Аннотация

Общеобразовательные учебные учреждения работают по учебным планам, основанным на базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в котором предмет «Биология» входит в образовательную область «Естественные дисциплины». Данная программа элективного курса

«Основы медицинских знаний и охрана здоровья» составлена для учащихся 10-12х классов основной школы, недельная нагрузка по предмету составляет один час.

Тщательный подбор материала к данному элективному курсу, а также доступное его изложение делают программу универсальной в применении. Она может стать надёжным помощником в работе учителя вечерних сменных школ, учителя, работающего в колониях.

Компактное размещение материала и информации способствуют развитию знаний учащихся. Актуализация нужна, чтобы поднять на поверхность знания, необходимые для изучения новой темы. Актуализируются не знания, полученные на уроках, а жизненный опыт учащихся (субъектный опыт учеников)- этот жизненный опыт и становится предметом анализа. А знания, полученные на уроке, обогатят опыт ученика.

Программа элективного курса учитывает некоторые особенности учебно-воспитательного процесса. На этих уроках целесообразно работать по следующей схеме: теоретические занятия должны чередоваться с практическими занятиями. Это позволит учащимся овладеть навыками приёмов оказания первой медицинской помощи.

Всё то, что нужно воспринять и усвоить ученикам, чему нужно научиться в практическом плане, обязательно должно пройти через личную деятельность. Полученные знания и умения помогут учащимся в сложнейших для жизни обстоятельствах, так как при несчастных случаях рядом с пострадавшим, как правило, оказываются люди, не имеющие медицинского образования. От того как они поведут себя - будет зависеть здоровье, а нередко и жизнь человека. Специфика нашего учебного учреждения состоит в том, что учащиеся школы - колонисты.

Программа элективного курса может считаться освоенной учащимися, если они научились:

* Оказывать помощь себе и своим близким, сохраняя

при этом выдержку и хладнокровие.

* Знают: основные понятия здоровья человека.

Наша задача - дать учащимся знания, а их - воспользоваться ими в той мере в какой они ценят свою жизнь.

Пояснительная записка

Данный элективный курс поможет вам шире узнать или немного подумать, например, о таких вещах, как зависимость здоровья людей от образа жизни и поведения. Эта программа поможет каждому учителю найти что-то полезной для себя: информацию о профилактике различных инфекций, первой помощи в чрезвычайных ситуациях. Многое мы действительно знаем и понимаем, а на практике делаем совсем другое – не думая, не сомневаясь, мы открываем самые настоящие ворота для болезней, которых сами же можем избежать. Иногда даже не учимся на своих собственных ошибках, что уж говорить об ошибках других!

К сожалению, СИЗО или колония – не самое идеальное место для сохранения здоровья и проявления заботы о себе. Ведь это очень важная задача – сохранить своё здоровье для будущего: для себя, для близких, для семьи и детей.

Программа элективного курса определяет объём знаний и практических навыков, которые учащиеся должны получить в процессе обучения, для сохранения своего здоровья в случае несчастных случаев. Программа расширяет степень обучаемости учащихся, способствует формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Предлагаемая программа предусматривает методы активации познавательной деятельности учащихся, состоящие в поиске и решении сложных вопросов, возникающих в экстремальных, стихийных ситуациях. В программе отражена важная задача – собрать воедино материал, необходимый для проведения занятий с учащимися, и тем самым оказать преподавателю методическую помощь. Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, окружающих должно продолжаться в ходе всего дальнейшего учебно- воспитательного процесса. Должно стать чертой характера. Это повысит жизнестойкость каждого.

Программа элективного курса «Основы медицинских знаний и охрана здоровья» рассчитана на 26 часов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ»

( 10-12) классы

( 34 часа- 1 час в неделю).

**Введение (2 ч.)**

\*Основные понятия здоровья. Здоровье и благополучие человека.

\*Составить схему «Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье».

РАЗДЕЛ I

Экстремальные ситуации и первая медицинская

помощь при них --------------------------------------(14ч.)

РАЗДЕЛ II

Инфекционные заболевания------------------------(5 ч.) РАЗДЕЛ III.

Наркомания. Токсикомания. ВИЧ - инфекция

И СПИД------------------------------------------------------(5 ч.)

РАЗДЕЛ IV. Как не стать жертвой преступления.--------------(2 ч.)

РАЗДЕЛ V Правила поведения человека в повседневной

жизни, помогающие ему избежать криминальных

ситуаций.---------------------------------------------------(4 ч.)

РАЗДЕЛ VI. Итоговое занятие-----------------------------------------(4 ч.)

\*Урок – ролевая игра: « Суд над сигаретой».

\*Урок – раздумья: « Вопросы сохранения

здоровья, новые методы лечения».

РАЗДЕЛ VII Заключение.

Дополнительная литература.

**Учебно – тематическое планирование.**

**Раздел I**

Основные понятия здоровья. Здоровье и благополучие

человека.

* 1. Факторы, определяющие состояние индивидуального здоровья: биологический (наследственный), окружающая среда (природная, техногенная, социальная), служба здоровья. Индивидуальный образ жизни.

Физическое здоровье зависит от: Двигательной активности человека. Рационального питания человека. Закаливания организма. Соблюдение правил личной гигиены. Безопасного поведения в повседневной жизни. Умение отдыхать (режим труда и отдыха).Отказ от употребления алкоголя, табака, наркотиков.

* 1. Духовное здоровье и пути его достижения: системы мышления, познания окружающего мира. Ориентации в этом мире. Умение определить своё положение в окружающей среде, своё отношение к какому-либо лицу, вещи, области знания. Жить в согласии с собой, родными, друзьями, людьми. Прогнозировать различные ситуации, влияющие на жизнь. Разрабатывать модель своего поведения, анализировать и делать выводы.

Социальное благополучие: уверенность в завтрашнем дне, наличие хорошо оплачиваемой работы, дома, квартиры, верных друзей. Возможность повышать своё образование, рост карьеры.

Пути управления здоровьем учащихся на разных уровнях жизнедеятельности:

гармонизация личности, особенности питания. Режим труда и отдыха, физические упражнения. Нормализация сна, использование природных препаратов, нейтрализация эмоционального дискомфорта.

**Раздел II.**

Экстремальные ситуации и первая медицинская помощь

при них.

2.1 Оказание самопомощи и взаимопомощи при ранениях:

\* Классификация травм (резанные, рубленные,

колотые, огнестрельные, ушибленные, укушенные).

Способы оказания первой медицинской помощи пострадавшим, навыки в выполнения приёмов оказания самопомощи и взаимопомощи при ранениях. Приёмы и способы остановки кровотечений, правила наложения повязок.

2.2. Места прижатия артерий для остановки кровотечения из

сосудов:

главные места прижатия артерий (височной, затылочной, сонных, подключичной, подмышечной, плечевой, лучевой, бедренной, передней большеберцовой, задней большеберцовой)

**Практическая работа № 1** «Сгибание конечности в суставах для остановки кровотечения».

2.3. **Практическая работа № 2** « Применения жгута и закрутки для

остановки кровотечения»:

наложение резинового жгута, наложение матерчатого жгута; применение закрутки. Отработка остановки кровотечения при ранениях крупных артерий, наружного кровотечения.

2.4.**Учебный фильм:** «Это всегда пригодится», «Первая помощь при кровотечении»- часть первая. 2007г.

2.5. Оказание первой медицинской помощи при переломах:

способы иммобилизации при переломах: ( рёбер; плеча; костей предплечья; нижних конечностей).

**Практическая работа № 3.** « Наложение шин на плечо предплечье, голень, бедро» - отработка приёмов наложения шин при переломах.

2.6 Оказание первой медицинской помощи при переломах таза, позвоночника, рёбер, ключицы.

**Практическая работа № 4.** «Отработка приёмов наложения шин и повязок»- открытые и закрытые переломы, переломы со смещением

**Практическая работа № 5.** « Наложение первичной повязки на различные участки тела: голову, грудную клетку, локтевой, плечевой, коленный, голеностопный суставы, кисть»

**Практическая работа № 6** « Наложение первичной повязки на различные участки тела».

* Повязка-чепец бинтуется на голову, при открытом пневмотораксе - стерильная повязка накладывается на грудь; крестообразная повязка накладывается на кисть и стопу.

2.10 Оказание первой помощи при шоке. Реакция организма на болевые раздражения. Тяжёлые ранения и переломы, потери крови, упадок сил, снижение всех жизненных функций организма.

**Практическая работа №7:** «Оказание первой медицинской помощи при шоке: остановка кровотечения, иммобилизация переломов, наложение повязок, доставка в лечебное учреждение».

Характеристика шока, основные симптомы шока, профилактика.

2.11 **Практическая работа № 8:** «Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя и после действия физической нагрузки». Измерения пульса в состоянии покоя ( 5-6 раз средне арифметическое) и измерение пульса после физической нагрузки и отдыха. Построение графика среднего значения ЧСС в состоянии покоя, провести горизонтальную линию, параллельную оси абсцисс. Определить во сколько раз увеличилась ЧСС после 20 приседаний.

* 1. **Практическая работа №9.** «Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током или грозой» Токонесущие провода и способы удаления с тела пострадавшего. Строгое соблюдение мер безопасности. Оказание первой медицинской помощи при поражении током: искусственное дыхание способом «изо рта в рот», способом «изо рта в нос» и непрямой массаж сердца. Наложение повязки на обожжённые места.
  2. **Практическая работа №10.** « Оказание первой медицинской

помощи тонувшим». Паралич дыхательного центра. Очистка рта от ила, земли и слизи. Удаление воды из лёгких и желудка. Провести вентиляцию лёгких путём искусственного дыхания способом «изо рта в рот». Проведение наружного массажа сердца. Методика проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца.

2.14 **Практическая работа № 11.** « Первая медицинская помощь

при обморожении, тепловом (солнечном) ударах.

Наложение теплоизолирующей повязки; Обеспечить неподвижность переохлаждённых рук и ног; Наложение шин (особая методика наложения шин). Не допускать быстрого согревания переохлаждённых участков тела. Тепловом удар, симптомы и первая медицинская помощь при нем.

**Раздел III** Инфекционные заболевания.

3.1 Причины возникновения инфекций, пути распространения болезни: кишечные инфекции (брюшной тиф, дизентерия, холера, паратиф А и Б, ботулизм, бруцеллёз, сальмонеллёз). Инфекции дыхательных путей (ветряная оспа, грипп, дифтерия, оспа натуральная, скарлатина, туберкулёз). Кровяные инфекции (возвратный тиф, эпидемический (вшивый), сыпной тиф эндемический, возвратный тиф клещевой, жёлтая лихорадка, туляремия, чума). Инфекции наружных покровов ( вирусный гепатит В и С, ВИЧ – инфекция, гонорея, рожа сифилис, трахома, бешенство, сап, сибирская язва, столбняк, ящур). Оспа, вирус оспы, последствия болезни. Полиомиелит. Три типа вирусов, симптомы болезни. Дифтерия, дифтерийная палочка, первые симптомы болезни, длительность болезни и последствия. Корь, возбудитель кори, длительность скрытого периода.

* 1. Свинка, вирус свинки, длительность болезни. Инфекционный гепатит: гепатит А и Е; Гепатиты В, С, Д- передача через инфицированную кровь. Острая и хроническая формы гепатитов В и С; Роль врача - инфекциониста в наблюдении больного. Причины и источники возникновения инфекции. Меры профилактики (законодательная, социальная, экологическая, природоохранная, воспитательная пропаганда знаний, навыков гигиены, медицинская, защитная: охрана границ с эпидемиологическими неблагополучиями, сопредельными странами, районами, транспортных магистралей, организационная: борьба с эпидемиями, финансовая).

3.3 « Суд над микробами»- урок - ролевая игра.

Защитные свойства организма. Предупредительные прививки,

лечебная сыворотка. Иммунология. Виды иммунитета. Рекомендации, которые необходимо соблюдать во время болезни.

**Раздел IV** Наркомания и токсикомания. Практическая информация и советы.

* 1. Что такое наркотики и наркотические вещества: (каннабис, амфетамин и его производные, героин, таблетки «экстази»)?Наркотики и наркозависимость. Вредное влияние наркотиков, период лечения (1-й этап – медицинская помощь – пережить ломку, 2 – ой этап – лечение химической зависимости-реабилитация).Наркотики и закон. Уголовный кодекс. Токсикомания, стимуляторы (какоин, амфетамин, производные эфедрина, кофеин, никотин), депрессанты (успокаивающие и снотворные препараты), галлюциногены – ЛСД, марихуана, «экстази», кетамин, некоторые грибы, ингаляторы - (клей, бытовые аэрозоли, бензин, оксид азота) Общее заключение о наркотиках и их влиянии.

4.2 ВИЧ - инфекция и СПИД, основные понятия, способ распространения, профилактика (выделение «группы риска», индивидуальная воспитательная работа с подростками из «группы риска», профилактическое наблюдение в медицинских пунктах).

Всеобщая декларация прав больных СПИДом и инфицированных ВИЧ. Закон РФ « О профилактике заболевания СПИД». О мерах по обеспечению социальной защищенности лиц, заражённых ВИЧ или больных СПИДом.

4.3 СПИД, секс, здоровье: время сексуальной революции уходит, приходит время « Безопасного секса». СПИД в зеркале статистики – данные Всемирной Организации Здравоохранения на 31 декабря 2010 года. Информационный бюллетень Северо- Западного регионального центра по борьбе со СПИДом. «Не умри от невежества»- репортаж из палаты смертников, о мерах по обеспечению социальной защищённости лиц, зараженных вирусом иммунодефицита человека или больных СПИДом- документальные рассказы из жизни ВИЧ – инфицированных. Время сексуальной революции уходит, приходит время «безопасного секса»

**Раздел V** « Как не стать жертвой преступления».

* 1. Экстремальные ситуации на транспорте – « Не садитесь в машину к незнакомому водителю»! Зона повышенной криминальной опасности: подъезды, лифты, темные улицы; Обзаведитесь свистком и не стесняйтесь пользоваться им в случае опасности; Прогнозирование экстремальных ситуаций. Захваты и угоны транспортных средств. Правила поведения при контакте с террористами.
  2. Информационная безопасность, действия в экстремальных ситуациях. Самооборона: сохранение спокойствия, хладнокровия. Превышение пределов необходимой обороны. Юридическая защита прав личности. Ситуации, связанные с провокационным применением оружия.

**Раздел VI** Правила поведения человека в повседневной жизни, помогающие ему избежать криминальных ситуаций.

6.1Мошеничество и обман. Будьте психологом: больше слушайте, меньше говорите. Научитесь выбирать друзей, исключайте случайных знакомств, будьте предусмотрительны. Не пользуйтесь плохо освещёнными подземными переходами. Стрессовое состояние и его преодоление. Жилище и его защита от проникновения посторонних.

**Раздел VII** Итоговое занятие

Урок – ролевая игра «Суд над сигаретой»;

Урок – раздумья «Вопросы сохранения здоровья ,новые методы лечения»

Материальное обеспечение: Пакеты перевязочные медицинские;

Бинты узкие и широкие, жгуты ( ленточные, трубчатые, матерчатые). Салфетки, косынки, брючные ремни, санитарные носилки, дощечки, фанера для шин. Секундомеры, противогазы, ватно – марлевые повязки. Аптечка - универсальная (препараты, необходимые для оказания доврачебной помощи при несчастных случаях и лечение микротравм, тонометр, аппарат Рива-Роччи).

**Список используемой литературы.**

1. И.Ф.Богоявленский, В.Ф. Богоявленский « Диагностика и доврачебная помощь при неотложных состояниях»,СПб, Гиппократ,2009;

2. А.В. Востриков « Первая медицинская, экстремальная, реанимационная помощь пострадавшим», Москва «Стрешнев»2004;

3. В.В.Скачкова «Наркомания: истоки, сущность и последствия», Москва «Медицина»2009;

4. Д.С. Исаев «Мы за здоровый образ жизни» ст. « Биология в школе» №6.2008

**Дополнительная литература**

1. П.А.Касьяненко « Три кита здоровья. Здоровье для всех», СПб «Диамат» 2008
2. Ю.И.Гуща «Введение в энциклопедию здоровья и долголетия» Москва – Минск. Международная ассоциация, «Личность, экология, мир» 2008
3. Е.А.Павлова, Н.В.Носкова «Вредным привычкам – нет!» Москва.изд. «Медицина»2009
4. Н.Д.Панченко, И.Н.худякова «ВИЧ + надо жить дальше» СПб,ООО «Островитянин»2010
5. Е.Н.Павловский, Г.П.Руднев, М.П.Чумаков «Природно – очаговые болезни», «Выща школа» Киев 2006