

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ НАТУРАЛИСТОВ»
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2017г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Станция юных натуралистов»
 О. С. Зотова
приказ № 111 от 30.08.2017г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа естественнонаучной направленности
«Человек и его здоровье»
(базовый уровень)
Возраст учащихся: 14–17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Романова Светлана Викторовна,
педагог дополнительного образования

Мичуринск, 2017

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

<i>Ф.И.О. педагога</i>	<i>Романова Светлана Викторовна</i>
Вид программы	модернизированная
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	естествознание
Направленность деятельности	естественнонаучная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	базовый
Уровень реализации программы	согласно психолого-физиологических особенностей возраста учащихся
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

Пояснительная записка

На протяжении многих десятилетий сохраняется устойчивая тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения – увеличение заболеваемости по всем классам болезней, ухудшение физического развития, снижение уровня физической подготовленности.

Воспитание и обучение детей в системе непрерывного образования, должно осуществляться с учетом их индивидуального физического здоровья, и одновременно решать задачи по оздоровлению и профилактике заболеваний. Здоровье современных школьников формируется под воздействием комплекса факторов, важнейшими из которых являются социальные (образ жизни, условия воспитания и обучения, уровень медицинского обслуживания и т. д.), экологические, биологические.

Программа составлена для организации дополнительного образования учащихся. Она значительно углубляет и расширяет знания в области здоровья, здорового образа жизни, здоровьесбережения, а также формирует устойчивую мотивацию к познавательной деятельности. Программой предусмотрено изучение теоретических вопросов, проведение практических работ с использованием активных и интерактивных образовательных технологий. Программа «Человек и его здоровье» разработана в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что предлагаемая для освоения учебная информация позволяет обучить методам самообследования, способам сохранения и укрепления здоровья, навыкам оказания первой помощи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям учащихся.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек и его здоровье» обусловлена тем, что, несмотря на широкую пропаганду здорового образа жизни, у учащихся не выработана стойкая мотивация к здоровьесбережению.

Проблематика здоровья как приоритетная область научного познания рассматривается в рамках программы в фокусе комплексного изложения по направлениям: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, интеллектуальное здоровье, репродуктивное здоровье.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивается освоением здоровьесберегающих технологий в управлении образовательными системами. Обучение навыкам здоровьесбережения, оказания первой помощи и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

социального характера – важная задача современной школы и дополнительного образования.

Данная программа педагогически целесообразна, т. к. это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих становление сознания и формирование мотивации сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Цель программы: повысить уровень культуры здоровья на основе овладения принципами охраны жизни и здоровья, сознательного отношения к ценности человеческой жизни, к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

обучающие: расширить знания учащихся об анатомии и физиологии человека, здоровье и здоровьесберегающих технологиях, причинах возникновения болезней, связанных с образом жизни; о признаках неотложных и терминальных состояний и правилах оказания первой помощи;

воспитательные: продолжить формирование научного мировоззрения в области здоровья; привить ценностное отношение учащихся к здоровью и человеческой жизни, воспитать ответственность за действия и результаты при оказании первой помощи;

развивающие: сформировать у учащихся сознательно-ответственную позицию в отношении здоровья, развить положительную мотивацию здоровьесбережения; предоставить возможности каждому ребёнку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учётом его индивидуальных особенностей.

Отличительной особенностью данной программы является ярко выраженный практико-ориентированный характер, т.е. построение занятий на основе единства эмоционально-образного и логического компонентов содержания; приобретения новых знаний и формирования практического опыта их использования при решении жизненно важных задач и проблем.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса методов самообследования учащихся, что способствует повышению познавательного интереса и расширению знаний учащихся.

В структуру программы входят 4 образовательных блока, предусматривающие усвоение теоретических знаний и формирование деятельностно-практического опыта.

Программа адресована старшим подросткам от 14 до 18 лет, для которых характерно активное формирование сознания и собственного мировоззрения, возрастает концентрация внимания, объем памяти, развивается абстрактно-логическое мышление. Ведущим видом деятельности в этом возрасте является учебно-профессиональная, а основным мотивом

познания становится стремление приобрести профессию. Все это учитывается при выборе тематики и методического инструментария занятий.

Программа составлена с учетом особенностей психофизиологического развития и уровня подготовки подростков.

Условия набора учащихся

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Количество учащихся в группе 15 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год (144 ч).

Формы и режим занятий

Программа «Человек и его здоровье» существенно дополняет, расширяет и углубляет программу школьных курсов ОБЖ и биология и формирует комплекс ключевых компетенций.

Программа построена на учебном материале, который изучается в процессе теоретических и практических занятий.

Режим занятий для учащихся: по 2 академических часа в день 2 раза в неделю, из них 2 часа теоретических (занятие со всей группой) и 2 часа практических (занятие с одной подгруппой). Продолжительность академического часа – 45 минут, перерыв между академическими часами – 10 минут.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:
индивидуальная, групповая, фронтальная.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся будут **знать:**

- анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов и приемы первой помощи;
- современные подходы в области охраны жизни и здоровья, здоровьесберегающие технологии;
- закономерности функционального состояния и нормальной жизнедеятельности организма человека; отклонения от функционального состояния и нормальной жизнедеятельности;
- способы оказания первой помощи пострадавшим;
- определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека;
- средства оздоровительного воздействия на организм.

Учащиеся будут **уметь:**

- обеспечивать охрану жизни и здоровья в повседневной жизни на основе современных методов;

- выявлять отклонения от функционального состояния и нормальной жизнедеятельности;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
Учащиеся будут **владеть:**
- методами профилактики отклонения от функционального состояния и нормальной жизнедеятельности;
- приемами оказания первой помощи пострадавшим в ЧС и экстремальных ситуациях;
- навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек;
- навыками проведения индивидуального и коллективного оздоровления способами оздоровительной рекреации.

Способы проверки результатов освоения программы: соревнования, тесты, практические работы.

Учебный план

№ n/n	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теор. занятия	Практ. занятия	
1.	Введение. Здоровье человека: основные понятия, содержательные и нормативно-правовые аспекты	20	10	10	
1.1	Вводное занятие. Здоровье и болезнь		2		Устный контроль
1.2	Самообследование и самоанализ			2	Практический контроль
1.3	Нормативно-правовое регулирование охраны здоровья		2		Устный и письменный контроль
1.4	Определение основных физиологических показателей организма человека			2	Устный и письменный контроль
1.5	Физическое здоровье: критерии и методы оценки		2		Устный и письменный контроль
1.6	Определение уровня физического развития и биологического возраста			2	Устный и письменный контроль
1.7	Психическое здоровье: критерии и методы оценки		2		Устный и письменный контроль
1.8	Стресс и его влияние на организм человека			2	Устный и письменный контроль
1.9	Проблема здоровья детей и подростков		2		Устный и письменный контроль
1.10	Профилактика школьных патологий форм			2	Устный и письменный контроль
2.	Анатомия и физиология человека. Распространенные	52	26	26	

	болезни человека				
2.1	Локомоторная система и ее заболевания		2		Устный и письменный контроль
2.2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения			2	Практический контроль
2.3	Кровеносная система и ее заболевания		2		Устный и письменный контроль
2.4	Кровь			2	Практический контроль
2.5	Сердечно-сосудистая система: характеристика, патологии и заболевания		2		Устный и письменный контроль
2.6	Оценка деятельности кардио-респираторной системы			2	Практический контроль
2.7	Иммунная система: характеристика, заболевания иммунной системы		2		Устный и письменный контроль
2.8	Иммунитет			2	Устный и письменный контроль
2.9	Дыхательная система и заболевания органов дыхания		2		Устный и письменный контроль
2.10	Спирометрия			2	Практический контроль
2.11	Пищеварительная система и заболевания органов пищеварения		2		Устный и письменный контроль
2.12	Рациональное питание и физиологические основы его организации			2	Практический контроль
2.13	Почки и мочевыводящие пути. Заболевания почек и мочевыводящих путей		2		Устный и письменный контроль
2.14	Физиология выделительной системы			2	Устный и письменный

					контроль
2.15	Репродуктивная система человека		2		Устный и письменный контроль
2.16	Заболевания, передающиеся половым путем			2	Устный и письменный контроль
2.17	Общая характеристика нервной системы человека		2		Устный и письменный контроль
2.18	Заболевания нервной системы			2	Устный и письменный контроль
2.19	Высшая нервная деятельность		2		Устный и письменный контроль
2.20	Современные методы диагностики памяти и внимания			2	Практический контроль
2.21	Органы чувств. Нарушения зрения и слуха		2		Устный и письменный контроль
2.22	Физиология зрительной сенсорной системы			2	Устный и письменный контроль
2.23	Кожа и ее производные.		2		Устный и письменный контроль
2.24	Кожные болезни			2	Устный и письменный контроль
2.25	Инфекционные болезни и их профилактика		2		Устный и письменный контроль
2.26	СПИД. Профилактика ВИЧ-инфекция			2	Устный и письменный контроль
3.	Неотложные и терминальные состояния и оказание первой помощи	56	28	28	
3.1	Первая помощь. Пути поступления лекарственных средств		2		Устный и письменный контроль

	в организм человека				
3.2	Асептика и антисептика. Техника постановки внутримышечной инъекции			2	Устный, письменный и практический контроль
3.3	Неотложные состояния.		2		Устный и письменный контроль
3.4	Первая помощь при некоторых неотложных состояниях			2	Устный и письменный контроль
3.5	Укусы насекомых, змей, собак и кошек. Правила оказания первой помощи		2		Устный и письменный контроль
3.6	Ролевая игра "Пострадавший - спасатель"			2	Практический контроль
3.7	Ожоги. Правила оказания первой помощи		2		Устный и письменный контроль
3.8	Алгоритм действий оказания первой помощи при ожогах			2	Практический контроль
3.9	Поражение током и молнией. Правила оказания первой помощи		2		Устный и письменный контроль
3.10	Первая помощь при поражении электрическим током			2	Практический контроль
3.11	Острые отравления: понятие, причины, классификация.		2		Устный и письменный контроль
3.12	Общие принципы оказания первой помощи при острых отравлениях			2	Практический контроль
3.13	Асфиксия: понятие, причины, виды, первая помощь		2		Устный и письменный контроль
3.14	Оказание первой помощи при попадание инородного тела в			2	Практический контроль

	дыхательные пути				
3.15	Воздействие физических факторов на организм человека		2		Устный и письменный контроль
3.16	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожениях, общем переохлаждении			2	Практический контроль
3.17	Травматизм. Травмы: понятие, классификация, характеристика		2		Устный и письменный контроль
3.18	Кровотечения. Методы временной остановки кровотечений			2	Практический контроль
3.19	Десмургия. Виды повязок		2		Устный и письменный контроль
3.20	Правила наложения бинтовых повязок			2	Практический контроль
3.21	Транспортная иммобилизация		2		Устный и письменный контроль
3.22	Приемы оказания первой помощи при вывихах и переломах			2	Практический контроль
3.23	Синдром длительного сдавливания: понятие, причины, стадии		2		Устный и письменный контроль
3.24	Особенности оказания первой помощи при СДС			2	Устный и письменный и практический контроль.
3.25	Терминальные состояния. Сердечно-легочная реанимация		2		Устный и письменный и практический контроль.
3.26	Алгоритм действий при сердечно-легочной реанимации			2	Практический контроль
3.27	Утопление. Первая помощь		2		Устный и письменный контроль
3.28	Особенности			2	Практический

	проведения реанимационных мероприятий при утоплении				контроль
4.	Основы здорового образа жизни	16	8	8	
4.1	Здоровый образ жизни		2		Устный и письменный контроль
4.2	Самообследование и самоанализ "Мой образ жизни"			2	Практический контроль
4.3	Основы гигиены		2		Устный и письменный контроль
4.4	Режим труда и отдыха			2	Практический контроль
4.5	Работоспособность		2		Устный и письменный контроль
4.6	Методы определения умственной и физической работоспособности			2	Практический контроль
4.7	Вредные привычки, зависимости и их профилактика		2		Устный и письменный контроль
4.8	Презентация проектов "Вредные привычки и их влияние на организм человека"			2	Творческое задание
	ИТОГО:	144	72	72	

Содержание учебной программы

1. Введение. Здоровье человека: основные понятия, содержательные и нормативно-правовые аспекты (20 ч)

1.1. Вводное занятие. Здоровье и болезнь (2 ч).

Теоретическое занятие. Общие представления об изучаемом материале: содержание, структура, требования. Технический и организационный инструктаж. Понятие о здоровье и болезни. Уровни здоровья. Группы здоровья.

1.2. Самообследование и самоанализ (2 ч)

Практическое занятие. Определение уровня культуры своего здоровья и своей внутренней позиции к здоровью по тесту (В.Я.Цибулькикова).

1.3. Нормативно-правовое регулирование охраны здоровья (2 ч).

Теоретическое занятие. Нормативно-правовые акты, регулирующие здоровьесбережение населения. Компоненты здоровья человека.

1.4. Определение основных физиологических показателей организма человека (2 ч)

Практическое занятие. Методика и техника измерения пульса, артериального давления, пульсового давления, частоты дыхания, температуры тела.

1.5. Физическое здоровье: критерии и методы оценки (2 ч).

Теоретическое занятие. Понятие физического здоровья, критерии его оценки. Показатели индивидуального здоровья. Тест «Здоровы ли вы физически?»

1.6. Определение уровня физического развития и биологического возраста (2 ч)

Практическое занятие. Понятие физического развития, паспортного и биологического возраста. Определение уровня физического развития комплексными методами антропометрии по центильным таблицам. Определение соответствия биологического возраста календарному.

1.7. Психическое здоровье: критерии и методы оценки (2 ч)

Теоретическое занятие. Понятие психического здоровья, критерии и методы его оценки. Принципы тренировки психических возможностей Средства психотренинга.

1.8 Стресс и его влияние на организм человека (2 ч)

Практическое занятие. Понятие стресса, его влияние на организм человека. Эустресс, дистресс. Стресс-факторы. Эмоциональный стресс. Биологическое значение стресса.

1.9. Проблема здоровья детей и подростков (2 ч)

Теоретическое занятие Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков: природные, психологические, социальные, педагогические. Физиолого-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процессе в образовательной организации.

1.10. Профилактика школьных форм патологии (2 ч)

Практическое занятие. Понятие школьных форм патологий. Причины и профилактика сколиоза, миопии, гастритов, неврозов.

2. Анатомия и физиология человека. Распространенные болезни человека (52 ч)

2.1. Локомоторная система и ее заболевания (2 ч).

Теоретическое занятие. Значение, строение и функции опорно-двигательного аппарата. Основные заболевания локомоторной системы: остеохондроз, остеоартроз, остеомиелит, грыжа межпозвоночного диска (причины, симптомы, профилактика).

2.2. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения (2 ч)

Практическое занятие. Понятие осанки. Формирование осанки в онтогенезе. Нарушения осанки их диагностика, коррекция, профилактика. Типы телосложения, методы их оценки. Оценка типа телосложения у обучающихся.

2.3. Кровеносная система и ее заболевания (2 ч).

Теоретическое занятие. Значение кровеносной системы. Органы кроветворения. Анемия, гемофилия, лейкоз, лимфаденит: причины, симптомы, диагностика.

2.4. Кровь (2 ч)

Практическое занятие Состав и функции крови. Плазма, ее состав и значение. Гемограмма. Строение и функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов. Классификация лейкоцитов, лейкоцитарная формула. Изучение препарата "Кровь человека" под микроскопом.

2.5. Сердечно-сосудистая система: характеристика, патологии и заболевания (2 ч).

Теоретическое занятие. Значение, строение и функции сердечно-сосудистой системы. **Основные причины недостаточности кровообращения.** Патологические процессы, поражающие сердце: **коронарная недостаточность, аритмии и сердечная недостаточность (причины, диагностика).** **Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, стенокардия: причины, факторы риска и антириска, профилактика.**

2.6. Оценка деятельности кардио-респираторной системы (2 ч)

Практическое занятие. Определение кардиореспираторного резерва (модифицированная проба Штанге). Оценка тренированности сердечно-сосудистой системы (ортостатическая проба).

2.7. Иммунная система: характеристика, заболевания иммунной системы (2 ч)

Теоретическое занятие. Характеристика и компоненты иммунной системы. Причины возникновения нарушений в работе иммунной системы. Иммунодефицит, аутоиммунные заболевания, гиперактивность иммунной системы: понятия, причины. Факторы риска развития заболеваний иммунной системы.

2.8 Иммунитет (2 ч)

Практическое занятие. Иммуитет: понятие, классификация. Вакцина, сыворотка. Иммунопрофилактика. Календарь прививок.

2.9. Дыхательная система и заболевания органов дыхания (2 ч)

Теоретическое занятие. Значение, строение и функции дыхательной системы. Бронхит, пневмония, бронхиальная астма: причины, симптомы, профилактика.

2.10. Спирометрия (2 ч)

Практическое занятие. Физиологические основы тестирования функции лёгких. Исследование функции внешнего дыхания: измерение объёмных и скоростных показателей дыхания, жизненной ёмкости лёгких. Определение должной жизненной ёмкости лёгких.

2.11. Пищеварительная система и заболевания органов пищеварения (2 ч).

Теоретическое занятие Значение, строение и функции пищеварительной системы Гастрит, дуоденит, колит, сахарный диабет: причины, симптомы, профилактика.

2.12. Рациональное питание и физиологические основы его организации (2 ч)

Практическое занятие. Понятие рационального питания. Пищевые вещества. Значение белков, жиров и углеводов для организма человека. Основы составления пищевого рациона.

2.13. Почки и мочевыводящие пути. Заболевания почек и мочевыводящих путей (2 ч).

Теоретическое занятие. Значение, строение и функции почек. Пиелонефрит, цистит, почечная недостаточность: причины, симптомы, диагностика.

2.14. Физиология выделительной системы (2 ч)

Практическое занятие. Нефрон - структурная и функциональная единица почки. Механизмы мочеобразования, состав первичной и конечной мочи; механизм мочевыведения.

2.15. Репродуктивная система человека (2 ч).

Теоретическое занятие. Понятие и функции репродуктивной системы. Строение и функции гонад и гамет.

2.16. Заболевания, передающиеся половым путем (2 ч)

Практическое занятие. Понятие ИППП. Сифилис, генитальный герпес, гепатит В, С: причины, симптомы, профилактика.

2.17. Общая характеристика нервной системы человека (2 ч)

Теоретическое занятие Значение, строение и функции нервной системы. Функции центральной нервной системы. Регуляция нервной деятельности.

2.18 Заболевания нервной системы (2 ч)

Практическое занятие. Классификация болезней ЦНС, общие симптомы, диагностика. Инсульт, менингит, склероз: причины, симптомы, диагностика, факторы риска.

2.19. Высшая нервная деятельность (2 ч)

Теоретическое занятие. Понятие ВНД. Характеристика высших психических функций: памяти, внимания, мышление. Типы ВНД человека.

2.20. Современные методы диагностики памяти и внимания (2 ч)

Практическое занятие. Определение избирательности внимания и объема кратковременной зрительной памяти

2.21. Органы чувств. Нарушения зрения и слуха. (2 ч).

Теоретическое занятие Анатомия и физиология органов зрения и слуха. Нарушения зрения: причины, профилактика, коррекция. Нарушения слуха: причины, профилактика.

2.22. Физиология зрительной сенсорной системы (2 ч)

Практическое занятие. Определение астигматизма, остроты зрения, слепого пятна. Оценка бинокулярного стереозрения при помощи случайноточечных стереограмм и автостереограмм.

2.23. Кожа и ее производные (2 ч).

Теоретическое занятие Значение и строение кожи. Особенности эпидермиса. Производные кожи.

2.24. Кожные болезни (2 ч)

Практическое занятие Причины и симптомы кожных болезней. наиболее распространенные кожные болезни: герпес, дерматит, акне, микозы (причины, симптомы, профилактика).

2.25. Инфекционные болезни и их профилактика (2 ч).

Теоретическое занятие. Понятие инфекционных болезней. Классификация: кишечные инфекции, инфекции дыхательных путей, кровяные инфекции, инфекции наружных покровов. Профилактика.

2.26. СПИД. Профилактика ВИЧ-инфекции (2 ч)

Практическое занятие. Ситуация по ВИЧ-инфекции в г. Мичуринске. Основные сведения о ВИЧ-инфекции. Влияние ВИЧ на иммунную систему. Тестирование на ВИЧ. Факторы риска и факторы уязвимости к ВИЧ.

3. Неотложные и терминальные состояния и оказание первой помощи (56 ч)

3.1. Первая помощь. Пути поступления лекарственных средств в организм человека (2 ч).

Теоретическое занятие. Понятие о первой помощи. Само- и взаимопомощь. Средства оказания первой помощи. Домашняя, автомобильная аптечки. Лекарственные средства. Пути поступления лекарственных средств в организм человека: наружный, энтеральный, парэнтеральный, ингаляционный.

3.2. Асептика и антисептика. Техника постановки внутримышечной инъекции (2 ч)

Практическое занятие. Понятие асептики и антисептики. Техника постановки внутримышечной инъекции.

3.3. Неотложные состояния (2 ч).

Теоретическое занятие. Понятие о неотложных состояниях. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (обморок, коллапс, кома, гипертонический криз, стенокардия, инфаркт

миокарда), дыхательной системы (бронхиальная астма): симптомы, первая помощь.

3.4. Первая помощь при некоторых неотложных состояниях (2 ч)

Практическое занятие. Алгоритм оказания первой помощи при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (обморок, коллапс, кома, гипертонический криз, стенокардия, инфаркт миокарда), дыхательной системы (бронхиальная астма).

3.5. Укусы насекомых, змей, собак и кошек. Правила оказания первой помощи (2 ч).

Теоретическое занятие. Опасность от укусов ядовитых змей, насекомых. Симптомы, первая помощь, профилактика. Бешенство: причины симптомов, первая помощь. Профилактика.

3.6. Ролевая игра "Пострадавший - спасатель" (2 ч)

Практическое занятие. Отработка навыков оказания первой помощи при укусе гадюки, клеща, собаки. Выбор роли, участие в игре, подведение итогов.

3.7. Ожоги. Правила оказания первой помощи (2 ч)

Теоретическое занятие. Понятия об ожогах. Виды и степени ожогов. Значение определения площади ожогов. Ожоговый шок, меры борьбы с ним, профилактика.

3.8 Алгоритм действий оказания первой помощи при ожогах (2 ч)

Практическое занятие. Отработка навыков оказания первой помощи при термических и химических ожогах.

3.9. Поражение током и молнией. Правила оказания первой помощи (2 ч)

Теоретическое занятие. Электротравма: симптомы и течение. Признаки местного поражения тканей при электротравме. Реакция организма на электротравму. Первая помощь. Поражение молнией, особенности оказания первой помощи, профилактика.

3.10. Первая помощь при поражении электрическим током (2 ч)

Практическое занятие. Ситуационные задачи по оказании первой помощи при поражении электрическим током.

3.11. Острые отравления: понятие, причины, классификация (2 ч).

Теоретическое занятие. Виды отравлений, характерные признаки. Отравления алкогольными напитками, наркотическими веществами, медикаментами, пищевые и промышленно-бытовые отравления.

3.12. Общие принципы оказания первой помощи при острых отравлениях (2 ч)

Практическое занятие. Алгоритм оказания первой помощи при пищевом отравлении, отравлении угарным газом, лекарственными средствами.

3.13. Асфиксия: понятие, причины, виды, первая помощь (2 ч).

Теоретическое занятие. Понятие об асфиксии, ее причины, признаки, первая помощь.

3.14. Оказание первой помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути (2 ч)

Практическое занятие. Отработка навыков оказания первой помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути: если пострадавший в сознании или без сознания. Прием Геймлиха.

3.15. Воздействие физических факторов на организм человека (2 ч).

Теоретическое занятие. Причины, симптоматика, первая помощь при тепловом и солнечном ударах. Обморожения, степени отморожения, общее замерзание, первая помощь.

3.16. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожениях, общем переохлаждении (2 ч)

Практическое занятие. Отработка навыков оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударах, обморожениях, общем переохлаждении. Решение ситуационных задач.

3.17. Травматизм. Травмы: понятие, классификация, характеристика (2 ч)

Теоретическое занятие. Травматизм: понятие, виды. Травмы: понятие, классификация, первая медицинская помощь. Ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, переломы: понятие, признаки, меры первой помощи. Раны: понятие, классификация, характеристика. Геморрагический шок.

3.18 Кровотечения. Методы временной остановки кровотечений (2 ч)

Практическое занятие. Виды кровотечений, их характеристика. Методы и техника остановки кровотечений (наложение жгута, закрутки, максимальное сгибание конечностей в суставах, пальцевое прижатие, приподнятое положение конечностей, давящая повязка, тугая тампонада ран).

3.19. Десмургия. Виды повязок (2 ч)

Теоретическое занятие. Десмургия: понятие, значение. Техника туалета ран, дезинфицирования и наложения асептических повязок при повреждениях различной локализации. Понятия повязка и перевязка. Виды повязок: клеевые, лейкопластырные, бинтовые, косыночные, пращевидные.

3.20. Правила наложения бинтовых повязок (2 ч)

Практическое занятие. Отработка навыков наложения бинтовых повязок на голову, кисть, локтевой сустав, грудную клетку.

3.21. Транспортная иммобилизация (2 ч).

Теоретическое занятие. Подготовка пострадавших к транспортировке. Способы транспортировки. Понятие и способы транспортной иммобилизации. Способы переноса пострадавших. Положение пострадавших при транспортировке в зависимости от вида травм.

3.22. Приемы оказания первой помощи при вывихах и переломах (2 ч)

Практическое занятие. Вывихи и переломы: понятие, классификация, относительные и достоверные признаки. Особенности и техника шинирования. Отработка навыков оказания первой помощи стандартными и подручными средствами при переломе плеча, предплечья, голени, бедра.

3.23. Синдром длительного сдавливания: понятие, причины, стадии (2 ч).

Теоретическое занятие. Понятие синдром длительного сдавливания. Причины, степени, особенности оказания первой помощи.

3.24. Особенности оказания первой помощи при СДС (2 ч)

Практическое занятие. Отработка навыков оказания первой помощи стандартными и подручными средствами при сдавливании нижней конечности. Решение ситуационных задач.

3.25. Терминальные состояния. Сердечно-легочная реанимация (2 ч).

Теоретическое занятие. Терминальные состояния. Определение понятий: предагональное состояние, агония, клиническая смерть, биологическая смерть. Признаки клинической и биологической смерти и методы их определения. Сердечно-лёгочная реанимация. Показания к проведению искусственного дыхания, непрямого массажа сердца.

3.26. Алгоритм действий при сердечно-легочной реанимации (2 ч)

Практическое занятие. Способы и техника проведения искусственного дыхания, непрямого массажа сердца. Отработка навыков сердечно-легочной реанимации одним и двумя спасателями.

3.27. Утопление. Первая помощь (2 ч).

Теоретическое занятие. Понятие утопления. Синее и бледное утопление: причины, симптомы, первая помощь. Правила поведения на воде.

3.28. Особенности проведения реанимационных мероприятий при утоплении (2 ч)

Практическое занятие. Отработка навыков оказания первой помощи при утоплении. Решение ситуационных задач.

4. Основы здорового образа жизни (16 ч)

4.1. Здоровый образ жизни (2 ч).

Теоретическое занятие. Здоровый образ жизни, факторы здоровья. Основные методы сохранения и укрепления здоровья.

4.2. Самообследование и самоанализ "Мой образ жизни" (2 ч)

Практическое занятие. Анализ образа жизни учащихся путем анкетирования.

4.3. Основы гигиены (2 ч).

Теоретическое занятие. Влияние окружающей среды на здоровье. Гигиена человека и его жилища. Гигиена труда. Гигиенические основы режима дня учащихся

4.4. Режим труда и отдыха (2 ч)

Практическое занятие. Понятие о биоритмах. Ритмы физической, психической и умственной работоспособности и процессы адаптации в возрастном аспекте. Оценка биологических ритмов.

4.5. Работоспособность (2 ч).

Теоретическое занятие. Понятие умственной и физической работоспособности. Усталость и утомление. Биологическое значение утомления. Переутомление: понятие, симптомы, профилактика.

4.6. Методы определения умственной и физической работоспособности (2 ч)

Практическое занятие. Определение умственной работоспособности учащихся по таблицам Анфимова. Изучение физической работоспособности косвенным методом по показателям максимального потребления кислорода («степ-тест»).

4.7. Вредные привычки, зависимости и их профилактика (2 ч)

Теоретическое занятие. Алкоголизм как проблема современности. Социальные причины и последствия пьянства и алкоголизма Индивидуально-психологические аспекты употребления алкогольных напитков: алкогольные установки и формирование потребности, личностный конфликт, изменение мотивации поведения, изменение деятельности и общение. Критический возраст начала курения, формы употребления табака. Психологические и социальные причины курения. Социальные, психологические и медицинские аспекты наркомании и токсикомании. Механизм формирования наркотической зависимости на биологическом уровне.

4.8 Презентация проектов "Вредные привычки и их влияние на организм человека" (2 ч)

Практическое занятие. Презентация проектов. Обсуждение.

Планируемые результаты

Результаты обучения (предметные результаты)

По окончании обучения учащиеся:

расширят представления:

- ✓ о здоровье и здоровом образе жизни;
- ✓ о функционировании систем организма человека;
- ✓ о принципах оказания первой помощи при неотложных и терминальных состояниях;

углубят понятия:

- ✓ о здоровье и болезни;
- ✓ о факторах, формирующих и разрушающих здоровье;

- ✓ об оказании первой помощи при неотложных и терминальных состояниях;
- ✓ о вредных привычках и их возможных последствиях;
будут уметь:
- ✓ определять основные физиологические показатели организма человека;
- ✓ определять неотложные и терминальные состояния;
- ✓ оказывать само- и взаимопомощь;
- ✓ применять современные здоровьесберегающие технологии.
получат навыки:
- ✓ измерения пульса, артериального давления, частоты дыхания, температуры тела;
- ✓ обработки и дезинфекции ран;
- ✓ наложения повязок на разные участки тела;
- ✓ проведения сердечно-легочной реанимации;
- ✓ здоровьесбережения.

Результаты воспитательной деятельности

По окончании обучения:

- ✓ формируются основы культуры здоровья;
- ✓ формируется мотивация к здоровому образу жизни;
- ✓ формируется ответственность за действия и результаты при оказании первой помощи.

Результаты развивающей деятельности

По окончании обучения:

- ✓ развивается сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- ✓ развивается стойкая мотивацию здоровьесбережения;
- ✓ развиваются умения наблюдать, сравнивать, делать выводы; навыки работы с дополнительной литературой;
- ✓ развивается устойчивая мотивация к процессу познания.

В процессе реализации программы у учащихся формируются универсальные учебные действия:

личностные УУД:

- усвоение правил ведения здорового образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- формирование основ культуры здоровья на основе признания ценности жизни.

познавательные УУД:

регулятивные УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, при оказании первой помощи), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- освоение приёмов действий в чрезвычайных ситуациях;

коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли при оказании первой помощи.

Календарный учебный график

Начало учебного года - 01.09.2017 г.

Начало учебных занятий:

11.09.2017 г.

Каникулы:

с 30.12.2017г. по 10.01.2018 г.

Проведение учебных занятий:

11.01.2018 г. - 31.05.2018 г.

Продолжительность учебного года:

для учащихся 1 года обучения - 35 учебных недель и 6 дней

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Человек и его здоровье»
(базовый уровень)
год обучения: 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1. Здоровье человека: основные понятия, содержательные и нормативно-правовые аспекты								
1.1				Лекция	2	Вводное занятие. Здоровье и болезнь	СЮН	Устный контроль
1.2				Практическое занятие	2	Самообследование и самоанализ	СЮН	Практический контроль
1.3				Лекция	2	Нормативно-правовое регулирование охраны здоровья	СЮН	Устный и письменный контроль
1.4				Практическое занятие	2	Определение основных физиологических показателей организма человека	СЮН	Устный и письменный контроль
1.5				Лекция	2	Физическое здоровье: критерии и методы оценки	СЮН	Устный и письменный контроль
1.6				Практическое занятие	2	Определение уровня физического развития и биологического возраста	СЮН	Устный и письменный контроль
1.7				Лекция	2	Психическое здоровье: критерии и методы оценки	СЮН	Устный и письменный контроль
1.8				Практическое занятие	2	Стресс и его влияние на организм человека	СЮН	Устный и письменный контроль

1.9				Лекция	2	Проблема здоровья детей и подростков	СЮН	Устный и письменный контроль
1.10				Практическое занятие	2	Профилактика школьных форм патологии	СЮН	Устный и письменный контроль
2. Анатомия и физиология человека. Распространенные болезни человека								
2.1				Лекция	2	Локомоторная система и ее заболевания	СЮН	Устный и письменный контроль
2.2				Практическое занятие	2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	СЮН	Практический контроль
2.3				Лекция	2	Кровеносная система и ее заболевания	СЮН	Устный и письменный контроль
2.4				Практическое занятие	2	Кровь	СЮН	Практический контроль
2.5				Лекция	2	Сердечно-сосудистая система: характеристика, патологии и заболевания	СЮН	Устный и письменный контроль
2.6				Практическое занятие	2	Оценка деятельности кардио-респираторной системы	СЮН	Практический контроль
2.7				Лекция	2	Иммунная система: характеристика, заболевания иммунной системы	СЮН	Устный и письменный контроль
2.8				Практическое занятие	2	Иммунитет	СЮН	Устный и письменный контроль

								контроль
2.9				Лекция	2	Дыхательная система и заболевания органов дыхания	СЮН	Устный и письменный контроль
2.10				Практическое занятие	2	Спирометрия	СЮН	Практический контроль
2.11				Лекция	2	Пищеварительная система и заболевания органов пищеварения	СЮН	Устный и письменный контроль
2.12				Практическое занятие	2	Рациональное питание и физиологические основы его организации	СЮН	Практический контроль
2.13				Лекция	2	Почки и мочевыводящие пути. Заболевания почек и мочевыводящих путей	СЮН	Устный и письменный контроль
2.14				Практическое занятие	2	Физиология выделительной системы	СЮН	Устный и письменный контроль
2.15				Лекция	2	Репродуктивная система человека	СЮН	Устный и письменный контроль
2.16				Практическое занятие	2	Заболевания, передающиеся половым путем	СЮН	Устный и письменный контроль
2.17				Лекция	2	Общая характеристика нервной системы человека	СЮН	Устный и письменный контроль
2.18				Практическое занятие	2	Заболевания нервной системы	СЮН	Устный и письменный контроль

2.19				Лекция	2	Высшая нервная деятельность	СЮН	Устный и письменный контроль
2.20				Практическое занятие	2	Современные методы диагностики памяти и внимания	СЮН	Практический контроль
2.21				Лекция	2	Органы чувств. Нарушения зрения и слуха	СЮН	Устный и письменный контроль
2.22				Практическое занятие	2	Физиология зрительной сенсорной системы	СЮН	Устный и письменный контроль
2.23				Лекция	2	Кожа и ее производные.	СЮН	Устный и письменный контроль
2.24				Практическое занятие	2	Кожные болезни	СЮН	Устный и письменный контроль
2.25				Лекция	2	Инфекционные болезни и их профилактика	СЮН	Устный и письменный контроль
2.26				Практическое занятие	2	СПИД. Профилактика ВИЧ-инфекция	СЮН	Устный и письменный контроль
3. Неотложные и терминальные состояния и оказание первой помощи								
3.1				Лекция	2	Первая помощь. Пути поступления лекарственных средств в организм человека	СЮН	Устный и письменный контроль
3.2				Практическое занятие	2	Асептика и антисептика. Техника постановки	СЮН	Устный, письменный и практический контроль

						внутримышечной инъекции		контроль
3.3				Лекция	2	Неотложные состояния.	СЮН	Устный и письменный контроль
3.4				Практическое занятие	2	Первая помощь при некоторых неотложных состояниях	СЮН	Устный и письменный контроль
3.5				Лекция	2	Укусы насекомых, змей, собак и кошек. Правила оказания первой помощи	СЮН	Устный и письменный контроль
3.6				Игровое занятие	2	Ролевая игра "Пострадавший - спасатель"	СЮН	Практический контроль
3.7				Лекция	2	Ожоги. Правила оказания первой помощи	СЮН	Устный и письменный контроль
3.8				Практическое занятие	2	Алгоритм действий оказания первой помощи при ожогах	СЮН	Практический контроль
3.9				Лекция	2	Поражение током и молнией. Правила оказания первой помощи	СЮН	Устный и письменный контроль
3.10				Практическое занятие	2	Первая помощь при поражении электрическим током	СЮН	Практический контроль
3.11				Лекция	2	Острые отравления: понятие, причины, классификация.	СЮН	Устный и письменный контроль
3.12				Практическое	2	Общие принципы	СЮН	Практический

				занятие		оказания первой помощи при острых отравлениях		контроль
3.13				Лекция	2	Асфиксия: понятие, причины, виды, первая помощь	СЮН	Устный и письменный контроль
3.14				Практическое занятие	2	Оказание первой помощи при попадание инородного тела в дыхательные пути	СЮН	Практический контроль
3.15				Лекция	2	Воздействие физических факторов на организм человека	СЮН	Устный и письменный контроль
3.16				Практическое занятие	2	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожениях, общем переохлаждении	СЮН	Практический контроль
3.17				Лекция	2	Травматизм. Травмы: понятие, классификация, характеристика	СЮН	Устный и письменный контроль
3.18				Практическое занятие	2	Кровотечения. Методы временной остановки кровотечений	СЮН	Практический контроль
3.19				Лекция	2	Десмургия. Виды повязок	СЮН	Устный и письменный контроль
3.20				Практическое занятие	2	Правила наложения бинтовых повязок	СЮН	Практический контроль
3.21				Лекция	2	Транспортная иммобилизация	СЮН	Устный и письменный контроль

3.22				Практическое занятие	2	Приемы оказания первой помощи при вывихах и переломах	СЮН	Практический контроль
3.23				Лекция	2	Синдром длительного сдавливания: понятие, причины, стадии	СЮН	Устный и письменный контроль
3.24				Практическое занятие	2	Особенности оказания первой помощи при СДС	СЮН	Устный и письменный и практический контроль.
3.25				Лекция	2	Терминальные состояния. Сердечно-легочная реанимация	СЮН	Устный и письменный и практический контроль
3.26				Практическое занятие	2	Алгоритм действий при сердечно-легочной реанимации	СЮН	Практический контроль
3.27				Лекция	2	Утопление. Первая помощь	СЮН	Устный и письменный контроль
3.28				Практическое занятие	2	Особенности проведения реанимационных мероприятий при утоплении	СЮН	Практический контроль
4. Основы здорового образа жизни								
4.1				Лекция	2	Здоровый образ жизни	СЮН	Устный и письменный контроль
4.2				Практическое занятие	2	Самообследование и самоанализ "Мой образ жизни"	СЮН	Практический контроль

4.3				Лекция	2	Основы гигиены	СЮН	Устный и письменный контроль
4.4				Практическое занятие	2	Режим труда и отдыха	СЮН	Творческое задание
4.5				Лекция	2	Работоспособность	СЮН	Устный и письменный контроль
4.6				Практическое занятие	2	Методы определения умственной и физической работоспособности	СЮН	Практический контроль
4.7				Лекция	2	Вредные привычки, зависимости и их профилактика	СЮН	Устный и письменный контроль
4.8				Конференция	2	Презентация проектов "Вредные привычки и их влияние на организм человека"	СЮН	Творческое задание

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Видеофильмы и компьютерные программы:

- «Организм человека как единое целое»
- «Неотложная медицинская помощь»
- «Кровотечения.
- «Электротравмы. Ожоги, отморожения. Первая помощь»

(Видеоэнциклопедия для народного образования «Первая медицинская помощь»)

- «Десмургия»
- «Острые отравления»
- Библиотека электронных наглядных пособий «Основы безопасности жизнедеятельности 5–11 кл.» (ООО «Кирилл и Мефодий», ООО «Дрофа», 2003).

▪ «Транспортировка пострадавшего», «Переломы» (серия «Охрана труда и техника безопасности». Выпуск 1);

- Электронный учебник «Ваш репетитор. ОБЖ. 10 класс».

Таблицы:

- Вывихи;
- Переломы;
- Кровотечения;

2. Медицинские аппараты, приспособления, инструментарий:

- тонометры
- фонендоскопы
- секундомер
- жгуты артериальный, венозный
- лестничные шины Крамера
- ППИ, перевязочные материалы (бинты, вата, салфетки)
- ножницы
- косынки
- санитарная сумка
- носилки
- весы медицинские
- ростомер
- спирометр
- динамометр
- сантиметровая лента
- перевязочный материал
- дезинфицирующие средства
- шприцы 5 мл

3. Фантомы, муляжи:

- фантом для проведения СЛР «Максим»
- фантом ягодич для внутримышечных инъекций

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой помощи.

Информационное обеспечение

1.База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>

2.Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com>

3..Национальный цифровой ресурс «Руконт» - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум <http://www.rucont>

Методическое обеспечение

Формы учебных занятий:

Лекции	презентации с использованием мультимедийных средств с последующим обсуждением материалов (мультимедийная лекция, лекция-беседа)
Практические занятия	сочетание традиционной (семинар) и интерактивной форм обучения (работа в малых группах по выполнению заданий, тренинги)
Игровые занятия	Активные и интерактивные формы обучения (деловые, ролевые, имитационные игры, конференции)

Современные педагогические технологии:

- проектные;
- информационные;
- коллективного способа обучения;
- проблемные;
- имитационные: игровые и неигровые.

Кадровое обеспечение

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь высшее педагогическое образование.

Формы аттестации

Входной контроль проводится в начале учебного года и осуществляется непосредственно педагогом. Формами проведения итоговой аттестации могут быть: итоговое занятие, тестирование, собеседование, исследовательская работа и др.

Формы подведения итогов реализации дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы объединения «Опасности природного характера и защита от них» является разработка и защита творческого проекта.

Оценочные материалы
Диагностика уровня достижения учащимися
планируемых результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания	<i>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям</i>	- <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);	1
		- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); - <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой).	3 5
1.2. Владение специальной терминологией	<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i>	- <i>минимальный уровень</i> (учащийся избегает употреблять специальные термины);	1
		- <i>средний уровень</i> (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой); - <i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	3 5
2. Практическая подготовка 2.1. Практические умения и навыки	<i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</i>	- <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);	1
		- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); - <i>максимальный уровень</i> - (учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	3 5
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	<i>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</i>	- <i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	1
		- <i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога);	3

<p>2.3.Творческие навыки</p>	<p><i>Креативность в выполнении практических заданий</i></p>	<p>- <i>максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей). - <i>начальный уровень развития креативности</i> (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); - <i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца); - <i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).</p>	<p>5 1 3 5</p>
<p>3.Общеучебные умения и навыки: 3.1.Учебно-интеллектуальные умения (умение подбирать и анализировать специальную литературу, пользоваться компьютерными источниками информации, осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования) 3.2.Учебно-коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога 3.2.2. Умение выступать перед аудиторией, вести полемику, участвовать в</p>	<p><i>Самостоятельность в подборе и анализе литературы, в использовании компьютерных и источниками информации, самостоятельность в учебно-исследовательской работе</i> <i>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.</i> <i>Свобода владения и подачи учащимися подготовленно</i></p>	<p>- минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения) - средний уровень (работает с помощью педагога или родителей) - максимальный уровень (работает самостоятельно) уровни - по аналогии с п.3.1 уровни - по аналогии с п.3.1</p>	<p>1 3 5 по аналогии с п.3.1 по аналогии с п.3.1</p>

<p>дискуссии</p>	<p>й информации, самостоятельность в построении дискуссионного выступления</p>		
<p>3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место</p>	<p>Способность Самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой</p>	<p>уровни - по аналогии с п.3.1</p>	<p>по аналогии с п.3.1</p>
<p>3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p>	<p>- минимальный уровень (учащийся овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности); - средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2); - максимальный уровень (освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой).</p>	<p>1 3 5</p>

Методы диагностики: наблюдение, тестирование, собеседование, опрос, самостоятельная работа и др.

Методическое обеспечение

№	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1.	Здоровье человека: основные понятия, содержательные и нормативно-правовые аспекты Введение			
1.1	Вводное занятие. Здоровье и болезнь	Фильм «Организм человека как единое целое».	Лекция	Устный контроль
1.2	Самообследование и самоанализ	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Устный и письменный контроль
1.3	Нормативно-правовое регулирование охраны здоровья	Слайдовая презентация	Лекция	Устный контроль
1.4	Определение основных физиологических показателей организма человека	Методические указания к занятию, тонометр, секундомер	Практическое занятие	Практический контроль
1.5	Физическое здоровье: критерии и методы оценки	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
1.6	Определение уровня физического развития и биологического возраста	Методические указания к занятию, центильные таблицы, весы, медицинские, ростометр, спирометр, динамометр, сантиметровая лента	Практическое занятие	Устный и письменный контроль
1.7	Психическое здоровье: критерии и методы оценки	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
1.8	Стресс и его влияние на организм человека	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Устный и письменный контроль
1.9	Проблема здоровья детей и подростков	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
1.10	Профилактика школьных форм патологии	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Устный и письменный контроль
2.	Анатомия и физиология человека. Распространенные болезни человека			
2.1	Локомоторная	Слайдовая	Лекция	Устный и

	система и ее заболевания	презентация		письменный контроль
2.2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	Методические указания к занятию, слайдовая презентация	Практическое занятие	Практический контроль
2.3	Кровеносная система и ее заболевания	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
2.4	Кровь	Методические указания к занятию, микроскоп, препарат "Кровь человека"	Практическое занятие	Практический контроль
2.5	Сердечно-сосудистая система: характеристика, патологии и заболевания	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
2.6	Оценка деятельности кардио-респираторной системы	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Практический контроль
2.7	Иммунная система: характеристика, заболевания иммунной системы	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
2.8	Иммунитет	Методические указания к занятию, слайдовая презентация	Практическое занятие	Устный и письменный контроль
2.9	Дыхательная система и заболевания органов дыхания	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
2.10	Спирометрия	Методические указания к занятию, спирометр, спирограф	Практическое занятие	Практический контроль
2.11	Пищеварительная система и заболевания органов пищеварения	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
2.12	Рациональное питание и физиологические основы его организации	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Практический контроль
2.13	Почки и мочевыводящие пути. Заболевания почек и мочевыводящих путей	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
2.14	Физиология	Методические	Практическое	Устный и

	выделительной системы	указания к занятию	занятие	письменный контроль
2.15	Репродуктивная система человека	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
2.16	Заболевания, передающиеся половым путем	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Устный и письменный контроль
2.17	Общая характеристика нервной системы человека	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
2.18	Заболевания нервной системы	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Устный и письменный контроль
2.19	Высшая нервная деятельность	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
2.20	Современные методы диагностики памяти и внимания	Методические указания к занятию, раздаточный материал	Практическое занятие	Практический контроль
2.21	Органы чувств. Нарушения зрения и слуха	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
2.22	Физиология зрительной сенсорной системы	Методические указания к занятию, раздаточный материал	Практическое занятие	Устный и письменный контроль
2.23	Кожа и ее производные.	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
2.24	Кожные болезни	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Устный и письменный контроль
2.25	Инфекционные болезни и их профилактика	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
2.26	СПИД. Профилактика ВИЧ-инфекция	Методические указания к занятию, видеофильм "ВИЧ-инфекция"	Практическое занятие	Устный и письменный контроль
3.	Неотложные и терминальные состояния и оказание первой помощи			
3.1	Первая помощь. Пути поступления лекарственных средств в организм человека	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
3.2	Асептика и антисептика. Техника постановки внутримышечной	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Устный, письменный и практический контроль

	инъекции			
3.3	Неотложные состояния.	Слайдовая презентация, видеофильм «Неотложная медицинская помощь»	Лекция	Устный и письменный контроль
3.4	Первая помощь при некоторых неотложных состояниях	Методические указания к занятию, слайдовая презентация	Практическое занятие	Устный и письменный контроль
3.5	Укусы насекомых, змей, собак и кошек. Правила оказания первой помощи	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
3.6	Ролевая игра "Пострадавший - спасатель"	Методические указания к занятию, бинт, ножницы, йод, раствор бриллиантового зеленого, банка, називин, жгут	Игровое занятие	Практический контроль
3.7	Ожоги. Правила оказания первой помощи	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
3.8	Алгоритм действий оказания первой помощи при ожогах	Методические указания к занятию, бинты, ножницы, стерильные салфетки	Практическое занятие	Практический контроль
3.9	Поражение током и молнией. Правила оказания первой помощи	Слайдовая презентация, видеофильм «Электротравмы. Ожоги, отморожения. Первая помощь»	Лекция	Устный и письменный контроль
3.10	Первая помощь при поражении электрическим током	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Практический контроль
3.11	Острые отравления: понятие, причины, классификация.	Слайдовая презентация, видеофильм "Острые отравления"	Лекция	Устный и письменный контроль
3.12	Общие принципы оказания первой помощи при острых отравлениях	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Практический контроль
3.13	Асфиксия: понятие, причины, виды, первая помощь	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
3.14	Оказание первой	Методические	Практическое	Практический

	помощи при попадание инородного тела в дыхательные пути	указания к занятию, слайдовая презентация	занятие	контроль
3.15	Воздействие физических факторов на организм человека	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
3.16	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожениях, общем переохлаждении	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Практический контроль
3.17	Травматизм. Травмы: понятие, классификация, характеристика	Слайдовая презентация, видеофильм "Кровотечения"	Лекция	Устный и письменный контроль
3.18	Кровотечения. Методы временной остановки кровотечений	Методические указания к занятию, бинты, ножницы, жгут артериальный, венозный, закрутка, вата, салфетки, йод, зеленка, перекись водорода	Практическое занятие	Практический контроль
3.19	Десмургия. Виды повязок	Слайдовая презентация, видеофильм «Десмургия»	Лекция	Устный и письменный контроль
3.20	Правила наложения бинтовых повязок	Методические указания к занятию, бинты, ножницы	Практическое занятие	Практический контроль
3.21	Транспортная иммобилизация	Слайдовая презентация, видеофильм «Транспортировка пострадавшего»	Лекция	Устный и письменный контроль
3.22	Приемы оказания первой помощи при вывихах и переломах	Методические указания к занятию, бинты, ножницы, шина Крамера, косынка, материал для изготовления импровизированной шины	Практическое занятие	Практический контроль
3.23	Синдром длительного сдавливания: понятие, причины, стадии	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
3.24	Особенности оказания первой	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Устный и письменный и

	помощи при СДС			практический контроль.
3.25	Терминальные состояния. Сердечно-легочная реанимация	Слайдовая презентация, видеофильм "Сердечно-легочная реанимация"	Лекция	Устный и письменный и практический контроль
3.26	Алгоритм действий при сердечно-легочной реанимации	Методические указания к занятию, тренажер СЛР "Максим"	Практическое занятие	Практический контроль
3.27	Утопление. Первая помощь	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
3.28	Особенности проведения реанимационных мероприятий при утоплении	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Практический контроль
4.	Основы здорового образа жизни			
4.1	Здоровый образ жизни	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
4.2	Самообследование и самоанализ "Мой образ жизни"	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Практический контроль
4.3	Основы гигиены	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
4.4	Режим труда и отдыха	Методические указания к занятию	Практическое занятие	Творческое задание
4.5	Работоспособность	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
4.6	Методы определения умственной и физической работоспособности	Методические указания к занятию, таблицы Анфимова, ступенька, секундомер	Практическое занятие	Практический контроль
4.7	Вредные привычки, зависимости и их профилактика	Слайдовая презентация	Лекция	Устный и письменный контроль
4.8	Презентация проектов "Вредные привычки и их влияние на организм человека"	Слайдовая презентация	Конференция	Творческое задание

Список литературы для педагога

1. Артюнина Г.П., Игнатъкова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для высшей школы. - 2-е изд., перераб.- М.: Академический проект, 2004 .- 560 с.
2. Баль Л.В., Барионов С.В., Горбатенко С.А. Педагогу о здоровом образе жизни детей. Книга для учит. – М.: Просвещение, 2005. - 192 с.
3. Богоявленский И.Ф. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций. - СПб: «ОАО Медиус», 2005. - 312 с., 3-е изд., дополненное и переработанное
4. Большая медицинская энциклопедия. - М.:Изд-во Эксмо, 2009. - 864 с.
5. Елисеев Ю.Ю. Общая гигиена: Конспект лекций / Ю.Ю. Елисеев, И.Н. Луцкевич, А.В. Жуков и др.- М.: Эксмо, 2006. - 192 с.
6. Жилов Ю.Д. Основы медико-биологических знаний. Учебник для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Жилова. - Минск: Высш. шк., 2001 .- 256 с.
7. Законодательство России о здравоохранении: Учебное пособие. - СПб.:Изд-во СпецЛит, 2013. - 64 с.
8. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию. Учебное пособие для студентов вузов. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 192 с.
9. Колесников Д.В. Болезни поведения: воспитание здорового образа жизни. - М.: Дрофа, 2002 .- 192 с.
10. Лытарев С.А. Основы медицинских знаний: Учебное пособие для студентов учреждений высш. проф. образования. - М.: Академия, 2011. - 271 с.
11. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте: Монография. - Екатеринбург, УГПУ, 2003 .- 132 с.
12. Маньков В.Д., Заграничный С.Ф. Опасность поражения человека электрическим током и порядок оказания первой помощи при несчастных случаях на производстве: Практическое руководство. 5-е издание, испр. и дополн. - СПб: НОУ ДПО УНИТЦ «Электросервис», 2006. - 80 с., ил.
13. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактики болезней. Учебное пособие для студентов пед. Вузов. - М.: Академия, 2001. - 320 с.
14. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. Алкоголь – шаг в пропасть. Учебное пособие для ученика и учителя 7-11 кл. Кн. 3. - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 208 с.
15. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. Табачный туман обмана. Учебное пособие для ученика и учителя 7-11 кл. Кн. 2. - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 160 с.

16. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. Наркотики: выход из наркотического круга. Учебное пособие для ученика и учителя 7-11 кл. Кн. 4. - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 192 с.
17. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. - 256 с.
18. Основы здорового образа жизни и профилактики болезней. Практикум по курсу. Автор-составитель – А.С. Яценко. - Екатеринбург, 2001. - 34 с.
19. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. - М.: ТЦ «Сфера», 2005. - 64 с.
20. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. - 464 с.
21. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М.: Академия, 2000. - 208 с.
22. Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний. Учебное пособие – М.: Академия, 1999. - 138 с. (Педагогическое образование)

Информационные ресурсы

1. Атлас морфологии человека (CD – ROM – компьютерная информационная и обучающая система);
2. Анатомия. Виртуальный атлас. - www.e-anatomy.ru
3. Медицина PRO - Медицинский портал - medicportal.ru
4. ЗДОРОВЬЕ.RU (справочно-информационный медицинский портал) - www.zdorovie.ru
5. Медицинская энциклопедия. Заболевания, болезни, симптомы - <https://znai.ru/>

Список литературы для учащихся

1. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособие. М.: Академия, 2008. - 558 с.
2. Волокитина Т.В., Бральнина Г.Г., Никитинская Н.И. Основы медицинских знаний: учеб. пособие. М.: Академия, 2008. - 223 с.
3. Коцюба А.Е. Первая помощь: учебное пособие / А.Е.Коцюба, А.А. Григорюк, М.Е. Бабич. - Хабаровск, 2015. - 100 с.
4. Назарова Е.Н., Жилон Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие. М.: Академия, 2008. - 255 с.

Информационные ресурсы

1. Атлас морфологии человека (CD – ROM – компьютерная информационная и обучающая система);
2. www.e-anatomy.ru – Анатомия. Виртуальный атлас.

Глоссарий

Агония (гр. борьба) — терминальное состояние, предшествующее клинической смерти. Характеризуется кратковременной активизацией всех структур мозга, направленной на борьбу с угасанием жизненных сил организма, с умиранием. Последняя короткая вспышка жизнедеятельности. Возможно кратковременное восстановление сознания, учащение пульса. Дыхание патологическое, двух видов: судорожное, большой глубины (короткий максимальный вдох), 2-6 раз в 1 мин; слабое, поверхностное, редкое. А. завершается последним вдохом, последним сокращением сердца — и переходит в клиническую смерть.

Адаптация - приспособление организма к новым условиям внешней среды (жизни, деятельности); к новым, суженным возможностям (например, вследствие проведенных оперативных вмешательств); к старым или новым повышенным требованиям. А. обеспечивает способность организма к выживанию, возможность выживания.

Адаптационно-компенсаторные реакции - способность приспосабливаться путем мобилизации резервных возможностей организма или органа (систем органов); уравнивать нарушения развитием дополнительных процессов (например, гипертрофия мышцы сердца при пороках клапанов). Служат необходимым условием успехов в балете, у спортсменов, например, бегунов, штангистов.

Адекватный - равный, тождественный, вполне соответствующий. *Адекватная медицинская помощь* — медицинское пособие, по времени проведения, методам, лекарственным средствам, качеству и объему полностью соответствующее состоянию пострадавшего.

Акроцианоз - синюшная окраска кистей, стоп.

Анальгезия - обезболивание; температурная, осязательная чувствительность сохранены.

Анамнез (гр. воспоминание) - сбор сведений у больного или у его близких, окружающих (например, на работе) об условиях жизни, труда, предшествующих заболеванию (травме); о наследственности, об истории заболевания, поражения - в том числе об особенностях, механизмах травм и пр. А. - очень важная начальная часть диагностического процесса.

Анастомозы (доел, устье, соустье) - соединения между двумя сосудистыми кровеносными или лимфатическими ветвями, между нервными стволами (например, ножками пучка Гиса), мышцами, полыми органами, каналами.

Альвеола (доел. — пузырек) - минимальный элемент легочной ткани, непосредственно участвующий на клеточном уровне в акте дыхания - обогащении кислородом гемоглобина крови, выведении углекислоты. Является частью ацинуса.

Анафилаксия - повышенная чувствительность (приобретенная) к действию какого-либо вещества. *Анафилактический шок* возможен при ужалениях (повторных) ос, шершней и др.

Антропогенный. - связанный с деятельностью человека; вызванный ею.

Антропогенные катастрофы. Искусственные к. 1) Транспортные (ДТП: автодорожные, железнодорожные, авиационные, космические; аварии на водном транспорте - речном, морском). 2) Криминогенные к. 3) Производственные — сопровождающиеся высвобождением, выбросом энергии (механической, термической, химической, радиационной). 4) Бактериологические, биологические к. 5) Экологические. 6) Социальные - голод, терроризм, общественные беспорядки; алкоголизм, наркомании, токсикомании. 7) Эпидемии. 8) Войны. Локальные военные конфликты. 9) Гуманитарные к. — бедствия населения, вынужденного покидать населенные пункты, бежать в сопредельные страны из-за войн, массового терроризма, голода и пр. (термин используется агрессорами как повод для вмешательства). См. *Катаклизмы*.

Анурия — задержка выделения (отсутствие) мочи. Отмечается при заболеваниях, поражениях почек; при закупорке мочеточников; при сердечнососудистой недостаточности и др.

Аритмия сердца - нарушения нормального ритма сердечных сокращений. А. мерцательная возникает при мерцании, трепетании предсердий.

Артериальное давление - ритмически колеблющееся давление крови в системе артерий. Уровень А. д. является важнейшим достоверным показателем шока, массивной кровопотери. А. д. во время систолы, сокращения желудочков сердца с выталкиванием крови из левого желудочка в аорту, именуется систолическим А. д.; А. д. во время диастолы, ритмичного расслабления, расширения полостей сердца, именуется диастолическим. Нормальное систолическое А. д. составляет 140-150 мм рт. ст., диастолическое А. д. — 80-90 мм рт. ст. Измерение А. д. осуществляется аппаратом Короткова или специальными манометрами; относится к числу процедур, осуществляемых только медработниками (исключительно по признаку наличия аппаратов). В начальном периоде догоспитального этапа распознавание шока осуществляется по клиническим признакам.

Артерии венечные (коронарные) - одна из двух артерий, снабжающих мышцу сердца кровью.

Асистолия - остановка сердца, кровообращения из-за прекращения сократительной деятельности сердечной мышцы; отсутствие электрической, механической активности и деятельности сердечной мышцы.

Аспирация — попадание (проникновение) инородных тел - твердых или жидких (слизи, воды или ила при утоплении; рвотных масс из желудка; обломков зубов, зубных протезов и др. — в трахею, бронхи, в легкие во время вдоха. Часто отмечается у пострадавших в бессознательном состоянии. Особенно опасна А. рвотных масс - агрессивного кислотного содержимого желудка. А. приводит к тяжелым аспирационным пневмониям.

Асфиксия - удушье, тяжелое расстройство (вплоть до прекращения) дыхания, кровообращения из-за недостатка или отсутствия кислорода;

состояние, угрожающее жизни. Развивается остро или подостро (постепенно), с прогрессирующим уменьшением в органах, тканях количества кислорода и накоплением углекислоты; сопровождается глубокими нарушениями функции центральной нервной системы, дыхания, кровообращения. *Травматическая А.* - возникает при сдавлении груди или живота, или туловища разрушенными конструкциями, блоками зданий, обвалившейся землей, а также при автомобильных катастрофах; характерны темно-фиолетовый или черный, реже цианотичный или интенсивно-серый цвет лица, шеи, груди. Кислородное голодание.

Атоничный - лишенный тонуса (см.), дряблый.

Аускультация (досл. - внимательно слушать) — метод медицинского исследования больных. Заключается в выслушивании ухом, приложенным непосредственно к грудной клетке, или с помощью аппаратов - стетоскопа, фонендоскопа: тонов сердца (определяются ритм, частота, отсутствие или наличие дополнительных звуков, шумов, как бы «раздвоенный» тонов и пр.); особенностей дыхательных шумов (обычное, так называемое везикулярное дыхание, разнообразные хрипы в легких, служащие признаками бронхитов или пневмоний) и т. п.

Боль - психофизиологическая защитная (в основном) реакция организма на разрушительные или сверхсильные (превышающие порог чувствительности) раздражители, вызывающие функциональные или органические нарушения органов и систем.

Брадикардия — замедление ритма сердечной деятельности до 60 уд. в 1 мин и менее. Отмечается при повышенном внутричерепном давлении, черепно-мозговых травмах, болезнях сердечно-сосудистой системы; при выздоровлении после острых инфекционных заболеваний. *Б.* может быть во время сна. Очень опасный симптом — *Б.* менее 40 уд. в 1 мин (возможна блокада сердца).

Гипервентиляция легких - усиленная вентиляция легких (альвеол) из-за усиленного, ускоренного дыхания — глубоких, частых вдохов. Приводит к повышенной *оксигенации* (см.), к головокружению, слабости, обмороку. *Г. л.* является одной из ошибок при реанимации — проведении избыточной форсированной искусственной вентиляции.

Гипертензия — повышение артериального давления; может быть кратковременной или длительной.

Гипертермия - повышение температуры тела вследствие возросшего продуцирования тепловой энергии — в основном в сочетании с нарушенной (сниженной) теплоотдачей; перегревание организма. Может быть лечебным фактором (применяется редко).

Гипертония - стойкое, длительное заболевание с периодическими обострениями, с высокими подъемами *А. д.* в форме *кризов* (= приступ, атака). Артериальная *Г.* — повышение артериального давления. Другие значения: повышение тонуса мышц, стенок артерий; повышение внутриглазного давления при глаукоме (термин в данном контексте используется редко).

Гипоксия — сниженное содержание кислорода в тканях. Особенно опасна *Г. мозга*, могущая привести к гибели его. Наступает при недостаточном поступлении кислорода или вследствие нарушений процессов усвоения (утилизации) кислорода тканями в процессе биологического окисления.

Гипотензия — понижение артериального давления; часто отмечается при массивных кровопотерях.

Гипотония; артериальная Г. - стойкое, длительное снижение артериального давления. В норме нижними показателями систолического АД служит 100-105 мм рт. ст., диастолического — 60-65 мм рт. ст., среднего — 80 мм рт. ст. Другие значения термина: *Г. мышц*, *Г. артериальных стенок*, *Г. глаза* (снижение внутриглазного давления).

Декомпенсация, нарушение компенсации, срыв компенсации - болезненное состояние организма, систем его, наступающее вследствие угнетения или нарушений функций, деятельности органов, групп органов (чаще связанных друг с другом). Нарушение существующего или установившегося равновесия в действии, функционировании органов, систем вследствие преобладания (или угнетения) одной или нескольких функций органа (органов), приводящее к заболеванию, или к *рецидиву заболевания* (см.).

Детоксикация, детоксикационная терапия - методы лечения отравлений (интоксикаций), вызванных токсинами — ядами, внесенными или попавшими в организм (экзогенные отравления ядами), или образовавшимися в самом организме - например: при тяжелом шоке; особенно при терминальных состояниях; при инфекциях (возбудитель проникает в организм, вырабатывает там токсины и пр.); при нарушениях питания. Основные задачи *Д.* - прекращение или снижение интенсивности действия на организм токсических веществ (ядов).

Дефибрилляция - методы снятия (устранения) фибрилляции желудочков сердца. *Д. механическая* - прекардиальный удар; *Д. электрическая* - с помощью специальных аппаратов — дефибрилляторов.

Диастолическое давление — Артериальное давление (см.) в момент диастолы.

Диурез - процесс образования, выведения мочи (мочеиспускание). Количество мочи. В норме человек (в возрасте старше 14 лет) в течение суток выделяет 1-1,5 (1,6 л) мочи (около 1 мл в 1 мин). См. *Анурия*.

Иммобилизация — обездвиживание сегментов тела при тяжелых травмах, приведших к переломам костей скелета, вывихам (подвывихам) в суставах, при ранениях, разрушениях мягких тканей. Различаются: *И. транспортная*, осуществляемая в начальном и во втором периодах догоспитального этапа; *И. лечебная* - с наложением шин Илизарова, вытяжением конечности и пр. (в стационарах).

Ингаляционный наркоз - достигается введением анестетиков (газообразных или паров жидких) через дыхательные пути.

Инородные тела - элементы, образования внешней среды (например, песок, частицы глины, мелкие камешки и др.), в иных случаях — внутренней среды (в том числе рвотные массы, содержимое желудка, сломанные зубы, зубные протезы), проникающие в гортань, трахею, бронхи, легкие из полости рта (редко — носа) во время приема пищи, смеха, вдоха, разговора, крика, или при купании, утоплении, во время сна (неснятые несовершенные зубные протезы, обломки протезов), при рвоте. Характерны приступы удушья, кашель, потеря голоса (при прохождении или фиксации между голосовыми связками). При полной закупорке трахеи дыхание прекращается, развиваются терминальные состояния. При аспирации *И. т.* (особенно рвотных масс) возникают ателектазы легких, пневмонии, абсцессы, гангрена легких.

Интоксикация. Отравление организма ядами, проникшими извне (при микробной агрессии и пр.), или образовавшихся в самом организме при резком угнетении защитных, иммунных систем вследствие травм, тяжелого шока, терминальных состояний - в результате распада или перерождения белков организма. Возможна *И.* при активизации микробов-сапрофитов, живущих в человеке (например, кишечной палочки), при острых отравлениях.

Инфаркт миокарда - омертвление части сердечной мышцы вследствие местного (локального) прекращения кровообращения из-за закупорки питающей ветви артерии *тромбом* (см.), эмболом (см. *Эмболия*), или при длительном стойком спазме питающей ветви артерии.

Капилляры (доел. - «волоски») — система тончайших сосудов, конечных разветвлений каждой артерии и вены — артериол и венул, образующих сложнейшие сосудистые сети, сплетения во всех органах, тканях, представляющих собой место соединения двух кровеносных систем (артериальной и венозной); место сбора, вывода, удаления крови, обедненной кислородом, богатой продуктами обмена веществ, — для последующей оксигенации в малом круге кровообращения.

Клиническая смерть — состояние перехода от гаснущей жизни к биологической смерти; конечная обратимая фаза процесса умирания, последняя часть терминальных состояний, предшествующая необратимой биологической смерти. Сознание, дыхание, кровообращение отсутствуют, пульса на сонных артериях нет, зрачки расширены, на свет не реагируют; При *К. с.* необратимые изменения в тканях, органах, в том числе в мозге, не наступили — возможно выведение пострадавшего из терминального состояния. Продолжительность *К. с.* — 5 мин, при утоплении — до 20 мин, утоплении в ледяной воде - может быть до 1,5-2 часов.

Коллапс - сосудистая недостаточность, острое нарушение кровоснабжения мозга. Сознание затемнено. Возникает острая, внезапная слабость. Кожа бледная, покрытая холодным потом. Цианоз губ. Температура тела понижена. Дыхание поверхностное учащенное. Пульс учащенный.

Кома, коматозное состояние (*гр.* — глубокий сон). Полная длительная потеря сознания, которое невозможно восстановить внешними воздействиями, отсутствие двигательных реакций защитного или локализирующего характера, с тотальной утратой восприятия внешней среды,

личности. Глубокое угнетение функций мозга, признак тяжелого поражения головного мозга. Различаются три степени тяжести *К.*, в том числе запредельная *К.* При коме I ст. возможны некоординированные защитные реакции на боль. См. также *Апаллическое состояние*.

Компенсация - уравнивание, способность возмещать функциональные и органические нарушения, возникающие в органе, путем мобилизации внутренних резервных возможностей или повышения активности действий (функций) другого органа. См. *Декомпенсации*.

Компрессия — сжатие, сдавление.

Коррекция - исправление (ошибок, недостатков), уточнение. *К.* лечения включает определение степени эффективности лечебных мероприятий, снятие неэффективных, включение новых, долженствующих быть более эффективными, чем другие (в том числе устраненные).

Критерии оценки — показатели, на основании которых делаются выводы о степени эффективности лечения, лечебных мероприятий, определяется *прогноз* (см.) болезни, исхода лечения.

Коронарный - венечный (то есть имеющий форму короны, венца) кровоток, происходящий по двум венечным артериям, обеспечивающим кровоснабжение (тем самым функционирование) сердца.

Ларингоспазм — спастическое сокращение голосовых складок гортани, приводящее к частичному или полному закрытию голосовой щели.

Летальность (*доел*, смертельность) - отношение числа умерших вследствие болезни к общему числу заболевших ею. Выражается в процентах.

Митральный клапан (левый атрио-вентрикулярный клапан) — двустворчатый клапан между левыми желудочком и предсердием. *Порок митрального клапана*: митральная недостаточность с поступлением части крови обратно в левое предсердие; митральный стеноз (сужение), когда часть крови не может проникнуть в левый желудочек, остается в левом предсердии.

Нарушения движений глаз - при коме (см.) возможны двигательные реакции — самопроизвольные плавающие движения глаз - содружественные или несодружественные; горизонтальные или вертикальные. Перемещающийся взор отмечается при тяжелых поражениях мозга (кровоизлияниях, инфаркте и пр.).

Обморок — острое кратковременное нарушение кровообращения (анемия) головного мозга. Сопровождается побледнением, головокружением, общей слабостью, внезапной усталостью, потемнением в глазах, потерей сознания (частичной или полной). Больной покрыт холодным потом, садится или падает. Основные причины *обморока* - психические, душевные волнения, стресс, сильные боли, сотрясения мозга, длительное неподвижное стояние (в основном в жаркое время года). Возможен паралич сердца («сердечный удар»).

Оксигенация - насыщение гемоглобина крови кислородом. Гипероксигенация - пересыщение, избыточное насыщение крови кислородом.

Пальпация (досл., ощупывание) - метод медицинского исследования больного - пульса, органов брюшной полости и др.

Окклюзия (досл. закрытие, закупорка).

Окклюзионная повязка - закрывающая проникающую рану груди (грудной клетки): атмосферный воздух через раневое отверстие прорывается в плевральную полость, имеющую в норме отрицательное давление. Для наложения *О. п.* используется прорезиненная оболочка индивидуального перевязочного пакета. Внутренняя поверхность оболочки стерильна. Вскрытие пакета должно осуществляться очень осторожно, без касания внутренней поверхности. После обработки кожи вокруг раны наносится слой вазелина в виде полосы на расстоянии в пределах около 5-6 см от краев раны; на него плотно накладывается стерильная оболочка пакета, затем ватно-марлевая подушечка (на выдохе). Повязка закрепляется ходами бинта. При отсутствии пакета используется любой чистый кусок клеенки; поверхность ее предварительно протирается водкой (спиртом, одеколоном), высушивается на воздухе.

Паралич - полная потеря способности произвольных движений конечностей, сегментов их. Потеря функции (прекращение деятельности) органа вследствие поражения центральной нервной системы.

Парамедик - лицо, не имеющее медицинского образования прошедшее специальную подготовку с правом на самостоятельное проведение реанимации - в том числе дефибрилляции, внутривенных инфузий и пр.

Парез (гр. — ослабление) - неполный паралич. Ослабление функции органа. Частичная потеря или снижение способности произвольных движений.

Патогенез - происхождение и развитие болезни; внутренний механизм возникновения и развития процессов, определяющих клинику, симптомы и пр.; особенности взаимодействий между организмом и возбудителем болезни, определяющие основные механизмы, проявления, симптомы и пр.

Патогенный - болезнетворный, вызывающий заболевание. Патогенные микроорганизмы, вирусы.

Патология - наука о болезнях, болезненных процессах в организме. проникающих ранениях груди.

Пневмоторакс — скопление воздуха в плевральной полости при проникающих ранениях груди (чаще холодным оружием).

Преагония, преагональное состояние, шок IV ст. — первый вид терминальных состояний. Началом умирания могут быть шок II ст., III ст. или преагония. Общее двигательное возбуждение; нарушения сознания — (заторможенность, спутанность, потеря сознания). Кожа бледная. Ногтевое ложе синюшное. После нажатия на ноготь кровоток восстанавливается медленно. Пульс частый, сосчитывается плохо - на сонных или бедренных артериях. Позже пульс становится замедленным. Дыхание вначале учащенное, затем медленное, редкое, судорожное, не ритмичное.

Прогноз — предсказание (предвидение), основанное на определенных данных, материалах исследований возможного развития болезни, исходов ее. Выделяются: *П.* исходов болезни, продолжительности жизни, выздоровления; восстановления функций; инвалидности. *Прогноз* может быть хорошим, плохим, очень плохим, сомнительным; благоприятным или неблагоприятным; ненадежным.

Профилактика — предупреждение развития болезни; меры, направленные на предотвращение возникновения, распространения болезней.

Пульс - удар, толчок. Толчковое расширение стенок артерии, вызванное систолой сердца, распространением на периферию пульсовой волны, поступлением в артериальное сосудистое русло крови сердечного выброса. В норме частота пульса у мужчин 70, у женщин 80 ударов в минуту (в покое). *Пульс* может быть равномерным, ритмичным и аритмичным; малым, нитевидным, мягким, твердым, напряженным и др. Он служит отражением состояния сердечно-сосудистой системы.

Реабилитация - восстановление, возвращение прежнего положения, состояния здоровья, социального положения больного в обществе.

Рефлекс корнеальный (роговичный Р.) - рефлекторное смыкание глазной щели в момент легкого прикосновения к роговице. Отсутствие *Р. к.*, наряду с другими признаками, является важным симптомом клинической смерти. Использование этого признака допустимо в крайних случаях, медработниками, — только при неясности диагностики (последняя отмечается весьма редко), с предельной осторожностью. Пользоваться жесткими (тем более острыми!), недостаточно чистыми предметами (в том числе носовым платком) недопустимо.

Рецидив заболевания - повторное развитие болезни после, или во время выздоровления. Если пострадавшему, выведенному из терминального состояния, не придать охранительного, восстановительного положения, то практически неизбежно происходит *Р.* этого состояния.

Сердечный выброс — объем крови, поступающий в кровяное русло во время систолы желудочков. *С. в.* связан с понятием минутный объем сердца, под которым подразумевается количество крови, перекачиваемое сердцем в 1 минуту. *С. в.* и минутный объем сердца находятся в зависимости от девяти основных факторов: величины притока крови к сердцу, наполнения желудочков, растяжимости их, давления в желудочках в конце диастолы; степени напряжения стенок желудочков во время систолы, толщины стенок желудочков, диастолического аортального давления; сократительной способности мышцы сердца; частоты сокращений сердца.

Симптомы — признаки, проявления болезни. Существуют две группы симптомов: *жалобы* (выявляются путем сбора анамнеза); *объективные признаки* или данные (результаты общего медицинского исследования больного); во 2-4 периодах догоспитального этапа — рентгенологические, лабораторные и другие данные.

Синдром - группа взаимосвязанных симптомов, характеризующих основные (или все) проявления заболевания или состояние пострадавшего.

Сознание — функция коры головного мозга человека. С. может быть ясным, затемненным, заторможенным и др. Возможны потеря сознания, кома (см.). Нарушения С. могут проявляться ранообразными поражениями психики, психическими заболеваниями. Среди психических отклонений наиболее часты: нарушения мышления, потеря памяти; нарушения ориентирования во времени, в пространстве; примитивизм, ограниченность, в то же время прямолинейность, упрощенность, безапелляционность суждений.

Тахикардия - учащение сокращений сердца (сердцебиений) более 100 ударов в 1 минуту. Отмечается при болезнях сердца (свидетельствует об ухудшении состояния), лихорадочных состояниях, при перевозбуждении, волнениях, заболеваниях щитовидной железы, при коллапсе.

Тонус - нормальное состояние эластического напряжения. Обусловлено эластичностью, сократительной способностью мышц, тканей, органов. Возможны: снижение, повышение тонуса, гипертонус; отсутствие тонуса.

Травма - нарушение целостности, единства, функций органов, тканей под прямым или косвенным воздействием поражающих факторов внешней среды, — в том числе: механических, физических (термических, электрических, химических, радиационных, космических), психических. Воздействие этих факторов приводит к нарушению функций органов, систем, тканей; к разрушению элементов и структур их. *Т.* - это патологическое, *патогенное* (см.) воздействие факторов внешней среды на организм, на внутреннюю среду организма.

Травматизм — травмы, закономерно повторяющиеся среди лиц определенных профессий, групп населения. Различают *Т.* производственный (промышленный), дорожно-транспортный, спортивный, военный, бытовой.

Тризм (доел. - скрежет) - стойкая, длительная судорога жевательной мускулатуры, приводящая к спастическому сжатию челюстей. Возможен при терминальных состояниях, переломах основания черепа, при столбняке (ранний признак).

Тромб - внутрисосудистый сгусток, образующийся путем свертывания крови (слипания клеток с участием других элементов). Причинами служат: нарушения состояния внутренней поверхности стенки сосуда (степени гладкости, ровности); нарушения тока крови - появление элементов турбулентности, «завихрений»; замедление движения ее; нарушения состава, состояния крови — повышение вязкости, изменения свертывающей системы (главные причины).

Централизация кровообращения — метод перераспределения крови при массивной кровопотере, тяжелом шоке, терминальных состояниях. Заключается в перемещении крови из нижних конечностей в общее кровяное русло; тем самым обеспечивается улучшение кровоснабжения мозга. Для этого поднимают ноги под углом 15° кверху (пострадавший в положении на спине, лежит без подушки).

Цианоз - синюшность. Синевато-красноватый, или слабо синий цвет кожи, губ, ногтей. Возникает вследствие недостаточного насыщения крови кислородом.

Шок - патологический процесс, развивающийся циклически, в ответ на сверхсильное действие, раздражение, исходящие от различных факторов внешней среды. Ведущими поражениями являются нарушения систем микроциркуляции с последующим прогрессирующим повреждением метаболизма (обмена веществ) клеток. Различают: *Ш.* травматический, геморрагический, гиповолемический; ожоговый; септический, токсико-инфекционный; кардиогенный; анафилактический. Выделяются две фазы *Ш.* эректильная и торпидная. Эректильная фаза очень непостоянна (4-6%), кратковременна; характерны возбуждение, неадекватность самооценок, раздражительность. Торпидная (досл. неподвижный, оцепеневший, бесчувственный) фаза может быть легкой, средней, тяжелой.

Электрическая травма - поражение человека (или животного) электрическим током, приведшее к патологическим функциональным, морфологическим, анатомическим нарушениям тканей, органов, систем организма. При *Э. т.* в первую очередь страдают центральная нервная система, сердечно-сосудистая, дыхательная системы. Возможно развитие тяжелого электрического шока, терминальных состояний. Различаются четыре основных вида электрического травматизма: производственный, строительный, сельскохозяйственный, бытовой. См. *Петля тока*.

Электрокардиография, ЭКГ - широко применяемый в клинике метод исследования состояния и деятельности мышцы сердца, проводящей системы сердца. Включает анализ физиологических свойств — автоматизма, возбудимости, проводимости, функционального состояния. В основе метода лежит регистрация (запись) токов действия в процессе работы сердца.

Эмболия - закупорка кровеносного сосуда, артерии эмболом, приводящая к прекращению кровотока, прекращению снабжения кислородом соответствующего участка — и, как результат, к омертвлению, гибели этого участка, органа (инфаркт миокарда, тромботический инсульт из-за закупорки тромбом сосудов мозга и др.). В качестве эмбола могут быть тромбы (при тромбоэмболической болезни, при варикозном расширении вен), воздух, проникший в русло крови при ранениях сосудов (например, шеи), скопления жировых клеток (*жировая Э.*).

Этиология - учение о причинах болезни; о сущности причин болезней.