

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 2 имени полного кавалера орденов Славы  
Павла Ильича Арчакова муниципального образования  
Щербиновский район станица Старощербиновская

Муниципальное образование Щербиновский район, станица  
Старощербиновская

Принята на заседании  
педагогического/методического совета  
от «30» августа 2021г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №2  
им. П.И. Арчакова  
ст. Старощербиновская  
О.А. Сапотько/  
\_\_\_\_\_ 2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 36 часов

Возрастная категория: от 11 до 15 лет

Состав группы: до 12 человек

Форма обучения: очная, очно-заочная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
Моисеенко Анна Львовна, учитель химии

ст. Старощербиновская, 2021

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**естественнонаучной направленности**  
**«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

Наименование муниципалитета	Щербиновский район
Наименование организации	Муниципального бюджетного общего учреждения средней общеобразовательной школы №2 имени Павла Ильича Арчакова муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская
ID-номер Программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Моисеенко Анна Львовна
Краткое описание программы	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» включает тематический план, перечень знаний и умений, формируемых у учащихся, содержание теоретического и практического обучения, список учебной литературы, учебно-наглядных и технических средств обучения.
Форма обучения	очная, очно-заочная, дистанционная
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения(объём)	1 год – 36 часов
Возрастная категория	от 11 до 15 лет
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.
Задачи программы	<p>1. Заинтересовать и направить учащихся на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками.</p> <p>2. Познакомить учеников со строением и основными функциями человеческого организма.</p> <p>3. Познакомить учащихся с различными видами травм и неотложных состояний.</p> <p>4. Научить приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах</p> <p>5. Обучить методам оказания реанимационной помощи.</p> <p>6. Сформировать тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.</p>
Ожидаемые результаты	учащиеся должны уметь развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства, объяснять изученные положения на самостоятельно подобранных конкретных примерах, владеть основными видами публичных выступлений (высказывания, монолог, дискуссия, полемика), следовать этическим нормам и правилам ведения диалога, диспута.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с	да

<p>применением дистанционных технологий</p>	
<p>Материально – техническая база</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скелет человека</li> <li>2. Торс человека</li> <li>3. Тренажер по реанимации «Максим»</li> <li>4. Муляжи и накладки по травмам</li> <li>5. Видеофильмы</li> <li>6. Мультимедийная система для демонстрации отдельных тем занятий</li> <li>7. Медицинские средства для оказания первой доврачебной помощи: носилки, перевязочный материал, шины, жгуты, антисептики</li> <li>8. Плакаты и таблицы по первой медицинской помощи</li> <li>9. Фонендоскопы, тонометры, секундомер</li> <li>10. Предметы ухода за больным</li> </ol>

## НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», в редакции протокола президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 19 сентября 2017 года № 66 (7).

5. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», в редакции протокола заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года №3.

7. Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019 года №5.

8. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Краснодар 2020 год).

11. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №2 имени полного кавалера орденов Славы Павла Ильича Арчакова муниципального образования Щербиновского района станицы Старощербиновской от 08.12.2020 №472.

12. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ СОШ № 2 им. П.И. Арчакова ст. Старощербиновская.

## Пояснительная записка

### Нормативная база

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №279-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей (*утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2017 №1726-р*)
3. СанПин 2.4.3648-20 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (*утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41*)
4. Приказ министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации *по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242)*

### Актуальность и новизна программы.

Актуальность профориетационной помощи в профессиональном самоопределении школьников очевидна. Данный курс позволяет уберечь подростков от необдуманных шагов при выборе профессии, от отрицательных последствий неправильного выбора.

*Уровень программы: базовый*

*Срок реализации программы: 36 недель – 36 часов.*

*Форма обучения – очная*

*Режим занятий: 1 раз в неделю*

Работа кружка осуществляется в соответствии с учебным планом.

### Особенности набора обучающихся.

Набор в объединения – свободный, по желанию ребёнка и их родителей.

### Особенности возрастной группы:

Программа рассчитана на детей и подростков старшего школьного возраста от 11 до 15 лет. В группе 12 человек, согласно уровню способностей и подготовленности детей.

### **Формы работы:**

- Лекции
- Собеседования
- Самоподготовка
- Индивидуальные и групповые консультации
- Групповые обсуждения
- Работа в малых творческих группах
- Практические задания

### **Цели и задачи программы.**

**Цель:** 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.

### **Задачи:**

1. Заинтересовать и направить учащихся на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками.
2. Познакомить учеников со строением и основными функциями человеческого организма.
3. Познакомить учащихся с различными видами травм и неотложных состояний.
4. Научить приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах
5. Обучить методам оказания реанимационной помощи
6. Сформировать тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Введение**

Валеология — наука о здоровом образе жизни. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь». Гигиена как наука.

### **1. Пищеварение.**

Система органов пищеварения, ее строение и функции. Значение правильного питания.

Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций.

Практическое занятие. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов.

Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания. Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения «болезней грязных рук». Вред самолечения при острых кишечных заболеваниях. Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей.

## **2. Кожа.**

Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи. Уход за кожей тела, лица, рук. Причины и профилактика гнойничковых заболеваний кожи. Уход за волосами, основные моющие средства для волос, их правильный выбор. Профилактика и лечение жирной себореи волос. Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей. Чесотка, ее причины. Способы передачи чесотки, ее профилактика и лечение. Кожные паразиты. Педикулез, его профилактика. Блохи и вши как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний, борьба с ними. Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, со баками).

## **3. Дыхание.**

Понятие о строении и функциях органов дыхания. Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека. Правильное дыхание — носовое дыхание.

Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях. Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза и др. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех, кто ухаживает за больными. Курение. Болезни. Состав табачного дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.

## **4. Органы чувств. Осанка.**

Органы чувств, их значение для человека. Понятие о строении глаза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика. Понятие о строении уха. Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье. Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия. Правильная рабочая поза — залог красоты и здоровья.

### **1. Гигиена труда и отдыха.**

Режим для школьника. Каким он должен быть? Практическое занятие. Составление примерного режима для школьников, посещающих занятия в 1 смену. Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультминуток. Как лучше готовить уроки. Приемы повышения продуктивности работы и уменьшения утомляемости. Как укрепить память. Приемы запоминания. Роль опор и повторения. Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии. Утренняя зарядка и физкультура, их



значение для укрепления здоровья, для получения положительных эмоций и приобретения необходимых моральных качеств. Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна. Отдых, его значение в поддержании здоровья и высокой работоспособности. Роль активного отдыха для учащихся. Летние каникулы — лучшее время для оздоровления.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Учащийся должен знать:

- принципы и методы формирования здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;
- неотложные состояния и приемы оказания доврачебной помощи при них;
- иметь представление о закрытых и открытых травмах и их признаках;
- знать средства для оказания само и взаимопомощи;

### Уметь:

- применить на практике принципы здорового образа жизни;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- владеть приемами реанимационных мероприятий;
- оказывать первую помощь при закрытых и открытых травмах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, электротравмах.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Введение</b>				
<b>1</b>	Валеология — наука о здоровом образе жизни. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь». Гигиена как наука.	<b>2</b>	<b>2</b>		
	<b>1. Пищеварение</b>				
2	Система органов пищеварения, ее строение и функции. Значение правильного питания.	2	2		тематическое тестирование

3	Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций. Практическое занятие. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов.	2	1	1	
4	Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания. Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения «болезней грязных рук». Вред самолечения при острых кишечных заболеваниях.	2	2		тематическое тестирование
5	Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей.	2	2		
<b>2. Кожа</b>					
6.	Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи. Уход за кожей тела, лица, рук. Причины и профилактика гнойничковых заболеваний кожи.	2	2		<b>тематическое тестирование</b>
7	Уход за волосами, основные моющие средства для волос, их правильный выбор. Профилактика и лечение жирной себореи волос.  Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей.	2	2		
8	Чесотка, ее причины. Способы передачи чесотки, ее профилактика и лечение. Кожные паразиты. Педикулез, его профилактика. Блохи и вши как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний, борьба с ними. Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила	2	2		<b>тематическое тестирование</b>

	обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, со баками).				
	<b>3. Дыхание</b>				
9	<p>Понятие о строении и функциях органов дыхания.</p> <p>Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека. Правильное дыхание — носовое дыхание.</p> <p>Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях.</p>	2	2		<b>тематическое тестирование</b>
10	<p>Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза и др. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех, кто ухаживает за больными.</p> <p>Курение. Болезни. Состав табачного дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.</p>	2	2		
	<b>4. Органы чувств. Осанка.</b>				
11	<p>Органы чувств, их значение для человека. Понятие о строении глаза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика.</p> <p>Понятие о строении уха. Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье.</p>	2	2		

12	<p>Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия. Правильная рабочая поза — залог красоты и здоровья.</p> <p>Гигиена труда и отдыха</p>	2	2		тематическое тестирование
13	<p>Режим для школьника. Каким он должен быть?</p> <p>Практическое занятие. Составление примерного режима для школьников.</p>	2	1	1	тематическое тестирование
14	<p>Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультминуток.</p>	2	2		
15	<p>Как лучше готовить уроки. Приемы повышения продуктивности работы и уменьшения утомляемости.</p> <p>Как укрепить память. Приемы запоминания. Роль опор и повторения.</p>	2	2		тематическое тестирование
16	<p>Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии.</p> <p>Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья, для получения положительных эмоций и приобретения необходимых моральных качеств.</p>	2	2		тематическое тестирование
17	<p>Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна.</p>	2	2		тематическое тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>			
	<b>теоретических</b>	<b>34</b>			
	<b>практических</b>	<b>2</b>			

### ***Формы подведения итогов реализации ознакомительной программы***

- Опрос;
- Обсуждение;
- Самостоятельная(практическая) работа;
- Тестирование;

В конце учебного года обучающийся должен выполнить тестирование.

***Формы аттестации деятельность учащихся:*** фронтальная и групповая.

**Итоговая аттестация** проводится в конце курса в форме дифференцированного зачёта (тестирование).

### **Материально – техническое обеспечение**

1. Скелет человека
2. Торс человека
3. Тренажер по реанимации «Максим»
4. Муляжи и накладки по травмам
5. Видеофильмы
6. Мультимедийная система для демонстрации отдельных тем занятий
7. Медицинские средства для оказания первой доврачебной помощи:  
носилки, перевязочный материал, шины, жгуты, антисептики
8. Плакаты и таблицы по первой медицинской помощи
9. Фонендоскопы, тонометры, секундомер
10. Предметы ухода за больным

### Список источников литературы:

1. Борисевич А.И. Словарь терминов и понятий по анатомии человека: Учебное пособие для высшей школы – М 2006. – 272с.
2. Барановский А.Ю. Руководство по домашней медицине. Наука. Санкт-Петербург, 2003. 612с.
3. Заликина Л.С. Общий уход за больными. М.: Медицина, 2003. – 310с.
4. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1989. 224с.
5. Обуховец Т.П., Складорова Т.А., Чернова О.В. Основы сестринского дела. Медицина для вас. Ростов н/Д, 2009. - 432с.
6. Палеев Н.Р. Справочник врача общей практики. М.: Медицина, 2008. – 926с.