

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЗАРОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Методического совета
МБОУ ДО «Назаровский районный Дом
детского творчества»
Протокол № 4
от 03.05.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ ДО
«Назаровский районный Дом детского
творчества»
от 03.05.2024г. № 9
Директор МБОУ ДО «Назаровский
районный Дом детского творчества»
Ю.А. Чувикова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«ШКОЛА ВОЛОНТЕРА «МЕДИЦИНА ДЛЯ КАЖДОГО»»**

Направленность: естественнонаучная
Уровень программы: базовый
Статус программы: модифицированная
Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год
Форма обучения: очная

Составитель программы:
Трухина Т.А.,
методист МБОУ ДО
«Назаровский районный ДДТ»
Реализует программу Булгакова М.Н.
педагог дополнительного образования

Назаровский район
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа волонтера «Медицина для каждого» имеет естественнонаучную направленность и является модифицированной. Программа ориентирована на сохранение здоровья обучающихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности их жизнедеятельности.

Нормативно – правовые основания разработки дополнительной общеразвивающей программы:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29. 12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации»;

-«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р.;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо от 18.11.2015г. № 09-3242 Министерство образования и науки РФ «О направлении рекомендаций»).

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

Программа «Школа волонтера «Медицина для каждого» направлена на формирование в детской и подростковой среде жизненных ценностей, ориентированных на здоровый образ жизни, активную жизненную позицию, оказание социальной помощи и построена на «целостном» подходе к здоровью

в «единстве» его физической, психической, социальной и нравственной составляющей.

Содержание программы включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, и даёт возможность каждому обучающемуся сформировать необходимые компетенции здорового образа жизни и научиться использовать полученные знания в повседневной жизни.

Актуальность изучения данной программы обосновывается необходимостью пристального внимания к формированию здорового образа жизни у обучающихся, естественной потребности в соблюдении санитарно - гигиенических норм повседневной жизни. При изучении активно используются знания обучающихся, полученные при изучении других дисциплин: ОБЖ, физической культуры, истории.

Педагогическая целесообразность обусловлена ведущими идеями программы о ценности здоровья для человека; об образе жизни человека как важнейшем факторе поддержания здоровья; о здоровом образе жизни как условии благополучия человека. Материалы программы знакомят с процессами, происходящими в организме человека, с гигиеническими правилами, направленными на сохранение здоровья людей.

Отличительной особенностью данной программы заключается в возможности формирования у обучающихся ответственного, экологически грамотного поведения в обществе, овладения знаниями о здоровье; подкрепления теоретических знаний практическими занятиями. Практические занятия по программе связаны с использованием современных образовательных и информационно-коммуникационных технологий, в том числе здоровьесберегающих и дистанционных технологий. У обучающихся формируются первые представления о существующих в природе взаимосвязях и на этой основе - начала экологического мировоззрения и культуры, ответственного отношения к окружающей среде, к своему здоровью. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Содержание программы объединено в 2 модуля, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные модули предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. В программе уделяется большое внимание вопросам личной гигиены, здорового образа жизни, взаимосвязи между внешними факторами

окружающей среды и индивидуальным здоровьем.

Наряду с очными формами обучения используется электронное обучение. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется через группу и чат в ВКонтакте для сопровождения по закреплению обучающимися изученного материала на занятиях с последующей проверкой и обратной связью педагогом Ачинского медицинского техникума.

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа волонтера «Медицина для каждого» реализуется путем сетевого взаимодействия учреждения дополнительного образования «Назаровский районный Дом детского творчества» и КГБПОУ «Ачинский медицинский техникум» на основе согласованных ими программ модулей.

Адресат программы

- категория детей - обучающиеся 7-9-х классов.

- возраст детей, на который ориентирована программа - 13-15 лет.

Для этого возраста характерна высокая познавательная активность, любознательность, заинтересованность в ознакомлении функционирования своего организма. В подростковом возрасте дети уже имеют общие знания о здоровье человека и готовы углубить, расширить их, освоить основные правила, которым необходимо следовать для поддержания здоровья. Возрастные особенности обучающихся обуславливают мотивацию на профессионально-ориентированное общение, продуктивную творческую деятельность.

- наполняемость групп – 22 обучающихся;

- предполагаемый состав групп – учебная группа формируется из обучающихся преимущественно одной возрастной группы.

- условия приема детей – набор обучающихся в объединение свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей).

Срок реализации программы и объем учебных часов - 1 год обучения, 72 часа (из них I модуль - 36ч.; II модуль - 36ч.)

I модуль «Уроки здоровья»: 1 раз в неделю по 1 часу. Всего -36ч.(на базе МБОУ ДО «Назаровский Дом детского творчества»)

II модуль «Волонтеры в медицине»: 2 раза в месяц по 2 часа. Всего-36ч.
(на базе КГБПОУ «Ачинский медицинский техникум»)

Формы обучения: очная

Режим занятий: режим занятий соответствует нормам и требованиям СанПиН.

1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы: формирование валеологической культуры обучающихся, мотивация на здоровый образ жизни, социализация обучающихся через профессиональную самоориентацию.

Задачи

Предметные:

- расширить знания обучающихся об основных медицинских закономерностях, раскрыть сущность и социальную значимость медицины и системы здравоохранения;
- сформировать систему валеологических знаний обучающихся, включающих основные законы здорового образа жизни, познакомить с понятиями валеология, здоровье и здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- дать знания по организации медицинской помощи, уходу за пациентами, оказанию первой помощи и поддержанию высокого уровня собственного здоровья;
- научить использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни для оценки последствий своей деятельности по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному здоровью;
- научить осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;
- развить у обучающихся умения поиска и анализа специальной информации;
- научить применять полученные медицинские, гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- сформировать готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, владения навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение критически оценивать информацию, получаемую из различных источников;
- сформировать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности.

Личностные:

- выработать у обучающихся сознательное и ответственное отношение к охране своего здоровья и здоровью окружающих;
- способствовать воспитанию чувства милосердия, уважения к людям, взаимопомощи, отзывчивости, стремление к физическому, психическому и социальному здоровью.

1.3 Содержание программы Учебный план I модуля «Уроки здоровья»

№	Наименование темы	Количество часов			Формы текущего контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы добровольчества	5	3	2	Тестирование
2	Основы валеологии	13	7	6	Тест «Твое здоровье». Практическая работа «Анализ и оценка влияния факторов окружающей среды на здоровье человека».
3	Система охраны здоровья граждан в РФ	3	3	-	Опрос
4	Основы здорового образа жизни	8	5	3	Практическая работа по оценке личных критериев физического здоровья.
5	Гигиена быта	2	1	1	Решение ситуационных задач.
6	Оценка функционального состояния пациента	4	2	2	Измерение пульса и артериального давления
8.	Итоговая аттестация	1	-	1	Онлайн - тестирование
	ИТОГО	36	21	15	

Содержание учебного плана программы. I модуль «Уроки здоровья»

Раздел 1. Основы добровольчества (5ч.)

Тема 1.1. Волонтерство как институт формирования и развития социальной активности молодежи (2ч).

Теория (1ч.) Что такое волонтерство, каковы виды волонтерства. Значение волонтерского движения. Правовые основы социального волонтерства. Функционал волонтера. Качества необходимые волонтеру. Общие принципы волонтерской деятельности. Добровольность. Социальная значимость. Детские и молодежные добровольческие организации. Концепция развития добровольчества в России. Кодекс добровольцев в России.

Практика (1ч.) Игры на сплочение коллектива, командообразование.

Тема 1.2. Роль волонтера в решении социальных проблем местного сообщества (2ч.)

Теория (1ч.) Объекты волонтерской деятельности. Направления волонтерской деятельности: психолого-педагогическое, социально-бытовое, социокультурное, трудовое, социально-правовое, профилактическое, лидерское, патриотическое, информационное. Поиск и выявление социальных проблем. Постоянная социальная помощь.

Практика (1ч.) Разовые социальные акции.

Тема 1.3. Влияние волонтерской деятельности на молодежь (1ч.)

Теория (1ч.) Мотивация добровольческой деятельности. Роль волонтерства в личном развитии волонтера. Личностный рост. Выражение гражданской позиции. Социальное взаимодействие. Реализация творческого потенциала. Профессиональное развитие. Притязания и самореализация волонтера.

Раздел 2. Основы валеологии (13ч.)

Тема 2.1. Валеология – наука о здоровье (2ч.)

Теория (1ч.) Понятие предмета. Цели и задачи валеологии. Представление о здоровье человека. Взаимосвязь валеологии с другими науками. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь».

Практика (1ч.) Игра «Путешествие в Здравляндию».

Тема 2.2. Человек – дитя природы (2ч.)

Теория (1ч.) Человек – часть природы. Место человека в системе живой природы. Взаимосвязь природы и человека. Природа – источник жизни и здоровья.

Практика (1ч.) Игра «Знатоки природы»

Тема 2.3. Наследственность и здоровье (2ч.)

Теория (1ч.) Понятия «наследственность», «наследственные заболевания». Взаимосвязи наследственности и здоровья. Значение генетики человека в формировании здорового поколения. Наследственная предрасположенность к отдельным заболеваниям.

Практика (1ч.) Просмотр видеоролика «Познавательные фильмы: Генетика».

Тема 2.4. Влияние окружающей среды на здоровье человека (13ч.)

Тема 2.4.1. Физические факторы и механизмы их действия на организм человека.

Теория (2ч.) Физические факторы и механизмы их действия на организм человека: шум, вибрация общего и местного характера, ультразвук, инфразвук; запыленность и загазованность воздуха рабочей зоны, наличие аэрозольных взвесей в нем; электростатические и электромагнитные поля, ультрафиолетовое и инфракрасное излучение, лазерное излучение; повышение и пониженные температуры, влажность, скорость движения воздуха (в совокупности - «микроклимат»), давление; ионизирующие излучения; недостаточная освещенность, повышенная яркость света, блеск и пульсация освещенности, отсутствие или недостаток естественного освещения.

Практика (1ч.) Проверочная карточка «Окружающая среда и здоровье человека».

Тема 2.4.2. Химические факторы и механизмы их действия на организм человека.

Теория (1ч.) Классификация химических веществ: природные и произведенные человеком (антропогенные), органические и неорганические, производимые в больших и малых количествах. Механизмы действия химических веществ на организм человека. Химические вещества по характеру воздействия на организм человека.

Тема 2.4.3. Биологические факторы и механизмы их действия на организм человека.

Теория (1ч.) Классификация опасных биологических факторов. Последствия негативного влияния биологических факторов

Тема 2.4.4. Выявление физических, химических, биологических факторов, влияющих на организм человека.

Практика (2ч.) Работа по группам (метод сэндвича) «Выявление физических, химических, биологических факторов, влияющих на организм человека».

Раздел 3. Система охраны здоровья граждан в РФ (3ч.)

Тема 3.1. Теория (1ч.). Структура, принципы, правовые основы система охраны здоровья граждан в РФ. Будущее российской медицины.

Тема 3.2. Теория (1ч.). Медицинские профессии и пути получения их. Учебные заведения края и РФ.

Тема 3.3. Вклад медицины в наше здоровье

Теория (1ч.) Труд врача, его значимость и необходимость. Как здоровье человека зависит от медицинских работников. Правила поведения в поликлинике. Знакомство с терминами (педиатр, аптечка, поликлиника, рецепт).

Раздел 4. Основы здорового образа жизни (8ч.)

Тема 4.1. Основы здорового образа жизни (4ч.)

Теория (2ч.). Что такое «здоровье» по определению Всемирной организации здравоохранения. Виды здоровья человека. Что означают термины «гигиена» и «санитария». Что такое здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни. Что такое «биологический возраст». Расчет биологического возраста. Что такое «функциональные резервы организма». Индекс массы тела (ИМТ) при индивидуальном анализе состояния здоровья.

Практика (2ч.). Оценка состояния физического и психического здоровья. Проведение практической работы по оценки личных критериев физического и психологического здоровья.

Тема 4.2. Медицинская помощь. Понятие об уходе (2ч.)

Теория (2ч.). Направления по оказанию медицинской помощи населению. Уровни медицинского образования. Понятие об уходе. Где находится информация о видах

медицинской помощи. Какие виды медицинской помощи существуют в соответствии с поэтапностью её оказания. Отличия медицинской помощи от медицинских услуг. Где перечисляются все названия нозологических единиц. Какие существуют гарантии качества оказания медицинской помощи.

Тема 4.3. Моя жизнь, моё здоровье (2ч.)

Теория (1ч.). Стратегический план жизни - проявление намерения быть творцом своей собственной жизни.

Практика (1ч.). Расчёт капитала свободного и рабочего времени. Формулирование цели по технологии СМАРТ для 8 сфер своей жизни.

Раздел 5. Гигиена быта (2ч.)

Тема 5.1. Гигиена света

Теория (1ч.). Гигиена света; зрение. Величина оконных проемов и размещение мебели, светильники, соотношение количества лампочек и их мощности в помещении. Влияние цвета на организм человека, подбор цветовой гаммы для жилых помещений. Оборудование рабочего места школьника. Синтетические материалы, их влияние на организм человека.

Тема 5.2. Гигиена дома

Практика (1ч.). Температурный режим и влажность воздуха в жилых помещениях, вентиляция; влияние запыленности и плесневых грибков на организм. Использование синтетических моющих средств для уборки помещений. Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека. Санитарные требования к оборудованию кухни. Решение ситуационных задач.

Раздел 6. Оценка функционального состояния пациента (4ч.)

Тема 6.1. Измерение пульса (2ч.)

Теория (1ч.) Что изучает кардиология. Строение сердца человека. Основы сердечной деятельности. Сердечный цикл: систола предсердий, систола желудочков и диастола. Методы изучения работы сердца человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) у здорового взрослого человека за минуту. Измерение частоты сердечных сокращений. Аритмия. Виды аритмии. Факторы, приводящие к нарушению работы сердца. Помощь при сердечном приступе и нарушении ритма.

Практика (1ч.). Тест. Алгоритм исследования пульса. Регистрация результатов исследования.

Тема 6.2. Измерение артериального давления (2ч.)

Теория (1ч.) Помощь при гипотонии, обмороке. Помощь при повышенном артериальном давлении, подозрении на инсульт. Оптимальные цифры артериального давления (АД) у взрослого. Три фактора, от которых зависит АД?

Особенность деятельности сердечно - сосудистой системы у детей. Чем опасно длительное повышение АД. Правила измерения АД. В какой ситуации не рекомендуется использовать электронный тонометр.

Практика (1ч.). Практическое задание. Обучение технике измерения АД.

Тема 7. Итоговая аттестация. Практика (1ч.) Онлайн - тестирование

Учебный план II модуля «Волонтеры в медицине»

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие «Волонтеры в медицине»	2	1	1
2	«Знать, чтобы помогать!»	18	-	18
3	«Знать, чтобы жить»	12	-	12
4	Проведение информационно-профилактических мероприятий в школах города	2	-	2
5	Квест «Будь здоров!», посвященный Всемирному дню здоровья	2	-	2
	ИТОГО	36	1	35

Содержание учебного плана программы II модуль «Волонтеры в медицине»

Раздел I. Тема 1. Вводное занятие (2ч.)

Теория 1ч. Волонтеры в медицине. Открытие школы, цели и задачи.

Практика 1ч. Тренинг на знакомство и командообразование

Раздел II. «Знать, чтобы помогать!» (18ч.)

Тема 1. Понятие ЗОЖ.

Практика -2ч. Правильное питание – основа здорового образа жизни. Питьевой режим.

Тема 2. Практика -2ч. Режим дня. Сон.

Тема 3. Практика -2ч. Здоровье полости рта.

Тема 4. Практика -2ч. Физическая активность

Тема 5. Практика -4ч. Подготовка и участие во Всероссийской акции «Оберегая сердца».

Тема 6. Практика -4ч. Уроки первой помощи.

Тема 7. Практика -2ч. Проведение соревнований между командами обучающихся «Помоги первым»

Раздел III «Знать, чтобы жить» (12ч.)

Тема 1. Практика -2ч. Влияние никотина на организм подростка

Тема 2. Практика -2ч. Осторожно, наркотики!

Тема 3. Практика -2ч. СПИД. Знать, чтобы жить.

Тема 4. Практика -2ч. Репродуктивное здоровье девушки/юноши.

Тема 5. Практика -2ч. Влияние алкоголя на организм подростка

Тема 6. Практика -2ч. Компьютерные игры – уход от реальности

Раздел IV. Практика -2ч. Подготовка и проведение информационно-профилактического мероприятия в школах Назаровского района.

Раздел V. Итоговое занятие. Практика -2ч. Квест «Будь здоров!»

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

обучающийся должен знать:

- сущность и социальную значимость медицины и системы здравоохранения;
- методы организации медицинской помощи, ухода за пациентами, оказания первой помощи и поддержания высокого уровня собственного здоровья;
- систему валеологических знаний, включающих основные законы здорового образа жизни, понятия валеология, здоровье и здоровый образ жизни;
- правила проведения основных медицинских манипуляций;
- правила ухода за больными;
- вопросы организации личной гигиены в быту и на рабочем месте;

обучающийся должен уметь:

- демонстрировать навыки выполнения медицинских манипуляций;
- выполнять профилактические мероприятия для поддержания организма в здоровом состоянии;
- анализировать свой образ жизни, выделять факторы, негативно влияющие на здоровье, и искать способы их устранения;
- осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности.

Метапредметные:

У обучающегося будут сформированы:

- необходимые навыки оказания первой медицинской помощи;
- умения применять полученные медицинские, гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение критически оценивать информацию, получаемую из различных источников.

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;

Личностные:

-выработано сознательное и ответственное отношение к охране своего здоровья и здоровья окружающих;

- сформированы нравственные качества по отношению к окружающим: сострадание, милосердие.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

I модуль «Уроки здоровья»

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год	01.09. 2022	31.05. 2023	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	май

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

II модуль « Волонтеры в медицине»

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год	01.09. 2022	31.05. 2023	18	18	36	2 раза в месяц по 2 часа	май

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

МБОУ ДО «Назаровский районный Дом детского творчества»:

- ноутбуки;
- мультимедийный проектор и экран
- интерактивная доска.

КГБПОУ «Ачинский медицинский техникум»:

медицинское оборудование и принадлежности, аппаратура и приборы, медицинский инструментарий, предметы ухода, тренажеры и симуляторы.

Кадровое обеспечение: по данной программе может работать педагог дополнительного образования со средне - специальным или высшим педагогическим образованием, имеющий знания по анатомии и физиологии человека; преподаватели КГБПОУ «Ачинский медицинский техникум».

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Школа волонтера «Медицина для каждого» использованы формы подведения итогов реализации программы: текущий, промежуточный и итоговый, которые позволяют определить достижение обучающимися планируемых результатов:

- входной контроль (проводится на первом занятии в тестовой форме);
- текущий контроль (формы контроля знаний, умений и навыков учащихся в процессе обучения);
- промежуточный контроль (формы контрольных занятий в течение учебного года);
- итоговый контроль проводится в форме квеста.

Критерии оценки учебных результатов программы: 100% посещение занятий, 100% выполнение всех заданий, в том числе тестовых, означает отличное усвоение программы. Способ фиксации учебных результатов по окончании срока реализации программы: обучающиеся демонстрируют знание правил и навыков путём прохождения теоретического и практического испытания. Методы выявления результатов воспитания: педагогическое наблюдение, анкетирование обучающихся, беседы. Методы выявления результатов развития: словесные методы.

2.4 Методические материалы

-особенности организации образовательного процесса: очно;

-методы обучения. Акцент на активные методы обучения с преобладанием деятельностного подхода и применением тренингов и игровых технологий.

-формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая, индивидуальная;

-формы организации учебного занятия:

Форма обучения по программе осуществляется в очной форме. Также возможно смешанное (online и offline) или электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий для организации занятий в условиях ограничений и противоэпидемических мероприятий. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется через: персональный сайт педагога, платформу - classroom, мессенджеры - Viber, VK, конференция ZOOM (применение платформ для электронного обучения индивидуально, на выбор и усмотрение педагога по согласованию с родителями, законными представителями). Форма организации занятий – групповая.

Основными формами образовательного процесса являются: беседа, рассказ, ролевые игры, объяснение, самостоятельная, практическая, лабораторная работа; оптимизация самостоятельной работы за счёт использования дистанционных технологий обучения

-педагогические технологии: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

-алгоритм учебного занятия

I этап – организационный (подготовка детей к работе на занятии, организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания).

II этап – актуализация опорных знаний.

III этап – подготовительный (формулировка темы, постановка учебных задач, подготовка к восприятию нового содержания, мотивация учебной деятельности детей).

IV этап - основной. (Усвоение новых знаний и способов действия. Первичная проверка понимания. Закрепление знаний и способов действий. Обобщение и систематизация знаний).

V этап – контрольный (выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция).

VI этап – итоговый (анализ и оценка успешности достижения цели.)

VII этап рефлексивный (мобилизация детей на самооценку).

Дидактические материалы:

- фотоматериалы;
- комплект видеофильмов;
- наглядные пособия: иллюстрации и схемы;

Календарно-тематический план (Приложение 3)

2.5. Список литературы

Литература для педагога:

1. Айзман Р.И., Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие /Р.И.Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. - Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2009.
2. Аверчинков, О.Е. Биология. Элективные курсы. Лечебное дело. Микробиология. Основы гигиены. Основы педиатрии. 9-11 классы /О.Е. Аверчинкова.- М.: Айрисс — пресс, 2007
3. Анатомия. Учебное пособие, Составитель В.В.Ксенофонтова, Москва, «Московский лицей», 1995.
- 4.Байер К., ШейнбергЛ. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 2012.
5. Буяков В.М. Первая помощь в медицине. Издательство «Медицина», 1987.
6. Бубнов В.Г., Н.В.Бубнова «Основы медицинских знаний» М.:ООО «Издательство Астрель», 2004.
- 7.Гаин Ю.М. Первая медицинская помощь. Практическое Издательство: Харвест. 2008.
8. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся», М. «Просвещение», 1995.
- 9.Кузнецов В.И., Пауткин Ю.Ф. Первая доврачебная помощь. Учебное пособие 2007.
- 10.Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Вайнер Э.Н., Кно-Рус, 2015.
11. Первая доврачебная помощь. Учебник. Под ред. проф. Бурдукова П.М. Пермь, 2008.
12. Рис А.А. Формулы здоровья, которые могут изменить вашу жизнь. Кишинев, 2014.
- 13.Сергеев Б.Ф «Занимательная физиология», М. «Просвещение», 2001.

Литература для учащихся:

- 1.Анатасова Л.П, Гольнева Д.П. «Человек и окружающая среда» М. «Просвещение» -1997.
- 2.Абаскалова Н.П., Здоровью надо учить. Новосибирск: «Лада», 2014.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний, М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
4. Биология Человек. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. Под ред. А.С. Батуева, Москва, «Дрофа»,1999.
5. Биология. Справочник школьника и студента. Под ред. З. Брема и И. Мейнке; Перевод с немецкого – М. Дрофа, 1999.
6. Здоровый человек и его окружение. Кучма В.Р., Сивочалова О.В., ГЭОТАР- Медиа, 2015.
7. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. М., Просвещение, 1978.

8. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек школьников. М.: Педагогика, 2012.
9. Мамонтов С. Г., в. Б. Захаров, Т. А. Козлова Основы биологии: Курс для самообразования – М.: Просвещение, 1992.
10. Сонин Н.И., Сапин Н.Р. Биология. Человек. Издательство «Дрофа», 2010.
11. Справочник «Биология», раздел «Анатомия человека», Р.Г. Заяц, Минск «Издательство Юнипресс», 2007.
12. Спиридонова Н.А. Бережем здоровье. С-П.: «Приоритет», 2008.
13. Туркина Н.В., Филенко А.Б. Общий уход за больными: Учебник. - М.: Товарищество научных изданий КМК, 2007.
14. Федюкович Н.И. Основы медицинских знаний, «Феникс», Ростов н/д, 2001.
15. Цузмер А.М., Петришина О.Л. Биология. Человек и его здоровье. Учебник для 9 класса общеобразовательных учебных заведений. М., Просвещение, 1994.
16. Шмидт Р., Тевс Г. (ред.) «Физиология человека в 3-х томах». - М.: Мир, 1996.
17. Энциклопедия для детей. Т. 2. Биология – М.: Аванта+, 1999.

Входной контроль

Анкетирование

«Информированность о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний»

Правила заполнения анкеты: обвести кружком соответствующую цифру, напротив ответа, который совпадает с Вашим мнением. При необходимости, напишите свой вариант ответа.

1. Понимаете ли Вы выражение «здоровый образ жизни»?

1. Да 2. Нет

2. Можете ли Вы назвать свой образ жизни здоровым?

1. Да 2. Нет

3. Из каких источников Вы в основном получаете информацию о правилах ведения здорового образа жизни детей?

(отметьте не более 3 вариантов ответов)

1. Телевидение/ Радио
2. Интернет
3. Газеты, журналы
4. Специализированные медицинские издания, брошюры, памятки
5. В школе
6. Врачи, медицинские работники
7. Родственники, друзья, знакомые
8. Другое _____
9. Затрудняюсь ответить

4. За последние 12 месяцев Вы (обведите кружком цифру-ответ в каждой строке):

№	вопросы	да	нет
4.1	Принимали участие в массовых мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни	1	0
4.2	Прослушали лекцию по профилактике неинфекционных заболеваний	1	0
4.3	Получали ли памятки по здоровому образу жизни от медицинских работников	1	0
4.4	Получали ли Вы информацию о здоровом образе жизни через СМИ (ТВ, радио)	1	0
4.5.	Читали ли Вы статьи о здоровом образе жизни в местной печати	1	0

5. Курите ли Вы?

1. Да, курю ежедневно, более одной сигареты
2. Курю иногда (менее одной сигареты в день)
3. Курил, но сейчас бросил
4. Не курю

6. Подвергаетесь ли Вы пассивному курению?

1. Часто пребываю в накуренном помещении
2. Редко пребываю в накуренном помещении
3. Никогда не нахожусь в накуренном помещении

7. Какие последствия оказывает курение?

1. Рак
2. Сокращение жизни
3. Сердечно-сосудистые заболевания
4. Заболевания органов дыхания
5. Не знаю
6. Другое _____

8. Как Вы думаете, приводит ли низкая физическая активности к различным заболеваниям?

1. Да
2. Нет
3. Не знаю

9. Ваша физическая активность (ходьба в умеренном темпе) составляет...

1. Ежедневно более 30 минут
2. Ежедневно менее 30 минут
3. Занимаюсь спортом регулярно (укажите вид спорта)

10. Считаете ли Вы, что употребление алкоголя вредит Вашему здоровью?

1. Да, однозначно
2. Скорее да
3. Скорее нет
4. Нет
5. Затрудняюсь ответить

11. Считаете ли Вы, что избыток веса приводит к различным заболеваниям?

1. Да
2. Нет
3. Не знаю

12. Часто ли Вы подвергаетесь стрессу?

1. Часто
2. Редко
3. Не подвергаюсь

13. Ваш пол:

1. Мужской
2. Женский

14. Сколько Вам полных лет? (напишите) _____

Итоговая аттестация
«Гигиенические навыки и здоровый образ жизни –
средства для сохранения здоровья».

1. Что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков?

- a) Радиоактивные вещества
- b) Никотин
- c) Эфирные масла
- d) Цианистый водород

2. Во сколько раз угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород?

- a) в 300 раз
- b) в 100 раз
- c) в 200 раз
- d) в 400 раз

3. Пассивный курильщик – это человек

- a) Выкуривающий до двух сигарет в день
- b) Находящийся в одном помещении с курильщиком
- c) Выкуривающий одну сигарету натошак
- d) Нюхающий табак

4. Что такое здоровый образ жизни?

- a) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- b) Лечебно – физкультурный оздоровительный комплекс
- c) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление. Здоровья
- d) Регулярные занятия физической культурой

5. Алкоголь, попавший в организм человека:

- a) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы
- b) Быстро выводится вместе с мочой
- c) Не выводится из организма до самой смерти
- d) Оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы человека

6. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

- a) 350 г
- b) 250 г
- c) 400 г
- d) 500 г и более

7. Алкоголизм – это

- a) Заболевание на почве пьянства
- b) Кратковременное состояние алкогольного опьянения
- c) Умеренное потребление спиртных напитков
- d) Временное недомогание

8. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, – это:

- a) Заболевания сердца
- b) Табакокурение и алкоголизм
- c) Пищевое отравление
- d) Наркомания и токсикомания

9. Что такое режим дня?

- a) Порядок выполнения повседневных дел
- b) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- c) Перечень повседневных дел, распределённых по времени выполнения
- d) Строгое соблюдение определённых правил

10. Что такое рациональное питание?

- a) Питание, распределённое по времени принятия пищи
- b) Питание с учётом потребности организма
- c) Питание определённым набором продуктов
- d) Питание с определённым соотношением питательных веществ

Итоговое тестирование

1.Что такое здоровый образ жизни?

Выберете один ответ

- а) отказ от вредных привычек — употребления алкоголя, табакокурения, наркотиков
- б) индивидуальная система привычек и поведения человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие
- в) комплекс знаний о здоровье человека

2.Опасное для жизни состояние, которое возникает при воздействии на тело человека повышенной температуры, в условиях повышенной влажности, обезвоживания и нарушения процесса терморегуляции организма – это:

Выберете один ответ

- а) термический ожог
- б) солнечный ожог
- в) тепловой ожог
- г) обморок

3.Как нужно накладывать шину при переломах?

Выберете один ответ

- а) выше и ниже перелома, чтобы рана осталась стерильна
- б) на место перелома
- в) выше перелома, закрывая рану
- г) ниже перелома

4.Что представляет собой медицинская помощь?

Выберете один ответ

- а) срочный вызов скорой помощи к месту происшествия
- б) экстренное наложение жгута или закрутки на повреждённое место
- в) проведение искусственной вентиляции лёгких
- г) комплекс срочных медицинских мер по оказанию помощи пострадавшему или внезапно заболевшему на месте

5. Какое из кровотечений является самым опасным?

Выберете один ответ

- а) капиллярное
- б) внутреннее
- в) венозное
- г) артериальное

6. Для остановки венозного кровотечения необходимо:

Выберете один ответ

- а) наложить на кровоточащий участок марлю
- б) наложить на кровоточащий участок жгут
- в) наложить на кровоточащий участок давящую повязку
- г) закрыть рану ватно-марлевой салфеткой.

7.При кровотечении из конечностей жгут накладывается:

Выберете один ответ

- а) выше раны
- б) на рану
- в) ниже раны
- г) не имеет значения

8.Максимальное время наложения жгута в летнее время не должно превышать:

Выберете один ответ

- а) 1,5 часа
- б) 2-х часов
- в) 1 часа
- г) 30 минут

9. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту?

Выберете один ответ

- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего и дату наложения жгута
- б) время получения ранения и дату наложения жгута
- в) точное время и дату наложения жгута, фамилию наложившего этот жгут

10. Причинами сердечной недостаточности могут быть:

Выберете один ответ

- а) ревматические поражения сердечной мышцы, пороки сердца, инфаркт миокарда, физическое перенапряжение, нарушение обмена веществ и авитаминозы
- б) внутреннее и наружное кровотечение, повреждение опорно-двигательного аппарата, переутомление, тепловой и солнечный удары
- в) тяжелые повреждения, сопровождающиеся кровопотерей, разможнение мягких тканей, раздробление костей, обширные термические ожоги
- г) недостаточно полноценное питание, нервно-психические расстройства, отсутствие регулярных занятий физической культурой

11. Признаками остановки сердца являются следующие:

Выберете один ответ

- а) потеря сознания, отсутствие дыхания, снижение температуры тела, полное расслабление всех мышц
- б) асимметрия зрачков, одышка, отсутствие пульса на подколенной артерии
- в) отсутствие пульса на сонной артерии, резкое повышение температуры тела
- г) потеря сознания, отсутствие дыхания, отсутствие пульса на сонной артерии, полное расслабление всех мышц

12. Укажите последовательность проведения экстренной, реанимационной помощи:

Выберете один ответ

- а) положить пострадавшего на спину на ровную поверхность, произвести прекардиальный удар в область грудины, приступить к непрямому массажу сердца, произвести искусственную вентиляцию легких, вызвать «скорую помощь»
- б) вызвать «скорую помощь», произвести прекардиальный удар в область грудины, производить искусственную вентиляцию легких
- в) приступить к непрямому массажу сердца, произвести искусственную вентиляцию легких, вызвать «скорую помощь»
- г) измерить артериальное давление, положить пострадавшему под язык валидол или нитроглицерин, произвести искусственную вентиляцию лёгких, вызвать «скорую помощь»

13. Признаками перелома являются:

Выберете один ответ

- а) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, ее деформация и подвижность
- б) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое ее укорочение, подвижность костей в необычном месте
- в) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью
- г) покраснение кожных покровов, повышение температуры тела, болевые ощущения при движении конечностью

14. Пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца.

Какова последовательность ваших действий?

Выберете один ответ

- а) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочередно надавливать, на грудину сначала правой, потом левой ладонью
- б) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы должны смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение
- в) положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами поочередно ритмично, через каждые 2-3 секунды
- г) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с правой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочередно надавливать на грудину сначала левой, потом правой ладонью

15. Какова последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах?

Выберете один ответ

- а) на место ушиба наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение
- б) на место ушиба приложить теплую грелку, обеспечить покой поврежденной конечности и доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) на место ушиба нанести йодистую сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение
- г) иммобилизовать место ушиба с помощью подручного материала, дать пострадавшему обезболивающее средство, напоить его горячим чаем или кофе

16. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при закрытых переломах:

Выберете один ответ

- а) дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию, на место перелома наложить холод, доставить пострадавшего в лечебное учреждение
- б) дать обезболивающее средство, сделать перевязку, доставить пострадавшего в лечебное учреждение
- в) на место перелома наложить тугую повязку, дать обезболивающее средство, доставить пострадавшего, в лечебное учреждение
- г) наложить на место перелома асептическую повязку, дать обезболивающее средство, положить пострадавшего на бок

17. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

Выберете несколько ответов

- а) биологические
- б) окружающая среда
- в) физические
- г) служба здоровья
- д) культурные
- е) индивидуальный образ жизни

18. Чего никогда не следует делать при открытых переломах?

Выберете несколько ответов

- а) пытаться вернуть исходное положение кости
- б) накладывать жгут или повязку
- в) давать пострадавшему есть и пить
- г) обматывать рану

19. При оказании первой медицинской помощи при местном ожоге необходимо:

Выберете несколько ответов

- а) разрезать и удалить части одежды с места ожога
- б) протереть место ожога спиртовым раствором
- в) удалить инородные тела с места ожога
- г) наложить на место ожога стерильную повязку
- д) дать пострадавшему обезболивающее средство
- е) доставить пострадавшего в лечебное учреждение

20. Инфекционные заболевания передаются человеку следующими путями:

Выберете несколько ответов

- а) фекально-оральным
- б) воздушно-капельным
- в) воздушно-аerosольным
- д) жидкостным
- г) через укусы или при тесном контакте с больными
- е) механическим
- ж) контактным

21. На какие виды подразделяют кровотечения в зависимости от характера поврежденных сосудов?

Выберете несколько ответов

- а) венозное
- б) артериальное
- в) носовое
- г) поверхностное
- д) капиллярное
- е) глубокое
- ж) паренхиматозное
- з) наружное
- и) внутреннее

22. Признаками ушиба являются:

Выберете несколько ответов

- а) кровотечение
- б) боль, припухлость
- в) бледность кожи
- г) нарушение функции поврежденной части тела

Ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	в	а	г	г	в	а	в	в	а

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
г	а	б	б	а	а	абге	ав	агде	абгдж

21	22
абдж	бг

**Календарно-тематическое планирование
I модуль «Уроки здоровья»**

№	Наименование темы	Количество часов			дата прохождения
		Теория	Практика	Всего	
	Основы добровольчества				
1	Волонтерство как институт формирования и развития социальной активности молодежи Инструктаж по ТБ.	1	-	1	
2	Игры на сплочение коллектива, командообразование.	-	1	1	
3	Роль волонтера в решении социальных проблем местного сообщества. Объекты волонтерской деятельности.	1	-	1	
4	Разовые социальные акции.	-	1	1	
5	Влияние волонтерской деятельности на молодежь. Мотивация добровольческой деятельности.	1	-	1	
	Основы валеологии				
6.	Валеология – наука о здоровье. Цели и задачи валеологии.	1	-	1	
7.	Игра «Путешествие в Здравляндию».	-	1	1	
8.	Человек – часть природы. Место человека в системе живой природы. Взаимосвязь природы и человека.	1	-	1	
9	Игра «Знатоки природы»	-	1	1	
10	Наследственность и здоровье. Значение генетики человека в формировании здорового поколения.	1	-	1	
11	Просмотр видеоролика «Познавательные фильмы: Генетика» и обсуждение	-	1	1	
12	Физические факторы и механизмы их действия на организм человека.	1	-	1	
13	Физические факторы и механизмы их действия на организм человека.	1	-	1	
14	Окружающая среда и здоровье человека. Тестирование	-	1	1	
15	Химические факторы и механизмы их действия на организм человека.	1	-	1	

16	Биологические факторы и механизмы их действия на организм человека.	1	-	1	
17	Выявление физических химических, биологических факторов, влияющих на организм человека. Работа по группам (метод сэндвича)	-	1	1	
18	Выявление физических, химических, биологических факторов, влияющих на организм человека. Работа по группам (метод сэндвича)	-	1	1	
Система охраны здоровья граждан в РФ					
19	Структура, принципы, правовые основы система охраны здоровья граждан в РФ. Будущее российской медицины.	1	-	1	
20	Медицинские профессии и пути получения их. Учебные заведения края и РФ.	1	-	1	
21	Вклад медицины в наше здоровье.	1	-	1	
Основы здорового образа жизни					
22	Что такое «здоровье». Виды здоровья человека.	1	-	1	
23	Что такое здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни. Что такое «функциональные резервы организма».	1	-	1	
24	Оценка состояния физического и психического здоровья.	-	1	1	
25	Проведение практической работы по оценки личных критериев физического и психологического здоровья.	-	1	1	
26	Понятие об уходе. Какие виды медицинской помощи существуют	1	-	1	
27	Отличия медицинской помощи от медицинских услуг. Где перечисляются все названия нозологических единиц. Гарантии качества оказания медицинской помощи.	1	-	1	
28	Стратегический план жизни - проявление намерения быть творцом своей собственной жизни.	1	-	1	
29	Расчёт капитала свободного и рабочего времени. Формулирование цели по технологии СМАРТ для 8 сфер своей жизни.	-	1	1	
Гигиена быта					
30	Гигиена света; зрение. Температурный режим и влажность воздуха в жилых помещениях, вентиляция.	1	-	1	

31	Опасные вредители в доме. Решение ситуационных задач.	-	1	1	
	Оценка функционального состояния пациента				
32	Что изучает кардиология. Строение сердца человека. Основы сердечной деятельности.	1	-	1	
33	Тест. Алгоритм исследования пульса. Регистрация результатов исследования.	-	1	1	
34	Помощь при гипотонии, обмороке. Помощь при повышенном артериальном давлении, подозрении на инсульт. Оптимальные цифры артериального давления (АД) у взрослого.	1	-	1	
35	Обучение технике измерения АД.	-	1	1	
36	Итоговая аттестация. Онлайн - тестирование	-	1	1	
	ИТОГО	21	15	36	