

Министерство образования и науки Самарской области  
Северо-Западное управление  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красный Яр  
муниципального района Красноярский Самарской области

Структурное подразделение дополнительного образования детей  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «14» марта 2020 г.  
Протокол № 2/1

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ с.Красный Яр  
Сева Жаднова С.Н./  
«14» марта 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Юный медик»**

(Естественнонаучная направленность)

(Базовый уровень)

Возраст детей: 13-18 лет

Срок обучения: 1 год

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Мещерякова Н.М.

с. Красный Яр, 2020 г.

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Основы здорового образа жизни» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа направлена на овладение начальными знаниями в области медицины, основам ведения здорового образа жизни и информации об оказании первой помощи пострадавшим. Изучая программу, учащиеся смогут осознать, что здоровье самое ценное, что есть у человека. И в будущем определиться с выбором своей профессии.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории обучающихся среднего и старшего школьного возраста.

Программа может быть освоена ребёнком с ОВЗ при условии составления индивидуального учебного плана. Обучение по индивидуальному плану регулируется соответствующим локальным нормативным актом СП ДОД ДЮЦ ГБОУ СОШ с. Красный Яр.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы здорового образа жизни» естественнонаучная.

**Актуальность** В настоящее время наблюдается дефицит внимания к детям и подросткам со стороны взрослых, предъявляются огромные и все возрастающие требования к детской психике и организму. Программа призвана дать обучающимся основы знаний, умений и навыков по вопросам анатомии, физиологии и личной гигиены, профилактики заболеваний и несчастных случаев, выработать навыки оказания доврачебной (немедицинской) помощи при острых и хронических заболеваниях, травмах различного генеза. В игровой форме разбираются различные клинические случаи, вырабатывается умение ясно и просто формулировать и высказывать свои мысли. Учитывая избыточную учебную нагрузку на школьников, уделяется внимание гигиене умственного труда, в частности, даются методические рекомендации по тренировке памяти и внимания, разъясняется польза физических упражнений

**Новизна** Программа дает представление обучающимся о строении собственного организма, понимание им особенностей работы органов и тканей, знакомство с природой и механизмами развития различных заболеваний. Учебный модуль предоставляет обучающимся обратить внимание на проблемы здоровья современного человека, недопустимость самолечения, необходимость активного образа жизни. При работе используются разнообразные иллюстративные материалы, видеофильмы, компьютерные программы.

### **Отличительные особенности программы:**

В программе используется функциональный подход, что повышает эффективность формирования понятия об организме как едином целом, позволяет сориентировать учащихся на здоровый образ жизни. При составлении программы использованы инновационные методы работы, здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированный подход в обучении и воспитании.

В этой связи при изучении курса предусматривается лекционно-семинарская система занятий, проектная деятельность, дидактические игры, дискуссии,

практические и лабораторные работы. Смена форм учебной деятельности может стать одним из факторов развития компетентностей учащихся.

На лекционных занятиях предусматривается крупноблочное обобщенное изложение материала, раскрытие ключевых позиций. Семинарские занятия предполагают творческое изучение материала. На этих занятиях происходит углубление, расширение материала. Подготовка к ним предусматривает организацию индивидуальной и групповой работы учащихся, поиск информации из дополнительной литературы и электронных источников, развитие умений самостоятельно добывать, анализировать, обобщать, закреплять знания и делать выводы. Применение проектной деятельности позволяет проявить интеллектуальные способности учащихся, продемонстрировать уровень владения знаниями и умениями. При проведении занятий предполагается демонстрация учебных видеофильмов, что будет способствовать визуализации предоставляемой информации и успешному усвоению учебного материала. По мере изучения тем предусмотрены экскурсии в медицинские учреждения, встречи с медицинскими работниками и санитарно-просветительские работы учащихся.

**Педагогическая целесообразность** Программа удовлетворяет интересы детей и подростков к анатомии, физиологии, гигиене и психологии. Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей. Практические работы предполагают активные методы: исследование, сравнение, игровые моменты. В целом программа может вызывать повышенный интерес к изучаемому предмету и профессиям, связанным с биологией, медициной и смежными областями, занятия по данной программе помогут определиться в выборе профессии, связанной с медициной, биологией и химией. Также, занятия в рамках данного курса призваны привить ответственное отношение к собственному здоровью, способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни, оказать помощь школьникам в осознанном выборе профессии для дальнейшего обучения на естественно-научном профиле

**Цель программы:** способствовать формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма.

#### **Задачи программы**

##### *Образовательные*

1. Обучить основным понятиям, терминам и определениям биологии человека, способствовать формированию системы доступных по возрасту валеологических знаний.
2. Обучить методам рационального мышления и накопления знаний в различных областях биологии.
3. Научить наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма.
4. Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно – психологического компонента здорового образа жизни;

##### *Развивающие:*

1. Развивать память и мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале медицины и смежных областей.
2. Развивать навыки общения, способствовать психологической совместимости и адаптации в разновозрастном коллективе Центра экологического образования.
3. Развивать интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний.
4. Создать условия для расширения кругозора, познакомить с новейшими достижениями медицины и смежных наук.

*Воспитательные:*

1. Способствовать воспитанию и самовоспитанию таких качеств личности, как доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству.
2. Воспитать потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих, готовность к оказанию простейшей и допустимой доврачебной помощи.
3. Проводить профориентацию на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы: 13-18 лет**, старшекласники общеобразовательных школ, пожелавшие изучать азы медицинской науки, наделенные определенным багажом знаний по природоведению, анатомии, гигиене, химии, физике и другим дисциплинам, изучаемым в школе.

**Сроки реализации**

Данная программа ознакомительного уровня освоения, предусматривает начальный уровень обучения учащихся основам медицинских знаний. Рассчитана на 1 год обучения, 108 часов, 3 часа в неделю (три модуля по 36 часов).

**Формы обучения :**

- Лекции, беседы, опрос
- Практические работы
- Самостоятельные работы
- Конкурсы
- Экскурсии
- Просмотр видеофильмов

**Формы организации деятельности:** являются как индивидуальные, так и групповые. Режим занятий :2 раза в неделю по 1,5 часа. Одно занятие длится 40 минут.

**Наполняемость учебных групп:** 12-15 человек

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

- 1) знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- 2) реализация установок здорового образа жизни;
- 3) сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам.

**Метапредметные результаты:**

- 1) овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- 2) умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках, анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- 3) способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- 4) умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

### **Предметные результаты.**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

### **Учебный план**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Гигиена	14	22	36
2	Психическое здоровье человека. Основы семейной психологии	12	24	36
3	Педагогика здоровья	20	16	36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>

### **Критерии оценки знаний ,умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах, викторинах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством контрольного опроса, зачета.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100%

предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование,
- наблюдение,
- интерактивное занятие;
- анкетирование,
  - выполнение творческих заданий,
- тестирование,
- участие в конкурсах, викторинах в течение года.

### **1 модуль «Основы гигиены»**

**Цель 1 модуля программы:** Познакомить обучающихся с гигиеной, историей и отраслями медицины, санитарно-гигиеническим режимом. Профилактике заболеваний.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

1. Научить правилам личной гигиены;
2. Сформировать навыки здорового образа жизни;
3. Сформировать убеждение в необходимости отказа от вредных привычек

##### Развивающие:

- развитие интереса к изучению гигиены как науки
- развитие гражданского самосознания.

##### Воспитательные:

- воспитание чувства самоконтроля
- формирование уважения к собственной семье и окружающим.

### **Предметные ожидаемые результаты**

#### Обучающийся должен знать

- Историю, отрасли медицины,
- Санитарно-гигиенический режим,
- Расчёт индекса стопы с использованием плантограммы,
- Гигиена половой жизни,
- Основы фитотерапии.
- Профилактику травматизма;
- Профилактику инфекционных заболеваний.

#### Обучающийся должен уметь:

- выделять основные функции организма (питание, дыхание, выделение, транспорт веществ, раздражимость, рост, развитие, размножение) и объяснять их роль в его жизнедеятельности;
- характеризовать особенности строения и жизнедеятельности клетки;
- объяснять биологический смысл разделения органов и функций;
- характеризовать, как кровеносная, нервная и эндокринная системы органов выполняют координирующую функцию в организме;
- объяснять, какова роль опорно-двигательной системы в обеспечении функций передвижения и поддержания функций других систем органов;
- характеризовать, как покровы поддерживают постоянство внутренней среды организма;
- характеризовать особенности строения и функции репродуктивной системы; выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;

Обучающийся должен приобрести навык

- Соблюдения режима дня и правил личной гигиены.

## 1 Модуль «Гигиена»

### Учебно- тематический план

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика	Формы контроля /Атестации
1	Вводное занятие	3	2	1	Анкетирование
2	Санитарно–гигиенический режим. Гигиена.	2	1	1	Беседа , практическая работа
3	Что такое организм.	3	1	2	Беседа , практическая работа
4	Клетки и ткани, органы человека, их функции и взаимосвязь.	3	1	2	Беседа , практическая работа
5	Физическая активность и здоровье	3	1	2	Беседа , практическая работа
6	Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии	3	1	2	Беседа , практическая работа
7	Травматизм и его профилактика	6	3	3	Беседа , практическая работа
8	Тренировка сердечно-сосудистой системы	3	1	2	Беседа , практическая работа
9	Гигиена дыхания	3	1	2	Беседа , практическая работа
10	Гигиена питания	3	1	2	Беседа , практическая работа
11	Гигиена кожи. Профилактика кожных заболеваний	3	1	2	Беседа , практическая ра
12	Итоговое занятие			1	Тестирование
	Итого	36	14	22	

### Содержание программы 1 модуля «Гигиена»

#### Тема 1. Вводное занятие.

*Теория.* Знакомство с группой. Цели и задачи курса. Наука медицина: немного истории, отрасли медицины. Беседа о медицине, в каких ситуациях им приходилось с ней сталкиваться. Профессия «медработник».

*Практика.* Анкетирование «Что я хотел бы узнать на занятиях?».

#### Тема 2. Гигиена. Санитарно-гигиенический режим.

*Теория.* Санитарно-гигиенический режим.

Личная гигиена [https://vk.com/video291939812\\_456239046](https://vk.com/video291939812_456239046)

*Практика.* Разработка индивидуального графика труда и отдыха.

### **Тема 3. Что такое организм?**

*Теория* Сколько лет живут люди?

Сущность здоровья. Резервные возможности организма. Как оценить развитие организма подростка. Что определяет нормальное развитие организма (отношение к умственным и физическим занятиям, увлечения, характер питания, склонность к заболеваниям)

Что такое организм видеофильм <https://youtu.be/xRZHBg3In3w>

Скрытые возможности организма <https://youtu.be/p2BHp9aab6o>

*Практика.* Самооценка здоровья. Определение быстроты реакции человека

### **Тема 4. Клетки и ткани, органы человека, их функции и взаимосвязь.**

*Теория.*

Строение клетки, способность клеток организма человека к делению. Старение и рост заболеваний как процесс уменьшения числа живых клеток. Что делают органы в нашем организме?

Видеофильм «Как выглядят и работают клетки» <https://youtu.be/P6GfZ9ijMzQ>

Видеофильм «Строение клетки» <https://youtu.be/2YWd-cAb51I>

*Практика.* Каким ты хочешь быть в старости? Анализ образа жизни своей бабушки или своего дедушки и прогнозирование своего здоровья.

Творческая часть. Создание модели клетки из разных составляющих.

### **Тема 5. Физическая активность и здоровье**

*Теория.* Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Критические периоды в развитии человека. Гигиенический режим двигательной активности. Позвоночник и его искривления. Строение стопы. Плоскостопие.

Видеофильм «Гиподинамия» <https://youtu.be/fsO6z06qtrA>

Видеофильм «Строение скелета». <https://youtu.be/OF8dyCTzdok>

«Виды искривления позвоночника». <https://youtu.be/OjW10xfl-tQ>

Видеофильм «Нарушение осанки и плоскостопие» <https://youtu.be/MairoNvcqsg>

*Практика:* Определение гибкости позвоночника

Выявление недостатков осанки и плоскостопие.. Разбор корректирующих упражнений.

### **Тема 6. Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии.**

*Теория.* Микроорганизмы - возбудители болезней. Инфекционные заболевания и защитные силы организма. Иммуитет: иммунная система, её формирование и функционирование. Виды иммуитета. Предупредительные прививки. Вакцины и лечебные сыворотки. Течение инфекционного заболевания. Инкубационный и острый периоды болезни. Профилактика инфекционных заболеваний. Борьба с эпидемиями. Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Возникновение аллергии. Аллергены. Лечение аллергии, меры профилактики.

Видеофильм «что можно увидеть под микроскопом в капле воды» <https://youtu.be/nSWwefg10rs>

*Практика:* Приготовление влажного согревающего компресса.

Определение наилучшей температуры воды, в которой надо замачивать горчичники перед употреблением.

### **Тема 7. Травматизм и его профилактика**

*Теория.* Виды травм. Открытые повреждения: ссадины, потёртости, раны. Меры первой помощи: остановка кровотечения, обеззараживание. Заживление раны, образование струпа, сена повязок. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения, вывихи, закрытые переломы. Ожоги, обморожения. Раны, загрязнённые землёй.

Профилактика столбняка. Укусы животных. Меры первой помощи. Профилактика заболевания бешенством

*Видеофильмы:* Электротравмы. <https://youtu.be/GXqLdMk2JsE>

Травматический шок. [https://vk.com/video-134684269\\_456239330](https://vk.com/video-134684269_456239330)

Вывихи. <https://youtu.be/SDRrX-cJK6g>

*Практика.* Приготовление дезинфицирующих средств для обработки ран, ссадин и отмачивания повязок.

Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода для обработки ран.

### **Тема 8. Тренировка сердечно-сосудистой системы.**

*Теория.* Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая помощь при них. Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека. Сердце тренированного и нетренированного человека. Определение уровня физиологического состояния человека с учётом частоты сердечных сокращений, среднего артериального давления, возраста, массы тела и пола. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Курение – фактор риска. Изменения в сердце при гиподинамии и заболеваниях, склероз сосудов и меры его предупреждения. Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии.

Активное и пассивное курение. Просмотр видеофильма о вреде курения. <https://youtu.be/nKVeRDizAes>

*Практика.* Измерение артериального давления.

Творческая работа: Работа над плакатом о вреде курения.

### **Тема 9. Гигиена дыхания.**

*Теория.* Функция органов дыхания и профилактика их нарушений. Респираторные заболевания, сердечная астма, бронхиальная астма - их предупреждение, меры первой помощи. Гигиена воздуха. Необходимость охраны воздушной среды. Гигиеническая оценка воздуха. Борьба с пылью. Техника безопасности при работе с ядохимикатами. Гигиена голосового аппарата. Воздействие курение на органы дыхания.

Определение запыленности воздуха  
[https://урок.рф/library/urok\\_27tema\\_opredelenie\\_zapilennosti\\_vozduha\\_v\\_193613.html](https://урок.рф/library/urok_27tema_opredelenie_zapilennosti_vozduha_v_193613.html)

*Практика.* Определение запыленности воздуха.

### **Тема 10. Гигиена питания**

*Теория.* Значение питания. Энергетическая ценность пищи. Витамины. Зависимость между энерготратами и энергетической ценностью потребляемых продуктов. Рацион и режим питания. Санитарно- гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Пищевые отравления, меры первой помощи. Инфекционные болезни (дизентерия, холера и др.). Неинфекционные болезни ( камни желчных протоков и желчного пузыря, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, изжога) Меры предупреждения заболеваний, диетическое питание. Глистные инвазии, их предупреждение и лечение. Вредное действие алкоголя и курения на органы пищеварения.

Видеофильм «Очистка грязной воды» <https://ok.ru/video/1125052453285>  
<https://youtu.be/aF6MWz-vLZE>

*Практика.* Способы очистки воды из природных источников.

### **Тема 11. Гигиена кожи. Профилактика кожных заболеваний.**

*Теория* Функции кожи. Причины нарушения кожных покровов и повреждений кожи. Отморожения и ожоги. Первая помощь Гнойничковые поражения кожи. Угри. Грибковые заболевания кожи. Лишай. Кожный паразит – чесоточный клещ. Уход за кожей волосами, ногтями. Защита кожных покровов в быту и на производстве.

Температурная регуляция и её нарушения. Закаливание. Тепловой и солнечный удары. Общее переохлаждение организма.

Гигиена одежды. Гигиена и мода. Гигиенические требования к одежде и моде.

Видеосюжет о кожных заболеваниях. <https://youtu.be/V5wHAjID1-U>

Удивительные факты о коже <https://youtu.be/Vx10WqTRJkY>

*Практика.* Определение чувствительности кожи

Изучение сальных и потовых желез кожи.

**Тема 12. Итоговое занятие.** Тестирование 1 модуля « Гигиена».

## **2 Модуль «Психическое здоровье человека. Основы семейной психологии»**

### **Цель 2 модуля программы:**

Формирование у учащихся понимания о психическом здоровье человека.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- Познакомить обучающихся с понятиями: психика, эмоции, настроение, чувства;
- Познакомить с видами памяти;
- Познакомить с факторами риска психического здоровья.

*Развивающие:*

- Развитие наблюдательности
- Развитие к стремлению самостоятельности изучения психического здоровья;
- Развить навыки взаимоотношения со сверстниками, в семье.

*Воспитательные:*

- Воспитание чувства сострадания к пациентам;
- Воспитания чувства самоконтроля в стрессовых ситуациях.

### **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- 

Обучающийся должен уметь:

- объяснять, как человек узнает о том, что происходит в окружающем мире, и какую роль в этом играет высшая нервная деятельность и органы чувств;
- использовать в быту элементарные знания основ психологии, чтобы уметь эффективно общаться (о человеческих темпераментах, эмоциях, их биологическом источнике и социальном смысле);
- объяснять важнейшие психические функции человека, чтобы понимать себя и окружающих (соотношение физиологических и психологических основ в природе человека и т.п.);
- характеризовать биологические корни различий в поведении и в социальных функциях женщин и мужчин (максимум);

Обучающийся должен приобрести навыки:

- Быстрого реагирования при любой нестандартной ситуации.

**Учебно–тематический план 2 модуля «здоровье человека. Основы семейной психологии»**

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля/ аттестации
1	Вводное занятие. Психическое здоровье человека	1	1	2	Беседа , практическая работа
2	Чувства.Эмоции.Настроение.	1	2	3	Беседа , практическая работа.
3	Влияние стресса на организм человека.	1	2	3	Беседа , практическая работа
4	Характер и темперамент.	1	2	3	Беседа , практическая работа
5	Память. Виды памяти.	1	2	3	Беседа , практическая работа
6	Взаимоотношения	2	4	6	Беседа , практическая работа
7	Влюблённость. Любовь	1	2	3	Беседа , практическая работа
8	Вступление в брак	1	2	3	Беседа , практическая работа
9	Рождение детей и забота об их здоровье	1	2	3	Беседа , практическая работа
10	Семейное благополучие	1	2	3	Беседа , практическая работа
11	Здоровье семьи	1	2	3	Беседа , практическая работа
12	Итоговое занятие		1	1	Тестирование
	Итого	12	24	36	

## Содержание программы модуля 2

**Тема 1.** Вводное занятие. Психическое здоровье человека.

*Теория.* Признаки, по которым можно судить о хорошем психическом здоровье человека: 1) позитивное настроение, характеризующееся состоянием полного спокойствия, уверенности в себе или вдохновения; 2) уровень (резерв) психических возможностей, позволяющий выходить из различных напряжённых ситуаций без потерь здоровья. Способность человека поддерживать психическое равновесие своего

организма. Причины, вызывающие истощение резервов психики. Невротические реакции. Неврозы. Неврастения у детей.

Видеосюжеты: «Психическое здоровье человека» <https://youtu.be/tyNYa8k9RPw>  
«Неврастения» <https://youtu.be/TsPiNqKi3pw>

*Практика.* Опросник, на основании которого подросток может судить об уровне своей невротизации.

**Тема 2.** Чувства. Эмоции. Настроение.

*Теория.* Влияние эмоций на различные аспекты здоровья. Как побороть в себе страх. Как выйти из депрессивного состояния. Как преодолеть в себе агрессивность. Положительные и отрицательные чувства: любовь-ненависть, уважение- презрение, ответственность- безответственность и т.д. Анкета, позволяющая подростку определить доминирующие у него чувства и сопровождающие их эмоции в школе, дома, в гостях. Настроение как устойчивое сложное продолжительное психическое состояние. Какие настроения доминируют у детей в школе и как это влияет на их здоровье. Причины негативных настроений у школьников. Что надо делать, чтобы преобладало хорошее настроение в школе.

Видеофильмы: «Что такое эмоции» <https://youtu.be/yItAFGacCg4>  
«Виды эмоций и чувств» <https://youtu.be/TYejOHhjDP4>

*Практика.* Творческое задание: 1) Изображение негативных эмоций и изображение позитивных эмоция. На бумаге.

2) В пластике телом.

**Тема 3.** Влияние стресса на организм человека

*Теория.* Что такое стресс. Физиологические и психологические стрессоры. Полезные для здоровья стрессоры. «Патологический стресс» ( истощающий силы и вызывающий заболевания). Вредные для здоровья стрессоры. Как предупредить стресс. Как выйти из стрессового состояния.

Видеофильмы: «Что такое стресс» <https://youtu.be/67LKCа0P13c>

«Стресс и его влияние на человека» <https://youtu.be/v5iFkhwtIxY>

«Как выйти из стрессового состояния» <https://youtu.be/hCj9-TX3B8c>

*Практика.* Анкета, позволяющая подростку определить, насколько он подвержен стрессу.

**Тема 4.** Характер и темперамент.

*Теория.* Характер как совокупность устойчивых индивидуальных особенностей (или черт) человека, обуславливающие типичные для него способы поведения. Основные (положительные и отрицательные) черты характера человека, проявляющиеся у него в общении с другими людьми, в отношении к делу, к собственности, к самому себе. Полезные и вредные привычки. Темперамент человека. Физиологические и психологические основы темперамента. Роль темперамента и культурной среды ( в том числе воспитания) в формировании характера.

*Практика.* Тест, позволяющий подростку изучить свой темперамент.

Творческое задание: Придумать минисценку, изображающую разные виды темперамента.

Видеосюжеты: «Темперамент» <https://youtu.be/s9rd88917WY>

«Что такое характер» [https://youtu.be/7xbP1\\_-OGI](https://youtu.be/7xbP1_-OGI)

«Полезные и вредные привычки» <https://youtu.be/DL6S0WIDLu8>

**Тема 5.** Память. Виды памяти.

*Теория.* Учение И.П.Павлова о типах нервной системы. Виды памяти: кратковременная память, промежуточная, долговременная память. Каковы причины расстройств памяти. Можно ли управлять памятью.

*Видеосюжеты:* «Как работает наша память?» <https://youtu.be/wsCjlkgp67g>

«Психология памяти» <https://youtu.be/Z8Rtj8N7P-A>

«Слабоумие и потеря памяти» <https://youtu.be/kXw9QJSBmms>

*Практика.* Игры на развитие внимания и памяти.

**Тема 6.** Взаимоотношения.

*Теория.* Из чего складываются взаимоотношения людей. Социально-психологическая типология подростков. Как формируются отношения между учащимися в классе, между учителем и учениками и как это сказывается на их здоровье. Причины конфликтов между учащимися, между учителем и учениками. Как предупредить конфликты. Как выйти из конфликтной ситуации.

*Видеосюжет* «Как общаться с людьми» [https://youtu.be/\\_C8\\_eMjXAI](https://youtu.be/_C8_eMjXAI)

«5 способов разрешения конфликтов» <https://youtu.be/f5pZmT3YO80>

*Практика.* Тест.

Творческое задание. Инсценировка разных видов взаимоотношений.

**Тема 7.** Влюблённость. Любовь

*Теория.* Биологические, психологические и социальные основы любовного поведения. «Любовные» переживания и поступки влюблённых. Мотивация выбора объекта любви. Первая любовь. Типология любви: любовь - страсть, любовь - игра, любовь-дружба, любовь по расчёту, любовь-самоотдача. Как управлять собой в состоянии влюблённости.

Любовь как условие самопознания и самосовершенствования.

Видеосюжет «5 видов любви» [https://youtu.be/wm6V6rfB\\_j8](https://youtu.be/wm6V6rfB_j8)

*Практика.* Написание писем любви своим родным (маме, папе, сестре, брату, бабушке, дедушке и т.д.).

**Тема 8.** Вступление в брак.

*Теория.* Мотивы создания семьи. Биологические, психологические и социальные основания вступления в брак. Модели совместимости вступающих в брак: характерологические, астрологические и др. Подготовка к супружеству. Что надо знать друг о друге вступающим в брак. Здоровье вступающих в брак. Наследственность и болезни.

Видеосюжет «Концепция создания семьи» [https://youtu.be/3IEuFAxD4\\_Q](https://youtu.be/3IEuFAxD4_Q)

*Практика.* Рассказ о своей семье.

**Тема 9.** Рождение детей и забота об их здоровье.

*Теория.* Валеология беременности: питание, двигательная активность. Уход за новорожденными. Детские болезни и инфекции (скарлатина, корь, дифтерия,

коклюш, краснуха, свинка). Возможные осложнения. Лечение в домашних условиях. Личная гигиена.

Видеосюжет «Беременность и роды. Что такое плацента»  
<https://youtu.be/LBg1R00KDn4>

*Практика.* Рассказ о своих младших братьях и сестрах. Общение с мамой и ребенком.

### **Тема 10.** Семейное благополучие.

*Теория.* Субъективное понимание семейного счастья. Межличностная адаптация супругов: эмоциональные, познавательные, поведенческие аспекты. Распределение обязанностей в семье. Типология семьи. Формирование типа взаимоотношений родителей и детей.

Социальная реклама «Семейное благополучие глазами детей»  
<https://youtu.be/AoRGcKuFXGc>

*Творческое задание.* Создание видеосюжета о семье, семейных традициях

### **Тема 11.** Здоровье семьи.

*Теория.* Формирование здоровья в семье: обеспечение безопасности жизни, материальное благополучие, совместные увлечения и творчество, психический комфорт. Семейные традиции.

Видеосюжет «Семейные традиции» <https://youtu.be/LjxGalEUXFc>

*Творческое задание.* Создание видеосюжета о семье, семейных традициях

**Тема 12.** Итоговое занятие. Игра-викторина, просмотр отснятого сюжета о семье, семейных традициях.

## **3.Модуль «Педагогика здоровья».**

**Цель:** Освоение знаний обучающихся о здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

1. Познакомить обучающихся с вредными факторами внешне

*Воспитательные:*

1. Воспитывать чуткое отношение к окружающим, понимание и сострадание.
2. Формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью и жизни человека.

### **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

1. Правила ухода за кожей;
2. правила и приемы закаливания организма;
3. как правильно распределить физические нагрузки;
4. о вреде наркотиков, табака, алкоголя;
5. последствия влияния компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье;
6. правила поведения в ЧС;
7. влияние окружающей среды на человека

Обучающийся должен уметь:

1. составлять меню диетического питания;
2. правильно ухаживать за кожей лица, рук, ног с помощью косметических средств;

3. уметь действовать и принимать правильные решения в чрезвычайных опасных для жизни ситуациях;
4. уметь сказать «Нет!» при негативном давлении окружающих;
5. конструктивно общаться друг с другом.

Обучающийся должен приобрести навык:

1. закаливания организма,
2. правильного питания;
3. занятия спортом.

**Учебно–методический план**

№	Тема занятий	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1	Вводное занятие.	1		1	Беседа
2	Рациональный режим труда и отдыха.	1	2	3	Беседа , практическая работа
3	Личная гигиена. Двигательная активность.	1	2	3	Беседа , практическая работа
4	Изменения организма в подростковом возрасте.	1	2	3	Беседа , практическая работа
5	Закаливание организма	2	1	3	Беседа , практическая работа
6	Теория диетического питания.	1	2	3	Беседа , практическая работа
7	Профилактика пагубных привычек. Курение.	1	2	3	Беседа , практическая работа
8	Алкоголь и наркомания.	1	2	3	Беседа , практическая работа
9	Безопасность в интернет пространстве.	1	2	3	Беседа , практическая работа
10	Чрезвычайные ситуации.	1	2	3	Беседа , практическая работа
11	Безопасное поведение вне дома. Экологическая культура.	1	2	3	Беседа , практическая работа
12	Как не стать жертвой преступления	1	2	3	Беседа , практическая работа.
13	Итоговое занятие		1	2	Тестирование

	Итого	13	20	36	
--	-------	----	----	----	--

### Содержание программы 3 модуля

#### **Тема 1.** Вводное занятие.

*Теория.* Знакомство с предметом. Просмотр видеоматериала «Что такое здоровый образ жизни» <https://youtu.be/j0aOf7GN1nY>  
«Основы здорового образа жизни» <https://youtu.be/lpne2c-zOIQ>

#### **Тема 2.** Рациональный режим труда и отдыха.

*Теория.* Основные понятия. Что такое работоспособность, утомляемость. Признаки переутомления. Роль сна в здоровье человека  
Оптимальный труд и достаточный отдых для сохранения здоровья.  
Видеосюжет о здоровом образе жизни и режиме дня <https://youtu.be/lpne2c-zOIQ>

*Практика.* Составление режима дня.

#### **Тема 3.** Личная гигиена. Двигательная активность.

*Теория.* Гигиена тела юноши. Гигиена тела девушки. Гигиенические средства и принадлежности по уходу за телом. Проблемы кожи в подростковом возрасте. Правила, способы и средства ухода за проблемной кожей.

Видеосюжет «10 правил личной гигиены для мальчиков подростков» <https://youtu.be/5UmS69jQVv0>

«10 правил личной гигиены девочки подростка» <https://youtu.be/y3qKgHd0WwU>

*Практика.* Разработка плаката для детей начальной школы о правилах личной гигиены.

#### **Тема 4.** Изменения организма в подростковом возрасте.

*Теория.* Особенности созревания организма подростка. Анатомические особенности развития нервной и сердечно-сосудистой системы. Половое созревание подростков. Психологические особенности.

**Видеосюжет.** «Особенности физического развития в подростковом возрасте»

<https://youtu.be/99yVTIYNuFs>

#### **Тема 5.** Закаливание организма.

*Теория.* Терморегуляция организма. Факторы, способствующие закаливанию и укреплению здоровья подростка.

*Видеосюжет.* «Для чего нужно закаляться» <https://youtu.be/SIJDIoKIRk>

*Практика.* Заполнение таблицы «Природные факторы закаливания организма».

#### **Тема 6.** Теория диетического питания.

*Теория.* Основы сбалансированного питания. Полноценное меню подростка. Сочетания продуктов. Расчет калорийности блюд. Полезные и вредные пищевые продукты. Пагубные привычки в еде. Лишний вес.

*Видеофильм* «Сахар» <https://youtu.be/uBCyiGibMjI>

*Практика.* Составление меню с разным калорийным составом.

Творческая работа: видео репортаж из школьной столовой.

#### **Тема 7.** Профилактика пагубных привычек

*Теория.* Воздействие курения на здоровье человека. Последствия, осложнения, заболевания. Профилактика.

*Документальный фильм* «О вреде курения» <https://youtu.be/nKVeRDIZaes>

*Практика.* Создание плаката о вреде курения.

**Тема 8.** Алкоголь и наркомания.

*Теория.* Виды интоксикации человеческого организма. Профилактика зависимости от алкоголя и наркотиков.

*Документальный фильм* «Алкоголь, табак, наркотики»  
<https://youtu.be/XwcLsgTI3jc>

*Практика.* Упражнение «Запретный плод»

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Упражнение "Чувства"

**Тема 9.** Безопасность в интернет пространстве.

*Теория.* Виды мошенничества и психологического воздействия на детей в интернет пространстве. Троллинг, кибербуллинг, груминг.

Видеофильм «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВЕ»

<https://youtu.be/HLtCXsOfZww>

**Тема 10.** Чрезвычайные ситуации.

*Теория.* Виды ЧС природного характера;

Общие правила поведения при возникновении ЧС;

Навыки поведения в экстремальных ситуациях природного происхождения и техногенного.

*Документальный фильм* «Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера» <https://youtu.be/RiNw9oJGGsA>

*Практика.* Разработать варианты поведения населения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера в нашей местности.

**Тема 11.** Безопасное поведение вне дома. Экологическая культура.

*Теория.* Правила поведения на природе. Техника безопасности в лесу, на воде.. Экстренные ситуации, способы решения проблем. Школа выживания в экстремальных условиях.

*Документальный фильм* «Секреты выживания в путешествии. Поведение в экстремальных ситуациях. От выживания к жизни. Сундаков»  
[https://youtu.be/V9Bn2\\_heW9c](https://youtu.be/V9Bn2_heW9c)

**Тема 12.** Как не стать жертвой преступления.

*Теория.* Виды нападений. Особенности нападений животных. Способы защиты. Тактика поведения.

*Статья о нападении животных* <https://fb.ru/article/285593/kak-sebya-vesti-esli-napadaet-sobaka-chno-delat-sovetyi-kinologa>

Уличное насилие <https://vetkaivi.ru/main/street?id=39>

Похищение на улице <https://fireman.club/statyi-polzovateley/pravila-povedeniya-pri-napadenii-razboy-na-ulitse-ili-pohishhenie/>

**Тема 13.** Итоговое занятие. Тестирование по 3 модулю.

## Обеспечение программы

### Методическое обеспечение

#### Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка
- создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

#### Методы работы:

- словесные методы: рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- наглядные методы: презентации, плакаты.

Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются»(К.Д. Ушинский);

- практические методы: презентации, плакаты. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей. Большое значение приобретает выполнение правил культуры труда, экономного расходования материалов, бережного отношения к инструментам, приспособлениям и материалам.

Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности, воплощённых в форме рассказа, беседы, творческого задания, позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию материала, направить его потенциал на познание основ медицинских знаний, расширению кругозора.

#### Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

#### Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- учебный кабинет;
- компьютер;
- проектор.

#### Для практических занятий необходимы:

- микроскоп

- перевязочный материал, жгут
- аптечка первой помощи
- тренажер для оказания первой помощи
  - имитаторы травм и ранений
  - стетоскоп, тонометр

### Список литературы:

1. Артюнина Г.П. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» Издательство: "Академический проект", 2009.
2. Бубнов В.Г. и Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний». Издательство: Астрель, 2005.
3. Драгомилов А.Г., Р.Д. Маш. Биология 8 класс М.: «Вентана – Граф» 2014г.
4. Драгомилов А.Г., Р.Д. Маш. Биология Рабочие тетради. М.: «Вентана – Граф» 2007г.
5. Драгомилов А.Г., Р.Д. Маш. Биология Человек Методическое пособие. М.: «Вентана – Граф» 2010г.
6. Драгомилов А.Г., Р.Д. Маш. Программы Природоведение. Биология. Экология: 5- 11 класс М.: «Вентана-Граф» 2012 г.
7. Зайцев Г.К. Школьная валеология. Санкт-Петербург. Издательство: «Акцидент», 1998.
8. Зверев И. Д. Человек. Организм и здоровье.- М: Издательство: «ВентанаГраф», 2000.
9. Куинджи Н.Н.. Валеология. Москва: Издательство: Аспект-Пресс, 2001.
10. Модно быть здоровым. (Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья). Йошкар-Ола, 2004.
11. Пепеляева О.А., И.В. Сунцова. Универсальные поурочные разработки по биологии (человека) М.: «Вако» 2005г.
12. Предметные недели в школе: биология, экология, ЗОЖ. Составители: В.В. Балабанова, Т.А. Маживцева. Волгоград: Издательство: Учитель, 2011.
13. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. Санкт-Петербург. Издательство: «Петрос», 1995.
14. Татарникова Л.Г., М.В. Поздеева. Валеология подростка. СанктПетербург: Издательство: «Петрос», 2010.
15. <http://www.college.ru/biology> – сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека.
16. <http://www.livt.net> – сайт для обучающихся о разнообразии живых организмов. Паразиты человека.
17. <http://learnbiology.narod.ru> – сайт для обучающихся и педагогов по биологии. Физиология человека.
18. <http://med.claw.ru> – Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас. Патофизиология.
19. <http://www.skeletos.zharko.ru> – опорно-двигательный аппарат человека (сайт для обучающихся).
20. <http://experiment.edu.ru> – Коллекция «Естественнонаучные эксперименты». Биология. Медицина.
21. <http://erudite.nm.ru> – биографии учёных (естествоиспытатели, биологи, врачи).
22. <http://belok-s.narod.ru> – всё о белках с точки зрения физики, химии, биологии, медицины. 10
23. <http://chemistri.ssu.samara.ru> – органическая химия / лекарственные препараты и их свойства.
24. <http://www.rushim.ru> – электронная энциклопедия по химии и технике (медицинские аспекты).
25. <http://www.ebio.ru> – электронная биологическая энциклопедия (раздел: человек и его здоровье).

26. <http://www.rushim.ru> – электронная энциклопедия по химии и технике (медицинские аспекты).
27. <http://www.krugosvet.ru> – энциклопедия «Кругосвет»: медицина, физиология человека.
28. <http://www.biology.asvu.ru> – электронная энциклопедия по биологии (цитология, гистология).
29. <http://www.medicinform.net/human/anatomy> – анатомия человека, патоанатомия.

**Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:**

1. Медицина для всех. <http://www.f-med.ru/>
2. Медицинская информационная сеть <http://www.medicinform.net/>
3. Медицинский информационный портал <http://medportal.ru/>
4. Медицинская энциклопедия <http://www.medical-enc.ru/>

**Приложение 1. Проверочный тест «Оказание первой помощи». Задание 1.**

**1. Укажите, какие из ниже перечисленных веществ относятся к дезинфицирующим средствам:**

а) синтомициновая эмульсия; б) перекись водорода; в) настойка йода; г) мазь на основе змеиного яда; д) борная кислота; е) бриллиантовая зелень.

**2. Перечислите, для чего применяется бриллиантовая зелень:**

а) для обработки ссадин и царапин; б) для растирания; в) при аллергических заболеваниях.

**3. Назовите, для чего применяется двухпроцентная борная кислота:**

а) для растирания; б) для промывания глаз; в) для присыпки обморожений и ожогов.

**4. Назовите, для чего применяется синтомициновая эмульсия:**

а) как наружное средство при ожогах и обморожениях; б) как антишоковое средство; в) как слабительное.

**5. Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:**

а) перелом; б) сдавление; в) вывих.

**б. Какие состояния организма человека не являются признаками вывиха:**

а) высокая температура; б) нервное возбуждение; в) изменение формы сустава; г) боль в суставе; д) вынужденное (необычное) положение конечности; е) изменение длины конечности; ж) невозможность движения в суставе.

**7. Полное или частичное нарушение целостности костей в результате удара, сжатия, сдавления или другого воздействия это:**

а) вывих; б) перелом; в) ушиб; г) сдавление.

**8. Основной материал, которым пользуются при перевязке, это:**

а) лейкопластырь; б) трубчатые бинты; в) марлевые (плоские) бинты.

**9. Бинт, обладающий способностью растягиваться, что дает возможность плотно фиксировать поврежденную часть тела без излишнего сдавливания, это:** а) марлевый плоский бинт; б) индивидуальный перевязочный пакет; в) трубчатый (сетчатый) бинт; г) эластичный бинт.

**10. Каких бинтовых повязок на различные участки тела не существует:** а) косыночные повязки; б) пращевидные повязки; в) обезболивающие; г) крестообразные, восьмерка, д) колосовидные; е) спиральные.

**11. Переломы возникают при резких движениях, ударах, падениях с высоты. Они могут быть:** а) закрытыми; б) внутренними; в) открытыми; г) наружными.

**12. Переломы, при которых имеется рана на месте перелома и область перелома сообщается с внешней средой, это:** а) закрытые переломы; б) единичные переломы; в) множественные переломы; г) открытые переломы.

**13. Переломы, при которых отсутствует рана в месте перелома, это:** а) закрытые переломы; б) внутренние переломы; в) наружные переломы; г) открытые переломы.

**14. При травмах кисти накладывается:** а) сходящаяся и расходящаяся повязка; б) колосовидная повязка; в) крестообразная повязка или «восьмерка».

**15. При растяжении связок и заболевании вен лучше всего применять:** а) эластичный бинт; б) марлевый (плоский) бинт; в) индивидуальный перевязочный пакет.

**16. Из приведенных ниже действий выберите те, которые запрещается делать при оказании первой медицинской помощи при переломах:** а) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей; б) вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую наружу кость; в) устранять искривление конечности; г) останавливать кровотечение.

**17. Оказывая первую медицинскую помощь пострадавшему при закрытом переломе, обязательно ли надо снимать с него одежду:** а) обязательно; б) желательно; в) одежду снимать не надо.

**18. Можно ли накладывать жесткую шину прямо на тело пострадавшего при иммобилизации:** а) нельзя, сначала под шину надо положить мягкую подкладку (вату, полотенце и т.д.); б) можно, но при этом шину закрепляют так, чтобы между ней и телом было небольшое воздушное пространство; в) можно только на верхние конечности.

**19. Из приведенных симптомов выберите те, которые характерны для теплового удара:** а) слабость и сонливость; б) сухая горячая кожа; в) сильный учащенный пульс и учащенное дыхание.

**20. В ниже приведенном тесте определите правильные действия при промывании желудка:** а) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов холодной воды из-под крана; б) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов кипяченой воды со слабым раствором пищевой соды или марганцовки; в) надавливая на область живота, вызвать рвоту; г) вызвать рвоту, надавливая пальцами на корень языка.

**21. Внезапно возникающая кратковременная потеря сознания, это:** а) шок; б) обморок; в) мигрень.

**22. Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры свыше 500, это:** а) ожог; б) тепловой удар; в) солнечный удар.

**Задание 2.1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах:** а) на место ушиба наложить тугую повязку; б) обеспечить покой пострадавшему; в) на место ушиба наложить холод; г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**2. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при вывихах:** а) дать пострадавшему обезболивающее; б) обеспечить покой поврежденной конечности; в) доставить пострадавшего в медицинское учреждение; г) сделать тугую повязку на поврежденную конечность.

**3. Определите последовательность оказания первой Медицинской помощи при открытом переломе:** а) дать обезболивающее средство; б) остановить кровотечение; в) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения; г) на рану в области перелома наложить стерильную повязку; д) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**4. Из предложенных вариантов оказания первой медицинской помощи при пищевом отравлении выберите правильные и определите их последовательность:** а) измерить пострадавшему температуру; б) дать пострадавшему обезболивающие средства; в) дать пострадавшему выпить горячего чая; г) промыть пострадавшему желудок; д) на область желудка положить грелку; е) направить пострадавшего в лечебное учреждение.

**5. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке:** а) обрызгать лицо холодной водой; б) уложить пострадавшего в полусидящее положение с запрокинутой назад головой; в) расстегнуть пострадавшему воротник и дать доступ свежему воздуху.

**Ответы на проверочный тест.Задание1 :** 1—б,в,е.; 2—а; 3—б; 4—а; 5—в; 6—а,б; 7—б; 8—б; 9—г; 10—в; 11 — б, г; 12 — г; 13 — а; 14 — в; 15 — а; 16—б,в; 17—в; 18—а; 19—б,в; 20—б; 21 — б; 22—б.

**Задание 2:** 1 — б, в, а, г; 2—а, г, б, в; 3—б, а,г,в,д; 4—г, в,е; 5—б,в,а

## **Приложение 2. Техника безопасности для учащихся на занятиях**

**Общие требования безопасности.** К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия проводятся в сменной обуви. Учащиеся должны соблюдать правила поведения и правила личной гигиены.

**Требования безопасности во время занятий.** Внимательно слушать и выполнять все указания педагога по работе с техническими средствами и оборудованием, бережно и аккуратно обращаться с ним.

**Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.** При плохом самочувствии или при получении травмы сообщить об этом педагогу. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

**Требования безопасности по окончании занятий.** Под руководством педагога убрать оборудование и инвентарь в места для его хранения. Организовано покинуть место проведения занятия.

### **Правила электробезопасности**

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).
3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
4. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.
5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.
6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
10. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
11. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
12. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
13. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
14. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов.
15. Не производите никаких манипуляций с электроприборами при их включенном состоянии (в электросети).
16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу.

### ***Тест № 1 «Как я отношусь к своему здоровью»***

***(входящий контроль 1 год обучения)***

***Ответь «ДА» если это высказывание о тебе (отвечать нужно честно)***

1. Я встаю и ложусь спать в одно и то же время

2. Я кушаю три раза в день и больше
  3. Я ужинаю за 2-3 часа до сна
  4. Я считаю, что гулять необходимо каждый день в любую погоду, и стараюсь так поступать
  5. Я мою руки перед едой
  6. Я чищу зубы каждый день
  7. Я каждый день ем овощи и фрукты
  8. Я смотрю телевизор и сижу за компьютером в общем не больше 2х часов в день
  9. Я стараюсь не употреблять в пищу чипсы, сухарики, газированные напитки
  10. Я делаю зарядку по утрам
  11. Я знаю, где правильно переходить проезжую часть дороги
  12. Я считаю, что заботиться о своём здоровье необходимо
- Ключ: ответ «ДА» - 1балл, ответ «НЕТ» - 0 баллов.  
10-12 баллов – ты ведешь здоровый образ жизни  
7-9 баллов – ты стараешься, но не всегда получается.  
0-6 баллов – ты не обращаешь внимания на свое здоровье.

### ***Тест № 2 «Соблюдаешь ли ты режим дня»***

***(текущий контроль 1 год обучения)***

***Как ты считаешь, нужно ли....***

1. просыпаться каждый день в одно и тоже время
2. завтракать, обедать и ужинать в одно и тоже время
3. ложиться спать в одно и тоже время
4. делать зарядку по утрам
5. делать уроки в одно и тоже время
6. ежедневно гулять или играть на свежем воздухе

***Как ты считаешь, можно ли...***

7. нарушать свой режим дня

Ключ:

- 6-7 баллов – ты соблюдаешь режим дня  
4-5 баллов – ты стараешься соблюдать режим дня, но не всегда получается  
0-3 балла – ты не соблюдаешь режим дня

### ***Тест №3 «Правильно ли Вы питаетесь?»***

***(текущий контроль 1 год обучения)***

**1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**

- а) Три раза в день и больше.
- б) Два раза.
- в) Один раз.

**2. Всегда ли Вы завтракаете?**

- а) Всегда.
- б) Не всегда.
- в) Никогда.

**3. Из чего состоит Ваш завтрак?**

- а) Каша и чай.
- б) Мясное блюдо и чай.
- в) Чай.

**4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**

- а) Никогда.

б) Один-два раза в день.

в) Три раза и более.

**5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**

а) Три раза в день.

б) Один-два раза в день.

в) Два-три раза в неделю.

**6. Как часто Вы едите жареную пищу?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**7. Как часто Вы едите выпечку?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**8. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже.

**9. Сколько раз в неделю Вы едите мясо?**

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже

**10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**

а) Менее трёх раз в неделю.

б) Каждый день.

в) От 3 до 6 раз в день.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0 - 10 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

11 - 14 баллов - надо улучшить питание;

15 - 20 балла - отличный режим и качество питания

**Тест № 4 «Что мы знаем о здоровье»**

**(итоговый контроль за 1 год обучения)**

**1. Что вредит здоровью?**

а) игры на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

**2. Что не вредит здоровью?**

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

**3. Что не поможет организму стать сильнее?**

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

**4. К средствам личной гигиены относятся:**

а) украшения,

б) домашние тапочки,

в) расчёска.

**5. Какое питание нельзя назвать здоровым?**

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

**6. Для чего человек питается?**

- а) для получения воды и витаминов,
- б) для получения питательных веществ,
- в) для получения кислорода.

**7. Что происходит с пищей в желудке?**

- а) пережевывание пищи,
- б) переваривание,
- в) перемешивание с желудочным соком.

**8. Что надо сделать, если перед тобой продукт, на упаковке которого нельзя прочесть название?**

- а) купить,
- б) спросить совета у взрослого,
- в) не надо покупать этот продукт.

**9. Для чего нужны зубы?**

- а) для определения вкуса еды,
- б) для пережёвывания пищи,
- в) для красоты.

**10. Когда нужно использовать зубную пасту?**

- а) только после еды,
- б) утром и вечером при чистке зубов,
- в) когда хочется.

Ключ: (1 бал - 1 правильный ответ)

10 баллов - ты хорошо осведомлён о здоровье

8-9 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 8 – твоё здоровье в опасности.

**Тест № 5 «Что я знаю о здоровье» (входящий контроль 2 год обучения)**

**1. Зачем нужно знать свой организм?**

А) чтобы сохранять и укреплять своё здоровье	Б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться	В) чтобы умножить возможности
--	---	-------------------------------

**2. Какая деятельность сохраняет здоровыми мозг и нервы?**

А) ссоры с окружающими людьми	Б) соблюдение режима дня	В) просмотр телевизора
-------------------------------	--------------------------	------------------------

**3. Что нужно сделать в первую очередь перед употреблением в пищу овощей и фруктов?**

- А) сварить
- Б) очистить
- В) вымыть.

**4. Какие вещества необходимы человеку для правильного развития организма?**

А) овощи и фрукты	Б) мясные и рыбные продукты	В) белки, витамины
-------------------	-----------------------------	--------------------

**5. Что надо сделать, если перед тобой продукт, на упаковке которого нельзя прочесть название?**

А) купить	Б) спросить совета у взрослого	В) не надо покупать
-----------	--------------------------------	---------------------

**6. Где чаще всего накапливаются остатки пищи?**

- А) на губах,
- Б) на языке
- В) между зубами

**7. Для чего нужны зубы?**



- Б) круглой формы голубого цвета,
- В) прямоугольной формы голубого цвета.

**Критерии оценки выполнения тестовых заданий** Высокий уровень - выполнено 90%-100% заданий, Средний уровень - выполнено 77%-89% заданий, Низкий уровень - выполнено 60%-76% заданий, Незачет- выполнено менее 60% заданий

**Тест № 7 по поведению в экстремальных ситуациях и обращении с лекарственными средствами**

**(итоговый контроль 2 год обучения)**

**Как нужно принимать лекарства?**

- А) по рекомендации врача,
- Б) по совету знакомых,
- В) по собственному желанию.

**В каком месте следует хранить лекарства?**

- А) на тумбочке у постели,
- Б) в буфете,
- В) в аптечке.

**Что нужно сделать в первую очередь, если, подойдя к лифту, вы встретились с незнакомым человеком?**

- А) вызвать милицию,
- Б) позвать на помощь,
- В) в лифт не заходить и выйти из подъезда.

**В доме начался пожар, который ты не можешь потушить. Что делать?**

- А) убежать,
- Б) закричать,
- В) вызвать пожарных.

**Как надо вести себя, отказывая в настойчивой просьбе незнакомцу?**

- А) агрессивно,
- Б) доброжелательно,
- В) уверенно.

**Что нужно сделать в первую очередь при встрече с незнакомым человеком на улице, если он предлагает совместную прогулку?**

- А) вызвать милицию,
- Б) постараться убежать от незнакомца,
- В) позвать на помощь.

**Какие грибы нужно собирать в лесу?**

- А) любые,
- Б) только съедобные и хорошо известные,
- В) красивые.

**Почему дым при пожаре опаснее для здоровья человека, чем огонь?**

- А) застилает глаза,
- Б) затрудняет дыхание,
- В) содержит ядовитые вещества- продукты горения.

**Что нужно сделать в первую очередь при возгорании электроприбора?**

- А) вызвать пожарных,
- Б) отключить электроэнергию,
- В) Позвать на помощь.

**Какие действия необходимо предпринять в случае ожога кожи?**

- А) заклеить ожог пластырем,

- Б) наложить сухую повязку,
- В) смазать йодом.

***Можно ли пользоваться надувным матрасом на воде, если не умеешь плавать?***

- А) можно,
- Б) нельзя,
- В) спросить у взрослых.

***Что нужно сделать в первую очередь при возгорании на тебе одежды во время пожара?***

- А) вызвать пожарных,
- Б) кататься по полу или земле, сбивая пламя,
- В) облить себя водой.

***Как вести себя в случае, если при переходе реки по льду, ты почувствовал, что лёд начинает проламываться под тобой?***

- А) бежать вперёд, надеясь успеть перебежать реку,
- Б) бежать назад,
- В) осторожно начать отступление в ту сторону, откуда пришёл.

***Как вести себя в случае, если во время плавания в воде у тебя свело ногу?***

- А) пытаться плыть дальше,
- Б) попробовать вернуться назад,
- В) сделать специальное упражнение: потянуть большой палец стопы на себя.

***Какую помощь при ожоге нужно оказать человеку в первую очередь?***

- А) вызвать «скорую помощь»,
- Б) обеспечить приток свежего воздуха,
- В) поместить место ожога под холодную воду.

***Какую помощь при обмороке нужно оказать человеку в первую очередь?***

- А) вызвать «скорую помощь»,
- Б) обеспечить приток свежего воздуха,
- В) дать понюхать нашатырный спирт.

***Какую помощь при попадании в глаз соринки нужно оказать человеку в первую очередь?***

- А) вызвать «скорую помощь»,
- Б) обеспечить приток свежего воздуха,
- В) промыть глаз чистой водой.

**Критерии оценки выполненных тестовых заданий**

Высокий уровень - выполнено 90%-100% заданий

Средний уровень - выполнено 77%-89% заданий

Низкий уровень - выполнено 60%-76% заданий

Незачет - выполнено менее 60% заданий

1. **Обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате опасного природного явления или стихийного бедствия, которое может повлечь или повлекло за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей, или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей называется \_\_\_\_\_**

2. **Массовые инфекционные заболевания среди животных называется \_\_\_\_\_**

3. **К каким опасным природным явлениям относятся:**

*Наводнение – к \_\_\_\_\_*

*Ураган – к \_\_\_\_\_*

*Обвал – к \_\_\_\_\_*

*Эпидемия – к \_\_\_\_\_*

4. **Стечение обстоятельств, которое при определённом развитии событий может привести к несчастью**

*А. Опасная ситуация*

*Б. Чрезвычайная ситуация*

*В. Чрезвычайная обстановка*

1. **Обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате широкого распространения инфекционных болезней людей сельскохозяйственных животных и растений, когда нарушаются нормальные условия жизнедеятельности людей, возникает угроза их жизни и здоровью, а также происходит падеж скота и гибель растений называется \_\_\_\_\_**

2. **Массовые инфекционные заболевания среди сельскохозяйственных растений называется \_\_\_\_\_**

3. **К каким опасным природным явлениям относятся:**

*Цунами – к \_\_\_\_\_*

*Смерч – к \_\_\_\_\_*

*Землетрясение – к \_\_\_\_\_*

*Пандемия – к \_\_\_\_\_*

4. **Опасные природные явления или процессы крупных масштабов, при которых возникают чрезвычайные ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности людей, разрушением и уничтожением материальных ценностей и приводящие к гибели людей**

*А. Стихийное бедствие*

*Б. Опасное явление*

*В. ЧС природного характера*

<p><b>5. Стечение обстоятельств, которое при определённом развитии событий может привести к несчастью</b></p> <p><i>А. Опасная ситуация</i>  <i>Б. Чрезвычайная ситуация</i>  <i>В. Чрезвычайная обстановка</i></p>	<p><b>5. Опасные природные явления или процессы крупных масштабов, при которых возникают чрезвычайные ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности людей, разрушением и уничтожением материальных ценностей и приводящие к гибели людей</b></p> <p><i>А. Стихийное бедствие</i>  <i>Б. Опасное явление</i>  <i>В. ЧС природного характера</i></p>
---	---

<p><b>6. Причины техногенных аварий и катастроф обусловлены:</b></p> <p><i>А. Глобальным потеплением...</i>  <i>Б. Ростом сложности производства...</i>  <i>В. Снижением надёжности производственного оборудования.</i>  <i>Г. Устарелостью производственных технологий...</i>  <i>Д. Человеческим фактором</i>  <i>Е. Климатическими изменениями...</i></p>	<p><b>6. Согласно Постановлению Правительства РФ от 21.05.2007 г. № 304 "О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" ЧС природного и техногенного характера подразделяются (<u>Найди ошибку</u>) на:</b></p> <p><i>А. ЧС объектового характера</i>  <i>Б. ЧС Локального характера</i>  <i>В. ЧС муниципального характера</i>  <i>Г. ЧС федерального характера</i>  <i>Д. ЧС межгосударственного характера</i>  <i>Е. ЧС межрегионального характера</i>  <i>Ж. ЧС регионального характера</i>  <i>И. ЧС межмуниципального характера</i>  <i>К. ЧС разрушительного характера</i></p>
--	---

<p><b>7. К радиационно-опасным объектам относятся атомные электростанции. Их в Российской Федерации</b></p> <p><i>А. Две</i></p>	<p><b>7. К радиационно-опасным объектам относятся</b></p> <p><i>А. Гидроэлектростанции</i>  <i>Б. Атомные электростанции</i></p>
--	--

<p><i>Б. Десять</i></p> <p><i>В. Тридцать одна</i></p> <p><i>Г. В Российской Федерации атомных электростанций нет</i></p>	<p><i>В. Предприятия по переработке урана</i></p> <p><i>Г. Атомный флот России</i></p>
---	--

<p><b>8. Согласно Постановлению Правительства РФ от 21.05.2007 г. № 304 "О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" ЧС природного и техногенного характера подразделяются <u>(выбери нужное)</u> на:</b></p> <p><i>А. ЧС объектового характера</i></p> <p><i>Б. ЧС Локального характера</i></p> <p><i>В. ЧС муниципального характера</i></p> <p><i>Г. ЧС федерального характера</i></p> <p><i>Д. ЧС межгосударственного характера</i></p> <p><i>Е. ЧС межрегионального характера</i></p> <p><i>Ж. ЧС регионального характера</i></p> <p><i>И. ЧС межмуниципального характера</i></p> <p><i>К. ЧС разрушительного характера</i></p>	<p><b>8. Причины техногенных аварий и катастроф обусловлены:</b></p> <p><i>А. Глобальным потеплением...</i></p> <p><i>Б. Ростом сложности производства...</i></p> <p><i>В. Снижением надежности производственного оборудования...</i></p> <p><i>Г. Устарелостью производственных технологий...</i></p> <p><i>Д. Человеческим фактором</i></p> <p><i>Е. Климатическими изменениями...</i></p>
--	--

<p><b>9. Взрывы, аварии на предприятии, аварии на коммунальных и энергетических системах принадлежат к ЧС _____ характера</b></p>	<p><b>9. Войны, терроризм, наркомания, алкоголизм принадлежат к ЧС _____ характера</b></p>
---	--

**10. ЧС в результате которой зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы территории одного поселения или внутригородской территории города федерального значения, при этом количество пострадавших составляет не**

**10. В результате которой зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы территории одного субъекта Российской Федерации, при этом количество пострадавших составляет свыше 50 человек, но не более 500 человек либо размер материального ущерба**

более 50 человек либо размер материального ущерба составляет не более 5 млн. рублей, а также данная чрезвычайная ситуация не может быть отнесена к чрезвычайной ситуации локального характера имеет уровень:

- А. Объектового характера*
- Б. Локального характера*
- В. Муниципального характера*
- Г. Федерального характера*
- Д. Межгосударственного характера*
- Е. Межрегионального характера*
- Ж. Регионального характера*
- И. Межмуниципального характера*
- К. Разрушительного характера*

составляет свыше 5 млн. рублей, но не более 500 млн. рублей имеет уровень:

- А. Объектового характера*
- Б. Локального характера*
- В. Муниципального характера*
- Г. Федерального характера*
- Д. Межгосударственного характера*
- Е. Межрегионального характера*
- Ж. Регионального характера*
- И. Межмуниципального характера*
- К. Разрушительного характера*