

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Иванова С.Э.  
Приказ №41 от «30»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Иванова С.В.  
Приказ №41 от «30»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Элективный курс

**«Основы здорового образа жизни и медицинских знаний»**

для обучающихся 11 класса

**Новосёлки 2024**

## 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.