

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области  
ОМС Управление образования Полевского городского округа  
МБОУ ПГО "Средняя общеобразовательная школа № 18"

Рассмотрено на заседании  
предметно-методической кафедры учителей  
гуманитарных наук  
МБОУ ПГО «СОШ № 18»  
(протокол № 4 от 28.05.2023 г.)

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Лавринова А.А.  
директор МБОУ ПГО «СОШ № 18»  
Приказ 530-Д от «30» мая 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Основы медицинских знаний»**  
**5-9 классы**

г. Полевской, 2023

## Пояснительная записка

Программа курса «Основы медицинских знаний» имеет комплексный характер, так как включает основы различных биологических наук: анатомии, физиологии, гигиены, микробиологии. Содержание и структура курса обеспечивают выполнение требований к уровню подготовки школьников, развитие творческих умений, научного мировоззрения, гуманности, привитие самостоятельности, трудолюбия и заботливого отношения к людям. Последовательность тем обусловлена логикой развития основных медицинских понятий, рассмотрением медицинских явлений от клеточного уровня строения организма до организма в целом.

Содержание курса направлено на обеспечение эмоционально-целостного понимания высокой значимости жизни, ценности знаний о правилах оказания первой медицинской помощи, а также на формирование способности использовать приобретенные знания в практической деятельности.

**Цель программы:** формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья на основе принципов здорового образа жизни, а также приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь

### **Задачи программы:**

- заинтересовать и направить учащихся на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками;
- познакомить учеников со строением и основными функциями человеческого организма;
- познакомить учащихся с различными видами травм и неотложных состояний.
- научить приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах
- обучить методам оказания реанимационной помощи
- сформировать тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.

### **Место курса в плане внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на детей 5 - 9 класса. Учебная нагрузка в каждом классе 34 часа за учебный год.

### **Планируемые результаты**

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным.

#### **1. Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- знание основных основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;

- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, делать выводы); эстетического отношения к живым объектам;
- развитие сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

## **2. Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 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;
- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

## **3. Предметные результаты:**

<i>Тематический блок/модуль</i>	<i>Планируемые предметные результаты</i>	
	<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
<b>5 класс (1 год обучения)</b>		
Пищеварение	Характеризовать особенности строения и функций органов	Осознано соблюдать правила ухода за органами

<i>Тематический блок/модуль</i>	<i>Планируемые предметные результаты</i>	
	<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
	пищеварения. Узнают о значении правильного питания, правилах ухода за зубами, причинах появления кариеса и его профилактики.	пищеварения. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.
Кожа	Характеризовать особенности строения кожи и о её функциях. Рассмотрят причины и профилактику кожных заболеваний. Узнают правила обращения с животными.	Осознано соблюдать правила ухода за кожей. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.
Дыхание	Получат представление о строении и функциях органов дыхания. Узнают состав воздуха и о его роли в поддержании здоровья человека.	Ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.
Органы чувств	Получат представление об органах чувств, их значение для человека. Рассмотрят понятия - гигиена зрения, гигиена слуха.	Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих. Ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей.
Осанка	Узнают о профилактике искривления позвоночника и плоскостопия. Получат представление о правильной рабочей позе, как залого красоты и здоровья.	Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих. Ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей.

<i>Тематический блок/модуль</i>	<i>Планируемые предметные результаты</i>	
	<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Гигиена труда и отдыха	Узнают, каким должен быть режим для школьника. Научатся составлять примерный режим дня. Получат представление о пагубных последствиях гиподинамии.	Практически реализовывать знания о режиме дня школьника. Ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.
<b>9 класс (5 год обучения)</b>		
Ранения. Оказание первой помощи при ранениях.	Получат представление о понятиях: рана, десмургия. Рассмотрят виды кровотечений и способы их остановки.	Классифицировать виды кровотечений. Оказывать первую помощь при кровотечениях. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.
Переломы. Оказание первой помощи при переломах.	Рассмотрят виды переломов и способы их иммобилизации.	Классифицировать виды переломов. Оказывать первую помощь при переломах. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.
Реанимационные мероприятия.	Получат представление о состояниях клинической и физиологической смерти. Узнают способы реанимации.	Характеризовать состояния клинической и физиологической смерти. Оказывать первую помощь при состояниях клинической смерти. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.
Ожоги и обморожения.	Рассмотрят виды ожогов их степени и симптомы. Получат представление о	Классифицировать виды ожогов и обморожений.

<i>Тематический блок/модуль</i>	<i>Планируемые предметные результаты</i>	
	<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
	понятиях: обморожение, переохлаждение.	Оказывать первую помощь при обморожениях и ожогах. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.
Инфекционные заболевания.	Изучат основные инфекционные заболевания, их возбудители, группы, причины. Получат представление о понятиях: СПИД, ВИЧ	Анализировать последствия инфекционных заболеваний. Оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.

**Тематическое планирование**  
**5класс**  
**ГИГИЕНА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
	<b>Введение</b>			
	Валеология — наука о здоровом образе жизни. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь». Гигиена как наука.	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>1. Пищеварение</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
1.1	Система органов пищеварения, ее строение и функции. Значение правильного питания.		1	
1.2	Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций.		1	
1.3	Практическое занятие. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов.			1
1.4	Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания.		1	
1.5	Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения «болезней грязных рук». Вред		1	

	самолечения при острых кишечных заболеваниях.			
1.6	Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей.		1	
	<b>2. Кожа</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
2.1	Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи.		1	
2.2	Уход за кожей тела, лица, рук.		1	
2.3	Причины и профилактика гнойничковых заболеваний кожи.		1	
2.4	Уход за волосами, основные моющие средства для волос, их правильный выбор. Профилактика и лечение жирной себореи волос.		1	
2.5	Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей.		1	
2.6	Чесотка, ее причины. Способы передачи чесотки, ее профилактика и лечение.		1	
2.7	Кожные паразиты. Педикулез, его профилактика. Блохи и вши как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний, борьба с ними.		1	
2.8	Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, со баками).		1	
	<b>3. Дыхание</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
3.1	Понятие о строении и функциях органов дыхания.	1	1	
3.2	Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека. Правильное дыхание — носовое дыхание.	1	1	
3.3	Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях.	1	1	
3.4	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.	1	1	
3.5	Курение. Болезни. Состав табачного дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.	1	1	
	<b>4. Органы чувств. Осанка.</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>3</b>
4.1	Органы чувств, их значение для человека. Понятие о строении глаза.	1	1	

	Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика.			
4.2	Понятие о строении уха. Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье.	1	1	
4.3	Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия. Правильная рабочая поза — залог красоты и здоровья.	1	1	
4.4	Гигиена труда и отдыха	1	1	
4.5	Режим дня школьника. Каким он должен быть?	1	1	
4.6	Практическое занятие. Составление примерного режима дня школьников, посещающих занятия в 1 смену.	1		1
4.7	Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультминуток.	1	1	
4.8	Как лучше готовить уроки. Приемы повышения продуктивности работы и уменьшения утомляемости.	1	1	
4.9	Как укрепить память. Приемы запоминания. Роль опор и повторения.	1	1	
	Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии.	2	1	1
4.10	Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья, для получения положительных эмоций и приобретения необходимых моральных качеств.	1		1
4.11	Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна.	1	1	
4.12	Отдых, его значение в поддержании здоровья и высокой работоспособности. Роль активного отдыха для учащихся. Летние каникулы — лучшее время для оздоровления.	1	1	
	Итого	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>

**Тематическое планирование  
6 класс  
ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА**

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика

	<b>1. Окружающая среда</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1	Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим факторам.	1	1	
1.2	Экологическая ситуация в Кемеровской области.	1	1	
	<b>2. Основы безопасности в быту и на природе</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
2.1	Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности. Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим.	1	1	
2.2	Химические ожоги, первая помощь при ожогах кислотой, желчью, негашеной известью.	1	1	
2.3	Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им.	2	1	1
2.4	Как избежать пищевых отравлений. При знаки пищевого отравления, первая помощь пострадавшим. Вред самолечения.	1	1	
2.5	Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и последствия несвоевременного обращения к врачу.	1	1	
2.6	Ядовитые растения Кемеровской области, их отличительные особенности. Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями.	1	1	
2.7	Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Ссадины, порезы, раны и их опасность. Дезинфекция ран.	2	1	1
2.8	Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим. Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой.	3	1	2
2.9	Травмы головы. Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия.	1	1	
2.10	Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки. Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута.	3	1	2

2.11	Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила пчела, оса, шмель, шершень.	1	1	
2.12	Клещи — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться и вести себя, чтобы этого не случилось.	1	1	
2.13	Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами.	1	1	
2.14	Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов.	1	1	
2.15	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.	1	1	
2.16	Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы. Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим.	1	1	
2.17	Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний.	1	1	
2.18	Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации; искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.	3	1	2
2.19	Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим.	1	1	
2.20	Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи.	1	1	
2.21	Причины развития стойких неврозов и их профилактика.	1	1	
2.22	Закаливание, факторы закаливания. Правила закаливания. Основные правила приема воздушных и солнечных ванн для закаливания организма.	1	1	

2.23	Хождение босиком — древнейший способ закаливания. Основные методы закаливания водой.	1	1	
2.24	Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колючих комнатных растениях).	1	1	
	Итого	34	26	8

**Тематическое планирование**  
**7 класс**  
**ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
	<b>Введение. Полезные и вредные привычки.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>1. Влияние наркотических средств на организм человека</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
1.1	Понятие о наркотических веществах. Свойства наркотических веществ.	1	1	
1.2	Краткий обзор наркотиков. Влияние наркотиков на организм.	1	1	
1.3	Первые признаки употребления наркотиков у подростков.	1	1	
1.4	Факторы высокой скрытности наркоманов.	1	1	
1.5	Особенности психики и поведения наркоманов.	1	1	
1.6	Общедоступные «лекарства» от наркотической зависимости.	1	1	
1.7	Наркотики и закон.	1	1	
1.8	Токсикомания и здоровье. Отдаленные последствия токсикомании.	1	1	
	<b>2. Влияние никотина на организм человека</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	
2.1	Табак завоевывает мир. История табакокурения.	1	1	
2.2	Почему люди курят. Причины приобщения подростков к табакокурению.	1	1	
2.3	Химический состав табака, табачного дыма. Никотин — наркотическое вещество.	1	1	
2.4	Общее действие табачного дыма на организм, на здоровье.	1	1	

2.5	Влияние курения на нервную систему. Механизм появления никотиновой зависимости.	1	1	
2.6	Курение и болезни органов дыхания. Рак неизбежное последствие длительного курения.	1	1	
2.7	Влияние курения на сердечнососудистую систему, на органы пищеварения.	2	2	
2.8	Вред курения для красоты и здоровья девушек, женщин. Влияние на потомство.	1	1	
2.9	Общественный вред курения. Опасность, которая подстерегает потенциальных курильщиков, окружающих настоящих курильщиков.	1	1	
2.10	Курить можно бросить! Курить надо бросить!	1	1	
	<b>3.Влияние алкоголя на организм человека</b>	14	14	
3.1	Алкоголь — наркотическое вещество. Древние истоки пьянства.	1	1	
3.2	Что люди пьют. Этиловый спирт — основа всех алкогольных напитков, его свойства.	1	1	
3.3	Общетоксическое действие алкоголя на организм.	1	1	
3.4	Влияние алкоголя на половую функцию и потомство. опыты над животными.	2	2	
3.5	Алкоголиками становятся незаметно. Стадии алкоголизма.	1	1	
3.6	Алкоголизм и психические болезни. Белая горячка — следствие алкоголизма.	2	2	
3.7	Алкоголизм и семья.	1	1	
3.8	Алкоголизм и общество.	1	1	
3.9	Экскурсия в наркологическое отделение психиатрической больницы.	4	4	
	Итого	34	34	

**Тематическое планирование  
8 класс  
АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА**

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Строение и функции организма человека	9	6	3

1.1	Костно-мышечный скелет человека.	1	1	
1.2	Дыхательная система и ее функции. Сердечно-сосудистая система и ее функции.	2	1	1
1.3	Пищеварительная система и ее функции. Мочеполовая система и ее функции.	2	1	1
1.4	Эндокринная система и ее функции.	1	1	
1.5	Центральная нервная система. Органы чувств и их назначение.	2	1	1
1.6	Основы здорового образа жизни.	1	1	
<b>2</b>	<b>Понятие о здоровье и болезни. Факторы риска для здоровья.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
2.1	Занятия физкультурой, спортом, закаливание.	1	1	
2.2	Инфекционные болезни и их профилактика.	1	1	
2.3	Вредные привычки и борьба с ними.	1	1	
2.4	Половое воспитание	1	1	
<b>3</b>	<b>Первая медицинская помощь</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
3.1	Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи	2	1	1
3.2	Понятие о травме. Закрытые, открытые травмы. Раны и кровотечения.	2	1	1
3.3	Ожоги и обморожения. Электротравма	2	1	1
3.4	Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами	2	1	1
3.5	Утопление, удушье, отравление угарным газом	2	1	1
3.6	Инородные тела дыхательных путей и помощь при них	2	1	1
3.7	Способы транспортировки пострадавших	2		2
3.8	Понятие о неотложных состояниях и помощь при них	2	1	1
3.9	Понятие о терминальных состояниях	2	1	1
3.10	Сердечно-легочная реанимация	3	1	2
	Итого	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>

**Тематическое планирование  
9 класс  
ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ**

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика

	<b>1.Ранения. Оказание первой медицинской помощи при них.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.1	Раны. Десмургия.	1	1	
1.2	Первая помощь при ранениях.	1	1	
1.3	Практическое занятие «Оказание первой помощи при ранениях. Перевязка»	3		3
	<b>Кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при них.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.4	Кровотечения и их характеристика. Гомеостаз.	1	1	
1.5	Остановка кровотечений.	1	1	
1.6	Практическое занятие «Оказание первой помощи при кровотечениях»			3
	<b>2.Переломы. Оказание первой медицинской помощи при них.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
2.1	Переломы, их основные признаки. Имобилизация.	1	1	
2.2	Первая помощь при переломах	1	1	
2.3	Практическое занятие «Оказание первой помощи при переломах»	3		3
	<b>3. Реанимация</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
3.1	Состояния клинической и физиологической смерти. Остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности.	1	1	
3.2	Способы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.	1	1	
3.3	Практическое занятие «Оказание первой помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания»	3		3
	<b>4.Ожоги и обморожения.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1	Ожоги: термические и химические. Степени и симптомы.	1	1	
4.2	Обморожения. Общее обморожение организма.	1	1	
4.3	Практическое занятие «Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях»	2		2
4.4	<b>Травматический шок и противошоковые мероприятия.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
4.5	Травматический шок и противошоковые мероприятия..	1	1	
	<b>5.Инфекционные болезни.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
5.1	Инфекционные болезни: возбудители, группы, причины.	1	1	

5.2	Дезинфекция и профилактические мероприятия.	1	1	
5.3	Пищевые инфекции: дизентерия, сальмонеллез, холера и другие.	1	1	
5.4	Инфекции, предающиеся половым путем.	1	1	
5.5	СПИД.	1	1	
	<b>6.Функциональные характеристики и пробы как показатель состояния здоровья человека.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
6.1	Соматоскопия и соматометрия. Практическая работа в парах.	2	1	1
6.2	Практическое занятие «Функциональная проба. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозиро- ванную нагрузку.».	1		1
6.3	Экскурсия в медицинское учреждение.	1	1	
	Итоговое занятие	1	18	16
	Итого			

## Содержание учебного курса

### 5 класс

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

#### 1. Пищеварение.

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

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

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

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

#### 2. Кожа

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

#### 3. Дыхание

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

Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях. Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза и др. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех,

кто ухаживает за больными. Курение. Болезни. Состав табачного дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.

#### **4. Органы чувств. Осанка.**

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

#### **5. Гигиена труда и отдыха**

Режим для школьника. Каким он должен быть? Практическое занятие. Составление примерного режима для школьников, посещавших 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 класс**

#### **1. Окружающая среда**

Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим факторам. Экологическая ситуация в Кемеровской области.

#### **2. 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. Признаки пищевого отравления, первая помощь пострадавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и последствия несвоевременного обращения к врачу.

Ядовитые растения Кемеровской области, их отличительные особенности. 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 колючих комнатных растениях).

## **7 класс**

### **Введение. Полезные и вредные привычки.**

#### **1. 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.

#### **2. 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!

#### **3. 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.

## **8 класс**

### **1. 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.

### **2. 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

### **3. 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

## **9 класс**

### **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. Имобилизация. 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 дозиро- ванную нагрузку».Экскурсия в медицинское учреждение.

Итоговое занятие

## **Материально-техническое обеспечение**

Необходимым условием полноценной реализации программы является материально-техническое оснащение:

1. Кабинет ОБЖ
2. Компьютер
3. Интерактивная доска
4. Магнитная доска
5. Принтер
6. Комплект видеоматериалов по тематике первой помощи и здорового образа жизни
7. Комплекты плакатов по тематике первой помощи и здорового образа жизни
8. Средства индивидуальной защиты

9. Макет «Скелет человека»
10. Макет «Торс человека»
11. Тренажер по реанимации «Максим»
12. Муляжи и накладки по травмам
13. Медицинские средства для оказания первой доврачебной помощи: носилки, перевязочный материал, шины, жгуты, антисептики

## 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.
7. Бубнов В.Г, Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний» / Учебное пособие для учащихся 9-11 классов. - М.: АСТ, 1999. – 400 с.
8. Смирнов А.Т. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» / Учебное пособие для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2003.-161 с.
9. Сонин Н.И., Сапин М.Р. «Биология. Человек.8 класс». - М.: Дрофа, 2012.-215 с.
10. Детская энциклопедия. Т.18. Человек. – М.: «Аванта+», 2002.- 464 с.
11. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: учебник. – 4-е изд. / Е.Е. Тен – М.: Академия, 2008. – 256 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159080

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен с 07.03.2023 по 06.03.2024