

Управление образования городского округа Первоуральск  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по факультативному курсу «Здоровый образ жизни и оказание первой доврачебной помощи среднего общего образования (10 класс)

(1 час в неделю, всего 35 часов – 1 час резервного времени)

Исполнитель:

Глен Н.Н.

г.Первоуральск, с.Новоалексеевское, 2018

## Планируемые результаты

### *Личностные результаты:*

- усвоение и соблюдение правил оказания помощи пострадавшим;
- осознание себя и своего тела;
- готовность и способность к оказанию само и взаимопомощи;
- готовность и способность к саморазвитию, самовоспитанию и самообразованию, к осознанному выбору будущей профессии, успешной профессиональной и общественной деятельности;
- сформированность основ экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние окружающей среды, приобретение опыта бережного и ответственного отношения к природе;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к своему здоровью и здоровью других людей, умение оказывать первую помощь и самопомощь;
- принятие и реализация ценностей здорового и разумного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании и спортивно-оздоровительной деятельности, неприятие курения, употребления алкоголя и наркотиков.

### *Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, формулировать и ставить перед собой задачи в учебной и внеучебной работе, составлять планы и контролировать их выполнение, использовать необходимые ресурсы для достижения целей, выбирать правильное решение в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции другого, разрешать конфликты, находя решение на основе согласования позиций и учета интересов;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, умениями в разрешении проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску способов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, достаточная компетентность в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- умение оценивать свои возможности и согласовывать действия при оказании первой помощи, прогнозировать результаты, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, формулировать термины и понятия в области медицины;
- владение приемами оказания первой доврачебной помощи;

- сформированность и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

***Предметные результаты:***

- сформированность представлений о целях и задач первой помощи при различных экстремальных ситуациях; сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности и оказании первой доврачебной помощи; сформированность представлений о здоровом и разумном образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- знание наиболее распространенных травм, причин этих травм и оказания первой помощи пострадавшим; знание последовательность выполнения мероприятий оказания первой помощи при остановке дыхания и сердца; виды ран и виды кровотечений; виды и особенности закрытых и открытых повреждений конечностей, черепа, живота; признаки наиболее распространенных осложнений травм; виды ожогов, отморожений; виды закрытых и открытых переломов; основные признаки при укусах человека насекомыми и животными; особенности ожогов глаз, дыхательных путей и пищевода; знание содержимого домашней и дорожной аптечки водителя;

- умение применять полученные знания в области медицины; оказывать первую помощь при травмах, переломах, ушибах, растяжениях, вывихах; первую помощь при ожогах, отморожениях, поражениях электротоком и молнией; первую помощь при укусах животных; первую помощь при кровотечении; первую помощь при несчастном случае, катастрофе; первую помощь при отравлениях;

- умение объяснять особенности транспортировки больных с черепно-мозговыми травмами, травмами грудной клетки; особенности оказания первой помощи при травмах мозга, синдроме длительного сдавливания; особенности оказания первой помощи при травмах лор-органов; особенности оказания первой помощи при повреждении позвоночника и спинного мозга; особенности оказания первой помощи при повреждении грудной клетки; особенности оказания первой помощи при повреждении органов брюшной полости; особенности оказания первой помощи при травмах верхних и нижних конечностей;

- умение выполнять практически: проводить медицинскую сортировку пораженных при ЧС; проводить искусственную вентиляцию легких и закрытый массаж сердца пострадавшему; транспортировать и эвакуировать больных и пораженных на носилках и с помощью подручных средств; накладывать бинтовые повязки; формировать аптечку первой помощи; оказывать помощь при терминальных состояниях (искусственное дыхание, не прямой массаж сердца).

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим и самопомощи при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

**Содержание учебного предмета-курса 10 класса  
по факультативному курсу «Здоровый образ жизни и оказание первой доврачебной помощи»**

**Раздел I Основы здорового образа жизни.**

Азбука профилактики. Личная гигиена. Уход за кожей и его значение. Закаливание и чистота. Угри, прыщики и гнойнички, природа происхождения и методы борьбы с ними. Здоровье волос. Уход за полостью рта. Элементарные гигиенические правила по уходу за ногами и выбор обуви. Проблемы длинных каблуков. Требование к нательному белью. Значение в выборе верхней одежды.

Режим дня, труда и отдыха. Труд – физиологическая потребность человека, важнейшая часть его образа жизни. Виды труда. Значение физического труда. Гипокинез и гиподинамия. Утомление и переутомление. Правильно организованный режим дня. Значение сна для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма. Одна из причин ухудшения зрения – близорукость. Рациональное использование свободного времени.

Рациональное питание, его значение для здоровья. Рациональное питание. Требования к питанию. Образование энергии. Характер питания людей с избыточной массой тела. Ожирение. Белки, жиры, углеводы, витамины. Сбалансированное питание. Регулирование калорийности.

Влияние двигательной активности на здоровье человека. Благотворное влияние физических нагрузок на здоровье человека. Виды физических упражнений наиболее эффективные и полезные для укрепления здоровья. Утренняя зарядка. Советы начинающим бегунам. Достоинства плавания. Выносливость. Ходьба и виды ходьбы. Оздоровительный бег.

Закаливание и его влияние на здоровье человека. Виды закаливания. Правила закаливания. Баня и сауна. Русская баня. Межевание.

**Раздел II Основы доврачебных знаний и оказание первой помощи.**

Первая доврачебная помощь ее сущность и значение. Разница между первой доврачебной и медицинской помощью. Задачи первой помощи. Приемы первой помощи. Последствия оказания помощи.

Самолечение польза или вред. Причины самолечения. Бады. Растения, восстанавливающие силы. Растения адаптогены. Голодание лечебное. Древнерусская медицина. Правильная организация самолечения.

Травмы. Виды. Опасные травмы обморок, коллапс, шок. Механические, физические, химические и психические.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах. Признаки и первая помощь.

Первая помощь при разрывах связок и мышц, вывихи. Признаки и помощь. Нельзя пытаться вправлять вывихи.

Понятие о ране, классификация ран. Первая помощь при ранениях.

Виды кровотечений. Классификация кровотечений в зависимости от характера и калибра поврежденных кровеносных сосудов. Классификация в зависимости от места истечения крови. Методы остановки кровотечения. Пальцевое прижатие артерий. Места компрессии артерий. Основные способы остановки кровотечений. Форсированное (максимальное) сгибание конечности с последующей фиксацией. Тугая тампонада раны. Наложение давящей повязки. Наложение кровоостанавливающего жгута. Последовательность действий при наложении жгута. Импровизированный жгут.

Практическое занятие. Правила наложения жгута.

Практическое занятие. Обработка правил наложения бинтовых повязок на пострадавшего. Требование к наложению повязки на кисть руки, колено, локоть, голову, стопу. Спиральная и крестовая повязки.

Травматические переломы. Открытые и закрытые переломы. Признаки и первая доврачебная помощь.

Практическое занятие. Правила оказания первой доврачебной помощи при переломах.

Изготовление шины из подручных средств. Использование фанеры, доски, металлическую проволоку и других подручных средств.

Признаки охлаждения организма и первой доврачебной помощи. Факторы возникновения холодовой травмы. Замерзание. Патологические изменения в организме под влиянием холода. Объем помощи на этапах эвакуации при замерзании.

Виды обморожений и первой доврачебной помощи. Отморожение и его причины. Часто подвергаемые участки тела. Четыре степени обморожения. Иммерсионная стопа. Контактное отморожение. Объем помощи на этапах эвакуации при отморожении. Первая помощь, рекомендации и противопоказания. Как вести себя при обморожении в походе или на улицах города.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Причины, признаки теплового и солнечного удара. Симптомы и оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе.

Первая помощь при ожоге. Классификация видов ожогов по причине возникновения. Термический ожог. Химические ожоги. Химические ожоги глаз, химические ожоги полости рта и горла. Глубина поражения тканей. Первая помощь при ожогах. Процент поражения и оценка степени тяжести. Правило девяток. Длительность заживления. Ожоговая болезнь. Ожоговый шок и его лечение.

Первая помощь при поражении электрическим током. Факторы, определяющие опасность поражения током. Движение электрического тока в теле человека. Петли тока. Критерии безопасности электрического тока. Метки тока. Защитные меры и средства защиты от поражения электрическим током. Технические способы и средства защиты. Зависимость величины шагового напряжения от положения человека. Изолирующие защитные средства. Патогенез воздействия электрического тока. Клиническая картина воздействия электрического тока. Местное внешнее поражение - электроожоги. Освобождение пораженного от действия электрического тока. Помощь при поражении электрическим током. Первая помощь при поражении молнией. Уменьшение возможности поражения молнией.

Утопление. Страх. Виды и причины утопления. Оказание помощи если пострадавший в сознании. Пострадавший без сознания но слабый пульс. Без сознания, дыхание нет.

Виды отравления. Пути проникновения яда в организм. Причины и признаки отравления. Первая помощь при отравлении.

Асфиксия. Классификация. Странгуляционная асфиксия, причины, механизм повреждения, диагностика. Помощь пораженным при странгуляционной асфиксии и скорая помощь. Инородные тела и оказания первой помощи. Прием Хаймлиха.

Что делать при внезапной остановке сердца? Самая частая непосредственная причина смерти и ее причины. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, правила оказания и меры предосторожности.

Выполнение нормативов по оказанию первой доврачебной помощи.

Личная аптечка. Перевязочные материалы. Инструменты.

Выживание в экстремальных условиях без пищи и воды. Преодоление страха. Страх. Выживание в экстремальной ситуации. Индивидуальный спасательный набор. Основа выживания. Приготовление растопки. Виды костров. Разведение костра. Голод. Жара и жажда. Холод. Правила постройки иглу.

Укусы насекомых и животных. Признаки и первая доврачебная помощь. Последствия.

Розыск раненых и больных в очагах катастроф и оказание им первой доврачебной помощи. Виды и способы поиска. Координация действий.

**Содержание учебного предмета-курса 11 класса  
по факультативному курсу «Здоровый образ жизни и оказание первой доврачебной помощи»**

**Раздел I Основы здорового образа жизни.**

Польза и вред.

Как создать программу для сохранения здоровья?

**Раздел II Основы доврачебных знаний и оказание первой помощи.**

Первая доврачебная помощь при повреждении опорно-двигательной системы.

Первая помощь при черепно-мозговой травме. Сотрясение головного мозга. Ушиб головного мозга. Сдавливание головного мозга. Переломы костей черепа. Переломы свода черепа. Переломы основания черепа. Признаки и первая помощь.

Инородные тела в носу, ухе, глазах, занозы.

Раны. Правила обработки ран. Виды ран.

Асептика, антисептика. Профилактика осложнения ран.

Виды сложных кровотечений и их характеристика. Приблизительный объем кровопотери при различных локализациях травм. Определение объема кровопотери с помощью индекса Алговера-Грубера. Алгоритм осмотра пораженных на месте происшествия. Внутреннее кровотечение. Легочные и желудочные кровотечения. Кровоточивость десен. Кровотечение из-под ногтей. Кровотечение из носа. Газовая гангрена. Столбняк. Особенности кровотечения у детей. Оказание помощи пораженному с кровопотерей. Кровоостанавливающие растительные средства народной медицины.

Кровотечение в брюшную полость. Желудочно-кишечное кровотечение. Внутриполостное кровотечение в брюшную полость.

Кровотечение в грудную полость. Признаки и оказание первой помощи. Внутриполостное кровотечение в грудную полость.

Пневмоторакс. Легочное кровотечение.

Синдром длительного сдавливания. Этиология и патогенез. Степени тяжести и периоды клинического течения. Первая помощь и госпитализация. Методы детоксикации организма.

Виды повязок и общие требования их наложения. Повязка на грудь, плечевой сустав, глаз.

Практическое занятие. Обработка правил наложения бинтовых повязок на пострадавшего.

Лечебная иммобилизация. Отработка приемов транспортной иммобилизации пострадавших. Переломы ребер, ключицы, позвоночника, костей таза, признаки и оказания первой доврачебной помощи.

Использование подручных средств для транспортировки пострадавшего. Переноска пораженных и больных на руках, на лямках и подручными средствами. Переноска пораженного двумя носильщиками «на замке», «друг за другом» и в положении лежа. Использование лямки. Переноска пострадавшего одним носильщиком. Носилки из подручных материалов.

Практическое занятие. Правила вязания носилок.

Отравление медикаментами, основные причины, правила профилактики. Отравление снотворным, признаки и первая помощь. Отравление йодом, признаки и первая помощь. Отравление марганцем и первая помощь.

Оказание первой помощи при отравлении алкоголем и никотином. Действие алкоголя на разных людей. Патологическое алкогольное опьянение, его причины, способы распознавания, легкие и тяжелые случаи и первая доврачебная помощь. Отравление этиленгликолем. Первая помощь при отравлении спиртосодержащими веществами. Отравление нашатырным спиртом и первая помощь при отравлении.

Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами. Пищевые отравления бактериального и не бактериального происхождения. Виды отравлений в быту. Симптомы пищевой токсикоинфекции. Бутулизм. Возбудители бутулизма в консервированных пищевых продуктах. Инкубационный период. Формы болезни. Первая помощь при отравлении. Отравление грибами, симптомы и первая помощь при отравлении. Отравление зернышками и косточками плодов, симптомы и первая помощь. Отравление колбасой, мясом, салом, симптомы и первая помощь при отравлении. Отравление рыбой и первая помощь. Детоксикация. Метод очищения организма Н.У. Уокера.

Первая помощь при отравлении ядохимикатами. Отравление керосином, признаки и первая помощь. Отравление медным купоросом и первая помощь при отравлении.

Первая помощь при отравлении кислотами и щелочами. Первая помощь при отравлении кислотами и щелочами.

Первая помощь при отравлении угарным и углекислым газом. Степени отравления угарным газом – легкая и тяжелая. Первая помощь при отравлении углекислым и угарным газом.

Практическое занятие. Отработка алгоритма при оказании первой помощи при отравлениях.

Стресс. Стадии развития. Длительный и кратковременный стресс. Как противостоять стрессам.

Травматический шок и противошоковое состояние. Признаки и первая помощь. Виды шока. Причины, фазы и степени шока. Классификация травматического шока по степени тяжести торпидной фазы шока. Положения раненых при шоке, оптимально обеспечивающие кровоснабжение головного мозга. Первая помощь.

Обморок. Коллапс. Острая сосудистая недостаточность с кратковременным нарушением мозгового кровообращения. Основные симптомы обморока: слабость, онемение конечностей, тошнота, рвота, бледность кожных покровов, падение артериального давления. Природа происхождения и оказание первой помощи. Чем отличается коллапс от обморока. Причины коллапса, симптомы и первая помощь. Сердечная астма. Кратковременное выключения сознания. Длительные выключения сознания. Гипогликемическая кома.

Признаки смерти. Клиническая характеристика терминальных состояний. Преагональное состояние. Агония. Клиническая и биологическая смерть. Признаки клинической смерти. Установления факта смерти.

Первая помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности. Роль фактора времени при неотложных состояниях. Факторы успеха сердечно-легочной реанимации (далее – СЛР). Первичный комплекс СЛР. Как правильно уложить пострадавшего. Ручная и автоматическая вентиляция. «Кулачная терапия» - прекардиальный удар. Техника дыхания «рот в рот», «рот в нос». Критерии эффективности реанимационных приемов. Дыхательная недостаточность. Коникотомия. Трахеостомия.

Практическое занятие. Непрямой массаж сердца.

Выполнение нормативов по оказанию первой доврачебной помощи.

**Учебно-тематический план 10 класс**  
**по факультативному курсу «Здоровый образ жизни и оказание первой доврачебной помощи»**

№ п/п	Наименование разделов, занятий.	Кол-во часов	Дата
1	Основы здорового образа жизни.	5	
2	Основы доврачебных знаний и оказание первой помощи.	29	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

**Учебно-тематический план 11 класс**  
**по факультативному курсу «Здоровый образ жизни и оказание первой доврачебной помощи»**

№ п/п	Наименование разделов, занятий.	Кол-во часов	Дата
1	Основы здорового образа жизни.	2	
2	Основы доврачебных знаний и оказание первой доврачебной помощи.	32	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	