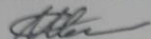


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ЖАРКОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ  
МОУ "Королевщинская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР

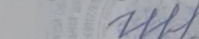


Иванова С.Э.

Приказ № 25 от «31»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Иванова С.В.

Приказ № 25 от «31»  
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективный курс

«Основы здорового образа жизни и медицинских знаний»

для обучающихся 11 класса

Новосёлки 2023 г.

## Пояснительная записка

Элективный курс «Основы здорового образа жизни и медицинских знаний» 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.

### *Планируемые результаты освоения элективного 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 оказание первой медицинской помощи;
- сформировать умение следить за своим здоровьем;
- расширить и углубить знания учащихся по медицине;
- 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.

Элективный курс «Основы здорового образа жизни и медицинских знаний» 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. 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 элективного курса*

Модуль 1 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 1 Основы здорового образа жизни.

Глава 1. Нравственность и здоровье.

1.1. Правила личной гигиены.

1.2. Рациональное питание.

1.3. Нравственность и здоровый образ жизни.

1.4. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни.

1.5. Инфекции, передаваемые половым путём.

1.6. Меры их профилактики.

1.7. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

1.8. Меры профилактики ВИЧ-инфекции.

1.9. Семья в современном обществе.

1.10. Семейный кодекс РФ.

Раздел 2 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Глава 2 Первая помощь при неотложных состояниях

2.1. Структура сердечно-сосудистой системы.

2.2. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.

2.3. Первая помощь при инсульте.

2.4. Виды ран.

2.5. Первая помощь при ранениях.

2.6. Основные правила оказания первой помощи

2.7. Травматический шок.

2.8. Виды кровотечений.

2.9. Правила остановки артериального кровотечения.

2.10. Действие оказывающего первую помощь при наружном кровотечении.

2.11. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.

2.12. Различные способы переноски пострадавших.

2.13. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

2.14. Первая помощь при вывихе нижней челюсти, самопомощь при растяжении связок.

2.15. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди.

2.16. Первая помощь при травме живота.

2.17. Первая помощь при травмах в области таза.

2.18. Первая помощь при повреждении позвоночника, спины.

2.19. Первая помощь при переломе конечностей.

2.20. Первая помощь при остановке сердца.

2.21. Проведение непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких.

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.

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.).

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

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

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. Транспортировка больных. 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.

### ***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

**Поурочное планирование элективного курса по ОБЖ 11 класс**

| <i>№ раздела, глава, урока</i> | <i>Наименование раздела, темы, урока</i>                       | <i>Количество часов</i> | <i>Дата проведения</i> |
|--------------------------------|--|-------------------------|------------------------|
| М-1                            | Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи | 34                      |                        |
| Р-1                            | Основы здорового образа жизни.                                 | 13                      |                        |
| Глава-1                        | Нравственность и здоровье.                                     | 13                      |                        |
| 1.1                            | Правила личной гигиены.  | 1                       |                        |
| 1.2                            | Рациональное питание.  | 1                       |                        |
| 1.3                            | Нравственность и здоровый образ жизни.                         | 2                       |                        |
| 1.4                            | Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни.     | 1                       |                        |
| 1.5                            | Инфекции, передаваемые половым путём.                          | 2                       |                        |
| 1.6                            | Меры их профилактики.  | 1                       |                        |
| 1.7                            | Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе.                                | 2                       |                        |
| 1.8                            | Меры профилактики ВИЧ-инфекции.                                | 1                       |                        |
| 1.9                            | Семья в современном обществе.                                  | 1                       |                        |
| 1.10                           | Семейный кодекс РФ.  | 1                       |                        |
| Р-2                            | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.            | 21                      |                        |
| Глава-2                        | Первая помощь при неотложных состояниях                        | 21                      |                        |
| 2.1                            | Структура сердечно-сосудистой системы.                         | 1                       |                        |

|               |  |           |  |
|---------------|--|-----------|--|
| 2.2           | Первая помощь при острой сердечной недостаточности.                        | 1         |  |
| 2.3           | Первая помощь при инсульте.  | 1         |  |
| 2.4           | Виды ран.  | 1         |  |
| 2.5           | Первая помощь при ранениях.  | 1         |  |
| 2.6           | Основные правила оказания первой помощи                                    | 1         |  |
| 2.7           | Травматический шок.  | 1         |  |
| 2.8           | Виды кровотечений.   | 1         |  |
| 2.9           | Правила остановки артериального кровотечения.                              | 1         |  |
| 2.10          | Действие оказывающего первую помощь при наружном кровотечении.             | 1         |  |
| 2.11          | Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.                           | 1         |  |
| 2.12          | Различные способы переноски пострадавших.                                  | 1         |  |
| 2.13          | Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.                   | 1         |  |
| 2.14          | Первая помощь при вывихе нижней челюсти, самопомощь при растяжении связок. | 1         |  |
| 2.15          | Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди.                   | 1         |  |
| 2.16          | Первая помощь при травме живота.   | 1         |  |
| 2.17          | Первая помощь при травмах в области таза.                                  | 1         |  |
| 2.18          | Первая помощь при повреждении позвоночника, спины.                         | 1         |  |
| 2.19          | Первая помощь при переломе конечностей.                                    | 1         |  |
| 2.20          | Первая помощь при остановке сердца.  | 1         |  |
| 2.21          | Проведение непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких.     | 1         |  |
| <b>Итого:</b> |  | <b>34</b> |  |

### *Информационное обеспечение курса.*

#### Список литературы.

1. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», - А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, М.- «Просвещение», 2019 г.
2. А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин «Основы медицинских знаний», Москва, Просвещение,2001г.
3. М.И.Гоголев, Б.А. Гайко «Основы медицинских знаний учащихся», Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. «Медико – санитарная подготовка учащихся», под редакцией П.А.Курцева
5. «Основы медицинских знаний учащихся», учебное пособие под редакцией М.И.Гоголева.