

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Здорово быть здоровым» (далее Программа) имеет естественно- научную направленность. Данная Программа рекомендуется для реализации обучающихся 14-18 лет.

Актуальность Программы

В настоящее время актуальна и приоритетна проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся. В условиях сегодняшних реалий обучающимся необходимо владеть навыками оказания первой помощи, выявления острых и неотложных состояний, иметь представление о факторах, влияющих на здоровье и способах защиты от вредных воздействий. Программа ориентирует обучающихся на знания особенностей анатомии и физиологии человека, на формирование умений и навыков оказания самопомощи, взаимопомощи и первой помощи людям, пострадавшим и попавшим в критические ситуации.

Педагогическая целесообразность Программы

Программа направлена на расширение знаний по гигиене и способствует осознанному выбору будущей профессии, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Данная Программа позволяет проводить большое количество практических занятий и занятий

в игровой форме, что поможет обучающимся лучше усвоить и отработать практические навыки, оценить рациональность своих действий во время оказания первой медицинской помощи.

Цель и задачи Программы

**Цель Программы –** формирование и развитие ценностного отношения к здоровому образу жизни, расширение знаний по биологии и медицине и использование этих знаний для оказания первой медицинской помощи.

Задачи Программы

*Обучающие:*

* формирование знаний об основах анатомии, физиологии и гигиены человека;
* расширение кругозора обучающихся в области медицины, фармакологии, лечебной физкультуры;
* формирование устойчивого интереса к сохранению своего здоровья;
* обучение коллективным формам работы и основам самоорганизации.

*Развивающие:*

* развитие умений и навыков оказания первой доврачебной помощи пострадавшим или самому себе;
* развитие логического мышления, памяти, внимания;
* формирование познавательной активности, умственной и физической работоспособности.

*Воспитательные:*

* воспитание коммуникативных качеств, организованности и самостоятельности, гуманности и милосердия;
* воспитание ответственного отношения к своему здоровью;
* морально **–** волевая подготовка обучающихся к преодолению трудностей и, при необходимости, последствий чрезвычайных ситуаций.

Категория обучающихся

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет.

Срок реализации Программы

Срок реализации программы составляет 9 месяцев, 35 часов.

Формы и режим занятий

Занятия по Программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Предельная наполняемость учебной группы составляет 15 человек. Такое количество детей является оптимальным для организации учебной деятельности.

Занятия проводятся в группах с применением следующих форм организации обучения:

* по количеству обучающихся: групповая, в малых подгруппах;
* по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, экскурсия, занятие по систематизации и обобщению знаний, комбинированные формы занятий.

Занятия по Программе состоят из двух частей: теоретической и практической.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, тема** | **Теория** | **Практика** | **Всего** | **Формы**  **аттестации и контроля** |
| **1.** | **Вводное занятие.**  **Техника безопасности** | **1** |  | **1** |  |
| **2.** | **Резервы нашего организма** | **4** |  | **4** |  |
| 2.1 | Основы анатомии,  физиологии и гигиены человека | 2 |  | 2 |  |
| 2.2 | Здоровый образ жизни. Профилактика | 2 |  | 2 | Защита  проектов |
| **3.** | **Оказание первой**  **медицинской помощи** | **8** | **8** | **16** |  |
| 3.1 | Действия спасателя при  пожаре. Первая помощь при ожогах | 2 | 2 | 4 |  |
| 3.2 | Отморожения. Общее охлаждение организма.  Простудные  заболевания | 1 | 1 | 2 |  |
| 3.3 | Первая помощь при утоплении | 1 | 1 | 2 |  |
| 3.4 | Первая помощь при отравлениях и  обмороках | 1 | 1 | 2 |  |
| 3.5 | Первая помощь при укусах змей, клещей | 1 | 1 | 2 |  |
| 3.6 | Первая помощь при  солнечных и тепловых ударах | 2 | 2 | 4 | Промежуточн  ый контроль. Тестирование |
| **4.** | **Доврачебная помощь** | **5** | **5** | **10** |  |
| 4.1 | Обезболивающие  средства, антидоты при отравлении | 1 | 2 | 3 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предупреждение  асфиксии |  |  |  |  |
| 4.2 | Временная остановка наружного  кровотечения | 1 | 2 | 3 |  |
| 4.3 | Наложение  асептических повязок на рану и ожоговую поверхность | 2 | 2 | 4 | Промежуточн ый контроль. Практическое  задание |
| **5** | **Зеленая аптека. Лекарственные травы** | **1** | **2** | **3** | Проекты |
| **6** | **Зачетное занятие** |  | **1** | **1** | Защита проектов |
|  | **Итого** | **19** | **16** | **35** |  |

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

* 1. Вводное занятие. Техника безопасности

***Теория.*** Знакомство. Обсуждение организационных вопросов. Техника безопасности, регламентирующая поведение в классе во время практических и игровых занятий. Основные аспекты и темы будущих занятий. Перспективы развития медицинской науки.

* 1. Резервы нашего организма

Тема 2.1. Основы анатомии, физиологии и гигиены человека

***Теория.*** Беседа о возможностях человеческого организма, о скрытых его резервах, об индивидуальных его особенностях развития каждого человека и о том, какими способами можно раскрыть, сохранить и приумножить резервы своего организма. Основные понятия здорового образа жизни.

Тема 2.2. Здоровый образ жизни. Профилактика

***Теория.*** Польза физических упражнений. Спортивное долголетие. Причины утомления. Ритм работы. Иммунитет. Органы дыхания. Носовая полость, легкие. Дыхание и движение. Вред курения. Алкоголь - яд для организма. Полезная пища. Обмен веществ и энергия. Соли, жиры, вода, белки, активаторы жизни, биотоки, витамины, гормоны и обмен веществ.

***Форма контроля по 2 разделу –*** тестирование по темам 1 – 2.

* 1. Оказание первой медицинской помощи

Тема 3.1. Действия спасателя при пожаре. Первая помощь при ожогах

***Теория.*** Тушение горящих участков одежды закрытием брезентом, накидкой, шинелью и с помощью перекатывания по земле, сбросом горящей одежды. Классификация ожогов. Надевание противогаза.

***Практика.*** Приемы оказания ПП обгоревшему. Способы надевания противогаза на раненого: сидя у изголовья, лежа на спине или животе.

Тема 3.2. Отморожения. Общее охлаждение организма. Простудные заболевания

***Теория.*** Условия, способствующие отморожению. Четыре степени отморожения. Методы профилактики и экстренной помощи. Ознобление. Профилактика. Общее охлаждение. Простудные заболевания. Профилактика, лечение.

***Практика.*** Приемы оказания ПП при обморожении разных степеней.

Тема 3.3. Первая помощь при утоплении

***Теория.*** Способы приближения спасателя к тонущему. Освобождение от захватов тонущего и транспортировка пострадавшего на воде. Схема

действий спасателя в случае наличия рвотного рефлекса. Схема действий спасателей при отсутствии рвотного рефлекса. Правила обращения с

пострадавшим от утопления. Примерные нормативные требования для старшеклассников по прикладному плаванию и спасению утопающих.

***Практика***. Приемы оказания ПП при утоплении.

Тема 3.4. Первая помощь при отравлениях, обмороках

***Теория***. Способы оказания первой помощи при: пищевом отравлении; отравлении ядовитыми газами; отравлении лекарственными препаратами; отравлении алкоголем и никотином, наркотическими средствами. Меры предосторожности для оказывающих помощь в целях сохранения собственного здоровья. Причины и последствия обмороков. Первая помощь при обмороках. Повторные обмороки.

***Практика.*** Первая доврачебная помощь при различных отравлениях, обмороках.

Тема 3.5. Первая помощь при укусах змей, клещей

***Теория***. Виды ядовитых и неядовитых змей. Признаки укуса. Способы

оказания первой помощи. Виды клещей. Способы оказания первой помощи. Меры предосторожности.

***Практика.*** Первая помощь при укусах змей, клещей.

Тема 3.6. Первая помощь при солнечных и тепловых ударах

***Теория***. Солнечный удар. Признаки. Тепловой удар. Признаки.

Способы оказания первой помощи, меры предосторожности.

***Практика.*** Первая помощь при солнечных и тепловых ударах.

***Форма контроля по 3 разделу –*** тестовые задания по темам 1 – 6.

* 1. Доврачебная помощь

Тема 4.1. Обезболивающие средства. Антидоты при отравлении.

**Предупреждение асфиксии**

***Теория.*** Антидот против ФОВ (шприц-тюбик). Способы введения и условия дозировки препарата. Промедол. Противопоказания к его применению. Предупреждение или устранение асфиксии: исследование полости рта, закрепление языка булавкой, очищение полости рта от однородной массы, восстановление дыхания. Трубка дыхательная ТД-1.

***Практика.*** Восстановление дыхания. Трубка дыхательная ТД-1. Способы - «изо рта в рот», «изо рта в нос», путем ритмического сдавливания грудной клетки по Сильвестру, Нильсену. Устранение удушья у пораженных ОВ.

Тема 4.2. Временная остановка наружного кровотечения

***Теория.*** Понятие типов кровотечения: артериальное, венозное, капиллярное. Способы остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерий к костным выступам, с помощью жгута или давящей повязки, сгибом раневой конечности в вышерасположенном суставе. Особенности применения каждого способа.

***Практика.*** Распознавание различных видов кровотечений и различные способы ПП при различных кровотечениях.

Тема 4.3. Наложение асептических повязок на рану или ожоговую поверхность

***Теория.*** Понятие о ране. Защита раны. Подготовка поврежденного участка к бинтованию. Бинтование под одеждой. Виды повязок: восьмиобразная, колосовидная, спиральная, циркулярная, повязка «с

портупеей», крестообразная. Утепление поврежденной части тела в зимнее время.

***Практика.*** Бинтование различных частей тела. Виды повязок: восьмиобразная, колосовидная, спиральная, циркулярная, повязка «с портупеей», крестообразная.

***Форма контроля по 4 разделу –*** тестовые задания по темам 1 – 3.

* 1. Зеленая аптека. Лекарственные травы

***Теория.*** Краткая характеристика лекарственных трав. Применение трав в оказании первой медицинской помощи. Мать и мачеха, зверобой, мята, подорожник, кровохлебка, тысячелистник, одуванчик, ромашка аптечная, и др.

***Практика.*** Работа с гербарными образцами, определителями лекарственных растений. Правила сбора и хранения лекарственных растений.

***Форма контроля по 5 разделу –*** проектные работы.

* 1. Зачетное занятие

***Практика.*** Соревнования в течение года. Защита проектов в конце года или на неделе Науки.

***Форма контроля по 6 разделу*** - проектные работы. Итоговые тестовые

задания.

Формы контроля

1. Промежуточный контроль: тестирование по итогам разделов 1-4, проектные работы по итогам разделов 5-6.
2. Итоговый контроль: защита проекта.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Методическое обеспечение Программы**

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видеоматериалы, журналы и книги, материалы на электронных носителях.

Материально-технические условия реализации Программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально – технического оснащения процесса. Реализация программы по теоретической подготовке проводится в помещении образовательной организации с применением технических средств обучения и материалов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименования учебных материалов** | **Единица измерения** | **Кол-во** |
| **1. Специальное оборудование** | | | |
| 1 | Набор медицинского инвентаря (лотки, кувшины, склянки для дезинфекции,  контейнеры для утилизации) | Комплект | 1 |
| 2 | Коврики для проведения гимнастики | шт. | 10 |
| 3 | Стол для проведения анатомического  практикума | шт. | 1 |
| 4 | Ростомер с весами | шт. | 1 |
| 5 | Танометр | шт. | 1 |
| **2. Расходные материалы** | | | |
| 1 | Накладка для выполнения внутривенных Инъекций | шт. | 3 |
| 2 | Накладки для выполнения подкожных и внутримышечных инъекций (ягодица, плечо) | Комплект | 1 |
| 3 | Аптечка первой помощи (автомобильная) | Комплект | 1 |
| 4 | Табельные средства для оказания первой помощи | Комплект | 1 |
| 5 | Подручные материалы: средства для остановки кровотечения, перевязочные средства, иммобилизирующие средства | Комплект | 1 |
| 6 | Ампулы с дистиллированной водой | Упак. | 10 |
| 7 | Шприцы и иглы разных размеров | Комплект | 30 |
| 8 | Одноразовые перчатки (смотровые) размеров s, m, l по 50 шт. в упаковке | Комплект | 1 |
| 9 | Спиртовые салфетки (спирт) для дезинфекции | Комплект | 1 |
| **3. Учебные пособия** | | | |
| 1 | Учебные пособия по первой помощи | Комплект в соответствии | 2 |
| **4. Оснащение** | | | | |
| 1 | Видеопроектор | шт. | 1 | |
| 2 | Экран | шт. | 1 | |
| 3 | Персональный компьютер | шт. | 2 | |
| 4 | Видеокамера | шт. | 1 | |

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Межотраслевая инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. – М.: НЦ ЭНАС, 2003.
2. Дэвис Б. Основы выживания в экстремальной ситуации. – М.: Эксмо, 2003.
3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура: Справочник/Под ред. проф. В.А. Епифанова. -2-е изд., Медицина, 2003.
4. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура. Новейший справочник / Под общей ред. проф. Т.А. Евдокимовой. - СПб: Сова; М.: Изд- во Эксмо, 2006. - 862 с., ил.И.П. Подласый «Педагогика». М, 2003.
5. Туркина Н.В., Филенко А.Б. Общий уход за больными: Учебник. – М.: Товарищество научных изданий КМК, 2007.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**для обучающихся**

1. Драгомилов, А. Г. Биология. 8 класс. Учебник / А.Г. Драгомилов, Р.Д. Маш. - М.: Вентана-Граф, 2015

2. Сухорукова, Л. Н. Биология. Человек. Культура здоровья. 8 класс. / Л.Н. Сухорукова, В.С. Кучменко, М.А. Ефремова. - Л.: , 2016.

3. Туркина Н.В., Филенко А.Б. Общий уход за больными: Учебник. – М.: Товарищество научных изданий КМК, 2007.