

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Щербиновский район

МБОУ СОШ № 2 им. П.И. Арчакова ст. Старощербиновская

Принята на заседании
педагогического/методического
совета
от «__» _____ 2024г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Сапотько О.А.
Протокол 1
от «30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год:36 часов

Возрастная категория: от 13 до 14 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:
Гарипова Анна Львовна, учитель химии

ст. Старощербиновская, 2024

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 | Гарипова 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 |

| | |
|--|---|
| | <p>принципов здорового образа жизни;</p> <p>приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь.</p> |
| 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 | <p>учащиеся должны уметь развёрнуто 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.</p> |
| Особые условия (доступность для детей с ОВЗ) | нет |
| Возможность реализации в сетевой форме | нет |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных | да |

| технологий | |
|--------------------------------|---|
| Материально – техническая база | <ol style="list-style-type: none"> 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 |

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 2.4.4.3172-14 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 профориентационной 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 | |
| | Введение | | | | |
| 1 | Валеология — наука о здоровом образе жизни. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь». Гигиена как наука. | 2 | 2 | | |
| | 1. Пищеварение | | | | |
| 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 | | |
| 2. Кожа | | | | | |
| 6. | Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи. Уход за кожей тела, лица, рук. Причины и профилактика гнойничковых заболеваний кожи. | 2 | 2 | | тематическое тестирование |
| 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 | | тематическое тестирование |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|----------------------------------|
| | обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, со баками). | | | | |
| | 3. Дыхание | | | | |
| 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 | | тематическое тестирование |
| 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 | | |
| | 4. Органы чувств. Осанка. | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО: | 36 | | | |
| | теоретических | 34 | | | |
| | практических | 2 | | | |

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.