



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЕКАТЕРИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
Москаленского муниципального района Омской области**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Екатериновская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Наумович Е.Ю.

Приказ № 17  
«30» августа 2022 г.  
СОГЛАСОВАНО с МО  
«30» августа 2022 г.  
ПШМО № 1

ПРИНЯТО ПС  
«30» августа 2022 г.  
Протокол № 1



[www.igfb.ru](http://www.igfb.ru)

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Основы медицинских знаний»**

класс 5 - 9

2022-2023 учебный год

количество часов по учебному плану 34

Руководитель: Леонов Роман Азерович

Екатериновка  
2022

Данная программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-9 классов. Преподавание курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для учащихся как дополнительного образования 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.

### **Цели и задачи программы:**

#### **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;

#### **Реализация цели предусматривает решение следующих задач**

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.

Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального дополнительного образования медицинского направления.

Программа включает тематический план, перечень знаний и умений, формируемых у учащихся, содержание теоретического и практического обучения, список учебной литературы, учебно-наглядных и технических средств обучения.

Содержание программы разработано 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.

### **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 тестовых заданий
- Контрольные работы
- Решение ситуационных задач
- Выполнение реферативных работ

### **Основные знания и умения, приобретаемые учащимися при изучении данного курса**

#### **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

### **Объем дисциплины**

Курс «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» составляет 170 часов и изучается в течение 5 лет с 5-9 класс.

**Тематическое планирование 5 класс**  
**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>	
1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пищеварение</b></li> </ul> Система органов пищеварения, ее строение и функции. Значение правильного питания.	<b>6</b>	<b>5</b> 1	<b>1</b>
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 самолечения при острых кишечных заболеваниях.		1	
1.6	Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей.		1	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Кожа</b></li> </ul>	<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		1	

	переносчики возбудителей инфекционных заболеваний, борьба с ними.			
2.8	Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, со баками).		1	
	<b>• 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>• 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. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика.	1	1	
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 для школьника. Каким он должен быть?	1	1	
4.6	Практическое занятие. Составление примерного режима для школьников, посещающих занятия в 1 смену.	1		1
4.7	Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов	1	1	

	деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультминуток.			
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	
4.10	Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии.	2	1	1
	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>• 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 Омской области.	1	1	
	<b>• 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 по страдавшим. Вред самолечения.	1	1	
2.5	Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия несвоевременного обращения к врачу.	1	1	
2.6	Ядовитые растения Омской 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	1	1	

	переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов.			
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 невротозов 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 колю чих 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	1	1	

2.9	потомство. 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
<b>1</b>	<b>Строение и функции организма человека</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
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»	2		2
	<b>Кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при них.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.4	Кровотечения и их характеристика.	1	1	

1.5	Гомеостаз. Остановка кровотечений.	1	1	
1.6	Практическое занятие «Оказание первой помощи при кровотечениях» <b>2.Переломы. Оказание первой медицинской помощи при них.</b>	3 5		3 3
2.1	Переломы, их основные признаки. Иммобилизация.	1	1	
2.2	Первая помощь при переломах	1	1	
2.3	Практическое занятие «Оказание первой помощи при переломах» <b>3. Реанимация</b>	3 5		3 3
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
4.1	<b>4.Ожоги и обморожения.</b> Ожоги: термические и химические. Степени и симптомы.	4 1	2 1	2
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>	1	1	
4.5	Травматический шок и противошоковые мероприятия.. <b>5.Инфекционные болезни.</b>	1 5	1 5	
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. <b>6.Функциональные характеристики и пробы как показатель состояния здоровья человека.</b>	1 <b>5</b>	1 <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 дозированную нагрузку.».	1		1
6.3	Экскурсия в медицинское учреждение. Итоговое занятие	1 1	1 18	 16
	Итого			

## Содержание

### 5 класс

#### Введение

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

#### 1. Пищеварение.

Система органов пищеварения, ее строение и функции. Значение правильного питания. Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций.

Практическое занятие. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания. Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения «болезней грязных рук». Вред самолечения при острых кишечных заболеваниях. Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей.

#### 2. Кожа

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

#### 3. Дыхание

Понятие о строении и функциях органов дыхания. Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека. Правильное дыхание — носовое дыхание. Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях. Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза и др. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех, кто ухаживает за больными. Курение. Болезни. Состав табачного дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.

#### 4. Органы чувств. Осанка.

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

##### • 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 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. При знаки пищевого отравления, первая помощь по пострадавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия 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. Садины, 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 невротозов 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 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

### **• 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.

### **• 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

### **• 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, передающиеся 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

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### Рекомендуемая литература

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.

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