

Принято:
Руководителем центра цифрового
и гуманитарного образования
«Точка роста»
Войцик О.О. Войц

Утверждаю:
директор МАОУ «СОШ № 3»
В.Б. Шершнёва



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Естественнонаучной направленности**

«Первая помощь»

для обучающихся 12 – 16 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Носкова Ольга Владимировна

Городской округ Краснотурьинск

2024г.

Пояснительная записка

В жизни сложно предусмотреть все возможные ситуации, когда есть нужда в эффективных действиях предотвращения угрозы. Тем ценнее становится присутствие рядом того, кто владеет знаниями и сможет быстро помочь, разобраться в ситуации. Вызвать скорую помощь и спецслужбы. Осмотреть пострадавшего, восстановить проходимость дыхательных путей, провести сердечно-легочную реанимацию, поддерживать возможность дыхания, придать правильное положение телу, найти нужные слова, чтобы успокоить. Тот, кто когда-либо попадал в подобную ситуацию, знает цену каждого мгновения своей жизни.

Данная программа направлена на формирование ценностного отношения к своей жизни и к жизни окружающих. Программа позволяет сформировать совокупность устойчивых форм поведения при возникновении опасности и необходимости применения первой медицинской помощи. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Актуальность программы состоит в необходимости показать учащимся возможности применения знаний в особых экстремальных случаях нашей жизни. Содержание данного курса направлено на изучение сущности оказания первой медицинской помощи, профессий, связанных с деятельностью в области медицины.

Первая медицинская помощь зависит от уровня помощи, включающей комплекс медицинских мероприятий, выполняемых непосредственно на месте происшествия или вблизи него в порядке само - и взаимопомощи. Беседы с учащимися, анкетирование показывают, что сохранение здоровья в зависимости от своевременности и качества той помощи, которую оказывают люди, обычно не имеющие отношения к медицине, интересуют многих.

Педагогическая целесообразность изучения данной программы обосновывается необходимостью пристального внимания к формированию здорового образа жизни у обучающихся, естественной потребности в соблюдении санитарно-гигиенических норм повседневной жизни. Также изучение курса по выбору “Первая помощь” поможет проверить целесообразность выбора профиля дальнейшего обучения и будущей профессии выпускника.

Цель: создать условия для овладения обучающимися основными знаниями при оказании первой помощи.

Задачи:

- сформировать у обучающихся прочные и осознанные навыки оказания первой доврачебной помощи;
- сформировать алгоритм оптимальных действий в опасной и чрезвычайной ситуации различного характера.
- воспитать гуманное отношения к окружающим;

- формировать такие нравственные качества, как милосердие, сострадание, соучастие.-воспитание коллективизма, чувства ответственности за свои поступки, за жизнь и здоровье окружающих.

В течение всего элективного курса учащиеся работают с дополнительной литературой, повышающие понимание важности выполняемого дела.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся Учащиеся должны знать: краткую характеристику анатомии и физиологии человека; описание характерных травм; организацию медицинской службы; правила оказания первой медицинской помощи; условия хранения медицинских препаратов, а также их применение.

Планируемые результаты

Ожидаемый результат изучения курса.

В результате изучения курса

Выпускник научится:

- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи, классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- оказывать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах, при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник получит возможность научиться:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать

предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;

- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Учащиеся должны уметь:

- практически применять знания в жизни; уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- Иметь представление о применении лекарств в экстренной ситуации;
- уметь использовать средства дезинфекции;
- Использовать умение применения средств личной гигиены.

В процессе обучения при оказании первой медицинской помощи учащиеся должны придерживаться следующих принципов:

1. Все действия оказывающего помощь должны быть целесообразными
2. Прежде всего обстановка должна быть оценена и приняты меры к прекращению воздействия повреждающих моментов (извлечение из воды, удаление из горящего помещения, из помещения, где скопились газы и т.д.).

Возраст обучающихся: 12-16 лет.

Состав группы: 10 человек.

Срок реализации программы: 1 год: 1 раз в неделю. Форма обучения очная.

Программа кружка «Первая помощь» относится к социально-педагогической направленности: создаются условия для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта. Курс по выбору «Первая медицинская помощь» рассчитан на 34 часа. Учащиеся, прослушавшие элективный курс сдают зачет. Главным же показателем обучения по начальной медицинской подготовке является не умение накладывать жгут или шину, а изменение отношения к себе и своему здоровью, появление понимания причин и следствий заболеваний, более заботливого, чуткого отношения к людям вообще и к своему коллективу, в частности.

Содержание программы

Тема 1. Краткие сведения по анатомии и физиологии человека (11ч.)

Занятие №1-2. Организм как единое целое. Понятие о клетках и тканях. Костномышечная система. Процессы, свойственные живому организму. Строение и функции клеток.

Занятие №3. Ткани. Работа кровеносной и нервной систем. Взаимное влияние органов, их строение и положение в организме.

Занятие №4. Органы дыхания. Обеспечение органами дыхания постоянного газообмена с окружающей средой. Участие в регуляции температуры тела и в удалении из организма летучих соединений. Регуляция дыхания.

Занятие №5. Сердечно-сосудистая система. Строение сердца и сосудистой системы. Функции крови и лимфы. Состав крови. Группы крови.

Занятие №6. Строение и работа сердца. Строение кровеносных сосудов. Круги кровообращения. Пульс. Регуляция работы сердца и тонуса сосудов.

Занятие №7. Строение органов пищеварения. Полость рта, пищевод, желудок, кишечник.

Занятие №8. Пищеварительные железы. Обмен веществ в организме.

Тема 2. Первая медицинская помощь (14ч.)

Занятие №1. Понятие о травме. Травма как анатомическое или физиологическое нарушение организма, вызванное воздействием внешнего фактора. Виды травм: механические, химические, биологические, психические.

Занятие №2-3. Раны. Типы ран: резаные, рубленые, колотые, ушибленные. Признаки ран.

Остановка кровотечения и защита ран от вторичного заражения.

Занятие №4-5-6. Виды кровотечений. Признаки кровотечений. Методы временной остановки крови. Раневая инфекция.

Практическая работа. Остановка небольших кровотечений с помощью давящих повязок.

Занятие №7-8-9-10. Асептика и антисептика. Правила наложения повязок. Типовые бинтовые и небинтовые повязки. Мероприятия, направленные на уничтожение микробов до их попадания в рану. Уничтожение микробов, уже находящихся в ране. Типы повязок: обыкновенные, укрепляющие, давящие, иммобилизирующие. Правила наложения повязок. Бинтовые повязки: круговая, спиральная, крестообразная.

Небинтовые повязки: плащевидная, косыночная, липкопластырная, герметизирующая.

Практическая работа. Оказание помощи при артериальных и венозных кровотечениях.

Тема 3. Ушибы и переломы (16ч.)

Занятие №1. Ушибы.

Признаки ушибов. Первая помощь при повреждении мягких тканей и кровеносных сосудов. Уменьшение боли. Предупреждение развития шока.

Практическая работа. Оказание первой помощи при ушибах сосудов.

Занятие №2. Синдром сдавления. Причины синдрома сдавления. Признаки. Первая помощь.

Занятие №3-4. Вывихи. Признаки вывихов. Уменьшение болей и задержка развития отеков.

Занятие №5-6-7. Переломы. Переломы костей конечностей. Признаки переломов. Первая помощь при закрытых и открытых переломах. Шинные повязки и иммобилизация поврежденной конечности. Техники наложения шины. Использование косынки и перевязи. Меры оказания помощи при переломе нижней челюсти, ключицы, ребер. Переломы позвоночника.

Практическая работа. Первая помощь при открытых переломах. Практическая работа. Оказание помощи при переломе верхних и нижних конечностей.

Занятие №8. Черепно-мозговая травма. Сотрясения головного мозга. Первая помощь при переломе костей черепа. Перелом основания черепа.

Занятие №9-10. Травмы грудной клетки. Закрытые и открытые повреждения грудной клетки. Признаки повреждений. Первая помощь при проникающих ранениях груди. Эвакуация больного в медицинское учреждение.

Практическая работа. Приемы помощи при травмах грудной клетки, черепа и позвоночника.

Занятие №11-12. Травмы живота. Закрытые и открытые травмы живота. Признаки. Направление первой медицинской помощи на обеспечение покоя и уменьшение возможного внутреннего кровотечения. Проникающие ранения живота. Первая помощь.

Тема 4. Первая помощь при термических и химических травмах (16ч.)

Занятие №1-2. Ожоги. Виды ожогов: термические, химические, лучевые. Признаки. Первая помощь при ожогах. Обезболивание и транспортировка.

Занятие №3-4. Отморожения. Признаки отморожения. Условия, способствующие повреждениям, вызванным местным охлаждением тканей.

Практическая работа. Направленность первой помощи на прекращение действия патогенных факторов и обработка ран при ожогах и отморожениях.

Занятие №5. Тепловой удар. Причины, вызывающие тепловой удар. Признаки. Первая помощь при тепловом ударе.

Занятие №6-7. Солнечный удар. Поражение центральной нервной системы в результате интенсивного или длительного действия прямых солнечных лучей. Признаки солнечного удара. Первая помощь и профилактика.

Практическая работа. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.

Занятие №8-9-10. Электротравма. Источник электротравм. Факторы, влияющие на тяжесть поражения. Признаки электротравмы. Первая помощь при электротравме. Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца при отсутствии признаков жизни.

Транспортировка в лечебное учреждение.

Практическая работа. Оказание помощи при электротравме.

Тема 5. Состояния, непосредственно угрожающие жизни (5ч.)

Занятие №1. Понятие о реанимации. Кратковременное нарушение дыхания и работы сердца. Продолжительность периода клинической смерти. Реанимация – ряд мероприятий, направленных на восстановление жизни больного.

Занятие №2-3. Нарушение легочного дыхания. Закупорка воздухоносных путей. Причины, нарушающие легочное дыхание: механические, аллергические, расстройства механизма дыхания, паралич дыхательных мышц, кровоизлияние в мозг, травма головы и повреждение нервов. Первая помощь при нарушении легочного дыхания.

Занятие №4-5. Искусственное дыхание. Методы искусственного дыхания. Техника выполнения искусственного дыхания по методам «рот в рот» и «рот в нос».

Практическая работа. Приемы искусственного дыхания.

Занятие №6-7. Остановка сердца. Причины остановки сердца. Признаки остановки сердца. Немедленная реанимация.

Занятие №8-9. Техника наружного массажа сердца. Последовательность действий при выполнении наружного массажа сердца. Восстановление самостоятельного устойчивого пульса и направление больного в лечебное учреждение.

Практическая работа. Техника наружного массажа сердца.

Тема 6. Травматический шок (5ч.)

Занятие №1-2. Признаки травматического шока и меры оказания первой помощи. Ответная реакция организма на тяжелую механическую травму или ожог. Шок – спутник тяжелых транспортных травм. Факторы, способствующие шоку: охлаждение организма и начальная потеря крови. Голодание и жажда, переутомление и психические переживания, плохая иммобилизация, тряская перевозка и другие причины, ухудшающие общее состояние здоровья. Вторичное и первичное происхождение шока. Симптомы шока. Степени тяжести шока: легкая, средняя и тяжелая. Первая помощь при травматическом шоке.

Тема 7. Утопление (5ч.)

Занятие №1-2. Первая помощь при утоплении. Причины утопления. Отсутствие характерных признаков фаз защиты организма при утоплении. Извлечение пострадавшего из воды и его оживление. Порядок оказания первой помощи при утоплении. *Практическая работа. Порядок действий при оказании помощи утопающему.*

Тема 8. Обмороки (4ч.)

Занятие №1-2. Первая помощь при обмороке. Кратковременная внезапная потеря памяти, обусловленная острым малокровием мозга. Предвестники обморока. Оказание первой помощи при нарушенном кровообращении.

Практическая работа. Первая помощь при кратковременной внезапной потере сознания.

Тема 9. Отравления (6ч.)

Занятие №1. Отравление выхлопными газами. Выхлопные газы – смесь газообразных веществ, выделяемых в процессе сжигания топлива в двигателях внутреннего сгорания. Вещества, входящие в состав выхлопных газов. Нарушение доставки кислорода к тканям и органам. Признаки отравления выхлопными газами. Профилактика и первая помощь при отравлении выхлопными газами.

Занятие №2. Отравление тетраэтилсвинцом. Поступление в организм при заглатывании этилированного бензина. Признаки и первая помощь пострадавшему.

Занятие №3-4. Пищевые отравления. Причины, приводящие к пищевому отравлению.

Оказание первой помощи при пищевых отравлениях.

Практическая работа. Оказание первой помощи при отравлениях.

Тема 10. Борьба с утомлением (5ч.)

Занятие №1-2. Утомление, его причины. Продолжительность выполнения какой-либо работы длительное время, однообразие зрительного восприятия. Изменений условий мышечного и волевого тонуса. Употребление тонизирующих напитков, дающих быстрые и хорошие результаты.

Практическая работа. Первая помощь при утомлении.

Тема 11. Комплектование медицинской аптечки (3ч.)

Занятие №1-2. Необходимый перечень медицинских препаратов в аптечке. Расходная (для текущего пользования часть аптечки) и аварийная (для первой помощи при несчастных случаях) часть аптечки. Комплектование медицинской аптечки, исходя из возможной необходимости 1-2 дневного лечения больного.

Тема 12. Закрепление полученных знаний (11ч.)

Занятие №1-2-3-4-5. Обобщение знаний по курсу «Первая медицинская помощь». Зачет по пройденному курсу «Первая медицинская помощь». Последовательность действия при оказании первой медицинской помощи. Типичные повреждения. Излечение пострадавшего. Способы переноски пострадавшего. Принятие решений. Транспортировка больного в лечебное учреждение.

Учебно-тематический план

Тема, кол-во часов	Занятия по данной теме	Практические работы
Тема 1. Краткие сведения по анатомии и физиологии человека (11ч.)	1.Организм как единое целое. Понятие о клетках и тканях. Костно-мышечная система. 2.Органы дыхания. 3.Сердечно-сосудистая система. 4.Органы пищеварения и выделения.	
Тема 2. Первая медицинская помощь (14ч.)	1.Понятие о травме 2.Раны. 3.Виды кровотечений. 4.Асептика и антисептика. Правила наложения повязок. Типовые бинтовые и небинтовые повязки.	1.Остановка небольших кровотечений с помощью давящих повязок. 2.Оказание помощи при артериальных и венозных кровотечениях.
Тема 3.Ушибы и переломы (16ч.)	1.Ушибы 2.Синдром сдавления. 3.Вывихи. 4.Переломы 5.Черепно-мозговая травма. 6.Травмы грудной клетки. 7.Травмы живота	1.Оказание первой помощи при ушибах. 2.Первая помощь при открытых переломах. 3.Оказание помощи при переломе верхних и нижних конечностей. 4. Приемы помощи при травмах грудной клетки, черепа и позвоночника.
Тема 4.Первая помощь при термических и химических травмах (16ч.)	1.Ожоги. 2.Отморожения. 3.Тепловой удар. 4.Солнечный удар. 5.Электротравма.	1.Направленность первой помощи на прекращение действия патогенных факторов и обработка ран при ожогах и отморожениях. 2.Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. 3. Оказание помощи при электротравме.
Тема 5. Состояния, непосредственно угрожающие жизни (5ч.)	1.Понятие о реанимации. 2.Нарушение легочного дыхания. 3.Искусственное дыхание. 4.Остановка сердца. 5.Техника наружного массажа сердца.	4. Приемы искусственного дыхания. 5.Техника наружного массажа сердца.
Тема 6. Травматический шок (5ч.)	1.Признаки травматического шока и меры оказания первой помощи.	
Тема 7. Утопление (5ч.)	1.Первая помощь при утоплении.	1. Порядок действий при оказании помощи утопающему.

Тема 8.Обмороки (5ч.)	1.Первая помощь при обмороке	1.Первая помощь при кратковременной внезапной потере сознания.
Тема 9. Отравления (6ч)	1. Отравление выхлопными газами. 2.Отравление тетраэтилсвинцом 3. Пищевые отравления.	1.Оказание первой помощи при отравлениях
Тема 10. Борьба с утомлением (5ч.)	1.Утомление, его причины	1.Первая помощь при утомлением
Тема 11. Комплектование медицинской аптечки (3ч.)	1.Необходимый перечень препаратов в аптечке	
Тема 12.Закрепление полученных знаний (11ч.)	1.Обобщение знаний по курсу «Первая медицинская помощь»	1.Зачет по пройденному курсу «Первая медицинская помощь».
Итого 102 часов		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ОБУЧАЮЩИМСЯ

1. Домашний доктор. Лечебные домашние средства. Под редакцией Деборы Ткач. Москва, 2002г.
2. Бэрри Дэвис «Основы выживания в экстремальной ситуации». М, 2003.
3. И.Д. Зверев. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся. Москва, "Просвещение", 2010г.
4. Г.И. Косицкий, Д.Н. Дьяконова. Резервы нашего организма. Москва, "Просвещение", 2011г.
5. Межотраслевая инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. Разработчики В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М, «Издательство НЦ ЭНАС», 2003г.
6. И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова Лечебная физкультура. Новейший справочник. Санкт-Петербург. Москва, 2003.
7. И.П. Подласый «Педагогика». М, 2003.
8. Руководство по медицинской службе гражданской обороны. Редакция А.И. Бурназяна. Москва, "Медицина", 1983г.

Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета- Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det