


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

ГБОУ "Кижингинская школа-интернат СОО"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО:



Самбилова Т.П.
Приказ No1
от «22» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора:


Потапова М.И.
Приказ No1
от «22» 08 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы:


Шойдоков Б.Н.
Приказ No1
от «22» 08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеразвивающая программа

«Мои первые шаги в медицину»

Кижинга 2023год

Пояснительная записка

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

Тип программы: Дополнительная общеразвивающая программа

Направленность: Естественнонаучная (медицина)

Актуальность: Одной из ведущих тенденций современного образования является его профилизация. Из года в год увеличивается количество детей выбирающих биолого-химический профиль для углубленного изучения. Потребность общества в высококвалифицированных медицинских работниках возрастает. Ребенок на занятиях попадает в уникальную коммуникативную среду. Созданная среда зачастую помогает осознанно сделать выбор будущего учебного заведения, будущей профессии.

Изучение данного курса позволит нашим детям расширить и углубить знания, умения и навыки, познакомятся с основами медицинских знаний, ребята узнают целесообразность выбора дальнейшего обучения. В подростковом возрасте интересы основной части ребят крайне неустойчивы. Они плохо ориентируются в мире профессий, не могут оценить свои способности и возможности, что само собой еще больше затрудняет выбор будущей профессии. Профессиональная ориентация на этапе школьного обучения является важнейшей составной частью образования. Поэтому возникла необходимость в создании данного курса.

Педагогическая целесообразность: Содержание программы гармонично сочетает общечеловеческие ценности, формирует у школьников целостное эмоционально-образное восприятие мира, развивает познавательную и социальную творческую активность в области химии, биологии, медицины, фармакологии. Курс поможет лучше понять, грамотно ориентироваться в обилии медицинской информации. Программа предполагает развитие у ребенка правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, Все это и определяет педагогическую целесообразность данной дополнительной образовательной программы.

Отличительные особенности ДОП: Занятия способствуют овладению детьми системой медицинских знаний, которые необходимы для лучшего усвоения знаний курса анатомии и физиологии человека, формирования у них профориентационной направленности. Программа предусматривает сетевое взаимодействие с ОУ, реализующих подобные программы. Программа может быть масштабирована в школах где отсутствует данная программа.

Новизна данной программы в том, что она направлена на развитие нравственных и профессиональных качеств школьников, опирается на содержание основного образования в области химии, биологии, что реализует единство образовательного процесса. Курс будет способствовать углублению навыков диагностирования заболеваний, обеспечит эмоциональную целостность понимания высокой значимости жизни, а также сформирует способность использовать приобретенные знания в практической деятельности. Программа позволяет формировать многогранные качества личности, приобщить учащихся к общечеловеческим ценностям, приобрести и максимально реализовать потребность в познании и творчестве, самореализоваться, самоопределившись лично и подготовиться к самостоятельной трудовой деятельности.

Введение данной программы в образовательный процесс позволит созданию новых рабочих мест, который обеспечит увеличение охвата детей дополнительным образованием по выбору.

Адресат программы: Программа адресована учащимся 14-17 лет. Охват всех детей интересующихся медициной. Привлечение детей находящихся на разных видах учета (ТЖС, ПДУ, ВШУ, СОП, ОВЗ) .

Уровень программы, объем и сроки реализации ДОП: Продолжительность реализации программы – 1 год. 68 часов в год, 2 часа в неделю.. Уровень программы – углубленный.

Форма обучения: Очно – заочная, очно – дистанционная.

Режим занятия: В неделю по 2 часа. В год 68 часов.

Особенности организации образовательного процесса: Возможны следующие формы проведения занятий:

- Беседа;
- викторина;
- обсуждение;
- эксперимент;
- защита проектов;
- деловая игра;
- конференция;
- круглый стол;
- эвристическая лекция;
- практическое занятие;
- презентация;
- семинар.

Семинар предполагает творческое изучение программного материала. На этих занятиях происходит углубление, расширение и детализация материала. Подготовка к ним предусматривает организацию индивидуальной и групповой работы учащихся, поиск информации из дополнительной литературы и электронных источников, развитие умений самостоятельно добывать, анализировать, обобщать знания, делать выводы. Семинары могут проводиться в форме выступлений учащихся на основе докладов и рефератов, в виде диспутов, дискуссий, ролевых игр, круглых столов.

При проведении практических занятий целесообразно использование ресурсов медицинского кабинета, а также сотрудничество с медицинским работником.

На занятиях предполагается демонстрация слайдов, учебных видеофильмов, мультимедийного приложения, атласов, таблиц, что будет способствовать визуализации предоставляемой информации и успешному усвоению материала.

Кроме классно-урочной системы предполагается проведение экскурсии в медицинскую лабораторию. интерактивные лекции с последующими дискуссиями, семинары, лабораторные работы, защита творческих проектов и др. В данной дополнительной образовательной программе предусмотрена экскурсия в районную больницу и аптеку с целью ознакомления с профессиональными обязанностями младшего, среднего и старшего медицинского персонала: санитарки, медсестры, фельдшера, врача, а также фармацевта и провизора. Проведение совместных конференций.

Цель программы: Формирование высоко нравственной, разносторонне развитой личности, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и

самосовершенствованию. Социализация и личностный рост подростков посредством овладения знаниями, умениями и навыками в области медицины.

Создать условия для овладения знаниями, учить применять полученные знания на практике, сформировать интерес к профессиям, связанным с медициной.

Задачи проекта:

Образовательные (предметные): выделение существенных признаков биологических объектов и процессов; приведение доказательств взаимосвязи человека и окружающей среды; объяснение роли биологии в практической деятельности людей; роли различных организмов в жизни человека; выявление взаимосвязей между особенностями строения клеток, тканей, органов, системой органов и их функциями, формировать умения и навыки комплексного осмысления знаний, полученных на уроках биологии; сформировать у учащихся теоретические знания и практические навыки.

Метапредметные: развитие умений и навыков учащихся самостоятельно работать с литературой; умений практически применять свои знания и умения в жизни; развитие творческих способностей; формирование у учащихся активности и самостоятельности, инициативы; формирование основных умений, необходимые для теоретического анализа и в практической деятельности; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, учителями, посторонними людьми в процессе учебной, общественной и другой деятельности; формирование сознания ценности здорового образа жизни; формирование потребности в критическом оценивании полученных результатов; обеспечение профессиональной ориентации детей, проявивших интерес к естественным наукам.

Учебно – тематический план

№	Модуль (глава)	Количество часов теория	Практическая часть
1	Система здравоохранения	1	
2	Этика и деонтология медицинского работника	1	
3	Основы ухода за тяжелобольным	1	1
4	Методы введения лекарственных средств	1	1
5	Основные инъекции	1	2
6	Основы десмургии	1	2
7	Первая помощь при травмах	1	4
8	Первая помощь при остановке кровообращения	1	1
9	Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах	1	3

10	Действия в зоне ЧС	2	1
11	Гигиена опорно-двигательного аппарата	1	1
12	Заболевания крови и иммунной системы	3	1
13	Гигиена сердечно-сосудистой системы	2	2
14	Измерение пульса и давления	1	1
15	Измерение артериального давления	1	1
16	Гигиена органов дыхания	3	2
17	Гигиена органов пищеварения и обмена веществ.	4	2
18	Инфекционные болезни	1	2
19	Эндокринные железы и болезни, связанные с их работой.	2	1
20	Гигиена нервной системы	5	1
21	Зачет	5 39	1 29
Всего за курс 68 часа			

Содержание программы:

1. Система здравоохранения 1 час

История медицины. Направления по оказанию медицинской помощи населению. Уровни медицинского образования. Понятие об уходе

2. Этика и деонтология медицинского работника 1 час

Требования предъявляют этика и долг к современному медицинскому работнику. Модель взаимоотношений между пациентом и медицинским работником наиболее разумная

3. Основы ухода за тяжелобольным 2. часа

Что означает термин «терморегуляция». 2. При каких температурах тела (минимальной и максимальной) наступает смерть человека? Виды лихорадки по форме температурной кривой. Правила измерения температуры

4. Методы введения лекарственных средств 2 часа

Способы введения лекарственных средств. Преимущества и недостатки каждого из них. Правила приёма лекарственных средств.

5 Основные инъекции 3 часа

Что означает термин «инъекция»? Показания к инъекционному введению лекарственных средств (ЛС). Наиболее часто используемые в медицине виды инъекций. Устройство шприца

Какие иглы используют для инъекций. Правил асептики при проведении инъекций.

Углы введения иглы при внутривенной, подкожной и внутримышечной инъекции. Участки тела человека, используемые для проведения внутривенной, подкожной и внутримышечной инъекций. Постинъекционные осложнения и их причины. Какие мероприятия могут предотвратить эти осложнения

6. Основы десмургии 3 часа

Уметь наложить повязки в условиях процедурного кабинета («чепец», «шапочка Гиппократата», «Дезо», сходящаяся, расходящаяся, 8-образная на сустав, «варежка», «перчатка», косыночная)

7. Первая помощь при травмах 4 часа

Знать основные причины и классификацию травм, методы остановки кровотечения, виды

ожогов, обморожения, причины и проявления шока, и боли, методы иммобилизации, обработки ран, укладывания на носилки.

8. Первая помощь при остановке кровообращения 2 часа

Обеспечение проходимости дыхательных путей и проведение сердечно-легочная реанимация. Модуль по обучению приемам первой помощи.

9. Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах 3 часа

Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах. Первая медицинская помощь при отравлениях. Первая помощь при укусах насекомых и ядовитых змей

10. Действия в зоне ЧС 3 часа.

Знать принципы психологической поддержки пострадавших, сортировки раненых, принципы командообразования, вызов квалифицированной помощи, действие по алгоритму оказания первой помощи.

11. Гигиена опорно-двигательного аппарата. 2 часа. Важнейшие заболевания ОДА: остеохондрозы, периоститы, артриты, артрозы, миозиты, мышечная дистрофия - их этиология, диагностика, лечение и профилактика. Травмы костей, суставов, связок и мышц. Предупреждения сколиозов позвоночника, смещений позвонков и позвоночных грыж; плоскостопия. Правила тренировки скелета и мышц. Оказание первой медицинской помощи.

12. Заболевания крови и иммунной системы 3 часа. Кровь и лимфа как жидкие среды организма. Состав крови. Клетки крови. Анализ крови и его диагностическое значение. Заболевания крови: анемия, лейкомия, гемофилия. Заболевания иммунной системы: ревматизм, аллергия, СПИД - этиология, патогенез, диагностика, клиническая картина, лечение и профилактика. Меры предупреждения заражения СПИДом.

13. Гигиена сердечно-сосудистой системы. 3 часа Анатомо-физиологические основы сердечно – сосудистой системы: Топография и строение сердца и кровеносных сосудов. Работа сердца, сердечный цикл. Закономерности движения крови. Электрокардиограмма сердца и ее диагностическое значение. Заболевания сердца: ишемическая болезнь, стенокардия, аритмии. Инфаркт миокарда и его последствия. Пороки сердца. Операции на сердце и проблема его пересадки. Гипотония, гипертония, атония. Закономерности распределения артерий и вен в организме. Варикозные расширения вен и его предупреждение. Первая помощь при гипертоническом кризе и приступе стенокардии.

14 Измерение пульса 2 часа

Знать основы сердечной деятельности. Измерение частоты сердечных сокращений. Аускультация сердечных тонов в норме и патологии. Помощь при сердечном приступе и нарушении ритма..

15.Измерение артериального давления 2 часа

Измерение артериального давления. Помощь при гипотонии, обмороке. Помощь при повышенном артериальном давлении, подозрении на инсульт.

16. Гигиена органов дыхания. 5 часов Анатомо-физиологические основы органов дыхания: топография и строение воздухоносных путей и легких. Газообмен. Работа легких.

Влияние различных факторов на органы дыхания. Борьба с пылью.

Заболевания органов дыхания. Инфекционные болезни, передающиеся через воздух: ОРЗ, ОРВИ, ангина, дифтерия, грипп, туберкулез, бронхит и пневмония - этиология, клиническая картина, лечение и профилактика. Болезни носовой полости, глотки, голосового аппарата. Стадии инфекционной болезни. Гигиенический режим при простудном заболевании. Гигиеническая оценка микроклимата помещения. Первая помощь при приступах бронхиальной астмы. Приемы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Влияние табакокурения на органы дыхания и развитие заболеваний

17. Гигиена органов пищеварения и обмена веществ. 6 часов. Анатомо-физиологические основы органов пищеварения: топография и строение пищеварительной системы. Работа пищеварительных желез, функции печени. Процесс всасывания. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к пищевым продуктам и способы их сохранения. Влияние на органы пищеварения внешних и внутренних факторов, курения и алкоголя. Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, дуоденит, энтероколит, аппендицит, перитонит. Заболевания печени и желчного пузыря: гепатит, холецистит, цирроз печени, желчнокаменная болезнь – этиология, диагностика, клинические проявления, лечение и профилактика. Глистные и инфекционные болезни пищеварительной системы: причины, симптомы, профилактика. Первая помощь при пищевых отравлениях. Гигиенические условия нормального пищеварения. Обмен веществ и его важнейшие нарушения: сахарный диабет, подагра, отложение солей, авитаминозы, ожирение - этиология, клинические проявления, лечение и профилактика.

18. Инфекционные болезни 2 часа

Знать основные пути передачи инфекции, проявления основных инфекционных болезней, действия в случае отравления, методы профилактики инфекционных болезней.

19. Эндокринные железы и болезни, связанные с их работой. 3 часа. Топография и строение эндокринных желез. Нарушения и заболевания, связанные с гипо- и гиперфункциями гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной и половых желез - симптоматика, пути коррекции, лечение.

Половое созревание. Особенности подросткового периода. Нервно-гуморальная регуляция деятельности органов и систем.

20. Гигиена нервной системы 6 часов. Анатомо-физиологические основы: строение ЦНС человека, вегетативная нервная система. Работа и функции нервной системы и отдельных ее частей. Высшая нервная деятельность и психические процессы, связанные с ней.

Нарушения работы ЦНС: врожденные аномалии, инфекции, травмы, яды и интоксикации, нарушение кровоснабжения мозга. Влияние на деятельность нервной системы внешних и внутренних факторов. Алкоголь и наркотики: их вредное влияние на нервную систему и высшую нервную деятельность. Наркомания, стадии ее развития. Способы реабилитации, лечение и коррекция наркозависимости.

Стрессы и депрессии: причины, пути предупреждения, лечение. Гигиена сна. Нарушения сна: бессонница, лунатизм, летаргия - причины, предупреждение. Гигиена умственной деятельности. Режим дня и его значение.

Общий обзор нервных и психических заболеваний: невралгии, параличи, невриты, опухоли головного и спинного мозга; эпилепсия, неврозы и невротизации, психозы и психопатии; шизофрения и многообразие ее форм и проявлений; олигофрения – характеристика ее стадий - этиология, клиническая картина и способы лечения и коррекции.

Планируемые результаты:

Предметные результаты

В результате изучения курса «Мои шаги в медицину» обучающиеся должны будут знать:

- организацию медицинской службы;
- алгоритмы оказания первой медицинской помощи;
- классификацию болезней;
- использовать составляющие исследовательской и проектной деятельности по изучению организма человека;

- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать на практике приемы оказания первой помощи при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего;
- рациональной организации труда и отдыха;
- ухода за больными и новорожденными;

Личностные универсальные учебные действия

Будут сформированы:

- признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;
- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию;

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,

Условия реализации программы: Количество учебных групп, численный состав каждой группы, регламентируется учебным планом. Режим занятий определяется дополнительными общеобразовательными программами в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Расписание занятий составляется в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва отведенного на отдых. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут. После каждого академического часа занятий предусмотрен короткий перерыв 5 минут. Строгих условий набора обучающихся в группы дополнительного образования детей нет. В группы записываются все желающие, интересующие данным направлением. Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Наполняемость групп: 20 человек. В программе дополнительного образования предусмотрены творческие отчеты о проделанной работе. Это могут быть тематические вечера, олимпиады, показательные выступления, викторины, защита проектов и т.д.. Учебный процесс по программам дополнительного образования осуществляется в кабинетах, в актовом зале, конференц-зале, в тренажерном зале и за пределами школы (больница, аптека, библиотека.).

Оценка достижений результатов: В процессе обучения будут использованы следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, зачетов, опросов, выполнения учащимися практических заданий.

Личностные

- Портфолио

Метапредметные

- Комплексные работы;
- Наблюдения;
- Проекты.
- Исследовательские работы.

Предметные

- Входные контрольные работы;
- Интегрированные работы;
- Рейтинг успеваемости.

Формы подведения итогов

- Устный опрос;
- Решение тестовых заданий;
- Контрольные работы;
- Решение ситуационных задач;
- Практическое выполнение заданий;
- Выполнение реферативных и проектных работ.

Оценочные материалы: Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода

обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года). Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Формами контроля могут быть следующие: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, семинар, конференция, зачет, контрольная работа, соревнование, презентация проектов, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Формы фиксации результатов:

- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»;
- Информационная карта «Учета творческих достижений учащихся»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся группы»;
- Бланки тестовых заданий по темам программы;
- Видеозаписи и фотографии и т.д.

Методические материалы:

Тесты.

https://ustaliy.ru/snax_quiz/test-cto-vy-znaete-o-svoem-tele/

https://usta.liy.ru/snax_quiz/test-proverte-svoi-znaniya-o-mozge-cheloveka/

<https://ustaliy.ru/test-po-medsine-proverim-vashi-znaniya-o-zabolevaniyah-oporno-dvigatel'nogo-apparata/>

Виторины.

<https://ped-kopilka.ru/vneklasnaia-rabota/viktoriny/medicinskaia-viktorina-dlja-shkolnikov-s-otvetami.html>

<https://pandarina.com/viktorina/medicine>

http://www.zanimatika.narod.ru/Narabotki14_vrach_viktorina.htm

https://kupidonia.ru/all_viktoriny/viktoriny-o-medicine

<https://1001viktorina.ru/cat/c168>

Тема проектных работ по медицине

Влияние памяти на успеваемость учащихся нашего класса.

Влияние спортивных игр на здоровье в условиях Крайнего Севера.

Влияние табачного дыма на рост организма.

Влияние шума на организм человека.

Военная медицина

Воспитание культуры здоровья как основа допризывной подготовки юношей.

Врачебные династии нашего города (района).

Выявление группы риска развития вегето-сосудистой дистонии у детей.
Демографические проблемы нашего региона.
Драматическая медицина.
Духовно-нравственный мир представителей отечественной медицины.
Здоровье в наших руках.
Изучение гигиенических аспектов школьных учебников.
Исследование влияния туристического похода на здоровье участников.
Компьютер и здоровье школьника
Лечебное питание при различных патологиях
Медицинские аспекты формирования здорового образа жизни.
Медицинские аспекты формирования семьи и рождения здорового ребенка.
Нетрадиционные методы лечения заболеваний.
Особенности течения различных заболеваний в детском и подростковом возрасте.
Оценка объема кратковременной памяти и работоспособности школьников старших классов по их индивидуальному суточному хронотипу.
Оценка состояния здоровья подростков
Оценка факторов риска развития различных патологий в детском и подростковом возрасте.

Треннги

Здоровый образ жизни и вредные привычки (тренинг)

Цель: помочь подросткам понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

1. Упражнение «Ассоциации»

На одной половине доски написать фразу «Здоровый образ жизни – это...», а на другой – «Вредные привычки – это...». Каждому раздать по 6 маленьких листочков, на первых трёх они должны написать по одной ассоциации на словосочетание «здоровый образ жизни», а на оставшихся трёх – по одной ассоциации на словосочетание «вредные привычки» (анонимно).

После того, как уч-ся сдали листочки, надо просмотреть, зачитать и обобщить. Сделать вывод о том, что *ЗОЖ – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.*

ЗОЖ включает в себя прежде всего отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическую и психическую культуру.

Продолжительность упражнения 15 минут.

Упражнение позволяет уч-ся осознать важность ЗОЖ.

2. Упражнение «Анализ вредных привычек»

Ребят разделить на 2 группы. Каждая группа получает лист бумаги с вопросами. Один из уч-ся записывает общее мнение группы по вопросам, каждая группа работает разноцветными ручками.

Вопросы для групп:

Дайте определение понятию «вредные привычки» и опишите симптомы их проявления.

Курение - одна из самых распространенных вредных привычек. Дайте определение термину *курение* и перечислите основные признаки.

Алкоголизм – тоже вредная привычка. Почему человек начинает пить? Какой вред для человека приносит увлечение алкогольными напитками?

После того как уч-ся сдали листочки, надо их просмотреть, зачитать и обобщить.

Продолжительность упражнения – 10 мин.

Упражнение позволяет уч-ся осознать, что вредные привычки влияют на здоровье и жизнь человека.

Мини-лекция о вредных привычках – 10 мин.

Раздача памяток о вреде алкоголизма, наркомании, курения.

Обобщение

Предложить ребятам подумать, как они могут использовать знания о вредных привычках и их влиянии на организм. Рассказать о профилактической работе м/с, о правилах выпуска санбюллютента

Список литературы:

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учебное пособие для учащихся 9-11 классов. М.: АСТ-ЛТД, 2014.
2. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М., 2006.
3. Жилов Ю.Д. и др. Основы медико-биологических знаний. (Азбука первой медицинской помощи). М.: Высшая школа, 2012.
4. Зайцев А.П. Помощь пострадавшим. Защитные меры. М., 2006.
5. Зеккарди Д. Энциклопедия экстренной медицинской помощи. М.: Крон-Пресс, 2013.
6. Котик М.А. психология и безопасность. Таллин: Валгус, 2013.
7. Крючек Н.А., Латчук В.Н., Миронов С.К. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: Учебник для населения / Под общ. ред. Г.Н. Кирилова. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.
8. Самыгин С.И. и др. Школа выживания. Ростов н / Д: Феникс, 1996.
9. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник школьника. М.: Слово, АСТ, Ключ – С, 2016.