный учебный график	
10	Методическое обеспечение программы	
11	Список литературы	
12	Приложение	

Паспорт программы

ФИО автора/авторов, составителя	Стерхова Ирина Петровна
Учреждение	МКОУ «Краснозвездинская средняя общеобразовательная школа имени Г.М.Ефремова»
Наименование программы	«Неотложная помощь без врача»
Объединение	«Неотложная помощь без врача»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	естественнонаучная
Образовательная область	медицина
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	13 – 17 лет
Срок обучения	1 год
Объём часов по годам обучения	144 часа в год
Уровень освоения программы	ознакомительный
Цель программы	отработать тактику и навыки правильного поведения, способы быстрого сбора информации о пострадавшем
С какого года реализуется программа	2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Неотложная помощь без врача**» естественнонаучной направленности разработана на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 №273 – ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726 – р)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41)
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ АОУДПО «ИРОСТ», г. Курган, 2017 г.

Актуальность. Беда может случиться где угодно: дома, на улице, на дороге, при катастрофах и стихийных бедствиях. Очень часто смерть пострадавшего при несчастных случаях наступает не из-за тяжести травмы, а из-за отсутствия элементарных знаний по вопросам оказания неотложной помощи у оказавшихся рядом людей. Причиной отсутствия или недостаточности таких знаний могут быть не только беспечность и равнодушие, но и мнимая уверенность в том, что беда обойдет стороной. Увы, это глубокое заблуждение, которое убедительно подтверждает жизнь.

Ежедневно только на российских дорогах гибнут более 100 человек и свыше 600 получают ранения. При дорожно-транспортных происшествиях основными причинами смерти пострадавших являются: несовместимые с жизнью травмы – 15%, несвоевременное прибытие «скорой помощи» - 15%, безразличие, безучастность и безграмотность очевидцев – 70%. Это свидетельствует о том, что из 35 тысяч человек, ежегодно погибающих на российских дорогах, более половины могли бы остаться в живых.

Мужественные и отзывчивые люди всегда приходят на помощь. Но одних этих качеств недостаточно, чтобы спасти пострадавшего. К сожалению, из-за отсутствия медицинских знаний оказывающий помощь приносит больше вреда, чем пользы и своими неверными действиями может даже способствовать летальному исходу. А ведь очень часто в критических ситуациях, например, при остановке сердца, при поражении электрическим током, попадании инородных тел в дыхательные пути, травмах, ожогах и отравлениях для сохранения жизни достаточно в первые, самые важные минуты, выполнить элементарные и доступные каждому приёмы.

Каждому человеку нужны элементарные знания правил, приёмов и способов оказания первой помощи пострадавшим при самых разнообразных несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях, которая должна осуществляться в порядке самопомощи или взаимопомощи.

Отличительные особенности:

- успешность: обучения определяется способностью ребенка самостоятельно объяснить, почему он должен поступить именно так, а не иначе. И как результат – осознанное поведение в реальных опасных условиях.
- доступность: учебный материал должен быть изложен в доступной форме.
- наглядность: при обучении личной безопасности необходимы наглядные средства: плакаты, видеofilмы, чтобы дети могли увидеть, услышать и потрогать, тем самым реализовав потребность в познании.

- единство воспитания и обучения: на всех этапах обучения необходимо воспитывать у детей культуру безопасности. Программа содействует сохранению единого образовательного пространства.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 13 -17 лет, которые проявляют определенный интерес к медицине.

Объем и срок освоения программы. Данная программа предусматривает обучение в группе по 4 учебных часа в неделю, что составляет до 144 часа учебной нагрузки в год.

Форма обучения – очная, очно – дистанционная с применением электронных образовательных технологий (по необходимости)

Особенности организации образовательного процесса: программа реализуется в разновозрастных группах. Организуется работа в парах, индивидуальная работа, групповая. Занятия проводятся в виде лекций, семинаров, практических занятий, проектной деятельности.

Цель программы:

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

Реализация цели предусматривает решение следующих задач:

- Заинтересовать и направить обучающихся на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками.
- Познакомить обучающихся 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.

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

Формы аттестации.

- организация тестирования и контрольных опросов;
- проведение викторин, смотров знаний;
- игр-соревнований;
- анализ результатов деятельности

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

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 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.

Материально – техническое обеспечение.

1. Компьютер.
2. Проектор.
3. Плакаты и презентации по темам «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи».
4. Аптечка для оказания первой помощи.
5. Индивидуальный перевязочный пакет.
6. Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7х14.
7. Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5х10.
8. Вата медицинская компрессная.
9. Косынка медицинская (перевязочная).
10. Булавка безопасная.
11. Шина проволочная (лестничная) для ног.
12. Шина проволочная (лестничная) для рук.
13. Жгут кровоостанавливающий эластичный.

14. Тренажер - манекен «Александр-03»
15. Тренажер - манекен «Искандер»
16. Набор имитаторов ранений и поражений
17. Бандаж для легкой фиксации шейного отдела позвоночника. ТВ- "ТРИВЕС"
18. Бандаж для жесткой фиксации шейного отдела позвоночника. ТВ- 090

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов:			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Входное тестирование
Раздел 1. Медицина на страже здоровья человека (12 часов)					
2.	Профессии, связанные с медициной.	2	1	1	Анкетирование "Мои интересы"
3.	Профессии, связанные с медициной.	2	-	2	Отзыв об экскурсии.
4.	Ученые - врачи, внесшие большой вклад в развитие медицины	2	1	1	Создание презентации "Ученые - врачи, внесшие большой вклад в развитие медицины"
5.	Ученые - врачи Курганской области, внесшие большой вклад в развитие медицины	2	1	1	Создание презентация "Доктор Илизаров"
6.	Значение неотложной помощи.	2	1	1	Составление вопросов викторины, работа с интернет-источниками.
7.	Значение неотложной помощи.	2	1	1	Викторина
Раздел 2. Первая медицинская помощь					
Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма (12 часов)					
8.	Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях.	2	1	1	Тренинг "Мое здоровье"
9.	Виды первой помощи.	2	1	1	Анкетирование по оценке уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.
10.	Краткие анатомо-физиологические сведения об организме человека.	2	1	1	Работа в парах (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела. (на базе Точки Роста)
11.	Краткие анатомо-физиологические сведения об организме человека.	2	1	1	Работа в парах (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела. (на базе Точки Роста)

12.	Здоровый образ жизни.	2	1	1	Создание агитлистка
13.	Здоровый образ жизни.	2	-	2	Обучающая игра «Неотложная помощь» (на базе Точки Роста)
Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы (20 часов).					
14.	Кровеносная система	2	1	1	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)
15.	Основные признаки неотложных состояний сердечно-сосудистой системы.	2	1	1	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)
16.	Первая помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	2	1	1	Составление вопросов викторины, работа с интернет-источниками.
17.	Брейн-ринг «Небанально о банальном: наше сердце»	2	0	2	Интеллектуальная игра
18.	Дыхательная система.	2	1	1	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)
19.	Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы	2	1	1	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)
20.	Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы.	2	1	1	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)
21.	Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы.	2	1	1	Создание презентации
22.	Брейн-ринг «Берегите, сердце» о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.	2	-	2	Интеллектуальная игра
23.	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2	-	2	Групповое обсуждение темы (на базе Точки Роста)
Тема 3. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной систем (12 часов)					
24.	Пищеварительная система.	2	1	1	Составление вопросов викторины, работа с интернет-источниками.
25.	Основные признаки неотложных состояний пищеварительной системы.	2	1	1	Решение ситуационных задач.
26.	Первая доврачебная помощь при неотложных	2	1	1	Тестирование

	состояниях пищеварительной системы				
27.	Причины возникновения, признаки, первая помощь при аллергических реакциях.	2	1	1	Решение ситуационных задач.
28.	Сахарный диабет. Первая помощь при диабетической коме.	2	1	1	Групповое обсуждение темы
29.	Судорожные состояния.	2	1	1	Групповое обсуждение темы

**Первая доврачебная помощь при отравлениях. Наркомания, токсикомания, алкоголизм.
(12часов)**

30.	Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях.	2	1	1	Выпуск листовки "Правила употребления лекарств". Анкетирование "Правила хранения и употребления лекарств"
31.	Отравлениях препаратами бытовой химии.	2	1	1	Анкетирование "Правила хранения и употребления бытовой химии"
32.	Наркомания, токсикомания, алкоголизм.	2	1	1	<i>Проект</i> «Актуальные проблемы наркомании».
33.	Наркомания, токсикомания.	2	1	1	Создание статьи в группе "О вреде табакокурения"
34.	Алкоголизм.	2	1	1	Групповое обсуждение темы. (на базе Точки Роста)
35.	Мероприятие "Наркомания - острая проблема современности"	2	0	2	Решение ситуационных задач.

Раздел 3. Помощь при травмах и повреждениях.

Механические травмы. Первая доврачебная помощь (12ч).

36.	Механические травмы. Клиника, первая помощь.	2	1	1	Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, наложении шин, транспортировки пострадавших.
37.	Механические травмы. Клиника, первая помощь.	2	1	1	Создание презентации "Травмы. Виды травм". (на базе Точки Роста)
38.	Травмы головы. Первая помощь	2	1	1	Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, транспортировки пострадавших.
39.	Травмы головы. Первая помощь	2	1	1	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)
40.	Травмы грудной клетки, живота, таза и позвоночника.	2	1	1	Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, транспортировки пострадавших.
41.	Травмы грудной клетки, живота, таза и	2	1	1	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)

	позвоночника.				
Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь. (12 часов)					
42.	Ожоги. Классификация ожогов.	2	1	1	Работа в парах по оказанию первой помощи при ожогах. Наложение стерильной повязки. (на базе Точки Роста)
43.	Первая помощь при ожогах.	2	1	1	Создание презентации "Первая помощь при термических поражениях"
44.	Первая помощь при отморожениях, тепловом, солнечном ударах.	2	1	1	Создание листовки "Обморожения"
45.	Электротравмы. Действия при оказании доврачебной помощи пострадавшим при электротравмах.	2	1	1	Работа в парах по оказанию первой помощи при электротравмах, тепловом и солнечном ударах. (на базе Точки Роста)
46.	Первая помощь при утоплении, удушении	2	1	1	Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков высвобождения из захвата утопающего. (на базе Точки Роста).
47.	Первая помощь при утоплении, удушении	2	1	1	Выпуск листовки "Осторожно, тонкий лед!"
Кровотечения. Раны. (8 часов)					
48.	Классификация, признаки кровотечений.	2	1	1	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)
49.	Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях.	2	1	1	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)
50.	Раны. Понятие о ранах.	2	1	1	Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков остановки кровотечения разными способами.
51.	Классификация ран. Признаки ран.	2	1	1	Выпуск листовки "Осторожно, клещ!" (на базе Точки Роста)
Иммобилизация. Реанимация. (6 часов)					
52.	Виды повязок. Способы наложения бинтовых	2	1	1	Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков наложения

	повязок.				повязок. (на базе Точки Роста)
53.	Виды повязок. Способы наложения бинтовых повязок.				Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков наложения повязок. (на базе Точки Роста)
54.	Иммобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей.	2	1	1	Работа в микрогруппах по отработке навыков транспортировки пострадавших при различных повреждениях без использования вспомогательных средств и с применением подручных материалов. (на базе Точки Роста)
55.	Иммобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей.	2	1	1	Работа в микрогруппах по отработке навыков транспортировки пострадавших при различных повреждениях без использования вспомогательных средств и с применением подручных материалов. (на базе Точки Роста)
56.	Реанимация. Принципы и методы реанимации.	2	1	1	Работа в микрогруппах по отработке навыков реанимации с использованием тренажер-манекенов (искусственное дыхание «рот –в –рот», непрямой массаж сердца). (на базе Точки Роста)
57.	Реанимация. Принципы и методы реанимации.	2	1	1	Работа в микрогруппах по отработке навыков реанимации с использованием тренажер-манекенов (искусственное дыхание «рот –в –рот», непрямой массаж сердца). (на базе Точки Роста)

Раздел 4. Профилактика инфекционных заболеваний.

Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок.

Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции. (14 часов)

58.	Инфекционные болезни.	2	1	1	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).
59.	Иммуитет.	2	1	1	Викторина "Невидимая защита".
60.	Календарь прививок.	2	1	1	Экскурсия в ФАП
61.	Воздушно-капельные инфекции.	2	1	1	Проект "Осторожно! Вирусы!"
62.	Воздушно-капельные инфекции.	2	1	1	Проект "Осторожно! Вирусы!" Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).
63.	Кишечные инфекции	2	1	1	Проект "Осторожно! Вирусы!"

64.	Кишечные инфекции	2	1	1	Проект "Осторожно! Вирусы!"
Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные заболевания. Грибковые заболевания. Противозидемические мероприятия. (12 часов)					
65.	Инфекции, передаваемые половым путём	2	1	1	Решение ситуационных задач.
66.	Инфекции, передаваемые половым путём	2	1	1	Проект "СПИД-чума 20 века!" (на базе Точки Роста).
67.	Паразитарные заболевания.	2	1	1	Решение ситуационных задач.
68.	Грибковые заболевания.	2	1	1	Решение ситуационных задач.
69.	Противозидемические мероприятия	2	1	1	Экскурсия в ФАП
70.	Противозидемические мероприятия	2	0	2	Мини-конференция "Коронавирус. Как остановить пандемию".
<u>Раздел 5. Итоговое занятие (6 часов)</u>					
71.	Защита проектов.	2	0	2	Защита проектов. (на базе Точки Роста).
72.	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговое тестирование
	Итого	144	62	82	

Содержание

Вводное занятие. (2 часа)

Тема 1. Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Понятие милосердие. Значение само- и взаимопомощи. Входное тестирование.

Раздел 1. Медицина на страже здоровья человека (12 часов)

Тема 2. Профессии, связанные с медициной.

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

Практика. Экскурсия в Красновоздздинский ФАП. Анкетирование "Мои интересы"

Тема 3. Ученые - врачи, внесшие большой вклад в развитие медицины.

Теория. Биографии, гражданский подвиг ученых-врачей внесших большой вклад в развитие медицины (Луи Пастер, Р. Кох, И.И.Мечников, И.П.Пирогов, И.П. Павлов, А.Г. Илизаров.)

Практика. Создание презентации "Знаменитые медики"

Тема 4. 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.

Раздел 2. Первая медицинская помощь.

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

Определение физиологических показателей организма. (12 часов)

Тема 5. Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи.

Теория. Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи: первая помощь, первая доврачебная помощь, первая врачебная помощь, квалифицированная медицинская помощь, специализированная медицинская помощь.

Практика. Тренинг "Мое здоровье".

Анкетирование по оценке уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.

Тема 6. 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 7. Здоровый образ жизни.

Теория. Понятие о здоровом образе жизни, вредных привычках.

Практика. Обучающая игра «Неотложная помощь». (на базе Точки Роста)

Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы.

Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы (20 часов).

Тема 8. Основные признаки неотложных состояний сердечно-сосудистой системы.

Теория. Особенности строения сердца человека и типы кровеносных сосудов. Основные признаки неотложных состояний при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: виды сердечной боли при стенокардии и инфаркте; признаки и возможные причины гипертонического криза и инсульта.

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

Тема 9. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы.

Теория. Первая помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: обморок, коллапс, шок, кома, гипертонический криз, приступ стенокардии, инфаркт миокарда, инсульт.

Практика. Решение ситуационных задач. Создание презентации. (на базе Точки Роста)

Тема 10. Дыхательная система. Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы.

Теория. Дыхательная система: строение гортани, трахеи, бронхов и легких. Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы.

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

Тема 11. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы.

Теория. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы: круп, приступ бронхиальной астмы.

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

Тема 12. Брейн-ринг «Берегите, сердце» о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. (на базе Точки Роста)

Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной систем (12ч).

Тема 13. Основные признаки неотложных состояний пищеварительной системы. 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 14. Причины возникновения, признаки, первая помощь при аллергических реакциях.

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

Практика. Тестирование.

Тема 15. Сахарный диабет. Первая помощь при диабетической коме. Судорожные состояния.
Теория. Судорожные состояния. Причины возникновения, признаки, первая помощь при судорожных состояниях. Первая помощь при истерическом, эпилептическом припадке.
Практика. Групповое обсуждение темы

Первая доврачебная помощь при отравлениях. Наркомания, токсикомания, алкоголизм. (12 часов)

Тема 16. Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях, отравлениях препаратами бытовой химии.

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

Практика. Выпуск листовки "Правила употребления лекарств". Анкетирование "Правила хранения и употребления лекарств"

Тема 17. Наркомания, токсикомания, алкоголизм.

Теория. Наркомания, токсикомания, алкоголизм: причины и последствия. виды наркотических веществ.

Практика. Проект «Актуальные проблемы наркомании». Создание статьи в группе "О вреде табакокурения"

Тема 18. Мероприятие для учащихся школы "Наркомания - острая проблема современности"

Практика. Мероприятие "Наркомания - острая проблема современности". Групповое обсуждение темы. (на базе Точки Роста)

Раздел 3. Помощь при травмах и повреждениях.

Механические травмы. Первая доврачебная помощь (12ч).

Тема 19. 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. Создание презентации "Травмы. Виды травм". (на базе Точки Роста)

Тема 20. 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. Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, транспортировки пострадавших. Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)

Тема 21. 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. Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)

Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь (12ч).

Тема 22. Ожоги. Классификация ожогов. Первая помощь при ожогах, отморожениях, тепловом, солнечном ударах.

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

Практика. Работа в парах по оказанию первой помощи при ожогах. Наложение стерильной повязки. (на базе Точки Роста)

Создание презентации "Первая помощь при термических поражениях"

Создание листовки "Обморожения"

Тема 23. Электротравмы. Тепловой и солнечный удар.

Теория. Действия при оказании доврачебной помощи пострадавшим при электротравмах, тепловом и солнечном ударах. Меры профилактики электротравм, теплового солнечного ударов.

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

Тема 24. 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). Выпуск листовки "Осторожно, тонкий лед!"

Кровотечения. Раны (8 часов).

Тема 25. 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 26. 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)

Основы десмургии. Имобилизация. Реанимация (12 часов).

Тема 27. 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 28. Имобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей.

Теория. Имобилизация. 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 29. Реанимация. Принципы и методы реанимации.

Теория. Реанимация. Терминальные состояния: агония, клиническая и биологическая смерть.

Принципы и методы реанимации. Подготовка пораженного 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 с использованием тренажер - манекенов (искусственное дыхание «рот – в – рот», непрямой массаж сердца). (на базе Точки Роста)

Раздел 4. Профилактика инфекционных заболеваний.

Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции (14 часов).

Тема 30. Инфекционные болезни. Иммуитет. Календарь прививок.

Теория. Инфекционные болезни. Иммуитет, виды иммуитета. Прививки. Календарь прививок.

Практика. Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста). Викторина "Невидимая защита".

Тема 31. Воздушно-капельные инфекции.

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

Практика. Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста) Проект "Осторожно! Вирусы!"

Тема 32. Кишечные инфекции

Теория. 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. Способы распространения инфекций. Симптомы и меры профилактики заболеваний.

Практика. Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста). Проект "Осторожно! Вирусы!"

Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания. Противоэпидемические мероприятия. (12часов).

Тема 33. Инфекции, передаваемые половым путём.

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

Практика. Проект "СПИД-чума 20 века!"

Тема 34. Паразитарные заболевания. Грибковые заболевания.

Теория. Паразитарные инфекции: аскаридоз, энтеробиоз, педикулёз, чесотка. Грибковые заболевания: микозы, стригущий лишай. Пути распространения, симптомы и меры профилактики грибковых и паразитарных заболеваний.

Практика. Решение ситуационных задач.

Тема 35 . Противоэпидемические мероприятия. 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 остановить пандемию". Групповое обсуждение темы.

Раздел 5. Итоговые занятия (4часа)

Тема 36. Защита проектов. Итоговое тестирование.

Календарный учебный график

Календарный учебный график - 1 год обучения (1 группа)

Начало учебного периода: 01.09.2023 г.

Окончание учебного периода:

№ п/п	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1		2	Вводное занятие	Виртуальная экскурсия	Входное тестирование
2		2	Профессии, связанные с медициной.	Экскурсия в Краснозвездинский ФАП	отзыв о профессии

3			Профессии, связанные с медициной.	беседа - презентация	Анкетирование "Мои интересы"
4		2	Ученые - врачи, внесшие большой вклад в развитие медицины	беседа - презентация	викторина "Великие медики"
5			Ученые - врачи Курганской области, внесшие большой вклад в развитие медицины	беседа - презентация	Создание презентация "Доктор Илизаров"
6		2	Значение неотложной помощи.	Составление викторины, работа с интернет-источниками.	Составление вопросов викторины, работа с интернет-источниками.
7			Значение неотложной помощи.	Составление викторины, работа с интернет-источниками.	Викторина
8		2	Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях.	Тренинг "Мое здоровье"	Анкетирование по оценке уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.
9			Виды первой помощи.	Тренинг "Мое здоровье"	Анкетирование по оценке уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.
10		2	Краткие анатомо-физиологические сведения об организме человека.	Работа в парах (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела. (на базе Точки Роста)	Анализ по результатов измерений
11			Краткие анатомо-физиологические сведения об организме человека.	Работа в парах (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела. (на базе Точки Роста)	Анализ по результатов измерений
12		2	Здоровый образ жизни.	Обучающая игра «Неотложная помощь» (на базе Точки Роста)	Групповое обсуждение темы
13			Здоровый образ жизни.	Создание агитлистка	Создание агитлистка

14		2	Кровеносная система	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)	Анализ результатов
15			Основные признаки неотложных состояний сердечно-сосудистой системы.	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)	Анализ результатов
16		2	Первая помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Составление вопросов викторины, работа с интернет-источниками.	Анализ по результатам
17			Брейн-ринг «Небанально о банальном: наше сердце»	Интеллектуальная игра	
18		2	Дыхательная система.	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)	Анализ по результатам
19			Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)	Анализ результатов
20		2	Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы.	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)	Анализ по результатам
21			Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы.	Работа с интернет-источниками.	Создание презентации
22		2	Брейн-ринг «Берегите, сердце» о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.	Интеллектуальная игра	Групповое обсуждение темы
23			Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Беседа - презентация	Групповое обсуждение темы (на базе Точки Роста)
24		2	Пищеварительная система.	Составление вопросов викторины, работа с интернет-источниками.	Составление вопросов викторины.
25			Основные признаки неотложных состояний пищеварительной системы.	Решение ситуационных задач.	Анализ результатов
26		2	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной системы	Решение ситуационных задач.	Тестирование
27			Причины возникновения,	Решение ситуационных	Анализ

			признаки, первая помощь при аллергических реакциях.	задач.	результатов
28		2	Сахарный диабет. Первая помощь при диабетической коме.	Решение ситуационных задач.	Групповое обсуждение темы
29			Судорожные состояния.	Решение ситуационных задач.	Групповое обсуждение темы
30		2	Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях.	Выпуск листовки "Правила употребления лекарств"	Анкетирование "Правила хранения и употребления лекарств"
31			Отравлениях препаратами бытовой химии.	Работа в микрогруппах	Анкетирование "Правила хранения и употребления бытовой химии"
32		2	Наркомания, токсикомания, алкоголизм.	<i>Проект «Актуальные проблемы наркомании».</i> Создание статьи в группе "О вреде табакокурения"	Групповое обсуждение темы.
33			Наркомания, токсикомания.	Создание статьи в группе "О вреде табакокурения"	Групповое обсуждение темы.
34		2	Алкоголизм.	Решение ситуационных задач.	Групповое обсуждение темы.
35			Мероприятие "Наркомания - острая проблема современности"	Мероприятие для старшеклассников(на базе Точки Роста).	Групповое обсуждение темы.
36		2	Механические травмы. Клиника, первая помощь.	Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, наложении шин, транспортировки пострадавших. (на базе Точки Роста)	Создание презентации "Травмы. Виды травм".
37			Механические травмы. Клиника, первая помощь.	Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, транспортировки пострадавших.	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)
38		2	Травмы головы. Первая помощь	Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, транспортировки пострадавших.	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)
39			Травмы головы. Первая	Работа в микрогруппах по	Решение

			помощь	отработке умений оказания помощи при травмах, транспортировки пострадавших.	ситуационных задач. (на базе Точки Роста)
40		2	Травмы грудной клетки, живота, таза и позвоночника.	Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, транспортировки пострадавших	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)
41			Травмы грудной клетки, живота, таза и позвоночника.	Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, транспортировки пострадавших.	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста)
42		2	Ожоги. Классификация ожогов.	Работа в парах по оказанию первой помощи при ожогах. Наложение стерильной повязки. (на базе Точки Роста)	Работа в парах по оказанию первой помощи при ожогах.
43			Первая помощь при ожогах.	Решение ситуационных задач.	Создание презентации "Первая помощь при термических поражениях"
44		2	Первая помощь при отморожениях, тепловом, солнечном ударах.	Решение ситуационных задач.	Создание листовки "Обморожения"
45			Электротравмы. Действия при оказании доврачебной помощи пострадавшим при электротравмах.	Работа в парах по оказанию первой помощи при электротравмах, тепловом и солнечном ударах. (на базе Точки Роста)	Работа в парах по оказанию первой помощи.
46		2	Первая помощь при утоплении, удушении	Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков высвобождения из захвата утопающего. (на базе Точки Роста).	Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков высвобождения из захвата утопающего.
47			Первая помощь при утоплении, удушении	Решение ситуационных задач.	Выпуск листовки "Осторожно, тонкий лед!"
48		2	Классификация, признаки кровотечений.	Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков временной остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности,	Групповое обсуждение результатов

				наложения давящей повязки, жгутом, жгутом-закруткой. (на базе Точки Роста)	
49			Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях.	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)	Работа в парах и микрогруппах
50		2	Раны. Понятие о ранах.	Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков остановки кровотечения разными способами.	Работа в парах и микрогруппах
51			Классификация ран. Признаки ран.	Выпуск листовки "Осторожно, клещ!" (на базе Точки Роста)	Выпуск листовки "Осторожно, клещ!"
52		2	Виды повязок. Способы наложения бинтовых повязок.	Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков наложения повязок. (на базе Точки Роста)	Групповое обсуждение результатов
53			Виды повязок. Способы наложения бинтовых повязок.	Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков наложения повязок. (на базе Точки Роста)	Групповое обсуждение результатов
54		2	Иммобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей.	Работа в микрогруппах по отработке навыков транспортировки пострадавших при различных повреждениях без использования вспомогательных средств и с применением подручных материалов. (на базе Точки Роста)	Групповое обсуждение результатов
55			Иммобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей.	Работа в микрогруппах по отработке навыков транспортировки пострадавших при различных повреждениях	Групповое обсуждение результатов

				без использования вспомогательных средств и с применением подручных материалов. (на базе Точки Роста)	
56		2	Реанимация. Принципы и методы реанимации.	Работа в микрогруппах по отработке навыков реанимации с использованием тренажер - манекенов (искусственное дыхание «рот –в -рот», непрямой массаж сердца). (на базе Точки Роста)	Групповое обсуждение результатов
57			Реанимация. Принципы и методы реанимации.	Работа в микрогруппах по отработке навыков реанимации с использованием тренажер - манекенов (искусственное дыхание «рот –в -рот», непрямой массаж сердца). (на базе Точки Роста)	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).
58		2	Инфекционные болезни.	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).
59			Иммунитет.	Викторина "Невидимая защита".	Викторина "Невидимая защита".
60		2	Календарь прививок.	Экскурсия в ФАП	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).
61			Воздушно-капельные инфекции.	Проект "Осторожно! Вирусы!"	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).
62		2	Воздушно-капельные инфекции.	Проект "Осторожно! Вирусы!" Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).
63			Кишечные инфекции	Проект "Осторожно! Вирусы!"	Решение ситуационных задач. (на базе Точки Роста).
64		2	Кишечные инфекции	Проект "Осторожно! Вирусы!"	Тестирование
65			Инфекции, передаваемые половым путём	Создание памятки "Правила личной гигиены"	Решение ситуационных задач.
66		2	Инфекции, передаваемые половым путём	Проект "СПИД-чума 20 века!" (на базе Точки Роста).	Проект "СПИД-чума 20 века!"

					(на базе Точки Роста).
67			Паразитарные заболевания.	Составление вопросов викторины, работа с интернет-источниками.	Составление вопросов викторины.
68		2	Грибковые заболевания.	Беседа - презентация	Групповое обсуждение темы (на базе Точки Роста)
69			Противоэпидемические мероприятия	Экскурсия в ФАП	
70		2	Противоэпидемические мероприятия	Мини-конференция "Коронавирус. Как остановить пандемию"	Мини-конференция "Коронавирус. Как остановить пандемию".
71			Защита проектов.	Защита проектов. (на базе Точки Роста).	Анализ результатов
72			Итоговое занятие	Итоговое тестирование	Итоговое тестирование

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Рекомендуемая литература для учащихся:

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

Рекомендуемая литература для учителя:

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

Приложение.

Приложение 1.

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

-женский

Ваш возраст _____ (укажите полное число лет)

2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

1. Хорошее

2. Удовлетворительное

3. Плохое

4. 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
1. Неправильное питание (очень много жирного и сладкого и очень мало овощей и фруктов) \ переизбыток			
2. Употребление алкоголя			
3. Употребление наркотиков			
4. Сидячий образ жизни			
5. Курение			
6. 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 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 узнали 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.

Приложение 2.

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 настеж, 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, бодростью 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 (Приложение №1):

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 словосочетание “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, закалывающий 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, закалывание 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 (Приложение № 2):

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. Приложение № 3.

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 едим 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.

Приложение № 4 (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!

Литература:

Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб.: Питер, 2002 г.

Рахматуллина Р. Коррекционно-развивающие игры и психогимнастика. //Школьный психолог, 1999, №26, с.10.

Сказка о здоровье. Электронный ресурс: <http://newskazki.com/skazka-o-zdorove/>

Танцевальная физкультминутка. Электронные ресурсы: <http://ppt4web.ru/detskie-prezentacii/fizkultminutka-tancevalnaja-povtorjajj-za-nami.html>

Учебное пособие для 5-7 классов средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков. Рабочая тетрадь для 5 класса. Москва, 2001-ООО «Момент».

Фильм «Я выбираю жизнь». Электронные ресурсы: <http://wikibit.net/v/я-выбираю-жизнь>

Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/пер. с нем.. – М., Генезис, 2004 г.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

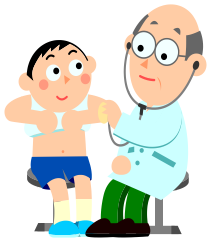
2. Вставь пропущенные слова в предложения:

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

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:

