

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	6
Содержание программы	7
Организационно-педагогические условия реализации программы	9
Список литературы	11
Приложение (календарно-тематический план)	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы медицинских знаний» (далее - Программа) является программой естественно-научной направленности.

Актуальность программы

Сохранение и укрепление здоровья - одна из наиболее актуальных проблем в современном мире. Беседы и анкетирование показывают, что вопросы сохранности собственного здоровья интересуют многих обучающихся. Содержание Программы помогает обучающимся выявить первопричины нарушения здоровья, объясняет влияние различных факторов на организм человека, расширяет представление о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, способствует формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Отличительные особенности программы

Содержание Программы предполагает получение базовых медицинских знаний с возможностью использования их в повседневной жизни.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся возрастной категории 16 -17 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 4 месяца. На полное освоение Программы требуется 40 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по Программе осуществляется в группах, наполняемостью от 15 человек. К занятиям приглашаются все желающие получить базовые навыки по уходу за больными и оказанию доврачебной помощи пострадавшим, особого отбора в группы не предусмотрено. Содержание Программы предполагает получение только первичных (бытовых) навыков медицинской помощи, подготовка квалифицированных медработников не предусмотрена.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Общее количество часов - 40.

Педагогическая целесообразность

Содержание Программы предполагает формирование у обучающихся начальных знаний как в области медицины, так и в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности, а также развитие практических умений и навыков безопасного поведения в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Практическая значимость

Практические занятия, предусмотренные содержанием Программы, предполагают получение навыков первой (доврачебной) помощи.

Цель

Подготовка обучающихся к использованию базовых медицинских знаний для профилактики заболеваний, оказания первой помощи, формирования здорового образа жизни.

Задачи

Образовательные:

- познакомить с особенностями различных заболеваний;
- познакомить с биологическими основами здоровья;
- обучить приемам первой медицинской помощи;
- обучить методам сохранения и укрепления здоровья.

Развивающие:

- развивать умение рационально организовать свою жизнь;
- развивать умение использовать физические нагрузки для улучшения функционального состояния организма.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать чувства товарищества и взаимовыручки;
- воспитывать умение работать в команде, толерантно воспринимать социальные и личностные различия.

Принципы отбора содержания

1. Доступность.

Содержание обучения по Программе обеспечивает доступность для всех обучающихся, независимо от их успешности в учебном процессе. В данном случае Программа обеспечивает социальное выравнивание возможностей.

2. Научность.

Включение в содержание Программы информации, отвечающей современному уровню научного развития, способствует формированию умения наблюдать, анализировать, экспериментировать, обобщать, рассуждать, доказывать, приводить примеры, делать выводы, заниматься планированием.

3. Принцип индивидуальности.

Реализует право обучающихся на овладение знаниями и умениями в индивидуальном объеме, с учетом способностей, личностных планов и интересов

4. Принцип практической значимости.

Дает возможность применения полученных знаний и умений на практике.

В процессе реализации программы используются различные методы обучения:

1. Проблемно-поисковый – организация коллективного обсуждения проблемных ситуаций; обеспечивает возможность творческого участия в процессе освоения новых знаний, формирование познавательных интересов и творческого мышления.

2. Учебная дискуссия (групповая дискуссия, «мозговой штурм»).

Обеспечивает обмен мнениями между слушателями, уточнение и согласование их позиций, выработка единого подхода к проблеме; позволяет успешно закрепить знания, расширить их и сформировать умение вести диалог.

3. Учебная игра. Дает возможность построить общение, имитирующее общение людей в процессе реальной изучаемой деятельности. Способствует обучению совместной деятельности, навыкам сотрудничества.

4. Метод проектов. Дает возможность обучающемуся проявить самостоятельность в планировании, организации и контроле своей деятельности и творчество при выполнении учебных заданий.

Планируемые результаты

По итогам обучения по Программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

Личностные:

- ведет здоровый образ жизни;
- проявляет чувства товарищества и взаимовыручки;
- умеет работать в команде.

Предметные:

- знает особенности различных заболеваний;
- знает биологические основы здоровья;
- владеет приемами первой медицинской помощи;
- владеет методами сохранения и укрепления здоровья.

Метапредметные:

- умеет рационально организовать свою жизнь;
- умеет использовать физические нагрузки для улучшения функционального состояния своего организма.

Механизм оценивания образовательных результатов

В течение всего курса обучения осуществляется текущий контроль, позволяющий определить уровень усвоения Программы, творческую активность учащихся, готовность к саморазвитию.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения отдельных тем и заключается в устном опросе (для определения уровня освоения теоретического материала) или выполнения практического задания (для практических занятий).

По окончании курса обучения педагог выставляет итоговую оценку уровня освоения Программы (по пятибалльной шкале), опираясь на результаты текущего контроля.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	все го	
Культура здоровья.	1. Здоровый образ жизни.	2	-	2	Устный опрос

	2. Биологические основы здоровья.	4	-	4	Устный опрос
	3. Иммуитет и здоровье.	4	-	4	Устный опрос
	4. Питание в здоровом образе жизни.	2	-	2	Устный опрос
Первая помощь и уход за больными.	1. Понятие о неотложных состояниях.	4	2	6	Практическое занятие
	2. Первая помощь и уход при заболеваниях сердечно – сосудистой системы	2	2	4	Практическое занятие
	3. Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов дыхания.	2	4	6	Практическое занятие
	4. Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов мочевыделительной системы	2	2	4	Практическое занятие
	5. Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов пищеварения	2	2	4	Практическое занятие
	6. Первая медицинская помощь при воздействии факторов внешней среды.	2	2	4	Практическое занятие
	Всего	26	14	40	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Культура здоровья.

Здоровый образ жизни.

Теория (2 часа): Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Определение понятия «образ жизни». Системный подход к оценке образа жизни. Структура образа жизни. Показатели образа жизни: уклад, стиль, уровень, качество жизни. Основные пути формирования здоровья. Приоритеты здорового образа жизни. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни как основа

профилактики, решающее звено в сохранении и укреплении здоровья. Здоровье человека как предмет исследования. Определения понятия «здоровье». Состояние здоровья отдельного человека (индивидуальное здоровье): сущность, особенности, показатели. Мотивация и здоровье. Биосоциальная основа здоровья: поведение, наследственность, отношение, самооценка, образ жизни. Определение понятия общественное здоровье, показатели общественного здоровья.

Биологические основы здоровья.

Теория (4 часа): Биохимические основы функционирования здорового организма человека. Основные структурные системы организма. Белки, жиры и углеводы. Витамины и их значение для поддержания здоровья. Роль холестерина в нормальном функционировании организма. Холестерин и атеросклероз. Клетка как минимальная единица организма. Строение клеточной мембраны. Рецепторы. Влияние на здоровье. Виды тканей и их роль в нормальном функционировании организма. Покровная ткань. Кожа как вид эпителиальной ткани. Принципы физиологической косметики. Виды соединительной ткани. Роль жировой ткани в организме человека. Нервно-мышечная система. Влияние физической подготовки на здоровье человека. Нервная ткань как система регуляции здоровья. Строение нейронных сетей. Виды нейронов. Понятие о синаптической передаче. Рефлекторная дуга и поддержание постоянства внутренней среды организма как основа здоровья и долголетия. Вегетативная нервная система и здоровье. Симпатическая нервная система и работоспособность. Методы повышения работоспособности. Парасимпатический отдел вегетативной нервной системы и гомеостаз. Вегетативная регуляция регионального кровотока. Учение о стрессе. Адреналин как гормон стресса. Опорно-двигательный аппарат и здоровье. Принципы организации опорно-двигательного аппарата. Двигательная активность и здоровье. Строение позвоночника как опоры тела. Роль правильной осанки для здоровья и социальной адаптации. Причины остеохондроза. Дыхание и кровообращение – два главных условия жизни. Структура и функция сердечно-сосудистой системы. Артериальное давление и венозный возврат. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Профилактика сердечнососудистых заболеваний. Респираторная система и основные оздоровительные системы, направленные на ее развитие. Легочная вентиляция. Транспорт кислорода и углекислого газа. Регуляция внешнего и тканевого дыхания. Гипервентиляция и мозговой кровоток. Физиологические механизмы психосоматических расстройств и пути их профилактики.

Иммунитет и здоровье.

Теория (4 часа): Здоровье как функция неспецифического иммунитета. Болезнь как функция специфического иммунитета. Аллергия. Аутоиммунитет и болезни старения. Эндокринная система и здоровье. Основные гормоны и их роль в нормальной жизнедеятельности организма. Голодание и глюкокортикоиды. Половые гормоны и поведение. Нервная ткань как система регуляции здоровья. Виды нейронов. Рефлекторная дуга и поддержание постоянства внутренней

среды организма как основа здоровья и долголетия. Вегетативная нервная система и здоровье. Симпатическая нервная система и работоспособность. Методы повышения работоспособности. Учение о стрессе. Адреналин как гормон стресса.

Питание в здоровом образе жизни.

Теория (2 часа): Пищеварение, рациональное питание и здоровье. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта. Питание - необходимая жизненная потребность человека. Шесть классов питательных веществ (углеводы, жиры (липиды), белки, витамины, минеральные вещества, вода). Основы рационального питания человека. Распространенные заблуждения о питании. Ожирение и здоровье. Этиология ожирения. Регуляция массы тела. Значение физической активности для регуляции массы тела.

Первая помощь и уход при острых заболеваниях.

Понятие о неотложных состояниях.

Теория (4 часа): Первая медицинская (доврачебная) помощь как возможность спасения человека при угрожающих его жизни состояниях. Краткая характеристика угрожающих жизни состояний: кровотечение, кома, шок, асфиксия, остановка сердца, отравления, ожоги, отморожения и др. Первая медицинская помощь в порядке само- и взаимопомощи. Понятие об асептике и антисептике. Перевязочные материалы. Представления об иммобилизации. Медицинская аптечка: укомплектованность и назначение. Подручные перевязочные и иммобилизационные средства. Отравления. Отравления алкогольными суррогатами, лекарственными препаратами. Принципы оказания первой помощи. Отравления ядохимикатами, применяемыми в сельском хозяйстве, ботулизм. Принципы оказания первой медицинской помощи при отравлениях. Укусы змей, первая помощь при укусах змей. Организация первой медицинской помощи при стихийных бедствиях.

Практика (2 часа): Работа с перевязочными материалами.

Первая помощь и уход при заболеваниях сердечно –сосудистой системы.

Теория (2 часа): Краткий анатомо-физиологический обзор органов кровообращения. Характеристика основных заболеваний: ишемическая болезнь, гипертонической болезни. Неотложная помощь при обмороке, стенокардии, гипертоническом кризе, инфаркте миокарда. Факторы, способствующие заболеваниям сердечнососудистой системы. Уход за больными.

Практика (2 часа): Измерение пульса и артериального давления. Особенности ухода за больными с сердечнососудистой патологией.

Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов дыхания.

Теория (2 часа): Краткий анатомо-физиологический обзор органов дыхания. Характеристика основных заболеваний: пневмония, бронхит, бронхиальная астма. Основные признаки и неотложная помощь при дыхательной недостаточности – приступе бронхиальной астмы и ложном крупе.

Практика (4 часа): Наблюдение за дыханием, измерение температуры тела. Банки, массаж, компрессы, горчичники.

Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов мочевыделительной системы.

Теория (2 часа): Краткий анатомо-физиологический обзор органов мочевыделительной системы. Острый цистит, нефрит и пиелонефрит. Этиология, симптомы, осложнения, лечения, помощь, уход. Клиника почечной колики и уремии, меры неотложной помощи.

Практика (2 часа): Особенности применения тепловых и холодových процедур, показания и противопоказания к ним.

Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов пищеварения.

Теория (2 часа): Краткий анатомо-физиологический обзор органов пищеварения. Основные признаки заболеваний пищеварительной системы. Понятие об остром и хроническом гастрите. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Этиология, симптомы, осложнения. Лечение уход и профилактика. Желчекаменная болезнь, этиология, симптомы, осложнения, лечение.

Практика (2 часа): Понятие о лечебном питании. Составление недельного меню для больных заболеваниями пищеварительной системы.

Первая медицинская помощь при воздействии факторов внешней среды.

Теория (2 часа): Острые отравления бытовыми ядами: угарным газом, спиртами, кислотами, наркотическими и сильнодействующими веществами. Острые отравления природными ядами: ядовитых растений, грибов. Укусы змей и насекомых. Утопление. Воздействие высоких температур на организм. Воздействие низких температур на организм. Поражение электрическим током. Синдром длительного сдавления (СДС).

Практика (2 часа): Методы оказания первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударе. Мероприятия по спасению жизни пострадавшего при воздействии электрического тока.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение реализации программы

- 1) Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно – гигиеническим требованиям, для занятий группы 12 – 15 человек (парты, стулья, доска, шкафы для хранения материалов).
- 2) Компьютеры с выходом в Интернет.
- 3) Мультимедийная проекционная установка или интерактивная доска;
- 4) МФУ (принтер черно-белый, цветной; сканер, ксерокс);
- 5) Перевязочный материал;
- 6) Медицинская аптечка.

Информационное обеспечение реализации программы

Литература для обучающихся

1. Зайцев, В. Б.. Современный домашний медицинский справочник. Профилактика, лечение, экстренная помощь. Москва: РИПОЛ классик, 2020. 640с.

2. Иевлева, А. А. Справочник неотложной помощи / А.А. Иевлева, В.А. Плисов, Е.Ю. Храмова. Москва:РИПОЛ классик, 2012. 640с.
3. Кувшинов, Ю. А.. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. Кемерово: КемГУКИ, 2013.
4. Рубанович, В. Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман, М. А. Суботялов. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. 224с.
5. Хватова, Н. В. Неотложные состояния при заболеваниях внутренних органов. Симптомы. Первая помощь. Профилактика инфекционных заболеваний. Учебное пособие для студентов педагогических вузов, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» ФГОС ВПО. Москва: МПГУ, 2012. 92с.

Литература для педагога

1. Кузовлев, С.П. Первая медицинская помощь: учебное пособие. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2009. 82с.
2. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. Москва: Директ-Медиа, 2015. 98с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации: <http://www.rosminzdrav.ru/>
2. Медицинский портал: <https://medportal.ru/>
3. Медицинская энциклопедия онлайн: <http://youpedia.ru/>
4. Университетская библиотека: <http://biblioclub.ru>
5. Сайт журнала «Здоровье»: <http://zdr.ru/>

Кадровое обеспечение реализации программы

Реализовывать программу может педагог, имеющий высшее педагогическое образование и достаточный объем знаний по Основам медицинских знаний, обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с обучающимися.

Дидактическое обеспечение реализации программы

1. Комплект таблиц. ОБЖ. Правила оказания первой медицинской помощи. 15 таблиц + методика.
2. Комплект таблиц "Строение тела человека".
3. Смирнов, А.Т./ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов. ОБЖ. Основы медицинских знаний. Комплект демонстрационных плакатов с методическими рекомендациями. М.: Просвещение, 2020.

Методическое обеспечение реализации программы

При реализации Программы используются следующие *методы обучения*:

1. проектный метод;
2. игровой метод (ролевые, деловые и другие виды обучающих игр);
3. наглядный метод;
4. проблемный метод (кейс).

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая. Для реализации практических занятий возможно деление обучающихся на подгруппы.

Формы организации учебного занятия: беседа, лекция, мастер-класс с привлечением медицинских работников, практическое занятие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),
3. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)

Основные источники

1. Биктемирова, Р.Г. Основы медицинских знаний: учеб. пособие / Р.Г. Биктемирова. Казань: Казан.пед.ун-т, 2004. 196 с.
2. Волокитина, Т.Витальевна. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для студ. вузов / Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. М.: Академия, 2008. 224 с.
3. Первая помощь при травмах и несчастных случаях: учеб. пособие / Р.Г. Биктемирова, Н.В. Святова. Казань: ТГГПУ, 2007. 76 с.

Дополнительная литература

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатъкова. М.: Академический Проект, 2005. 560 с.
2. Жилов, Ю.Д. Основы медицинских знаний: учебник для студентов пед. вузов / Ю. Д. Жилов, Г. И. Куценко, Е. Н. Назарова ; Под ред. Ю. Д. Жилова. М.: Высшая школа, 2001. 256 с.
3. Тен, Е.Е. Основы медицинских знаний: учебник для студ. сред. проф. учебник заведений. М.: Академия, 2007. 256 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематический план

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия
<i>Культура здоровья.</i>				
1-2	Здоровый образ жизни.	2	3 неделя сентября	Беседа
3-4	Биологические основы здоровья.	2	4 неделя сентября	Лекция
5-6	Биологические основы здоровья.	2	5 неделя сентября	Лекция
7-8	Иммунитет и здоровье.	2	2 неделя октября	Лекция
9-10	Иммунитет и здоровье.	2	3 неделя октября	Беседа
11-12	Питание в здоровом образе жизни.	2	4 неделя октября	Беседа
<i>Первая помощь и уход за больными.</i>				
13-14	Понятие о неотложных состояниях.	2	5 неделя октября	Лекция
15-16	Понятие о неотложных состояниях.	2	1 неделя ноября	Лекция
17-18	Понятие о неотложных состояниях.	2	2 неделя ноября	Практическое занятие
19-20	Первая помощь и уход при заболеваниях сердечно – сосудистой системы	2	3 неделя ноября	Лекция

21-22	Первая помощь и уход при заболеваниях сердечно – сосудистой системы	2	4 неделя ноября	Матсер-класс
23-24	Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов дыхания.	2	5 неделя ноября	Лекция
25-26	Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов дыхания.	2	2 неделя декабря	Мастер-класс
27-28	Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов дыхания.	2	3 неделя декабря	Практическое занятие
29-30	Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов мочевыделительной системы	2	4 неделя декабря	Лекция
31-32	Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов мочевыделительной системы	2	3 неделя января	Практическое занятие
33-34	Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов пищеварения	2	4 неделя января	Лекция
35-36	Первая медицинская помощь и уход при заболеваниях органов пищеварения	2	5 неделя января	Практическое занятие
37-38	Первая медицинская помощь при воздействии факторов внешней среды.	2	1 неделя февраля	Лекция
39-40	Первая медицинская помощь при воздействии факторов внешней среды.	2	2 неделя февраля	Практическое занятие

