

Управление образования и молодежной политики администрации
Павловского муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя школа №9 с углубленным изучением
отдельных предметов г.Павлово

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ Д.С. Соколов
« 30 » августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Азбука Здоровья»

Возраст обучающихся: 15-16 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель: Калмыкова Ольга
Александровна, педагог дополнительного
образования

г.Павлово, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровый образ жизни – это стиль жизни общества. Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Научить человека быть здоровым с детства является приоритетной задачей образовательного учреждения. Таким образом школа является идеальным центром для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому школьники должны быть вооружены целой системой представлений о гигиене тела, питания, режима дня и т. д., а также о сущности здорового образа жизни. Программа «Азбука здоровья» направлена на сохранение здоровья учащихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности школьников.

Курс кружка «Азбука здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по биологии 8-9 классов. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных

привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы.

Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Актуальность программы. Данная программа предусматривает последовательное изучение вопроса здорового образа жизни и дополняет школьное биологическое образование. Курс является важным в плане формирования ответственности за своё здоровье у подрастающего поколения, способствует формированию культуры здоровья.

Образовательный процесс в школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Здоровье человека и поведенческие привычки, влияющие на него, формируются в школьном возрасте. Многие факторы, влияющие на здоровье, управляются самим человеком, поэтому возрастает роль формирования у учащихся навыков и привычек здорового образа жизни. Таким образом, важное значение в среднем образовании приобретает воспитание ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих людей как одной из главных жизненных ценностей человека.

Целесообразную коррекцию образа жизни должно обеспечить человеку сформированное в процессе образовательной деятельности стремление к самопознанию и управлению состоянием собственного здоровья.

Отличительные особенности программы. Материал курса не является узкоспециализированным и может пригодиться человеку независимо от выбранной профессии, он не дублирован в содержании других предметов.

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов

окружающей среды. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

Направление программы – естественнонаучная.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на возраст учащихся 15-16 лет. Набор учащихся в объединение свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Учебная группа формируется из учащихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав.

Рекомендуемое количество детей в группе – 15 человек.

Цель программы: Формирование духовно-нравственного развития личности ребенка. Выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями в формировании общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни.

Задачи программы:

Предметные:

- создание ориентационной и мотивационной основы для осознанного выбора здорового образа жизни;
- формирование знаний об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, о нарушениях нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе;
- формирование знаний о значимости правильного питания на растущий организм;
- развитие умений и навыков в оказании первой медицинской помощи при кровотечениях, травмах, потери сознания, ожогах и обморожениях.

Метапредметные:

- знание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека, их обусловленности внутренними и внешними факторами;
- формирование убеждения, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармоничного единства личности, общества и природы;
- формирование знаний о правилах конструктивной работы в группе, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, правилах проведения исследования;
- формирование опыта исследовательской деятельности, опыта публичного выступления при защите проекта;
- расширение возможностей для участия способных и одарённых школьников в олимпиадах, научных конференциях, творческих выставках, различных конкурсах.

Личностные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни, возможности приобретения умений и навыков жить в гармонии с самим собой и окружающим миром;
- развитие навыков противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ (научиться говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.);
- воспитание культуры общения, формирование нравственных и волевых качеств.

Объем и срок реализации программы, режим занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся в возрасте 15-16 лет (9 класс), но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность занятия один академический час - 40 минут. Учебный год начинается 2 сентября и заканчивается 27 мая.

Формы организации образовательного процесса

Данный курс предусматривает большую долю самостоятельного поиска учебного материала, работу с различными источниками информации и использование различных форм занятий: лекции, беседы, дискуссии, круглый стол, семинар, практикумы, лабораторные работы. Курс завершается защитой проектов.

Широко используются коммуникативные методы, парная и групповая форма организации занятий, проектно-исследовательская деятельность, использование инновационных технологий.

Лучшему усвоению курса способствует сочетание теоретического материала и практических работ, связанных с определением состояния и сохранением здоровья подростков, и исследовательской деятельностью школьников в области укрепления здоровья.

Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Форма занятий носит практико-ориентированный характер. Занятия проводятся как групповые, так и индивидуальные.

Методы:

- репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- проблемный;
- частично - поисковый (творческие задания);
- объяснительно-иллюстративный.

Планируемые результаты освоения программы «Азбука здоровья».

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, о нарушениях нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе.
- значимость правильного питания на организм подростка;
- взаимосвязь строения и функций органов и систем органов, организма и среды;
- влияние экологических и социальных факторов, умственного и физического труда, физкультуры и спорта на здоровье человека.

Учащиеся должны уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, травмах, потери сознания, ожогах и обморожениях;
- осознанно выбирать здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- у учащихся сформированы знания, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармоничного единства личности, общества и природы;
- знание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека, их обусловленности внутренними и внешними факторами.
- правила конструктивной групповой работы, о способы самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, правила проведения исследования.

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания для участия в олимпиадах, научных конференциях, творческих выставках, различных конкурсах.
- применять опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления при защите проекта.

Личностные результаты:

- у учащихся сформированы потребности в здоровом образе жизни, умения и навыки жить в гармонии с самим собой и окружающим миром;
- развиты навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ (научиться говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.).
- сформированы культура общения, нравственные и волевые качества.
- приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни.

Формы контроля и аттестации

Для полноценной реализации данной программы используются текущий и промежуточный виды контроля.

В рамках текущего контроля проводится оценка теоретической и практической подготовки учащихся.

Формы текущего контроля теоретической подготовки: опрос, самостоятельная работа, тренинги.

Формы текущего контроля практической подготовки: тестирование, лабораторные работы, участие в научно-практических конференциях, олимпиадах.

Формы и разделы текущего контроля по курсу «Азбука здоровья»

№	Разделы	Форма контроля
1.	Социальная медицина	<i>самостоятельная работа</i>
2.	Инфекционные заболевания	<i>тренинг</i>
3.	Заболевания, связанные с вредными привычками	<i>самостоятельная работа</i>
4.	Распространенные хронические заболевания	<i>самостоятельная работа, тренинг</i>
5.	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи	<i>практическая работа, лабораторные работы.</i>
6.	Гигиена питания	<i>самостоятельная работа</i>

Результаты текущего контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:

- высокий уровень;
- средний уровень;
- базовый уровень.

Формы и порядок проведения промежуточной аттестации.

Для определения уровня обученности учащихся по дополнительной общеразвивающей программе используется система оценивания теоретической знаний и практической подготовки учащихся. Форма аттестации теоретической подготовки: *лабораторные работы, тесты.* Практической подготовки – *защита проекта.*

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно педагогом дополнительного образования. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация школы. Промежуточная аттестация учащихся проводится по итогам учебного года (май).

Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной аттестации.

Основным контрольно-измерительным материалом является итоговый протокол, в котором фиксируется в суммарное значение теоретической и практической части прохождения промежуточной аттестации учащихся.

Протокол результатов промежуточной аттестации, обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ СШ №9 с углубленным изучением отдельных предметов г.Павлово

20___/20___ учебный год

Объединение: _____

Год обучения _____

ФИО педагога _____

Дата проведения аттестации _____

Форма проведения _____

Форма оценки результатов аттестации: уровень (высокий, средний, базовый)

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Результат
				Уровень аттестации
1.	Иванов И.	Высокий	Высокий	высокий

Критерии оценки уровня подготовки учащихся:

- Высокий уровень - успешное усвоение программы более 70%
- Средний уровень - усвоение программы в необходимой степени от 50% до 70%
- Базовый уровень - успешное освоение программы менее 50%

Учебный план программы

Всего часов	В том числе теория	В том числе практика	Форма текущего контроля
34	21	13	<u>Теоретическая часть:</u> опрос, самостоятельная работа, тренинги, <u>Практическая часть:</u> тестирование, лабораторные работы, участие в научно-практических конференциях, олимпиадах.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья»
на 2024-2025 учебный год

Комплектование групп проводится с 2 по 15 сентября 2024 года.

Продолжительность учебного года составляет 34 учебных недель. Учебные занятия в МАОУ СШ №9 с углубленным изучением отдельных предметов г. Павлово начинаются с 2 сентября 2024 г. и заканчиваются 27 мая 20245г.


Учебные занятия проводятся во 2-ю смену (в соответствии с расписанием). Продолжительность занятий составляет 40 мин.

Каникулы: зимние каникулы с 30.12.2024 г. по 12.01.2025 г.; летние каникулы с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г.

В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы школы и классного руководителя.

Год обучения	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь			Декабрь				Январь				Февраль			Март			Апрель				Май			Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель/часов			
	05.09	12.09	19.09	26.09	03.10	10.10	17.10	24.10	31.10	14.11	21.11	28.11	05.12	12.12	19.12	26.12	02.01	09.01	16.01	23.01	30.01	06.02	13.02	20.02	27.02	06.03	13.03	20.03	03.04	10.04	17.04	24.04	30.04	08.05	15.05	22.05		01.06 – 30.06	01.07 – 31.07	01.08 – 31.08
1 год	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	П-1	К	К	К	34/34

Условные обозначения:

Промежуточная аттестация – 

Ведение занятий по расписанию – 

Каникулярный период – 

Проведение занятий не предусмотрено расписанием – 

Рабочая программа курса

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
1 раздел. Социальная медицина (3 часа)					
2.	Актуальность проблемы медицинского образования школьников.	1	1		
3.	Причины, влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие.	1	1		<i>опрос</i>
4.	Занятие с элементами психологического тренинга «Я и мое здоровье».	1		1	<i>тренинг</i>
2 раздел. Инфекционные заболевания (6 часов)					
5.	История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Инфекционный процесс. Вирулентность.	1	1		<i>опрос</i>
6.	Иммунитет, иммунная система, иммунная реакция, иммунная память.	1	0,5	0,5	<i>опрос</i>
7.	Инфекционные заболевания дыхательной системы.	1	1		
8.	Инфекционные заболевания пищеварительной системы.	1	1		
9.	Вирусные инфекции пищеварительной системы.	1	0,5	0,5	
10.	Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания.	1		1	<i>самостоятельная работа</i>
3 раздел. Заболевания, связанные с вредными привычками (4 часа)					
11.	Понятие «вредные привычки». Основные группы вредных привычек.	1	1		
12.	Курение. Влияние курения на организм человека.	1	1		
13.	Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов.	1		1	<i>самостоятельная работа</i>
14.	Занятие с элементами психологического тренинга «Здоровый образ жизни».	1		1	<i>тренинг</i>
4 раздел. Распространенные хронические заболевания (4 часа)					
15.	Классификация хронических заболеваний по группам.	1	1		
16.	Анемии. Виды анемии.	1	1		
17.	Лейкозы. Гастрит.	1	1		
18.	Мочевая инфекция. Аллергия. Бронхиальная астма.	1		1	<i>самостоятельная работа</i>
5 раздел. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (7 часов)					
19.	Виды травм. Причины травм. Предупреждение травматизма.	1	1		
20.	Охрана труда.	1	1		
21.	Виды ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении ядохимикатами.	1	1		
22.	«Приготовление растворов перманганата калия».	1		1	<i>Практическая работа №1</i>

23.	«Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки на голове».	1		1	Лабораторная работа №1
24.	«Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран».	1		1	Лабораторная работа №2
25.	«Оказание первой помощи при травмах в быту»	1		1	Лабораторная работа №3
6 раздел. Гигиена питания (4 часа)					
26.	Состав пищи, питательные вещества. Витамины.	1	1		
27.	Рациональное питание, культура питания. Адекватная теория питания А. М. Уголева.	1	1		
28.	Подсчет энергетической ценности пищи. Диеты.	1		1	Самостоятельная работа
29.	«Составление рациона питания»	1		1	Лабораторная работа №4
7 раздел. Ритмические процессы жизнедеятельности (2 часа)					
30.	Биологические ритмы и их значение для организма.	1	1		опрос
31.	Ритмы бодрствования, ритмы и труд, работоспособность, ритмы жизнедеятельности и индивидуальность человека	1	1		опрос
8 раздел. Гигиена быта (2 часа)					
32.	Гигиена света. Зрение.	1	1		
33.	Температурный режим и влажность воздуха в жилых помещениях.	1	1		
34.	Промежуточная аттестация. Защита проектов	1		1	Защита проектов
Итого:		34	21	13	

Содержание программы курса.

1 раздел. Социальная медицина (3 часа).

Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Данные медицинской статистики. Демографическое состояние здоровья населения России. Гигиена. Санитария. Причины, влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие. Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы по лекарствам.

Занятие с элементами психологического тренинга «Я и мое здоровье».

2 раздел. Инфекционные заболевания (6 часов).

История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Инфекционный процесс. Вирулентность. Инфекционная цепь. «Входные ворота инфекции». Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление. Иммуитет, иммунная система, иммунная реакция, иммунная память.

Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп. Статистика, причины появления заболевания, клиническая картина, меры профилактики.

Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм.

Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз. Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания.

3 раздел. Заболевания, связанные с вредными привычками (4 часа)

Понятие «вредные привычки». Основные группы вредных привычек. Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевание сердечнососудистой системы, аллергия, ухудшение памяти, нарушение работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее потомство, психическая и физическая зависимость от никотина.

Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов, алкогольная болезнь

печени, цирроз. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью.

Наркотики. Влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека. Состояние эйфории, физическая и психическая зависимость человека от наркотических веществ.

Психологический тренинг «Здоровый образ жизни».

4 раздел. Распространенные хронические заболевания (4 часа)

Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии. Виды анемии: железодефицитные, витаминдефицитные, белководефицитные, гипопластические,

гемолитические. Лейкозы. Гастрит (острый и хронический), язва, дуоденит. Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма.

5 раздел. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (7 часа)

Виды травм. Открытые повреждения; закрытые повреждения. Причины травм. Предупреждение травматизма. Охрана труда. Виды ядохимикатов; условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении ртутью, фосфорорганическими соединениями и общедовитыми веществами.

Практическая работа: Приготовление растворов перманганата калия (для обработки ран, дезинфекции, отмачивания бинтов).

Лабораторные работы

1. Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки на голове.

2. Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран.

3. Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок).

6 раздел. Гигиена питания (4 часа).

Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма. Значение минеральных солей и воды, влияние нитратов, нитритов, пестицидов и солей тяжелых металлов на организм.

Рациональное питание, культура питания. Адекватная теория питания А. М. Уголева.

Нормы потребления продуктов. Энергетическая ценность пищи.

Подсчет энергетической ценности пищи. Диеты.

Лабораторная работа. Составление рациона питания.

7 раздел. Ритмические процессы жизнедеятельности (2 часа).

Биологические ритмы и их значение для организма, влияние космических факторов. Формирование биологических ритмов. Суточные ритмы; многодневные ритмы; недельный ритм; годовые ритмы; многолетние ритмы. Нарушение ритмической деятельности организма.

Ритмы и питание; ритмы сна, медленный и быстрый сон, сновидения, гигиена сна, бессонница. Ритмы бодрствования, ритмы и труд, работоспособность, ритмы жизнедеятельности и индивидуальность человека. Тип суточной активности.

8 раздел. Гигиена быта (3 часа)

Гигиена света; зрение. Величина оконных проемов и размещение мебели, светильники, соотношение количества лампочек и их мощности в помещении. Влияние цвета на организм человека, подбор цветовой гаммы для жилых помещений. Оборудование рабочего места школьника.

Синтетические материалы, их влияние на организм человека. Температурный режим и влажность воздуха в жилых помещениях, вентиляция; влияние запыленности и плесневых грибков на организм. Использование синтетических моющих средств для уборки помещений.

Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека. Санитарные требования к оборудованию кухни.

Лекарственные растения, их влияние на организм. Народная медицина - нужна ли она.

Условия реализации программы «Азбука здоровья»

Материально-технические условия

Технические средства обучения:

- Компьютер, проектор, экран.
- Звуковая аппаратура: динамики, микрофоны, колонки.

Расходные материалы для практических и лабораторных работ:

- марля, бинты,
- ножницы,
- жгуты,
- спиртовой раствор йода,
- перманганат калия,
- ткань для изготовления закрутки,
- шины,
- эластичный бинт.

Методическое обеспечение:

- наглядные пособия (иллюстрации, таблицы, видеоматериал, презентации, фонограммы, карточки для заданий).
- карточки с заданиями практических и лабораторных работ.
- видео-уроки по оказанию первой помощи

1. Плакаты:

- «Средства оказания первой медицинской помощи»,
- «Виды повязок»,
- «Виды переломов»,
- «Виды ожогов»

2. Таблицы:

- «Виды медицинской помощи»,
- «Виды ран»,
- «Виды перевязочного материала»,
- «Виды повязок»,
- «Виды кровотечений»,
- «Остановка артериального кровотечения».

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Литература для учителя:

1. Программа элективного курса «Человек и его здоровье» 10-11 класс
2. Л.В.Максимычева, Е.В.Алексеева, О.С.Гладышева, Издательство «Дрофа» 2011 год.
3. Баярд Р., Баярд Д. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. М.: Мир, 2011.
4. Байер К., ШейнбергЛ. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 2012.
5. Кабаева В. М. Программа психологического обучения и воспитания школьников «Я — мой образ жизни — мое здоровье». М.: АСАДЕМ1А, 2002.
6. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье / под ред. А. Я. Щелкунова. М.: Первое сентября, 2000
7. Величковский Б. Т., Кирпичев В. И., Суwegeина И. Т. Здоровье человека и окружающая среда. М.: Новая школа, 2012.
8. Анастасова Л. И., ГольневаД. П., Короткова Л. С. Человек и окружающая среда: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2013.

Литература для учащихся:

1. Батуев Л. С., Соколова Л. В., Левитин М. Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Дрофа, 2012.
2. Винокурова Н. Ф. Природопользование: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Колесов Д. В., Маш Р. Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М.: Просвещение, 2010.
4. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек школьников. М.: Педагогика, 2012.

Интернет-ресурсы:

1. http://meduniver.com/Medical/Video/video_pervoi_i_neotlognoi_pomochi.html MedUniver
2. http://meduniver.com/Medical/Video/video_pervoi_i_neotlognoi_pomochi.html

**Оценочные и методические материалы
для промежуточной аттестации
учащихся и текущего контроля курса
«Азбука здоровья»**

Тесты на тему «Инфекционные болезни».

Вариант 1

1. Что такое эпидемия?

А. массовое распространение инфекционного заболевания среди людей, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости.

Б. массовое распространение инфекционного заболевания среди людей, охватывающее территорию целого государства или нескольких стран.

В. процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного раздражителя внешней или внутренней среды.

2. Что такое инкубационный период?

А. период реабилитации после выздоровления.

Б. скрытый период от момента внедрения микроба в организм до проявления первых признаков болезни.

В. период от момента начала лечения до полного выздоровления организма.

3. В инфекционной практике для дезинфекции помещений чаще применяются

А. спирты

Б. кислоты

В. хлорсодержащие препараты

Г. синтетические моющие средства

4. Меры специальной профилактики гриппа:

А. изоляция больных

Б. введение противогриппозной вакцины

В. ношение четырехслойной маски

Г. кварцевание помещений

5. Какие инфекции передаются воздушно капельным путем:

- А. Холера
- Б. Корь**
- В. энцефалит
- Г. ВИЧ
- Д. Грипп
- Е. туберкулез

6. Допишите название недостающего звена эпидемического процесса

- А. источник возбудителя инфекции
- Б. механизм передачи инфекции
- В. _____ **восприимчивые люди**

7. Перечислите три направления профилактики кишечных инфекционных болезней на примере дизентерии _____

8. Что такое эпизоотия?

- А. массовое распространение инфекционного заболевания среди животных, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости.**
- Б. массовое распространение инфекционного заболевания среди животных, охватывающее территорию целого государства или нескольких стран.
- В. процесс, возникающий в результате воздействия на организм животных вредоносного раздражителя внешней или внутренней среды.

9. Чем опасны эпифитотии для человека, например, картофельная гниль? _____

1. Особенностью инфекционных болезней является:

- А. заразность
- Б. формированием иммунитета
- В. наличие патогенного возбудителя**
- Г. ациклическим течением
- Д. наличие скрытого инкубационного периода**
- Е. головная боль

2. Антибиотики не оказывают действие на

- А. бактерии
- Б. вирусы**
- В. грибы

3. Основной механизм заражения при кишечных инфекциях:

- А. воздушно — капельный
- Б. грязные руки, воду, продукты**
- В. через кровь
- Г. воздушно — пылевой

4. Что такое пандемия?

- А. массовое распространение инфекционного заболевания среди людей, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости.
- Б. массовое распространение инфекционного заболевания среди людей, охватывающее территорию целого государства или нескольких стран.**
- В. процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного раздражителя внешней или внутренней среды.

5. Расположите периоды течения инфекционной болезни по порядку:

- А. угасание болезни 4
- Б. начальный 2
- В. инкубационный (скрытый) 1
- Г. основное проявление болезни 3

5. Перечислите три направления профилактики инфекционных болезней дыхательных путей на примере гриппа.

6. Как называется процесс возникновения и распространения инфекционных заболеваний среди людей? _____

7. Чем опасны эпизоотии для человека, например, куриный грипп? _____

8. Что такое панфитотия?

А. массовое распространение инфекционного заболевания среди растений, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости.

Б. массовое распространение инфекционного заболевания среди растений, охватывающее территорию целого государства или нескольких стран.

В. процесс, возникающий в результате воздействия на организм растений вредоносного раздражителя внешней или внутренней среды.

ТИПЫ БИНТОВЫХ ПОВЯЗОК.

1. **Циркулярная или круговая повязка** - все стороны бинта ложатся один на другой и полностью прикрывают друг друга. Ее накладывают на конечность, в области голени и предплечья, на лоб, шею, живот;
2. **Спиральная повязка** является разновидностью циркулярной. Бинтование проводят снизу-вверх, прикрывая предыдущий оборот наполовину или $2/3$;
3. **Ползучая повязка** является разновидностью спиральной. Ее применяют как предварительный этап в начале бинтования для удержания материала, приложенного к ране. Затем обычно переходят к типично спиральной повязке;
4. **Восьмиобразная или крестообразная повязка**. Применяют при наложении повязки на заднюю поверхность шеи, грудную клетку, кисть.
5. **Колосовидная повязка**. Обычно накладывают на плечевой сустав и надключичную область. Бинтуя, следует помнить, что правый плечевой сустав бинтуют по часовой стрелке, левый - против.
6. **Черепашья повязка** может быть сходящейся и расходящейся, ее накладывают на области локтевого или коленного сустава.
7. **Возвращающуюся повязку** применяют, если необходимо целиком закрыть периферический отдел конечности (кисть, стопу), на культю, голову.
8. **Пращевидную повязку** накладывают на нос, подбородок, промежность. Изготовить ее можно быстро и несложно. Берут кусок бинта длиной 50-70 см, разрезают с концов вдоль так, чтобы посередине остался неразрезанный кусок бинта длиной 10-15 см. Неразрезанную часть накладывают на нос или подбородок, а концы бинта перекрещивают и завязывают на затылке. Пращевидную повязку промежности привязывают к поясу, сделанному из бинта.

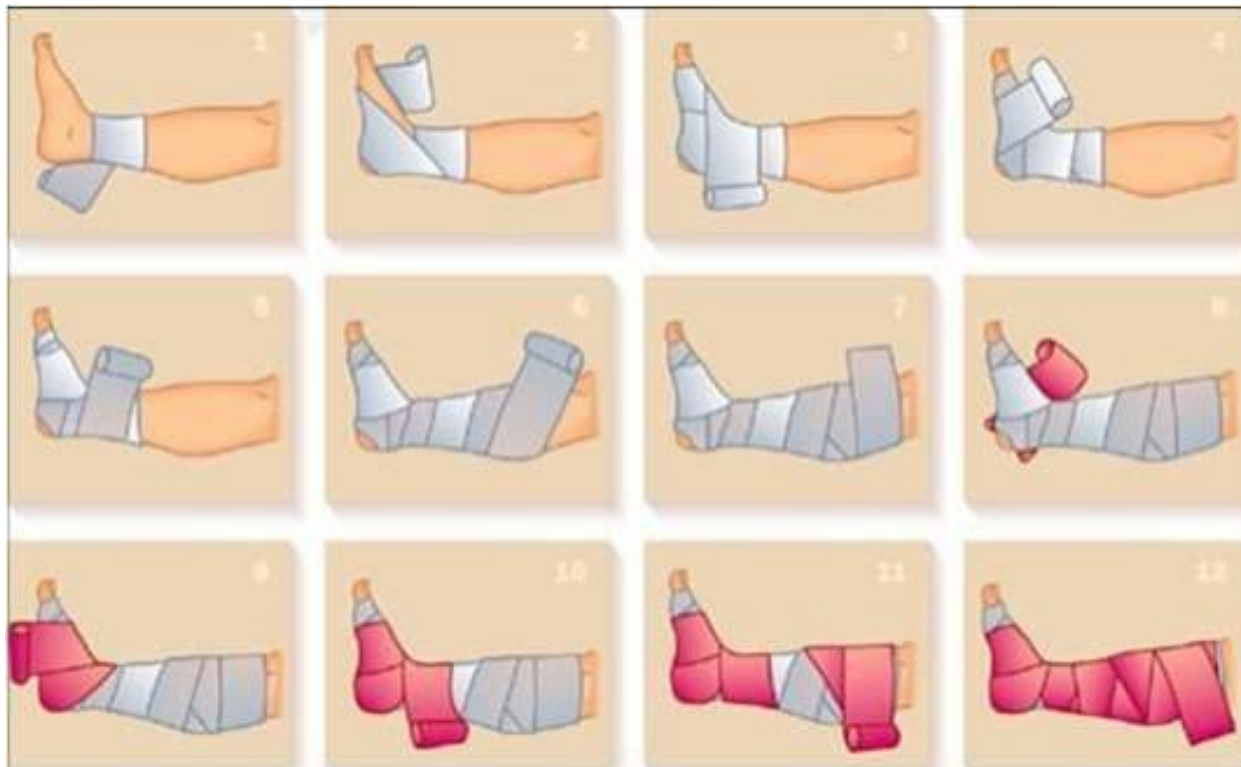
Приложение 3.

ПРАВИЛА НАЛОЖЕНИЯ ЭЛАСТИЧНОГО БИНТА

Для того, чтобы получить максимальный эффект от использования эластического компрессионного биндажа, необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к процессу накладывания бинта на нижние конечности:

- бинтование следует осуществлять в утреннее время, до подъема с постели, сохраняя лежачее положение;
- повязку нужно накладывать на согнутую стопу равномерными витками, избегая образования складок (это нужно для предотвращения травм кожи во время движения);
- наложение бинтов начинают от пальцев стопы, затем обязательно бинтуется пятка и при помощи витков повязки формируется замок, который исключает соскальзывание биндажа при ходьбе;
- бинт необходимо накручивать, держа его максимально близко к поверхности кожи, что позволяет предотвратить чрезмерное растягивание бинта и слишком сильное сдавливание конечности повязкой;
- каждый виток повязки должен перекрывать предыдущий примерно наполовину;
- для максимально надежной фиксации эластического биндажа на конечности, особенно в области бедра, необходимо накладывать витки в восходящем и нисходящем направлениях, формируя елочку;
- верхний край компрессионной повязки должен быть выше пораженной зоны примерно на 10-15 см;
- при наложении эластичного бинта в области лодыжек, для его максимальной фиксации можно использовать латексные и поролоновые вкладки

Таблица 2. Правила наложения эластичного бинта



Приложение 4.

Лабораторная работы «Виды перевязочного материала и правила наложения бинтовых повязок.

1. Укажите цели применения повязок.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

2. Основным перевязочным материалом являются:

_____.

3. Укажите правила наложения повязок.

- 1) _____
- 2) _____

- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

1. Освойте технику наложения бинтовых и косыночных повязок на различные части тела (тренируясь друг на друге)

1. *Изучите виды повязок и освойте технику их наложения.*

Запишите виды повязок в тетрадь.

1. *Освойте технику наложения косыночных повязок на различные части тела (тренируясь друг на друге)*

Контрольные вопросы.

- 1. С какой целью накладывают повязки?
- 2. Какие правила существуют при наложении повязок?
- 3. Какие материалы можно использовать для наложения повязок?
- 4. Как выполняются косыночные повязки?
- 5. Как правильно накладывают повязку – чепец?
- 6. Как накладывают повязки при ранениях глаз?
- 7. Как и какие повязки накладывают для фиксации крупных суставов?

Приложение 5.

Тест «Правила использования бинта при бинтовании»

1. Как правильно накладывать повязку при использовании бинта?

- А. Справа налево
- Б. Слева направо
- В. Всё равно

2. Как называется повязка, когда при бинтовании последующий виток бинта закрывает предыдущий тур полностью?

- А. Спиральная
- Б. Круговая

В. Восьмиобразная

3. Как называется повязка, которая накладывается на выступающие части тела (подбородок, нос, затылок)?

А. Спиральная

Б. Восьмиобразная

В. Працевидная

Г. Косыночная

4. Как называется повязка, которая используется при резко изменённых размерах толщины рук и ног?

А. Восьмиобразная

Б. Працевидная

В. Колосовидная

Г. Косыночная

5. Как называется повязка, которая накладывается на суставы?

А. Працевидная

Б. Колосовидная

В. Косыночная

Г. Восьмиобразная

6. В какую руку берут бинт при начале бинтования?

А. В левую

Б. В правую

В. Всё равно

7. Какой рукой берут за конец бинта при начале бинтования?

А.левой

Б. Правой

В. Всё равно

8. После окончания бинтования повязка завершается следующими действиями?

- А. Оставляют свободный конец бинта без закрепления.
- Б. Разрывают или разрезают на две полосы конец бинта и завязывают узлом.
- В. Закалывают конец бинта булавкой. 4. Закрепляют другим бинтом конец бинта.

9. После окончания бинтования повязку закрепляют:

- А. На уровне раны
- Б. Выше раны
- В. Ниже раны
- Г. На противоположной стороне раны

10. При бинтовании образуется большой уклон бинта. Как его убирают?

- А. Продолжают бинтовать
- Б. Делают перегиб
- В. Подтягивают бинт

11. Какая повязка накладывается на затылок?

- А. Крестообразная или пращевидная
- Б. Спиральная
- В. Колосовидная

12. Какая повязка накладывается при повреждении лба?

- А. Спиральная
- Б. Колосовидная
- В. Круговая
- Г. Пращевидная

13. Какая повязка накладывается на голеностопный сустав при его повреждении?

- А. Круговая
- Б. Колосовидная
- В. Восьмиобразная

14. Как правильно перекрывать в повязке каждый следующий тур бинта?

- А. На половину предыдущего тура
- Б. Не перекрывают предыдущий тур
- В. Закрывают предыдущий тур

Приложение 6.

Самостоятельная работа

Уважаемые ребята!

Вам предстоит самостоятельная работа. Для лучшего восприятия информации и отработки различных манипуляций вам предлагаются ситуационные задачи, в которых вы найдете профессиональную ситуацию и вопросы к ней. После решения вопросов, попробуйте самостоятельно выполнить повязки (алгоритмы Вы найдете в приложении).

Желаю удачи!

Задача 1.

В результате производственной травмы у больного произошел перелом ключицы. У Вас кроме марлевого бинта ничего нет.

Вопросы к задаче:

1. Какую повязку вы используете при оказании первой помощи?
2. Продемонстрируйте наложение повязки.

Задача 2.

У пострадавшего глубокий ожог пламенем левой кисти.

Вопросы к задаче:

1. Какую повязку вы используете при оказании первой помощи?
2. Продемонстрируйте наложение повязки.

Задача 3.

У больного обширная ссадина правого предплечья

Вопросы к задаче:

1. Какую повязку вы используете при оказании первой помощи?
2. Продемонстрируйте наложение повязки.

Задача 4.

Пациентке В., 41 года, выполнена операция по удалению варикозно-расширенных поверхностных вен голени справа. В послеоперационном периоде пациентке показано ношение эластической компрессионной повязки.

Вопросы к задаче:

1. Продемонстрируйте алгоритм наложения эластичного бинта, с соблюдением всех правил.

Задача 5.

У пострадавшего резаная рана в области правого плечевого сустава и надплечья.

Вопросы к задаче:

1. Какую повязку вы используете при оказании первой помощи?
2. Продемонстрируйте наложение повязки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА

Что бы проверить, достаточно ли вы усвоили материал, давайте ответим на несколько вопросов.

Задание 1: Вставьте пропущенное слово в определение:

1. Раздел медицины, изучающий виды повязок, способы наложения и цели, с которыми они накладываются, называется _____

2. Повязка, обеспечивающая необходимую неподвижность поврежденной части тела, называется _____

3. Перевязочный материал, специальным образом закрепленный на поверхности тела, называется _____

Задание 2: Выберите правильный вариант ответа (допускается несколько правильных ответов):

1. Каким требованиям должна соответствовать правильно положенная повязка?

- а) не нарушать лимфо- и кровообращение;
- б) фиксировать 2 соседних сустава;
- в) не мешать движениям, если они позволены
- г) сдавливать мягкие ткани

2. Повязки накладывают с целью:

- а) закрыть рану;
- б) остановить кровотечение;
- в) обеспечить неподвижность поврежденной части тела
- г) зафиксировать перевязочный материал

3. Возвращающаяся повязка накладывается на:

- а) культю
- б) оба глаза;
- в) затылок;
- г) коленный сустав

Задание 3: Дополните предложение:

1. Правило бинтования гласит, что бинтование всегда начинают с ...

2. Повязки накладывают с целью ...