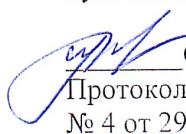



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
МКУ «Отдел образования администрации городского округа г. Стерлитамак РБ»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29»
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных руководителей
Руководитель ШМО

 С.М. Григорьева
Протокол
№ 4 от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МАОУ «СОШ № 29»
городского округа
г. Стерлитамак РБ

 М.В. Алексеенко
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МАОУ «СОШ № 29»
городского округа
г. Стерлитамак РБ

 Д.С. Богатырев
Приказ
№ 41 от 29.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»
для обучающихся 5-9 классов**

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

г. Стерлитамак, 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	4
3. Содержание.....	5
4. Требования к уровню подготовки обучающихся.....	9
5. Тематическое планирование.....	9
6. Список литературы.....	10

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Первая помощь» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями **нормативно-правовой основы:**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Актуальность. Данный учебный курс внеурочной деятельности «Первая помощь» предназначен для обучающихся 5-9 классов. Преподавание учебного курса внеурочной деятельности «Первая помощь» для учащихся обусловлено многими причинами. Ежегодные медицинские осмотры школьников свидетельствуют о том, что у многих из них есть комплекс заболеваний. Это и нарушение зрения, осанки, сколиоз, нервно-психические расстройства, отравления. Подростки рано начинают курить, употреблять спиртные напитки, наркотические средства, что приводит к серьезным последствиям.

Для решения этих проблем важным является профилактическое направление в отношении здоровья населения и в первую очередь детей и подростков. Поэтому приоритетным направлением при обучении кадетов является формирование принципов здорового образа жизни. Обучающиеся должны иметь соответствующие знания и практические навыки по оказанию первой медицинской помощи человеку, находящемуся в чрезвычайной ситуации, уметь оказывать само и взаимопомощь при различных травмах и неотложных состояниях.

Ключевая педагогическая идея

Данная программа разработана с учетом имеющихся у учащихся знаний по биологии, гигиене и санитарии, физике, химии и другим предметам, изучаемым в школе.

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие – это важная и неотъемлемая часть подготовки обучающихся, поэтому первостепенное место в программе уделяется изучению темы «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни». Особое внимание уделяется закаливанию, правильному питанию, гигиеническим навыкам. Не менее важное значение уделяется теме «Вредные привычки и борьба с ними». Для большей наглядности при изучении данной темы используется демонстрация видеофильмов.

Важнейшим условием сохранения здоровья является учет возможности заболеваний и травм, необходимости оказания само и взаимопомощи. В процессе обучения обучающиеся знакомятся с медицинскими и подручными средствами оказания первой помощи, изучают различные виды травм, их признаки и правила оказания первой помощи.

Большое внимание уделяется практическим занятиям. Каждый прием по оказанию первой помощи обязательно закрепляется на практике.

Решающее значение в дальнейшем прогнозе и исходе при наиболее тяжелых травмах имеет транспортировка пострадавших. Учащиеся учатся, как правильно транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение, не навредив его состоянию.

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

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:

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.

Образовательные методики (формы проведения занятий)

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

Формы проверки знаний

- Устный опрос
- Решение ситуационных задач
- Выполнение реферативных работ

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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: перевязочный материал, шины, жгуты, антисептики
8. Плакаты и таблицы по первой медицинской помощи
9. Фонендоскопы, тонометры, секундомер
10. Предметы ухода за больным

Адресат программы: учащиеся 11-15 лет (5-9кл.)

Объем программы: программа рассчитан на 170 часов. На реализацию курса отводится 1 час в неделю.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 5 лет.

2. Планируемые результаты

Личностными результатами изучения данного курса внеурочной деятельности являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищённых жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью.

Метапредметными результатами изучения данного курса внеурочной деятельности являются:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно – следственные связи опасных ситуаций и их влияния на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства

реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты обучающихся:

В результате изучения программы данного курса учащиеся должны уметь:

- Оказывать первую медицинскую помощь в различных бытовых и чрезвычайных ситуациях.

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.

Во время обучения правилам и действиям по оказанию первой помощи при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью, они получают следующие знания:

- общие положения, касающиеся первой помощи и основные понятия, ее определяющие, в том числе основные функции государства по организации и обеспечению оказания первой помощи, права и обязанности граждан в отношении оказания первой помощи;

- перечень состояний, требующих оказания первой помощи, перечень основных мероприятий первой помощи и последовательность их выполнения;

- способы оценки состояния жизненных функций пострадавших детей и правила проведения базовой сердечно-легочной реанимации;

- основы первой помощи при кровотечениях, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, отморожениях и других неотложных состояниях;

- придание оптимального положения тела, правила переноски и эвакуации детей при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью.

2. Содержание

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, собаками).

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.

5. 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.

6. Окружающая среда

Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим факторам. Основы безопасности в быту и на природе. Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности.

Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим. Химические ожоги, первая помощь при ожогах кислотой, желчью, негашеной известью. Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им.

Как избежать пищевых отравлений. При знаки пищевого отравления, первая помощь пострадавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и последствия несвоевременного обращения к врачу.

Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями. Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Ссадины, порезы, раны и их опасность. Дезинфекция ран.

Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим. Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой. Травмы головы. Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия. Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки.

Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута. Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила пчела, оса, шмель, шершень. Клещи — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться и вести себя, чтобы этого не случилось. Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами.

Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов.

Домашние животные, правила общения с ними. Болезни, которые передаются от животных человеку или переносятся животными. Что делать, если поцарапала кошка, укусила собака. Необходимость прививок от бешенства. Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы. Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим.

Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний. Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации; искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим. Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи.

Причины развития стойких неврозов и их профилактика.

Закаливание, факторы закаливания. Правила закаливания. Основные правила приема воздушных и солнечных ванн для закаливания организма.

Хождение босиком — древнейший способ закаливания. Основные методы закаливания водой.

Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колю чих комнатных растениях).

7. Влияние наркотических средств на организм человека

Понятие о наркотических веществах. Свойства наркотических веществ. Краткий обзор наркотиков. Влияние наркотиков на организм. Первые признаки употребления наркотиков у подростков.

Факторы высокой скрытности наркоманов. Особенности психики и поведения наркоманов.

Общедоступные «лекарства» от наркотической зависимости. Наркотики и закон. Токсикомания и здоровье. Отдаленные последствия токсикомании.

8. Влияние никотина на организм человека

Табак завоевывает мир. История табакокурения. Почему люди курят. Причины приобщения подростков к табакокурению. Химический состав табака, табачного дыма. Никотин — наркотическое вещество. Общее действие табачного дыма на организм, на здоровье. Влияние курения на нервную систему. Механизм появления никотиновой зависимости. Курение и болезни органов дыхания. Рак неизбежное последствие длительного курения. Влияние курения на сердечнососудистую систему, на органы пищеварения. Вред курения для красоты и здоровья девушек, женщин. Влияние на потомство. Общественный вред курения. Опасность, которая подстерегает потенциальных курильщиков, окружающих настоящих курильщиков. Курить можно бросить! Курить надо бросить!

9. Влияние алкоголя на организм человека

Алкоголь — наркотическое вещество. Древние истоки пьянства. Что люди пьют. Этиловый спирт — основа всех алкогольных напитков, его свойства. Общетоксическое действие алкоголя на организм. Влияние алкоголя на половую функцию и потомство. опыты над животными. Алкоголиками становятся незаметно. Стадии алкоголизма.

Алкоголизм и психические болезни. Белая горячка — последствие алкоголизма.

Алкоголизм и семья. Алкоголизм и общество. Экскурсия в наркологическое отделение психиатрической больницы.

10. Строение и функции организма человека

Костно-мышечный скелет человека.

Дыхательная система и ее функции.

Сердечно-сосудистая система и ее функции.

Пищеварительная система и ее функции.

Мочеполовая система и ее функции.

Эндокринная система и ее функции.

Центральная нервная система.

Органы чувств и их назначение.

11. Основы здорового образа жизни.

Понятие о здоровье и болезни.

Факторы риска для здоровья.
Занятия физкультурой, спортом, закаливание.
Инфекционные болезни и их профилактика.
Вредные привычки и борьба с ними.
Половое воспитание

12. Первая медицинская помощь

Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи
Понятие о травме. Закрытые, открытые травмы. Раны и кровотечения.
Ожоги и обморожения. Электротравма
Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами
Утопление, удушье, отравление угарным газом
Инородные тела дыхательных путей и помощь при них
Способы транспортировки пострадавших
Понятие о неотложных состояниях и помощь при них
Понятие о терминальных состояниях
Сердечно-легочная реанимация

1. Ранения. Оказание первой медицинской помощи при них.

Раны. Десмургия. Первая помощь при ранениях. Практическое занятие «Оказание первой помощи при ранениях. Перевязка» Кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при них.
Кровотечения и их характеристика. Гомеостаз. Остановка кровотечений. Практическое занятие «Оказание первой помощи при кровотечениях»

2. Переломы. Оказание первой медицинской помощи при них.

Переломы, их основные признаки. Иммобилизация. Первая помощь при переломах
Практическое занятие «Оказание первой помощи при переломах»

3. Реанимация

Состояния клинической и физиологической смерти. Остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности. Способы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Практическое занятие «Оказание первой помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания»

4. Ожоги и обморожения.

Ожоги: термические и химические. Степени и симптомы. Обморожения. Общее обморожение организма. Практическое занятие «Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях»
Травматический шок и противошоковые мероприятия.

5. Инфекционные болезни.

Инфекционные болезни: возбудители, группы, причины.
Дезинфекция и профилактические мероприятия. Пищевые инфекции: дизентерия, сальмонеллез, холера и другие. Инфекции, предающиеся половым путем. СПИД.

6. Функциональные характеристики и пробы как показатель состояния здоровья человека.

Соматоскопия и соматометрия. Практическая работа в парах.
Практическое занятие «Функциональная проба. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку». Экскурсия в медицинское учреждение.
Итоговое занятие

4. Требования к уровню подготовки обучающихся

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

5. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пищеварение	10	3	7	Практическая работа
2.	Кожа	5	2	3	Практическая работа
3.	Дыхание	10	3	7	Практическая работа
4.	Органы чувств. Осанка.	5	1	4	Практическая работа
5.	Гигиена труда и отдыха	10	2	8	Практическая работа
6.	Окружающая среда	35	15	20	Практическая работа
7.	Влияние наркотических средств на организм человека	5	2	3	Практическая работа
8.	Влияние никотина на организм человека	5	2	3	Практическая работа
9.	Строение и функции организма человека	5	1	4	Практическая работа
10.	Основы здорового образа жизни.	5	1	4	Практическая работа
11.	Первая медицинская помощь	13	3	10	Практическая работа
	Итого	108	35	73	

6.Список 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.