

Муниципальное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
Курского муниципального района
Ставропольского края

почтовый адрес: 357859 Ставропольский край
Курский район, станция Галюгаевская
ул. Моздокская, 42

Тел./факс(8-879-64) 5-22-32
адрес электронной почты
school_galugai@mail.ru

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель школьного
методического объединения
учителей естественно-
математического цикла
Камович Н.С. / *Н.С.*
Протокол № 1
от «26» августа 2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
Худикова Е.А. / *Е.А.*
«29» августа 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СОШ №11
Луценко Л.В. / *Л.В.*
Приказ № 115
«30» августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спецкурс в рамках предпрофильной подготовки	«Основы медицинских знаний»
Класс	9
Предметная область	естествознание
МО	естественно-математического цикла
Учитель	Т.Ф.Шуваева
Срок реализации	2016-2017 г.

Пояснительная записка

Курс «**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**» актуален в современных условиях, когда здоровье подрастающего поколения вызывает серьезные опасения. Содержание программы соответствует поставленным целям. Сочетание теоретического материала с практическими работами обеспечивает учащимся успешное усвоение знаний, создает условия для формирования и развития у обучающихся интеллектуальных и практических умений.

Цель курса: формирование у учащихся установки на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и окружающим людям, выделить ряд основных вопросов, касающихся основ медицинских знаний и здорового образа жизни, сформировать умение следить за своим здоровьем.

Задачи курса:

- расширить и углубить знания учащихся по валеологии;
- использовать знания в ситуациях поиска идеала нравственного и физического здоровья человека;
- показать пагубное влияние на здоровье вредных привычек;
- расширение и систематизация знаний о необходимости вести здоровый образ жизни;

учащиеся должны уметь излагать основное содержание курса, находить ответы на вопросы, самостоятельно изучать отдельные вопросы.

Курс «**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**» рассчитан на 34 часа. В программе курса рассматриваются вопросы о здоровом образе жизни и долголетию. Сегодня состояние подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Поэтому важно определить концепцию индивидуального здоровья и основополагающие принципы валеологии. По мнению ученых, наше здоровье зависит на 20% от наследственности, на 20% от окружающей среды, на 8-10% от медицины и 50% от образа жизни. В свете сказанного, нельзя недооценивать период школьного обучения, когда формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека. При изучении данного курса основная опора делается на ранее изученные вопросы анатомии и физиологии человека. В содержании программы отражены те научно-практические задания, которые тесно связаны с актуальными проблемами медицины и экологии. Контроль достижений учащихся осуществляется через наблюдение активности на занятии, анализ результатов выполнения задания, беседы с учащимися, участие в конференциях, ролевых играх, а также тестирование. Курс имеет профориентационную направленность в области медицины и биологии, а также яркие и убедительные примеры из научной литературы и жизни позволяют убедить школьников в огромной роли самого человека для сохранения собственного здоровья, выработать навыки негативного отношения к вредным привычкам.

Содержание программы

1. Введение. Общее понятие о здоровье как состоянии организма, которое развивается в процессе реализации генетического материала в условиях конкретной социальной и экологической среды. Критерии здоровья.

Общественное, индивидуальное здоровье. Духовное и физическое здоровье в гармоничном единстве.

2. Здоровый образ жизни. Образ жизни - фактор здоровья. Элементы здорового образа жизни. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека. Физические упражнения и здоровье. Личная гигиена. Эмоциональная и психическая напряженности – факторы, влияющие на здоровье. Психогигиена. Старение. Старость. Продление жизни. Геронтология. Долгожители. Питание и здоровье.

Влияние питания на здоровье. Рациональное питание - один из компонентов долголетия. Необходимость рационального питания для здоровья. Пищевой рацион человека, режим питания. Болезни, обусловленные неправильным питанием (гастрит, ожирение, гипертония, злокачественные опухоли и т. д.) Искусственная пища. Витамины. Лечебное голодание: за и против. Раздельное питание.

Экологическая безопасность продуктов питания. Практическая работа «Составление ежедневного рациона питания».

Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность избавления. Аутотренинг, релаксация. Практические занятия «Помоги себе сам», «Релаксационные упражнения».

3. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. Значение первой медицинской помощи и правила ее оказания. Понятие

о ране, классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений и их характеристика. Первая медицинская помощь при ранениях. Правила наложения стерильных повязок на голову, грудь, верхние и нижние конечности. Первая медицинская помощь при кровотечениях, при синдроме длительного сдавливания и закрытых повреждениях. Понятие о переломах и травматическом шоке. Первая медицинская помощь при переломах, при ожогах, при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания, при обморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

4. Инфекционные болезни, их профилактика и меры борьбы с ними. Понятие об инфекционных болезнях. Профилактика инфекционных болезней.

Значение дезинфекции, дезинсекции и дератизации в борьбе с инфекционными болезнями. Дезинфекция и меры личной профилактики при уходе за инфекционными больными. Дезинфекция и меры личной профилактики при уходе за инфекционными больными.

5. Уход за пораженными и больными, выполнение процедур в лечебных учреждениях. Обязанности персонала по уходу за больными в процессе их лечения. Понятие о личной гигиене больного и ее значение в лечении.

Выполнение процедур в лечебных учреждениях. Применение лекарственных средств при лечении больных. Транспортировка больных.

Тематический план

№	Наименование темы	Количество часов	Форма проведения	Результат
	Введение.			
1	Предмет и задачи курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»	1	Лекция	Конспект
	Здоровый образ жизни.	10		
2	Психика и здоровье. Механизмы психической защиты.		Беседа, психологический тест.	Конспект
3	Творчество и долголетие.		Беседа, психологический тест.	Конспект
4	Жизнь в экстремальных условиях.		Лекция	Конспект
5	Природная среда – источник инфекционных заболеваний.		Лекция	Конспект
6	Шум и здоровье.		Беседа	Конспект
7	Культура питания.		Беседа, психологический тест.	Конспект
8	Лечение музыкой.		Беседа	Конспект
9	Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность избавления.		Беседа	Конспект
10	Аутотренинг, релаксация.		Практическая работа	Эксперимент
	Первая медицинская помощь при травмах и	15		

	несчастных случаях.			
11	Значение первой медицинской помощи и правила ее оказания.		Лекция	Конспект
12	Понятие о ране, классификация ран и их осложнения.		Лекция	Конспект
13	Виды кровотечений и их характеристика.		Беседа	Конспект
14	Первая медицинская помощь при ранениях.		Лекция	Конспект
15	Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.		Практическая работа	Эксперимент
16	Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности		Практическая работа	Эксперимент
17	Правила наложения стерильных повязок на нижние конечности.		Практическая работа	Эксперимент
18	Первая медицинская помощь при кровотечениях.		Беседа	Конспект
19	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания и закрытых повреждениях.		Лекция	Конспект
20	Понятие о переломах и травматическом шоке.		Лекция	Конспект
21	Первая медицинская помощь при переломах.		Лекция	Конспект
22	Первая медицинская помощь при ожогах.			Конспект
23	Первая медицинская помощь при внезапном		Лекция	Конспект

	прекращении сердечной деятельности и дыхания.			
24	Первая медицинская помощь при обморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.		Беседа	Конспект
25	Выполнение нормативов по оказанию первой медицинской помощи.		Зачет	Эксперимент
	Инфекционные болезни, их профилактика и меры борьбы с ними.	3		
26	Понятие об инфекционных болезнях. Профилактика инфекционных болезней.		Лекция	Конспект
27	Значение дезинфекции, дезинсекции и дератизации в борьбе с инфекционными болезнями.		Лекция	Конспект
28	Дезинфекция и меры личной профилактики при уходе за инфекционными больными.		Лекция	Конспект
	Уход за пораженными и больными, выполнение	5		

	процедур в лечебных учреждениях.			
29	Обязанности персонала по уходу за больными в процессе их лечения.		Лекция	Конспект
30	Понятие о личной гигиене больного и ее значение в лечении.		Беседа	Конспект
31	Выполнение процедур в лечебных учреждениях.		Экскурсия в больницу	Конспект
32	Применение лекарственных средств при лечении больных.		Лекция	Конспект
33	Транспортировка больных.		Лекция	Конспект
34	Урок – отчет об исследовательской работе по одной из тем курса.	1	Зачет	Презентация

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать:

основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие;
 потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
 меры безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
 вредное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на организм
 приемы и правила оказания первой медицинской помощи.

Уметь:

доступно объяснить значение здорового образа жизни для обеспечения личной безопасности и здоровья;
 предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
 оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни дня:

выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;
невосприимчивости к вредным привычкам;
обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях

Информационное обеспечение курса.

Список литературы.

1. Н.Д. Андреева «Основы рационального питания. Нормы питания.» Биология в школе, №7, 2004г.
2. Ю. В. Жданов, В. М. Назаренко «Формирование здорового образа жизни. Практические работы» Биология в школе №2 2004г.
3. В. И. Касаткина «Педагогика здоровья», М., Линка-Пресс, 1999 г.
4. Н. П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурух «Обучение жизненно важным навыкам», С.Петербург, 2002г.
5. Н.Е. Макарова «Раздельное питание», Минск, Харвест, 1998г.
6. А. Микитин «Азбука питания», Ростов-на-Дону «Феникс», 1998 г.
7. В.С. Рохлов «Школьный практикум. Биология. Человек», М., Дрофа, 1998г.
8. И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии», Москва, Просвещение, 1997г.
9. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин «Основы медицинских знаний», Москва, Просвещение, 2001г.
10. А.Н. Сизанов «Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет», Минск, «Полымя», 2000 год
11. В.В. Гаевая «За здоровый образ жизни», Волгоград, «Учитель», 2009 год
12. М.В. Высоцкая «Экология – элективные курсы», Волгоград, «Учитель», 2009 год
13. Н.Н. Шапцева «Наш выбор – здоровье», Волгоград, «Учитель», 2009 год
14. М.И. Гоголев, Б.А. Гайко «Основы медицинских знаний учащихся», Москва, «Просвещение», 1991 год.

Видео и аудио продукция.

1. Загадки человеческого тела – сборник компакт дисков, 3 части; ЗАО «Издательский Дом Ридерз Дайджест», 2006 год.
2. Аудио продукция: «Исцеляющая сила музыки», «Музыка для релаксации», «Йога»; ЗАО «Издательский Дом Ридерз Дайджест», 2008 год.

