

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**  
**Администрации городского округа "город Махачкала"**  
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лицей №8»**

**Согласовано:**

Заместитель  
директора по УВР  
 /Караева С.К./

**Утверждено:**

Директор  
МБОУ «Лицей №8»  
 /Алиева З. З./



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**  
на 2023-2024 учебный год для 10-11 кл.  
« Основы медицинских знаний »

Махачкала 2023

### **Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность – «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначен для обучения учащихся правилам, практическим навыкам и умениям в оказании медицинской помощи людям в критических состояниях как самостоятельный курс с дифференциацией знаний из курса общей биологии, так как без знания основ биологии «Основы медицинских знаний» может оказаться малоэффективной или опасной для жизни.

Знания полученные при изучении «Основ медицинских знаний» будут способствовать формированию личности, сознательному подходу к актуальным проблемам обучения, воспитания гигиенических навыков и охраны здоровья детей с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей.

**Целью** является овладение учащимися основам медицинских знаний и профилактики болезней, посредством создания мотиваций и условий для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья школьников, как важнейшего фактора развития личности.

#### **Задачами обучения являются:**

1. Формирование знаний и практических умений у учащихся о методах оценки количества и качества здоровья человека.
2. Развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья учащихся, через овладение принципами здорового образа жизни.
3. Формирование представления о наиболее распространенных болезнях и возможности их профилактики.
4. Ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и привитие практических навыков оказания доврачебной помощи
5. Приобретение знаний, обеспечивающих формирование у детей потребности к здоровому образу жизни.
6. Овладение учащимися знаниями по профилактике наркомании.

Данная программа разработана для учащихся 10-11-х классов в объёме 68 часов, один час в неделю в 10,11, классах. Содержание курса предназначено для обучения учащихся правилам, практическим навыкам и умениям в оказании медицинской помощи людям в критических состояниях как самостоятельный курс с дифференциацией знаний из курса общей биологии, так как без знания основ биологии «Основы медицинских знаний» может оказаться малоэффективной или опасной для жизни.

В курсе прослеживается взаимосвязь при изучении материала от десятого до одиннадцатого класса. От приобретения новых умений и знаний к их практическому применению.

Содержание и оформления данной образовательной программы отвечает принятым нормам и требованиям. Содержание курса позволяет овладение учащимися основам медицинских знаний и профилактики болезней, посредством создания мотиваций и условий для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья школьников, как важнейшего фактора развития личности.

Курс имеет практическую направленность. Программа определяет собой объем знаний и навыков, которые должны получить учащиеся при изучении данной дисциплины. В основу отбора содержания данной дисциплины были заложены следующие принципы:

- *научности* – определяет включение в содержание строго выверенных и достоверных научных знаний в данной области, применение приемов сравнения, анализа и синтеза, объяснения причинно-следственных связей, обобщения;
- *фундаментальности* – обеспечивает использование в курсе классических, не теряющих свою актуальность, и современных знаний;
- *интеграции* – предполагает использование знаний из разных блоков;
- *систематичности* – основывается на логическом построении и изложении материала и четкой взаимосвязи между всем содержанием дисциплины.

Содержание программы соответствует цели основам безопасности

жизнедеятельности и оказания доврачебной помощи – воспитание выпускника, владеющего знаниями о природе веществ, их взаимодействии. Кроме того, курс поможет ученику реализовать свои интересы к предмету, сделать осознанный выбор своей будущей специальности, создаст условия для подготовки к экзаменам и предметным олимпиадам.

Программа курса построена на интеграции таких школьных предметов, как физика и математика; в основу положены химические понятия. Теоретическая часть курса представлена лекционными и семинарскими занятиями, практические навыки отрабатываются во время самостоятельных работ. Привитию интереса к предмету курса способствует проведение школьной олимпиады и конференции по химии.

Последовательность изучения материала разнообразия форм и методов проведения занятий также способствует развитию интеллектуальной творческой личности.

С целью проверки усвоения знаний учащимися содержания курса учителем предлагается использование разнообразных методов опроса (контрольная работа, самостоятельная работа, в том числе и с самопроверкой, участие в олимпиаде,

публичное выступление). Основным оценочным критерием при выполнении практической работы является «зачёт».

Итоговый зачёт – смотр знаний «Научился сам, научи другого» или Урок – конференция «Пути решения расчетных задач».

Ведение курса предусматривает использование технических, мультимедийных средств обучения.

Таким образом, содержание данной программы направлено на развитие мотивации личности к познанию и творчеству, профессионального самоопределения, интеллектуальное развитие.

Цели и задачи курса «Решение расчётных и творческих задач по химии» соответствуют развивающему обучению, химическому воспитанию и профессиональной направленности.

### **Требования к знаниям и умениям по дисциплине**

#### **Учащиеся должны знать:**

- предмет, цель и задачи дисциплины, определение понятий здоровья, болезни, промежуточного состояния, индивидуального и популяционного здоровья.
- классификации факторов, механизм влияния.
- показатели индивидуального здоровья, характеристику групп здоровья.
- показатели популяционного здоровья.
- определение эпидемии, пандемии заболеваемости, инфекционного и эпидемического процесса, возбудителя и источника инфекционного заболевания
- определение иммунитета, виды иммунитета, основные иммунопрепараты, закон об иммунопрофилактике инфекционных болезней.
- источник заболевания, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний
- понятия дезинфекции, дезинсекции, дератизации. Виды, методы. Понятие карантина.
- симптоматику обморока, гипертонического криза.

- симптоматику приступа бронхиальной астмы, ложного крупа.
- симптоматику острого пищевого отравления.
- симптоматику коматозных состояний при сахарном диабете.
- определение клинической, биологической смерти, признаки клинической смерти, факторы влияющие на продолжительность клинической смерти.
- выполнять простейшие приемы реанимации.
- признаки ран.
- признаки кровотечений и простейшие способы остановки кровотечений.
- относительные и абсолютные признаки ушибов мягких тканей, растяжений и разрывов связок.
- относительные и абсолютные признаки переломов. Особенности переломов у детей.
- причины, симптомы и опасности травматического шока.
- признаки и опасности ожогов, отморожений.
- определение здорового образа жизни, его структуру, основные принципы и подходы к формированию здорового образа жизни
- принципы оздоровления и укрепления здоровья человека с использованием природных факторов, показания и противопоказания различных методов в зависимости от конкретных условий
- понятие вредных привычек, основные группы психоактивных веществ; факторы и группы риска.
- признаки употребления психоактивных веществ, специфичность негативного влияния психоактивных веществ на органы и системы органов, фазы формирования болезненного пристрастия
- основные формы школьной патологии, их признаки, предпосылки и факторы возникновения патологических состояний у школьников, основные принципы питания и режима детей школьного возраста.
- факторы риска и группы риска заражения венерическими заболеваниями, источники и пути передачи возбудителя, основные симптомы и особенности течения венерических заболеваний, основные принципы и методы профилактики болезней, передающихся половым путем
- определение репродуктивного здоровья, его основные показатели, негативные факторы, воздействующие на репродуктивную сферу, сущность методов контрацепции, осложнения и последствия аборта, характеристику периодов беременности и родов
- законодательные основы охраны здоровья детей в РФ.

**Учащиеся должны овладеть умениями:**

- уметь:* различать промежуточное состояние и болезнь, осуществлять первичную и вторичную профилактику
- правильно устанавливать взаимосвязь между инфекционным и эпидемическим процессом, оценивать эпидемическую опасность источника инфекционного заболевания
- объяснить обоснованность применения различных противоэпидемических мероприятий в зависимости от конкретных условий
- выполнять простейшие приемы реанимации.
- оказать первую медицинскую помощь при ранении.

- останавливать кровотечение различными способами
- оказать первую помощь при ушибах, растяжениях и разрывах
- оказать первую помощь при переломах.
- проводить простейшие противошоковые мероприятия
- оказывать первую медицинскую помощь при термических повреждениях
- формулировать и обосновывать роль различных факторов в возникновении вредных привычек у детей и подростков
- обосновывать основные принципы лечения и подходы к профилактике вредных привычек у школьников

### **Принцип отбора содержания и организация учебного материала**

Программа определяет собой объем знаний и навыков, которые должны получить учащиеся при изучении данной дисциплины.

В основу отбора содержания данной дисциплины были заложены следующие принципы:

- *научности* – определяет включение в содержание строго выверенных и достоверных научных знаний в данной области, применение приемов сравнения, анализа и синтеза, объяснения причинно-следственных связей, обобщения;
- *фундаментальности* – обеспечивает использование в курсе классических, не теряющих свою актуальность, и современных знаний;
- *интеграции* – предполагает использование знаний из разных блоков;
- *систематичности* – основывается на логическом построении и изложении материала и четкой взаимосвязи между всем содержанием дисциплины.

Обучение по программе проводится в течение двух лет в соответствии с учебным планом в объеме 68 часов. Содержание курса распределяется между лекционными и практическими занятиями, самостоятельными работами. В лекционном курсе главное место отводится общетеоретическим темам. На практических занятиях учащиеся овладевают практическими навыками оказания помощи при различных травмах. Кроме того, на занятиях идет практическое закрепление теоретического курса, учащиеся учатся анализировать и делать выводы.

Самостоятельная работа учащихся предусматривает работу с литературой по отдельным темам, не рассматриваемых на лекциях. В процессе самостоятельной работы учащиеся составляют конспект и схемы, заполняют таблицы по изучаемой теме.

Таким образом, в основу программы положены принципы взаимосвязи теории и практики, а также профессиональной направленности.

### **Текущая аттестация качества усвоения знаний.**

Текущий контроль знаний осуществляется в виде тестирования учащихся по различным темам, решение ситуационных задач, а на лабораторных занятиях преподаватель контролирует усвоение практических навыков.

### **Итоговая аттестация.**

Изучение курса завершается зачетом, на котором проверяется усвоение теоретического материала курса. Зачет проводится в письменной форме или тестирования.

**Тематический план по предмету.  
«ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

№	Наименование тем.	Общая	лек	лабор раб	самост раб
1.	<b>Проблемы здоровья детей</b>	7	4		3
2.	<b>Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни</b>	9	4		5
3.	<b>Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей</b>	9	6		3
4.	<b>Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии</b>	9	5		4
5.	<b>Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация</b>	15	8	6	1
6.	<b>Характеристика детского травматизма и его профилактика</b>	19	7	10	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>

**Календарно – тематический план  
«ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ  
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Общ	Лекц.	Сам. Раб. контр		
<b>ТЕМА 1 Проблемы здоровья детей</b> Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья Показатели популяционного здоровья. Рождаемость. Смертность. Продолжительность жизни.	7	4	3	Составление конспекта – схемы «Здоровье и факторы его определяющие».  Составление таблицы «Мотивация и здоровье»	Проверка преподавателем. Тест- контроль
<b>ТЕМА 2 Биологические и</b>	9	4	5	Составление	.

<p><b>социальные аспекты здорового образа жизни</b>  <b>ЗОЖ - фактор здоровья</b>          Основные методы оздоровления и укрепления здоровья          Стресс и дистресс Вредные привычки - фактор риска для здоровья          Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека и формирование зависимости. Профилактика алкоголизма, наркоманий и токсикоманий у детей.</p>				<p>конспекта «Социально-психологические аспекты здорового образа жизни»          Заполнение таблицы «Стресс и дистресс».          Составление конспекта «Профилактика алкоголизма, наркоманий и токсикоманий у детей».          Заполнение таблицы «Типы наркоманий и токсикоманий».</p>	<p>Проверка преподавателем.          Тест- контроль</p>
<p><b>ТЕМА 3 Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей</b>          Основные факторы риска развития различных форм патологий у школьников. Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем.          Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья школьников Роль учителя и его место в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.          Роль государственных и негосударственных учреждений и организаций в сохранении здоровья детей. Законодательные основы охраны здоровья детей в РФ.</p>	9	6	3	<p>Заполнение таблицы «Первичная, вторичная и третичная профилактика болезней».</p> <p>Составление конспекта «Роль учителя и его место в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний».</p>	Тест- контроль
<p><b>ТЕМА 4 Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии</b>          Общие сведения об инфекционных болезнях          Основные понятия эпидемиологии и микробиологии.          Основные понятия иммунологии.          Основные группы инфекционных заболеваний.          Инфекционные заболевания и</p>	9	5	4	<p>Составление конспекта «Инфекционные заболевания и их профилактика».          Заполнить таблицу «Профилактические прививки».</p>	<p>Тест- контроль</p> <p>Проверка преподавателем сам. работу</p>

их профилактика. Основные противоэпидемические мероприятия.					
<b>ТЕМА 5 Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них.</b> Реанимация Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы Понятие о смерти и ее этапах. Понятие о реанимации. Основные приемы сердечно-легочной реанимации.	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	Составление конспекта «Методы реанимации».	
<b>ТЕМА 6. Характеристика детского травматизма и его профилактика</b> Раны. Кровотечения: виды, опасности. Понятие о закрытых повреждениях. Переломы костей, их виды. Травматический шок. Термические повреждения.	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	Составление конспекта «Детский травматизм и первая помощь при травмах». Подготовка устного сообщения.	
<b>Лабораторное занятие 1</b> <b>Методы остановки кровотечений.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	1. Заполнение таблицы «Виды кровотечений и способы их остановки». 2. Составление конспекта «Кровотечения» 3. Решение ситуационных задач	Тест- контроль Проверка преподавателем усвоения практических навыков

<b>Лабораторное занятие 2 Методы воздействия на органы кровообращения.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	1. Составление конспекта «Методы воздействия на органы кровообращения».	Проверка преподавателем усвоения практических навыков
<b>Лабораторное занятие 3 Десмургия, транспортная иммобилизация и методы транспортировки пострадавших.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	Составление конспекта – схемы «Десмургия, транспортная иммобилизация и методы транспортировки пострадавших». Составление таблицы «Виды повязок и способы иммобилизации».	Проверка преподавателем усвоения практических навыков
<b>Лабораторное занятие 4 Применение лекарственных средств.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Составление конспекта «Применение лекарственных средств» Заполнение таблицы «Аптечки первой помощи».	Проверка преподавателем усвоения практических навыков Тест- контроль
<b>Лабораторное занятие 5 Реанимация</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	Заполнение таблицы «Правила проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца».	Проверка преподавателем усвоения практических навыков
<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>34</b>		

### **Содержание дисциплины.**

#### **ТЕМА 1 Проблемы здоровья детей.**

#### **ЛЕКЦИЯ 1**

#### **ТЕМА 1 Проблемы здоровья детей**

Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи ОМЗ и ЗОЖ предмет, цель и задачи дисциплины, определение понятий здоровья, болезни, промежуточного состояния, индивидуального и популяционного здоровья. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Классификации факторов, механизм влияния Здоровье и факторы его определяющие. Мотивация и здоровье. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Закон постоянства гомеостаза – необходимое условие существования организма. Закон отклонения гомеостаза как необходимое условие для реализации программы развития организма. Ключевые воззрения о причинах естественной смерти. Механизмы возникновения заболеваний: метаболический, аккумуляционный, онтогенетический. Изменения в организме возникающие при действии на него различных повреждающих факторов. «Физиологическая мера» организма. Компенсаторно-приспособительные механизмы организма. «Стрессоры» как повреждающее воздействие. «Стресс» как общий адаптационный синдром, его стадии. «Дистресс» как болезнь адаптации.

Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья Показатели индивидуального здоровья: генетические, биохимические (показатели биологических тканей и жидкостей), морфологические (уровень физического развития), функциональные, психологические, клинические (отсутствие признаков болезни).

Показатели популяционного здоровья. Рождаемость. Смертность. Продолжительность жизни. Понятие «окружающая среда» – ее составляющие. Понятие «ноосфера». Радиация как мутагенный фактор. Мутагенность химических соединений. Биологический мутагенез. Роль естественного отбора в формировании здоровья популяции. Основные компоненты отбора в человеческой популяции. Понятие «генетический груз» и «адаптивная норма» популяции. Создание в современном обществе новой искусственной среды обитания человека.

## **ТЕМА 2 Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни**

ЗОЖ - фактор здоровья Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Понятие «образ жизни», «здоровый образ жизни», их основные составляющие. Связь образа жизни с укладом жизни, уровнем, качеством и стилем жизни. Понятие болезнь, заболеваемость, инвалидность. Формы деятельности,

влияющие на общественное здоровье. Здоровый образ жизни как первичная профилактика.

Основные методы оздоровления и укрепления здоровья принципы оздоровления и укрепления здоровья человека с использованием природных факторов, показания и противопоказания различных методов в зависимости от конкретных условий  
Здоровый образ жизни как первичная профилактика. Выраженность и содержание оздоровительной мотивации. Наличие факторов риска. Основные способы сохранения здоровья как вторичная профилактика заболеваний: массаж, иглорефлексотерапия, дыхательная гимнастика, водные процедуры и др.

Вредные привычки - фактор риска для здоровья понятие вредных привычек, основные группы психоактивных веществ; факторы и группы риска.  
роль различных факторов в возникновении вредных привычек у детей и подростков

Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека и формирование зависимости. Признаки употребления психоактивных веществ, специфичность негативного влияния психоактивных веществ на органы и системы органов, фазы формирования болезненного пристрастия основные принципы лечения и подходы к профилактике вредных привычек у школьников

### **Профилактика алкоголизма, наркоманий и токсикоманий у детей.**

Наркомания и токсикомания. Эпидемиология наркомании, пристрастие, привыкание, лекарственная зависимость. Социальные последствия наркомании. Клиника наркотического опьянения. Профилактика наркомании и токсикомании. Табакокурение - как медицинская и социальная проблема. Профилактика табакокурения. Первая помощи при алкогольной и наркотической интоксикации.

## **ЛЕКЦИЯ 2**

### **ТЕМА 3 Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей**

Основные факторы риска развития различных форм патологий у школьников. Основные формы школьной патологии, их признаки, предпосылки и факторы возникновения патологических состояний у школьников, основные принципы питания и режима детей школьного возраста.

Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем. Факторы риска и группы риска заражения венерическими заболеваниями, источники и пути передачи возбудителя, основные симптомы и особенности течения венерических заболеваний, основные принципы и методы профилактики болезней, передающихся половым путем

Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья школьников. Определение репродуктивного здоровья, его основные показатели, негативные факторы, воздействующие на репродуктивную сферу, сущность методов контрацепции, осложнения и последствия аборта, характеристику периодов беременности и родов

**Психолого-педагогические основы здорового образа жизни.** Этапы формирования здоровья. Факторы, непосредственно влияющие на здоровье. Медицинская активность как третичная профилактика заболеваний.

Роль государственных и негосударственных учреждений и организаций в сохранении здоровья детей. Законодательные основы охраны здоровья детей в РФ.

#### **ТЕМА 4 Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии**

##### **Общие сведения об инфекционных болезнях**

Понятие об инфекционном процессе. Определение инфекционной болезни. Важнейшие свойства микроорганизмов (патогенность, вирулентность, токсигенность). Пути проникновения инфекции в организм. Защитные факторы организма: специфические, неспецифические. Основные отличия инфекционных болезней от неинфекционных. Периоды инфекционной болезни. Осложнения (специфические, неспецифические).

Основные понятия эпидемиологии и микробиологии. Определение эпидемии, пандемии, спорадической заболеваемости, инфекционного и эпидемического процесса, возбудителя и источника инфекционного заболевания

Взаимосвязь между инфекционным и эпидемическим процессом, оценка эпидемической опасности источника инфекционного заболевания

Основные понятия иммунологии. Определение иммунитета, виды иммунитета, основные иммунопрепараты, противопоказания и показания к применению основных видов иммунопрепаратов

Основные группы инфекционных заболеваний. Кишечные инфекции (фекально-оральный путь распространения, заражение через ЖКТ). Инфекции дыхательных путей (воздушно-капельный – аэрозольный путь распространения, заражение через дыхательные пути). Кровяные инфекции трансмиссивные (передача возбудителя через переносчиков – комары, блохи, клещи и др.). Кровяные инфекции нетрансмиссивные (заражение при инъекциях, переливании крови, плазмы и т.п.).

Инфекции наружных покровов (контактный путь распространения, заражение через кожу или слизистые оболочки). Антропонозы – заболевания, свойственные только человеку и передающиеся от человека человеку. Зоонозы – болезни, свойственные животным и человеку и передающиеся от животного человеку. Источники заболевания, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний

Основные противоэпидемические мероприятия. Понятие дезинфекции, дезинсекции, дератизации. Понятие карантина. Обоснованность применения различных противоэпидемических мероприятий в зависимости от конкретных условий.

## **ТЕМА 5 Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них.**

### **Реанимация**

Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Симптомы обморока, гипертонического криза. Доврачебная помощь при этих состояниях.

Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы. Симптомы приступа бронхиальной астмы, ложного крупа. Доврачебная помощь при данной патологии.

Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Симптомы острого пищевого отравления. Доврачебная помощь при данной патологии.

Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы. Симптомы коматозных состояний при сахарном диабете. Доврачебная помощь при данной патологии.

Понятие о смерти и ее этапах. Понятие о реанимации. Определение клинической, биологической смерти, признаки клинической смерти, факторы, влияющие на продолжительность клинической смерти.

Основные приемы сердечно-легочной реанимации. Основные принципы восстановления дыхательной и сердечно-сосудистой деятельности. Простейшие приемы реанимации.

Методика проведения искусственного дыхания. Методика проведения непрямого массажа сердца.

## **ТЕМА 6. Характеристика детского травматизма и его профилактика**

Раны. Виды и признаки ран. Первая медицинская помощь при ранении.

Кровотечения: виды, опасности. Виды и признаки кровотечений, степени кровопотери. Способы остановки кровотечений различными способами.

Понятие о закрытых повреждениях. Признаки ушибов мягких тканей, растяжений и разрывов связок. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях и разрывах связок.

Переломы костей, их виды. Относительные и абсолютные признаки переломов.

Особенности переломов у детей. Первая помощь при переломах.

Травматический шок. Причины, симптомы и опасности травматического шока.

Простейшие противошоковые мероприятия.

Термические повреждения. Признаки и опасности ожогов, отморожений.

Первая медицинская помощь при термических повреждениях.

### **Лабораторные занятия.**

#### **Тема № 5 занятие 1**

##### **Реанимация**

Основные принципы восстановления дыхательной и сердечно-сосудистой деятельности. Простейшие приемы реанимации. Методика проведения искусственного дыхания. Методика проведения непрямого массажа сердца.

## **Тема № 5 занятие 2**

### **Способы временной остановки кровотечения.**

Виды кровотечений. Давящая повязка, приподнятое положение конечности, максимальное сгибание, пальцевое прижатие, наложение кровоостанавливающего жгута, закрутки. Лекарственные вещества, применяемые для остановки кровотечений.

## **Тема № 6. занятие 1**

### **Меры воздействия на кровообращение.**

Показания и противопоказания. Способы постановки и снятия банок, применение горчичников, горчичных ванн, согревающих компрессов, грелок. Влажные укутывания, ручные и ножные ванны. Применение холода. Температура тела. Термометр - обращение с ним, время и точки измерения температуры, оценка результатов. Гипотермия, виды лихорадок. Методы снижения температуры при гипертермии.

## **Тема № 6. занятие 2**

### **Десмургия.**

Виды повязок (мягкие и твердые). Общие правила наложения повязок. Особенности наложения бинтовых, косыночных повязок на различные участки тела (пальцы, руки, суставы, голова, глаза, уши). Индивидуальный перевязочный пакет.

Транспортная иммобилизация. Общие правила наложения транспортных шин. Средства транспортной иммобилизации (стандартные и подручные). Методы транспортной иммобилизации при различных повреждениях.

Транспортировка больных и пораженных. Устройство санитарных носилок. Свертывание и развертывание носилок. Пользование носилочными лямками. Переноска пораженных на импровизированных носилках, использование подручных средств.

## **Тема № 6. занятие 3**

### **Применение лекарственных веществ.**

Лекарственные формы (порошки, мази, таблетки, капсулы, растворы, настои, настойки, отвары, капли, ингаляционные препараты). Пути введения лекарственных веществ - энтеральный и парэнтеральный пути. Устройство шприцев, их разновидности. Проверка пригодности. Соблюдение стерильности. Подготовка, шприцев и наполнение шприцев из ампул и флаконов. Методика постановки подкожных и внутримышечных инъекций. Аптечка первой медицинской помощи.

### **Основные понятия дисциплины.**

1. Здоровье и его компоненты.
2. Предболезнь и болезнь.
3. Общественное и индивидуальное здоровье, здравоохранение.
4. Страховая медицина, права пациента.
5. Профилактика, ее виды и контроль за состоянием здоровья детей.

6. Санитарная служба и ее функции.
7. Здоровый образ жизни и его составляющие.
8. Понятие о физической культуре.
9. Понятие о двигательном навыке.
10. Понятие о двигательном качестве и его составляющие.
11. Принципы физической тренировки.
12. Здоровое питание.
13. Понятие о голоде и аппетите.
14. Инфекционный процесс, стадии инфекционного процесса.
15. Понятие: «бактериемия», «септицемия», «токсинемия».
16. Эпидемический процесс и звенья эпидемического процесса.
17. Эпидемический очаг.
18. Дезинфекция. Дезинсекция. Дератизация.
19. Иммуитет и виды иммунитета.
20. Иммунизация.
21. Агональное состояние, биологическая и клиническая смерть.
22. Реанимация
23. Контузия, кома.
24. Обморок, коллапс.
25. Кровотечение.
26. Рана.
27. Перелом, ушиб, вывих.
28. Электротравма.
29. Ожог.
30. Утопление.
31. Отморожение и замерзание.
32. Тепловой и солнечный удар.
33. Шок.
34. Гипертонический криз.
35. Стенокардия.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Закрытые повреждения. Ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи. Причины, признаки и оказание первой помощи.
2. Открытые повреждения. Раны. Виды ран. Заживление ран. Первая медицинская помощь при ранениях. Десмургия. Виды повязок. Функции повязок. Общие правила наложения повязок.

3. Кровотечения, Виды кровотечений (наружные, внутренние). Классификация кровотечений по виду поврежденного сосуда. Признаки кровопотери. Первая помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечения.
4. Переломы костей. Транспортная иммобилизация. Виды и признаки переломов. Особенности переломов у детей. Осложнения при переломах. Первая помощь при переломах. Средства и способы транспортной иммобилизации. Правила наложения транспортных шин.
5. Черепно-мозговые травмы. Повреждения позвоночника. Виды повреждений черепа и головного мозга (закрытые и открытые). Сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга. Первая помощь при травмах головы. Виды повреждений позвоночника. Причины, признаки и осложнения. Первая помощь при повреждениях позвоночника, особенности иммобилизации и транспортировки.
6. Ожоги. Отморожения. Электротравмы. Утопление. Виды ожогов (термические, химические). Степени ожогов. Первая помощь. Ожоги глаз. Отморожение и замерзание. Признаки и первая помощь. Электротравма - причины, признаки и первая помощь. Первая помощь при утоплении.
7. Травмы живота и грудной клетки. Закрытые повреждения живота. Признаки повреждения органов брюшной полости. Ранения живота - непроникающие и проникающие, признаки, осложнения, первая помощь. Понятие об «остром животе». Перитонит. Переломы ребер. Признаки, первая помощь, осложнения (гемоторакс, закрытый клапанный пневмоторакс). Ранения грудной клетки (проникающие). Открытый пневмоторакс, первая помощь.
8. Реанимация. Понятие о клинической и биологической смерти. Общие принципы реанимации. Правила проведения искусственного дыхания и закрытого массажа сердца.

### **Вопросы для самостоятельного изучения «Первая помощь».**

- Первая помощь при головокружении.
- Первая помощь при нарушении дыхания.
- Первая помощь при остром нарушении зрения.
- Первая помощь при рвоте у детей.
- Первая помощь при солнечном ударе.

Первая помощь при судорогах.  
Первая помощь при утоплении.  
Первая помощь при тепловом ударе.  
Первая помощь при гипертоническом кризе  
Первая помощь при нарушениях сознания.  
Первая помощь при диабетической и гипогликемической коме.  
Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути.  
Первая помощь при поражении электрическим током  
Первая помощь при кровотечениях.

### **Вопросы для самостоятельного изучения по инфекционным болезням**

1. Прививки Виды бактериальных и вирусных препаратов, применяемых для профилактики и лечения инфекционных болезней Вакцины, анатоксины, сыворотки, иммуноглобулины. Общие правила проведения прививок. Календарь профилактических прививок.
2. Инфекции дыхательных путей: грипп, ангина. Возбудители заболеваний. Источники инфекции. Пути проникновения в организм. Основные симптомы болезней, осложнения. Принципы ухода и лечения за больным, профилактические мероприятия.
3. Детские инфекции: корь, ветряная оспа, краснуха. Общая характеристика детских инфекций. Возбудители заболеваний, источники инфекций, пути передачи и основные признаки болезни. Осложнения, уход и профилактические мероприятия.
4. Природноочаговые инфекции: клещевой энцефалит, боррелиоз. Возбудители заболеваний. Источники инфекции. Пути передачи и основные симптомы заболеваний. Осложнения и профилактические мероприятия.
5. Кишечные инфекции: дизентерия, сальмонеллез, пищевые токсикоинфекции, вирусные гепатиты А, Возбудители заболеваний. Источники инфекции. Пути передачи и основные признаки заболевания, осложнения и профилактические мероприятия.
6. Туберкулез. Возбудитель заболевания и распространенность в природе, источники инфекции, пути передачи и основные симптомы легочной формы. Профилактические мероприятия.
7. СПИД. Возбудитель заболевания. Источники инфекции. Группы риска. Пути передачи, профилактические мероприятия.
8. Венерические заболевания: сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз. Возбудители заболевания. Источники инфекции, пути передачи. Основные признаки заболеваний, профилактические мероприятия.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. Дайте определение понятия «здоровье». Назовите компоненты здоровья.
2. Что такое предболезнь, болезнь? Дайте определения этим понятиям.
3. Перечислите факторы, определяющие здоровье и болезнь.

4. Что такое общественное здоровье и по каким показателям оно оценивается?
5. Перечислите критерии оценки индивидуального здоровья. Что такое норма?
6. Что такое «здоровоохранение»?
7. Охарактеризуйте систему страховой медицины в РФ.
8. Перечислите права пациента.
9. Перечислите и охарактеризуйте уровни организации лечебно-профилактической помощи в России.
10. Как осуществляется в России охрана здоровья женщин и детей?
11. Перечислите этапы в системе охраны материнства и детства.
12. Как осуществляется контроль за состоянием здоровья школьников?
13. Дайте определение понятия «профилактика». Назовите виды профилактики.
14. Что включает в себя «Программа государственных гарантий обеспечения граждан бесплатной медицинской помощью»?
15. Что такое «санитарно-эпидемиологическое благополучие населения»?
16. Назовите цель и задачи работы отделения гигиены детей и подростков.
17. Назовите задачи гигиенического образования и воспитания населения.
18. Дайте определение понятию «образ жизни» и назовите три категории образа жизни.
19. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни». Охарактеризуйте принципы ЗОЖ.
20. Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.
21. Роль двигательной активности в биологической эволюции.
22. Понятие о гипокинезии и влияние на здоровье человека.
23. Роль двигательной активности в реализации индивидуальной генетической программы.
24. Понятие о физической культуре.
25. Понятие о двигательном навыке.
26. Понятие о двигательном качестве и его составляющие.
27. Сила как двигательное качество и условия ее тренировки.
28. Быстрота как двигательное качество и условия ее тренировки.
29. Выносливость как двигательное качество и условия ее тренировки.

30. Ловкость как двигательное качество и условия ее тренировки.
31. Гибкость как двигательное качество и условия ее тренировки.
32. Принципы физической тренировки.
33. Общие эффекты физической тренировки.
34. Влияние физической тренировки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
35. Влияние физической тренировки на опорно-двигательный аппарат, органы брюшной полости.
36. Влияние физической тренировки на ЦНС.
37. Общие подходы при формировании физической культуры.
38. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности.
39. Анатомо-физиологические особенности ЖКТ человека.
40. Понятие о натуральной пище.
41. Влияние технологической обработки пищи на организм.
42. Влияние на организм неправильного сочетания пищевых продуктов.
43. Учет анатомо-физиологических особенностей желудочно-кишечного тракта в организации рационального питания человека.
44. Учет состояния организма в организации рационального питания.
45. Питание как потребность и как удовольствие.
46. Понятие о голоде и аппетите.
47. Факторы рациональной организации питания.
48. Влияние рафинированного сахара на организм.
49. Принципы организации рационального питания.
50. Место натуральных пищевых веществ в рационе питания.
51. Распределение суточного рациона питания.
52. Какие болезни называют инфекционными?
53. Что такое «инфекционный процесс»? Назовите стадии инфекционного процесса.
54. Назовите факторы, определяющие характер развития инфекционного процесса.
55. Дайте определение понятиям: «бактериемия», «септицемия», «токсинемия».
56. Что такое «эпидемический процесс»? Назовите звенья эпидемического процесса.
57. Назовите источники инфекции и факторы передачи возбудителя.

58. Перечислите элементы эпидемического очага.
59. Охарактеризуйте механизмы заражения инфекционными заболеваниями.
60. Назовите основные направления противоэпидемических мероприятий.
61. Какие методы дезинфекции применяются в эпидемическом очаге?
62. Что такое иммунитет? Виды иммунитета.
63. Какие бывают реакции на прививку? Показания и противопоказания к иммунизации.
64. Назовите общие признаки инфекционных заболеваний.
65. Перечислите воздушно-капельные инфекции, которые протекают с высыпаниями на коже. В чем заключаются особенности проявления каждой из них?
66. Назовите основные проявления дифтерии.
67. Какие особенности течения туберкулеза у детей? Пути профилактики.
68. Охарактеризуйте основные желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, тифопаратифозные заболевания, сальмонеллезы).
69. Какие пищевые отравления бактериальными токсинами вы знаете?
70. Приведите примеры гематогенных инфекций и перечислите способы их профилактики.
71. Какие инфекционные заболевания называют зоонозами? Приведите примеры.
72. Назовите основные проявления СПИДа и пути передачи ВИЧ-инфекции.
73. Перечислите направления профилактики болезней, передающихся половым путем.
74. Перечислите основные направления профилактики инфекционных заболеваний.
75. Перечислите задачи при оказании неотложной помощи.
76. Назовите признаки агонального состояния, биологической и клинической смерти.
77. Перечислите самые первые действия при оказании неотложной помощи пострадавшему.
78. Что такое «реанимация»? Перечислите последовательность действий. Назовите признаки эффективности реанимационных мероприятий.
79. Что такое «контузия», «кома»? Схема оказания неотложной помощи.
80. Что такое «обморок», «коллапс»? Назовите причины и схему оказания неотложной помощи.

81. Как отличить обморок, кому и клиническую смерть по трем основным признакам?
82. Охарактеризуйте механизмы развития стадий травматического шока. Схема оказания неотложной помощи.
83. Назовите виды кровотечений и способы их остановки.
84. Особенности оказания неотложной помощи при ранениях живота.
85. Особенности оказания неотложной помощи при ранениях грудной клетки.
86. Особенности оказания неотложной помощи при ранениях позвоночника.
87. Назовите признаки перелома костей конечностей. Последовательность и правила оказания неотложной помощи при переломах.
88. Назовите признаки ушиба, вывиха. Последовательность и правила оказания неотложной помощи.
89. Причины смерти при электрической травме. Схема оказания неотложной помощи.
90. Схема оказания неотложной помощи при ожогах.
91. Признаки «синего» и «белого» утопления. Схема оказания неотложной помощи при утоплении.
92. Схема оказания неотложной помощи при отморожениях и переохлаждении.
93. Схема оказания неотложной помощи при тепловом и солнечном ударе.
94. Назовите виды инородных тел и особенности оказания неотложной помощи.
95. Неотложная помощь при травмах и поражениях глаз.
96. Что такое «анафилактический шок»? Схема оказания неотложной помощи.
97. Перечислите признаки приступа бронхиальной астмы и правила оказания помощи.
98. Назовите причины комы при сахарном диабете.
99. Схема оказания неотложной помощи при гипер - и гипогликемической коме.
100. Схема оказания неотложной помощи при гипертоническом кризе.
101. Оказание помощи при приступе стенокардии.
102. Перечислите основные причины острых болей в животе и правила оказания помощи.
103. Перечислите общие правила транспортировки пострадавших.
104. Назовите назначение препаратов и материалов универсальной аптечки.

**Рекомендуемая литература**  
**Учебная литература.**

Артюгина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний. 2008

Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани./ Учебное пособие для учащихся 9-11 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Издательство АСТ. – 2000. – 400 с.

Буянов В. М. Первая медицинская помощь, 2003г.

Первая медицинская помощь при повреждениях и несчастных случаях, 1990

Практикум для медицинских сестер по Гражданской Обороне, 1989

Мосин В.Г., Нечипоренко. П.И. Инфекционные болезни и основы эпидемиологии/ Учебное пособие. – Ленинград, 1995. – 161 с.

### **Дополнительная литература. ЛИТЕРАТУРА**

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учеб. для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2007. – 416 с.
2. Галинская Л.А., Романовский В.Е. Первая помощь в ожидании врача. – Ростов н/Дону, изд-во «Феникс», 2000. – 192 с.
3. Герасименко Н.Ф., Максимов Б.П. Полное собрание федеральных законов об охране здоровья граждан. Комментарии, основные понятия, подзаконные акты/ Москва, Изд. дом «ГЭОТАР-МЕД», 2001. – 511 с.
4. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студ. высш учеб. заведений/ М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
5. Мелянченко Н. Здравоохранение России. Новая концепция организации и развития /Кемерово, 2000. – 124.
6. Николаев Л.А.. Доврачебная помощь при заболеваниях и отравлениях и уход за больными. МН.: Выш.шк., 2000
7. Петров С.В., Бубнов В.Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000. – 96 с.
8. Социальная энциклопедия /Редкая А.П., Горкин Г.Н., Катульская Е.Д. и др.– М.: БРЭ, 2000. – 438 с.
9. Тель Л.З. Валеология: учение о здоровье, болезни и выздоровлении/ М.: Астрель.– В 3 –х томах. – 2001. – 432 с.
10. Энциклопедия социальной работы: ВЗТ: Пер. с англ. /Под ред. Л.Э. Кунельского, М.С. Мацковского.– М.: Центр общечеловеческих ценностей. Т.1: А-И. – 1993. – 480 с.; Т.2: К-П. – 1994. – 442 с.; Т.3: Р-Я. – 1994. – 496 с.
11. Энциклопедия для детей Том 18. человек. Ч1. происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым. Ред. В.А. Волождин. – Аванта +, 2002
12. Электронный атлас для школьников. Анатомия 8-9 классы. Интерактивная линия, 2004 г.
13. Электронный справочник «Оказание первой медицинской помощи в неотложных состояниях». Авторы Домашева О.И. Неверов Е., 2005 г.