

РАССМОТРЕНО

на МО учителей  
естественно-научного цикла  
«30» августа 2023 г.

Протокол № 1  
Руководитель МО

 Олейник О.В.

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете школы

«30» августа 2023 г.

Протокол № 1  
зам. директора по УВР:

 Кирш Н.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ООШ № 8 г.  
Кировска»

 Г.В. Тарасова

Приказ от 07.09.2023 № 94

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Первая помощь»**

Класс: 5-8

Автор: Лавринович Д.А.

2023 г

## **Пояснительная записка.**

**Актуальность.** Данная программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-8 классов. Преподавание курса «Первая помощь» для учащихся как дополнительного образования обусловлено многими причинами. Ежегодные медицинские осмотры школьников свидетельствуют о том, что у многих из них есть комплекс заболеваний. Это и нарушение зрения, осанки, сколиоз, нервно-психические расстройства, отравления. Подростки рано начинают курить, употреблять спиртные напитки, наркотические средства, что приводит к серьезным последствиям.

Для решения этих проблем важным является профилактическое направление в отношении здоровья населения и в первую очередь детей и подростков. Поэтому приоритетным направлением при обучении кадетов является формирование принципов здорового образа жизни.

Обучающиеся должны иметь соответствующие знания и практические навыки по оказанию первой медицинской помощи человеку, находящемуся в чрезвычайной ситуации, уметь оказывать само и взаимопомощь при различных травмах и неотложных состояниях.

### **Ключевая педагогическая идея**

Данная программа разработана с учетом имеющихся у учащихся знаний по биологии, гигиене и санитарии, физике, химии и другим предметам, изучаемым в школе.

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие - это важная и неотъемлемая часть подготовки обучающихся, поэтому первостепенное место в программе уделяется изучению темы «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни». Особое внимание уделяется закаливанию, правильному питанию, гигиеническим навыкам. Не менее важное значение уделяется теме «Вредные привычки и борьба с ними». Для большей наглядности при изучении данной темы используется демонстрация видеофильмов.

Важнейшим условием сохранения здоровья является учет возможности заболеваний и травм, необходимости оказания само и взаимопомощи. В процессе обучения обучающиеся знакомятся с медицинскими и подручными средствами оказания первой помощи, изучают различные виды травм, их признаки и правила оказания первой помощи.

Большое внимание уделяется практическим занятиям. Каждый прием по оказанию первой помощи обязательно закрепляется на практике. Решающее значение в дальнейшем прогнозе и исходе при наиболее тяжелых травмах имеет транспортировка пострадавших. Учащиеся учатся, как правильно транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение, не навредив его состоянию.

В конце учебного года проводится итоговое занятие, позволяющее выявить уровень медицинской подготовки каждого обучающегося.

### **Цель программы:**

Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья на основе принципов здорового образа жизни;

Приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь;

### **Задачи:**

1. Заинтересовать и направить учащихся на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками.
2. Познакомить учеников со строением и основными функциями человеческого организма.
3. Познакомить учащихся с различными видами травм и неотложных состояний.

4. Научить приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах 5.Обучить методам оказания реанимационной помощи

6. Сформировать тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.

#### **Образовательные методики (формы проведения занятий)**

-Лекции

-Собеседования

-Самоподготовка

-Индивидуальные и групповые консультации

-Групповые обсуждения

-Работа в малых творческих группах

-Практические задания

#### **Формы проверки знаний**

- Устный опрос

- Решение ситуационных задач

- Выполнение реферативных работ

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Скелет человека

2. Торс человека

3. Тренажер по реанимации «Максим»

4. Муляжи и накладки по травмам

5. Видеофильмы

6. Мультимедийная система для демонстрации отдельных тем занятий

7. Медицинские средства для оказания первой доврачебной помощи: перевязочный материал, шины, жгуты, антисептики

8. Плакаты и таблицы по первой медицинской помощи

9. Фонендоскопы, тонометры, секундомер

10. Предметы ухода за больным

**Адресат программы:** учащиеся 5-8 кл.

**Объем программы:** программа рассчитана на 34 часа. На реализацию курса отводится 1 час в неделю.

**Форма обучения:** очная.

**Срок освоения программы:** 1 год.

## **2. Содержание**

Валеология — наука о здоровом образе жизни. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь». Гигиена как наука.

## **1. Пищеварение.**

Система органов пищеварения, ее строение и функции. Значение правильного питания.

Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций.

Практическое занятие. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов.

Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания. Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения «болезней грязных рук». Вред самолечения при острых кишечных заболеваниях. Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей.

## **2. Кожа**

Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи. Уход за кожей тела, лица, рук. Причины и профилактика гнойничковых заболеваний кожи.

Уход за волосами, основные моющие средства для волос, их правильный выбор. Профилактика и лечение жирной себореи волос. Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей. Чесотка, ее причины. Способы передачи чесотки, ее профилактика и лечение.

Кожные паразиты. Педикулез, его профилактика. Блохи и вши как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний, борьба с ними.

Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, собаками).

## **3. Дыхание**

Понятие о строении и функциях органов дыхания. Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека. Правильное дыхание — носовое дыхание.

Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях. Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза и др. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех, кто ухаживает за больными. Курение. Болезни. Состав табачного дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.

## **4. Органы чувств. Осанка.**

Органы чувств, их значение для человека. Понятие о строении глаза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика. Понятие о строении уха. Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье. Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия. Правильная рабочая поза — залог красоты и здоровья.

## **5. Гигиена труда и отдыха**

Режим для школьника. Каким он должен быть? Практическое занятие. Составление примерного режима для школьников, посещающих занятия в 1 смену. Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультурминуток. Как лучше готовить уроки. Приемы повышения продуктивности работы и уменьшения утомляемости. Как укрепить память. Приемы запоминания. Роль опор и повторения. Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии. Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья, для получения положительных эмоций и приобретения необходимых моральных качеств. Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна. Отдых, его значение в поддержании здоровья и высокой работоспособности. Роль активного отдыха для учащихся. Летние каникулы — лучшее время для оздоровления.

## **6. Окружающая среда**

Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим

факторам. Основы безопасности в быту и на природе Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности. Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим. Химические ожоги, первая помощь при ожогах кислотой, желчью, негашеной известью. Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им. Как избежать пищевых отравлений. При знаки пищевого отравления, первая помощь по пострадавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия несвоевременного обращения к врачу. Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями. Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Ссадины, порезы, раны и их опасность. Дезинфекция ран. Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим. Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой. Травмы головы. Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия. Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки. Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута. Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила пчела, оса, шмель, шершень. Клещи — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться и вести себя, чтобы этого не случилось. Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами. Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов. Домашние животные, правила общения с ними. Болезни, которые передаются от животных человеку или переносятся животными. Что делать, если поцарапала кошка, укусила собака. Необходимость прививок от бешенства. Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы. Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим. Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний. Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации; искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим. Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи. Причины развития стойких неврозов и их профилактика. Закаливание, факторы закаливания. Правила закаливания. Основные правила приема воздушных и солнечных ванн для закаливания организма. Хождение босиком — древнейший способ закаливания. Основные методы закаливания водой. Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колючих комнатных растениях).

## **7. Влияние наркотических средств на организм человека**

Понятие о наркотических веществах. Свойства наркотических веществ. Краткий обзор наркотиков. Влияние наркотиков на организм. Первые признаки употребления наркотиков у подростков. Факторы высокой скрытности наркоманов. Особенности психики и поведения наркоманов. Общеизвестные «лекарства» от наркотической зависимости. Наркотики и закон. Токсикомания и здоровье. Отдаленные последствия токсикомании.

## **8. Влияние никотина на организм человека**

Табак завоевывает мир. История табакокурения. Почему люди курят. Причины приобщения подростков к табакокурению. Химический состав табака, табачного дыма. Никотин — наркотическое вещество. Общее действие табачного дыма на организм, на здоровье. Влияние курения на нервную систему. Механизм появления никотиновой зависимости. Курение и болезни органов дыхания. Рак неизбежное последствие длительного курения. Влияние курения на сердечнососудистую систему, на органы пищеварения. Вред курения для красоты и

здоровья девушек, женщин. Влияние на потомство. Общественный вред курения. Опасность, которая подстерегает потенциальных курильщиков, окружающих настоящих курильщиков. Курить можно бросить! Курить надо бросить!

### **9. Влияние алкоголя на организм человека**

Алкоголь — наркотическое вещество. Древние истоки пьянства. Что люди пьют. Этиловый спирт — основа всех алкогольных напитков, его свойства. Общетоксическое действие алкоголя на организм. Влияние алкоголя на половую функцию и потомство. Опыты над животными.

Алкоголиками становятся незаметно. Стадии алкоголизма.

Алкоголизм и психические болезни. Белая горячка — следствие алкоголизма.

Алкоголизм и семья. Алкоголизм и общество. Экскурсия в наркологическое отделение психиатрической больницы.

### **10. Строение и функции организма человека** Костно-мышечный скелет человека.

Дыхательная система и ее функции.

Сердечно-сосудистая система и ее функции.

Пищеварительная система и ее функции.

Мочеполовая система и ее функции.

Эндокринная система и ее функции.

Центральная нервная система.

Органы чувств и их назначение.

### **11. Основы здорового образа жизни.**

Понятие о здоровье и болезни.

Факторы риска для здоровья.

Занятия физкультурой, спортом, закаливание.

Инфекционные болезни и их профилактика.

Вредные привычки и борьба с ними.

Половое воспитание

### **12. Первая медицинская помощь**

Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи Понятие о травме. Закрытые, открытые травмы. Раны и кровотечения.

Ожоги и обморожения. Электротравма

Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами

Утопление, удушье, отравление угарным газом

Инородные тела дыхательных путей и помощь при них

Способы транспортировки пострадавших

Понятие о неотложных состояниях и помощь при них

Понятие о терминальных состояниях

Сердечно-легочная реанимация

#### **1. Ранения. Оказание первой медицинской помощи при них.**

Раны. Десмургия. Первая помощь при ранениях. Практическое занятие «Оказание первой помощи при ранениях. Перевязка» Кровотечения.

Оказание первой медицинской помощи при них. Кровотечения и их характеристика. Гомеостаз. Остановка кровотечений. Практическое занятие «Оказание первой помощи при кровотечениях»

## **2. Переломы. Оказание первой медицинской помощи при них.**

Переломы, их основные признаки. Имобилизация. Первая помощь при переломах Практическое занятие «Оказание первой помощи при переломах»

## **3. Реанимация**

Состояния клинической и физиологической смерти. Остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности. Способы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Практическое занятие «Оказание первой помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания»

## **4. Ожоги и обморожения.**

Ожоги: термические и химические. Степени и симптомы. Обморожения. Общее обморожение организма. Практическое занятие «Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях» Травматический шок и противошоковые мероприятия.

## **5. Инфекционные болезни.**

Инфекционные болезни: возбудители, группы, причины.

Дезинфекция и профилактические мероприятия. Пищевые инфекции: дизентерия, сальмонеллез, холера и другие. Инфекции, передающиеся половым путем. СПИД.

## **6. Функциональные характеристики и пробы как показатель состояния здоровья человека.**

Соматоскопия и соматометрия. Практическая работа в парах.

Практическое занятие «Функциональная проба. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку». Экскурсия в медицинское учреждение.

Итоговое занятие

### **Требования к уровню подготовки обучающихся Учащийся должен знать:**

- принципы и методы формирования здорового образа жизни, профилактику вредных привычек; -неотложные состояния и приемы оказания доврачебной помощи при них;
- иметь представление о закрытых и открытых травмах и их признаках;
- знать средства для оказания само и взаимопомощи;

### **Уметь:**

- применить на практике принципы здорового образа жизни;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- владеть приемами реанимационных мероприятий;
- оказывать первую помощь при закрытых и открытых травмах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, электротравмах

### 3. Учебный план

| №<br>п\п | Название раздела, темы | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации\контроля |
|----------|------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------|
|          |                        | Всего            | Теория | Практика |                              |
| 1.       | Пищеварение            | 10               | 3      | 7        | Практическая работа          |
| 2.       | Кожа                   | 5                | 2      | 3        | Практическая работа          |
| 3.       | Дыхание                | 10               | 3      | 7        | Практическая работа          |
| 4.       | Органы чувств. Осанка. | 5                | 1      | 4        | Практическая работа          |
| 5.       | Гигиена труда и отдыха | 10               | 2      | 8        | Практическая работа          |



|     |  |    |    |    |                     |
|-----|--|----|----|----|---------------------|
|     |  |    |    |    |                     |
| 6.  | Окружающая среда                                   | 10 | 15 | 20 | Практическая работа |
| 7.  | Влияние наркотических средств на организм человека | 5  | 2  | 3  | Практическая работа |
| 8.  | Влияние никотина на организм человека              | 5  | 2  | 3  | Практическая работа |
| 9.  | Строение и функции организма человека              | 5  | 1  | 4  | Практическая работа |
| 10. | Основы здорового образа жизни.                     | 5  | 1  | 4  | Практическая работа |
| 11. | Первая медицинская помощь                          | 13 | 3  | 10 | Практическая работа |
|     | Итого  | 72 | 35 | 73 |                     |

### **3. Учебный план**

## 7-8 класс

| №<br>п\п  | Название раздела, темы  | Количество<br>часов | Дата проведения |            |
|-----------|---|---------------------|-----------------|------------|
|           |   |                     | План            | Факт       |
| <b>1.</b> | <b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства. Основы комплексной безопасности.</b> | <b>4</b>            |                 |            |
| 1         | Человек, среда его обитания, безопасность человека  | 1                   | 06.11.2019      | 06.11.2019 |
| 2         | Город как среда обитания  | 1                   | 13.11           | 13.11      |
| 3         | Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища  | 1                   | 20.11           | 20.11      |
| 4         | Особенности природных условий в городе  | 1                   | 27.11           | 27.11      |
| <b>2.</b> | <b>Раздел 11. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.</b>                          | <b>34</b>           |                 |            |
| 1         | Безопасность в повседневной жизни.<br>Опасные ситуации техногенного характера                           | 2                   | 04.12           |            |
| 2         | Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения   | 2                   | 11.12           |            |
| 3         | Пешеход. Безопасность пешехода.   | 2                   | 18.12           |            |
| 4         | Пассажир. Безопасность пассажира  | 2                   | 25.12           |            |
| 5         | Водитель.   | 1                   | 15.01.2020      |            |
| 6         | Пожарная безопасность   | 1                   | 15.01.2020      |            |
| 7         | Безопасное поведение в бытовых ситуациях<br>Опасные ситуации природного характера                       | 2                   | 22.01           |            |
| 8         | Погодные условия и безопасность человека.   | 2                   | 29..01          |            |
| 9         | Безопасность на водоёмах  | 1                   | 05.02           |            |
| 10        | Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера   | 1                   | 05.02           |            |



|           |   |           |       |  |
|-----------|---|-----------|-------|--|
| 13        | Чрезвычайные ситуации техногенного характера.   | 1         | 12.02 |  |
| 14        | Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение  | 1         | 19.02 |  |
| 15        | Антиобщественное поведение и его опасность.   | 1         | 19.02 |  |
| 16        | Обеспечение личной безопасности дома.   | 1         | 19.02 |  |
| 17        | Обеспечение личной безопасности на улице.   | 2         | 26.02 |  |
| 18        | Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства                                  | 2         | 04.03 |  |
| 19        | Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения.  | 2         | 11.03 |  |
| 20        | Виды экстремистской и террористической деятельности, их цели и способы осуществления.                       | 2         | 18.03 |  |
| 21        | Виды террористических актов и их последствия.   | 2         | 25.03 |  |
| 22        | Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности. | 2         | 01.04 |  |
| <b>3.</b> | <b>Раздел III. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>                                       | <b>34</b> |       |  |
| 1         | Возрастные особенности развития   | 1         | 08.04 |  |
| 2         | О здоровом образе жизни.  | 1         | 08.04 |  |
| 3         | Двигательная активность и закаливание организма.  | 1         | 15.04 |  |
| 4         | Рациональное питание. Гигиена питания.  | 1         | 15.04 |  |
| 5         | Факторы, разрушающие здоровье человека (2 ч)  | 1         | 22.04 |  |
| 6         | Вредные привычки и их влияние на здоровье.  | 1         | 22.04 |  |
| 7         | Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.   | 2         | 29.04 |  |
|           | Основы медицинских знаний и оказание первой   |           | 06.05 |  |

|    |   |           |       |  |
|----|---|-----------|-------|--|
| 12 | Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах.          | 2         | 27.05 |  |
| 13 | Первая помощь при кровотечениях                       | 2         | 03.06 |  |
| 14 | Асептические повязки и правила их наложения           | 2         | 03.06 |  |
| 15 | Асептические повязки и правила их наложения           | 2         | 10.06 |  |
| 16 | Первая помощь при отравлениях (практические занятия). | 2         | 10.06 |  |
| 17 | Лекарственные растения.                               | 2         | 10.06 |  |
| 18 | О здоровом образе жизни.                              | 2         | 17.06 |  |
| 19 | Двигательная активность и закаливание организма.      | 2         | 17.06 |  |
| 20 | Рациональное питание. Гигиена питания.                | 1         | 24.06 |  |
| 21 | Факторы, разрушающие здоровье человека                | 1         | 24.06 |  |
|    | <b>Итого:</b>   | <b>72</b> |       |  |

## **Список литературы:**

### Рекомендуемая литература

1. Борисевич А.И. Словарь терминов и понятий по анатомии человека: Учебное пособие для высшей школы - М 2006. - 272с.
2. Барановский А.Ю. Руководство по домашней медицине. Наука. Санкт - Петербург, 2003. 612с.
3. Заликина Л.С. Общий уход за больными. М.: Медицина, 2003. - 310с.
4. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии. - М.: Просвещение, 1989. 224с.
5. Обуховец Т.П., Склярова Т.А., Чернова О.В. Основы сестринского дела. Медицина для вас. Ростов н/Д, 2009. - 432с.
6. Палеев Н.Р. Справочник врача общей практики. М.: Медицина, 2008. - 926с.