


**« УТВЕРЖДЕНО »**  
Директор ОГБОУ «Красноярская  
средняя общеобразовательная школа»  
 Сидорова Т.Н.  
Приказ № 504  
от «31» августа 2022 г.

2022 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Выпускник курса должен:

- знать и уметь оперировать знаниями о здоровье и его слагаемых;
- знать и уметь использовать знания о сохранении, укреплении и преумножении здоровья, о саморегуляции и самокоррекции;
- знать и уметь формировать навыки здорового образа жизни;
- знать характеристику детского и взрослого травматизма, стратегию борьбы с травматизмом, уметь предупреждать определенные виды травм;
- знать признаки внутреннего кровотечения и меры доврачебной помощи;
- знать разновидности наружных кровотечений и уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- знать признаки и особенности переломов у детей, уметь оказывать доврачебную помощь.
- знать разновидности ран и закрытых повреждений и уметь оказывать медицинскую помощь;
- знать и уметь использовать методы и приемы оказания первой медицинской помощи при ожогах и отморожениях;
- уметь оказывать медицинскую помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути, глаза, уши, нос и при укусах насекомых и животных;
- знать и уметь предупреждать чрезмерное и раннее утомление и переутомление;
- знать причины и уметь предупреждать школьные неврозы, нарушения осанки, зрения и слуха;

Объем знаний, содержащихся в программе, можно по направленности разделить на три части:

- одна из них раскрывает причины, признаки и возможности предупреждения ряда наиболее распространенных заболеваний;
- вторая – приемы оказания первой медицинской помощи при травмах и неотложных состояниях;
- третья способствует развитию культуры духовного и физического здоровья.

### **Выпускник курса должен обладать следующими компетенциями:**

- готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- готов использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;

– способен понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, сознавать опасности и угрозы, возникающие в этом процессе, соблюдать основные требования информационной безопасности;

Курс обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Основы здорового образа жизни» рассчитан на 17 часов) и предназначен для обучающихся 6-7 классов. Форма обучения – очная. Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам. Состав группы учащихся постоянный. Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Основные понятия и определения дисциплины.	1	2	3
2	Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.	4	2	6
3	Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни.	4	1	4
4	Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей.	2	2	4
5	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация.	3	6	9
6	Характеристика детского травматизма и его профилактика. <b>Промежуточная аттестация.</b> Итоговый тест.	2	5	7
8	Итого:	16	18	34

## 2.Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

**1.Основные понятия и определения дисциплины.** Цель и задачи ОЗОЖ. Предмет, содержание и задачи дисциплины, связь с валеологией, анатомией, физиологией, гигиеной, психологией, педагогикой, педиатрией и др. науками, их взаимодействие. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Определение понятия «здоровье». Распределение детей по группам здоровья. Возрастная периодизация и ее значение в охране здоровья. Гигиенические требования к обучению детей. Субъективные и объективные показатели здоровья человека. Диагностические методы определения потенциала здоровья. Составление анкет. Принципы тестов-анкетирования. Использование компьютерных программ для оценки корреляционных связей.

**2.Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.** Основные понятия эпидемиологии и микробиологии. Механизм развития инфекционных заболеваний, их классификация. Очаги инфекции. Изоляция источника инфекции. Карантин. Основные понятия иммунологии. Понятие об иммунитете и основных защитных факторах организма. Антигены, антитела, реакции агглютинации. Аллергия и аллергические реакции. Вакцины и сыворотки. Показания и противопоказания к прививкам.

**3.Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни.** Вредные привычки как фактор риска для здоровья. Характеристика основных современных средовых факторов. Социальные факторы. Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека и формирование зависимости. Виды психотерапевтической и наркологической помощи.

**4.Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей.** Нарушение осанки, патологические изгибы позвоночника, плоскостопие. Гиподинамия. Виды двигательной активности.

Миопия.Нарушение слуха.Культура умственного труда. Динамика работоспособности. Утомление и переутомление. Режим дня и условий обучения.

**5.Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация.** Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы. Диагностика ОРВИ, признаки воспаления легких. Доврачебная помощь при заболеваниях органов дыхания. Неотложные состояния при заболеваниях ЖКТ. Разновидности отравлений - лекарственными средствами, алкоголем, ядохимикатами. Пищевые отравления. Отравления грибами. Первая медицинская помощь. Меры предосторожности. Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы. Причины сахарного диабета. Гипо- и гипергликемия. Клиника. Осложнения сахарного диабета. Понятие о диабетической коме. Доврачебная неотложная помощь.

**6.Характеристика детского травматизма и его профилактика.** Раны, их характер. Классификация ран, их особенности. Оказание доврачебной помощи. Кровотечения: виды, опасности. Признаки артериального, венозного, смешанного, капиллярного кровотечений. Кровопотери. Доврачебная медицинская помощь при наружных кровотечениях. Носовые кровотечения. Внутренние кровотечения. Разновидности. Доврачебная медицинская помощь при внутренних кровотечениях. Понятие о закрытых повреждениях. Ушибы. Растяжения связок. Вывихи. Оказание первой доврачебной помощи. Переломы костей, их виды. Клинические симптомы. Общие симптомы переломов. Признаки повреждения костей черепа. Иммобилизация при переломах. Оказание неотложной помощи. Термические повреждения. Ожоги, отморожения. Классификация. Клиническая картина. Оказание первой помощи.

Контрольной точкой является решение тестового задания по итогам изучения программы.

### 3. Тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности	Содержание	Дата план	Дата факт
1	<b>Основные понятия и определения дисциплины.</b>	1	Беседа	Цель и задачи ОЗОЖ. Предмет, содержание и задачи дисциплины, связь с валеологией, анатомией, физиологией, гигиеной, психологией, педагогикой, педиатрией и др. науками, их взаимодействие.		
		1	Беседа	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Определение понятия «здоровье». Распределение детей по группам здоровья. Возрастная периодизация и ее значение в охране здоровья. Гигиенические требования к обучению детей.		
		1	Беседа Практическое занятие	Субъективные и объективные показатели здоровья человека. Диагностические методы определения потенциала здоровья. Составление анкет. Принципы тестирования. Использование компьютерных программ для оценки корреляционных связей.		
2	<b>Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии</b>	3	Беседа Практическое занятие	Основные понятия эпидемиологии и микробиологии. Механизм развития инфекционных заболеваний, их классификация. Очаги инфекции. Изоляция источника инфекции. Карантин.		
		3	Беседа Практическое занятие	Основные понятия иммунологии. Понятие об иммунитете и основных защитных факторах организма. Антигены, антитела, реакции агглютинации. Аллергия и аллергические реакции. Вакцины и сыворотки. Показания и противопоказания к прививкам.		
3	<b>Биологические</b>	2	Беседа	Вредные привычки как фактор риска для		

	<b>и социальные аспекты здорового образа жизни</b>		Практическое занятие	здоровья. Характеристика основных современных средовых факторов. Социальные факторы.		
		2	Беседа Практическое занятие	Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека и формирование зависимости. Виды психотерапевтической и наркологической помощи.		
4	<b>Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей.</b>	2	Беседа	Нарушение осанки, патологические изгибы позвоночника, плоскостопие. Гиподинамия. Виды двигательной активности. Миопия. Нарушение слуха.		
		2	Беседа Практическое занятие	Культура умственного труда. Динамика работоспособности. Утомление и переутомление. Режим дня и условий обучения.		
5	<b>Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация.</b>	3	Беседа Практическое занятие	Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы. Диагностика ОРВИ, признаки воспаления легких. Доврачебная помощь при заболеваниях органов дыхания. Измерение сатурации.		
		3	Беседа Практическое занятие	Неотложные состояния при заболеваниях ЖКТ. Разновидности отравлений - лекарственными средствами, алкоголем, ядохимикатами. Пищевые отравления. Отравления грибами. Первая медицинская помощь. Меры предосторожности.		
		3	Беседа Практическое занятие	Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы. Причины сахарного диабета. Гипо- и гипергликемия. Клиника. Осложнения сахарного диабета. Понятие о диабетической коме. Доврачебная неотложная помощь. Измерение уровня сахара в крови.		
6	<b>Характеристика детского травматизма и его профилактика</b>	2	Беседа Практическое занятие	Раны, их характер. Классификация ран, их особенности. Оказание доврачебной помощи. Обработка ран, наложение повязок.		
		2	Беседа Практическое занятие	Кровотечения: виды, опасности. Признаки артериального, венозного, смешанного, капиллярного кровотечений. Кровопотери. Доврачебная медицинская помощь при наружных кровотечениях. Носовые кровотечения. Внутренние кровотечения. Разновидности. Доврачебная медицинская помощь при внутренних кровотечениях.		
		1	Беседа Практическое занятие	Понятие о закрытых повреждениях. Ушибы. Растяжения связок. Вывихи. Оказание первой доврачебной помощи.		
		1	Беседа Практическое занятие	Переломы костей, их виды. Клинические симптомы. Общие симптомы переломов. Признаки повреждения костей черепа. Имобилизация при переломах. Оказание неотложной помощи.		
		1	Беседа Практическое занятие	Термические повреждения. Ожоги, отморожения. Классификация. Клиническая картина. Оказание первой помощи.		

			Контрольная точка	<b>Промежуточная аттестация. Итоговый тест</b>		
	Всего	17				