

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МО ЩЕКИНСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 28.08.2024

Утверждаю  
директор Лицея №1 г.Щекино  
\_\_\_\_\_/О.А.Пшеничникова  
Приказ № 76 от 2.09.2024

**Рабочая программа кружка  
«Основы медицинских знаний»  
(дополнительное образование)**

Руководитель: Киселева А.Г.

Щекино  
2024

### **Пояснительная записка.**

Знание основ медицинских знаний актуальны в современных условиях, когда здоровье подрастающего поколения вызывает серьезные опасения. Важно определить концепцию индивидуального здоровья и основополагающие принципы гигиены. По мнению ученых, наше здоровье зависит на 20% от наследственности, на 20% от окружающей среды, на 8-10% от медицины и на 50% от образа жизни. В свете сказанного, нельзя недооценивать период школьного обучения, когда формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека. При изучении данного курса основная опора делается на ранее изученные вопросы анатомии и физиологии человека. В содержании программы отражены те научно-практические задания, которые тесно связаны с актуальными проблемами медицины и экологии. Контроль достижений учащихся осуществляется через наблюдение активности на занятии, анализ результатов выполнения задания, беседы с учащимися, участие в конференциях, а также тестирование. Курс имеет профориентационную направленность в области медицины и биологии, а также яркие и убедительные примеры из научной литературы и жизни, которые позволяют убедить школьников в огромной роли самого человека для сохранения собственного здоровья, выработать навыки негативного отношения к вредным привычкам. Сочетание теоретического материала с практическими работами обеспечивает учащимся успешное усвоение знаний, создает условия для формирования и развития у обучающихся интеллектуальных и практических умений.

**Цель:** формирование у учащихся установки на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и окружающим людям, выделить ряд основных вопросов, касающихся основ медицинских знаний и здорового образа жизни, сформировать умение следить за своим здоровьем.

#### **Задачи:**

1. расширить и углубить знания учащихся по гигиене человека;
2. использовать знания в ситуациях поиска идеала нравственного и физического здоровья человека;
3. показать пагубное влияние на здоровье вредных привычек;
4. расширить и систематизировать знания о необходимости ведения здорового образа жизни;
5. научить учащихся излагать основное содержание курса, находить ответы на вопросы, самостоятельно изучать отдельные вопросы.

Программа эколого-биологического направления дополнительного образования «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» рассчитана на 1 год обучения (34 часа по 1 часу в неделю)

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

1. знание основных составляющих здорового образа жизни, обеспечивающих духовное, физическое и социальное благополучие;
2. знание потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;

3. знание мер безопасности при активном отдыхе в природных условиях;

4. знание вредного влияния алкоголя, никотина, наркотиков на организм

5. знание приемов и правил оказания первой медицинской помощи.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Умение доступно объяснять значение здорового образа жизни для обеспечения личной безопасности и здоровья;

2. предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;

3. оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

#### **Предметные результаты:**

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;

2. невосприимчивости к вредным привычкам;

3. обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

4. оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях

### **Содержание программы**

#### **Введение (2 часа)**

Общее понятие о здоровье. Факторы здоровья

Здоровый образ жизни – фактор здоровья.

#### **Тема 1. Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики (4 часа)**

Основные кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез, ботулизм)

Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулез)

Инфекции наружных покровов (вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция, сифилис)

*Практическое занятие №1 «Общие меры профилактики инфекционных заболеваний»*

#### **Тема 2. Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний (4 часа)**

Основные неинфекционные заболевания и факторы риска их возникновения

Ишемическая болезнь сердца и причины ее возникновения

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте

*Практическое занятие №2. «Значение здорового образа жизни для профилактики неинфекционных заболеваний»*

#### **Тема 3. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях (6 часов)**

Общие требования к правилам оказания первой медицинской помощи при травмах и ранениях

Виды кровотечений и методы остановки кровотечения

Виды повязок и общие требования их наложения

Травматические переломы, правила оказания первой медицинской помощи при переломах

*Практическое занятие №3. «Отработка правил наложения бинтовых повязок на пострадавшего (повязка на голову, кисть руки, область локтевого сустава)»*

*Практическое занятие №4 «Отработка приемов транспортной иммобилизации пострадавших»*

#### **Тема 4. Первая медицинская помощь при отравлениях медикаментами, алкоголем и никотином (3 часа)**

Отравление медикаментами, основные причины, правила профилактики

Оказание первой медицинской помощи при отравлении алкоголем и никотином

*Практическое занятие №5. «Отработка последовательности действий при оказании первой медицинской помощи при отравлениях медикаментами»*

#### **Тема 5. Первая медицинская помощь при отравлении препаратами бытовой химии и угарным газом (4 часа)**

Первая медицинская помощь при отравлении растворителями и продуктами переработки нефти и угля

Первая медицинская помощь при отравлении ядохимикатами

Первая медицинская помощь при отравлении кислотами и щелочами

Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом

#### **Тема 6. Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при ожогах, при поражении электрическим током (4 часов)**

Первая медицинская помощь при отморожении

Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах

Первая медицинская помощь при ожоге

Первая медицинская помощь при поражении электрическим током

#### **Тема 7. Первая медицинская помощь при массовых поражениях (2 часа)**

Причины возникновения массовых поражений людей и особенности оказания первой медицинской помощи в этих условиях

Медицинские средства защиты и профилактики

#### **Тема 8. Питание и здоровье. Рациональное питание. (5 часов)**

Элементы здорового образа жизни. Основные качества, характеризующие физическое развитие.

Личная гигиена. Психогигиена. Старение. Старость. Продление жизни.

Пищевой рацион человека, режим питания. Болезни, обусловленные неправильным питанием (гастрит, ожирение, гипертония, злокачественные опухоли и т. д.)

Экологическая безопасность продуктов питания.

*Практическая работа № 6 «Составление ежедневного рациона питания».*

## Тематическое планирование

№/№	Тема раздела, занятия
	<b>Введение (2 часа)</b>
1	Общее понятие о здоровье. Факторы здоровья
2	Здоровый образ жизни – фактор здоровья.
	<b>Тема 1. Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики (4 часа)</b>
3	Основные кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез, ботулизм)
4	Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулез)
5	Инфекции наружных покровов (вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция, сифилис)
6	Практическое занятие №1 «Общие меры профилактики инфекционных заболеваний»
	<b>Тема 2. Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний (4 часа)</b>
7	Основные неинфекционные заболевания и факторы риска их возникновения
8	Ишемическая болезнь сердца и причины ее возникновения
9	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте
10	Практическое занятие №2. «Значение здорового образа жизни для профилактики неинфекционных заболеваний»
	<b>Тема 3. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях (6 часов)</b>
11	Общие требования к правилам оказания первой медицинской помощи при травмах и ранениях
12	Виды кровотечений и методы остановки кровотечения
13	Виды повязок и общие требования их наложения
14	Практическое занятие №3. «Отработка правил наложения бинтовых повязок на пострадавшего (повязка на голову, кисть руки, область локтевого сустава)»
15	Травматические переломы, правила оказания первой медицинской помощи при переломах
16	Практическое занятие №4 «Отработка приемов транспортной иммобилизации пострадавших»
	<b>Тема 4. Первая медицинская помощь при отравлениях медикаментами, алкоголем и никотином (3 часа)</b>
17	Отравление медикаментами, основные причины, правила профилактики
18	Практическое занятие №5. «Отработка

		последовательности действий при оказании первой медицинской помощи при отравлениях медикаментами»
19		Оказание первой медицинской помощи при отравлении алкоголем и никотином
		<b>Тема 5. Первая медицинская помощь при отравлении препаратами бытовой химии и угарным газом (4 часа)</b>
20		Первая медицинская помощь при отравлении растворителями и продуктами переработки нефти и угля
21		Первая медицинская помощь при отравлении ядохимикатами
22		Первая медицинская помощь при отравлении кислотами и щелочами
23		Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом
		<b>Тема 6. Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при ожогах, при поражении электрическим током (4 часов)</b>
24		Первая медицинская помощь при отморожении
25		Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах
26		Первая медицинская помощь при ожоге
27		Первая медицинская помощь при поражении электрическим током
		<b>Тема 7. Первая медицинская помощь при массовых поражениях (2 часа)</b>
28		Причины возникновения массовых поражений людей и особенности оказания первой медицинской помощи в этих условиях
29		Медицинские средства защиты и профилактики
		<b>Тема 8. Питание и здоровье. Рациональное питание. (5 часов)</b>
30 - 31		Элементы здорового образа жизни. Основные качества, характеризующие физическое развитие.
32		Личная гигиена. Психогигиена. Старение. Старость. Продление жизни.
33		Пищевой рацион человека, режим питания. Болезни, обусловленные неправильным питанием (гастрит, ожирение, гипертония, злокачественные опухоли и т. д.)
34		Экологическая безопасность продуктов питания. Практическая работа № 6 «Составление ежедневного рациона питания».