

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»

РАССМОТРЕНО
на ШУМО
Протокол №1
от «28» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
Смирнова Г.А.
«30» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№205
от «31» 08. 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Я и моё здоровье»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНАЯ

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 12 - 15 лет

6,7,8,9

Срок реализации: 1 год

Составители: Е.И. Шаламова,
учитель биологии,

г. Славгород 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Тематическое планирование
3. Календарное планирование
4. Используемая литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я и мое здоровье») предназначена для обучения основам медицинских знаний. Программа представляет собой сочетание специально организованных процедур практического знакомства с содержанием профессиональной деятельности медицинского работника, информационной поддержки выбора профиля дальнейшего образования. Программа имеет естественнонаучную направленность и берет за основу действующую программу по биологии для средних школ.

Актуальность и особенность Программы

Популярность профессии врача растет в нашей стране. Это обусловлено многими причинами - мировые тенденции, семейные традиции, значимость профессии (желание помогать людям). В условиях современной жизни молодым людям нужны разносторонние знания, навыки владения широким спектром приемов первой помощи, самопомощи и взаимопомощи, а также мер профилактики заболеваний и предупреждения различных повреждений, а также знаний фармакологии. Все это предполагает широкий охват междисциплинарных связей между различными общеобразовательными предметами (биология, химия, физика, география) и основами специальных медицинских дисциплин (гигиена, научная латынь и древнегреческий, фармакология, первая помощь).

Профессиональная ориентация молодежи на этапе школьного обучения является важнейшей составной частью системы современного образования. Разработка новых форм образования опирается на концепцию долговременной непрерывной подготовки специалиста. В случае медицинской ранней профессиональной ориентации предусматриваются две задачи:

1) Отбор обучающихся учащихся на принципах долговременного наблюдения, целенаправленной ориентации на профессию, постепенная адаптация и психологическая предрасположенность.

2) Приобретение дополнительных компетенций по оказанию первой помощи, уходу за тяжелооболными и консультирование по вопросам здорового образа жизни среди сверстников.

В основе принципов реализации данной Программы лежит теоретическая подготовка, развитие практических навыков, изучение основ работы медицинской организации, адаптация к условиям работы медицинского работника, развитие личных профессиональных качеств, освоение различных форм обучения и самообучения, воспитание глубокой ответственности, чувства долга, морали, гуманизма, чуткого и внимательного отношения к больным людям.

Отличительной особенностью Программы является ее практическая направленность, широкий спектр межпредметных связей (биологические науки – зоология, ботаника, анатомия и физиология, генетика; физические и химические науки; медицина, фармакология, основы терминологии, гигиена, первая помощь). В связи с этим, Программа способствует развитию научного кругозора, углублению естественнонаучных знаний, поддержанию познавательного интереса, овладению практическими навыками. Также особенностью данной Программы является большая роль самостоятельной работы (обучающиеся на занятия должны приходить уже подготовленные к теме), командная работа (мини-группы), оптимизация самостоятельной работы за счет использования компьютерных программ, тренажера и симуляторов.

Программа предназначена для удовлетворения теоретического и практического познавательного интереса любознательных и неординарных подростков, которым недостаточно базовой программы по биологии и которые не мыслят своей дальнейшей деятельности вдали от медицины. Программа включает разделы, демонстрирующие подросткам весь спектр разнообразных направлений современной биологии и медицины, взаимодействие биологии, медицины, химии, физики, латинского и греческих языков (научная терминология) ботаники, зоологии, природопользования, гигиены, возможности использования достижений науки и техники в здравоохранении и современной медицине. Кроме этого обучающиеся приобретут полезные знания о строении и функционировании организма человека, способах сохранения и улучшения здоровья, о поведении и действиях в экстремальных ситуациях, мотивации к выбору профессиональной деятельности.

Цель Программы - создание условий для овладения обучающимися основными медицинскими понятиями, терминами и практическими навыками которые помогут в дальнейшем при обучении в вузах медицинской естественнонаучной направленности.

Задачи

Обучающие:

1. Обучение азам научной терминологии, использование латинских греческих корней и приставок для построения терминов.
2. Расширение анатомического и физиологического кругозора.
3. Обучение основам гигиенических знаний.
4. Обучение навыкам оказания первой медицинской помощи (до профессионального уровня).
5. Формирование умений находить межпредметные связи в изученном материале по медицине, биологии, химии и физике.
6. Обучение самостоятельному использованию специальной литературы и интернет - источников при подготовке материалов к занятию.

Развивающие:

1. Развитие стремлений у обучающихся к здоровому образу жизни.
2. Развитие умений наблюдать, анализировать.
3. Развитие способности применять полученные знания и умения в самостоятельной работе.

Воспитательные:

1. Воспитание уважения к медицинским наукам, понимания их жизненной необходимости, стремления к дальнейшему обучению.
2. Воспитание ответственности, аккуратности, целеустремленности при выполнении различных видов деятельности.

Возраст обучающихся по Программе

Адресатом Программы является возрастная категория обучающихся 10-11 классов (12 — 16 лет)

Срок реализации Программы – 1 год.

Общее количество учебных часов, **35 часов**

Предельная наполняемость учебной группы составляет 15 человек.

Занятия проводятся: 1 раз в неделю

Основной принцип организации обучения по Программе – сочетание различных видов учебно-творческой деятельности путем их частой смены.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту учащихся.

Планируемые результаты

В качестве результатов обучения рассматриваются следующие критерии усвоения учебного материала:

- расширение у обучающихся представлений об основах медицинских знаний;
- развитие интереса к изучению предметов естественнонаучного цикла;
- приобщение обучающихся к работе с различными источниками информации, в том числе и Интернет-ресурсами.

Обучающиеся будут знать:

- Основы научного терминообразования.
- Основные медицинские понятия, такие как – «гигиена», «социальная медицина», «профилактическая медицина», «здоровый образ жизни» и т.д.
- Способы и методы сохранения и защиты здоровья, оказания первой помощи.

Обучающиеся будут уметь:

- Самостоятельно работать со справочной и научно-популярной литературой.
- Применять полученные знания и умения в самостоятельной работе.
- Наблюдать, анализировать.
- Оказывать первую медицинскую допрофессиональную помощь.

Формы аттестации обучающихся:

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

контроль:

- тестирование;
- решение практических заданий (ситуационные задачи и мануальные навыки);

- участие в конкурсах и олимпиадах разных уровней;
- участие в городских и областных конкурсах, фестивалях (курсовые работы, тематические практические олимпиады);
- зачет (тестирование, решение ситуационных задач, билет попрактическим навыкам);

Итоговый контроль: проектные работы обучающихся.

Содержание учебного (тематического) плана

1. Введение в медицину. Основы медицинской терминологии.

Терминообразование (латинские и греческие приставки и корни)

Взаимодействие точных, гуманитарных и естественных наук. Медицина в историческом и социокультурном аспекте. Специфика научного языка. Роль «мертвых» языков (древнегреческого и латинского). Приставки и корни, используемые в построении научных терминов. Научная терминология. Роль в медицинских науках. Варианты записи.

Практическая часть: написание, составление и перевод научных терминов.

2. Медицинская визуализация. Современные методы обследования человеческого организма.

Практическая часть: изучение снимков и видеоматериалов (презентация). Ситуационные задачи.

3. Кровеносная система.

4. Кровь – среда организма. Группа крови и резус-фактор. Резус-конфликт. Способы и методы переливания крови. Виды кровотечений. Способы и виды остановки. Сердечно-сосудистая система. Пульс, давление. Вредные факторы. Первая помощь при заболеваниях ССС

5. Строение и функции сердечно-сосудистой системы. Понятие давления и пульса. Электрокардиограмма. Заболевания сердца. Заболевания сосудов. Способы профилактики ССС. Факторы, влияющие на сердечно-сосудистую систему. Централизация кровоснабжения. Определение понятия шок.

6. *Практическая часть:* измерение давления, подсчет пульса. Индекс Альговера. Первая помощь при гипертоническом кризе, инфаркте, обмороке, коллапсе и сосудистом шоке.

7. *Практическая часть:* остановка кровотечений – прижатие, повязка, жгут, специальные средства. Анализ крови.

8. Дыхательная система. Строение и функции дыхательной системы. Заболевания, защита, профилактика. Первая помощь при заболеваниях дыхательной системы

9. Профилактика заболеваний дыхательных путей.

10. *Практическая часть:* первая помощь при бронхиальной астме и травмах грудной клетки. Прием Хеймлиха.

11. Пищеварительная система. Первая помощь при отравлениях. Правильное питание. Понятие о диете

Строение и функции пищеварительной системы. Воспалительные заболевания пищеварительной системы. Определение понятия правильное

питание. Диета – лечебное питание. Отравления: чем и как можно отравиться.

Практическая часть: составление рациона питания. Подсчет калорий. Первая помощь при отравлениях. Промывание желудка.

12. Кожа как орган. Производные кожи. Терморегуляция. Первая помощь при ожогах, отморожениях, солнечном и тепловом ударах. Поражение током. Уход и защита за кожей

Кожа – сложный орган, строение и функции. Кожа как орган терморегуляции. Повреждения кожи. Заболевания кожи, волос, ногтей. Уход и защита за кожей. Классификация ожогов, отморожений. Тепловой удар, солнечный удар, общее замерзание. Поражение током.

Практическая часть: первая помощь при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечных ударах, общем замерзании, поражении током. Подбор одежды по погоде (задачи).

13. -выделительная система. Заболевания, профилактика

Функция и строение почек и мочевыводительных путей. Заболевания почек. Травмы почек и выделительных путей. Заболевания мочевого пузыря. Профилактика.

Практическая часть: «чтение» анализов мочи, виды анализов.

14. Иммунная система. Заболевания, профилактика. Аллергия.

Строение и функции иммунной системы. Аллергия – болезнь XXI века. Виды аллергических реакций. Острые состояния (отек Квинке). Аутоиммунные заболевания. Врожденные и приобретенные заболевания иммунной системы. Антитела. Виды иммунитета. Профилактика заболеваний иммунной системы.

Практическая часть: ситуационные задачи, демонстрация иммунограммы. Новые методы лечения аллергии (презентация.) Первая помощь при отеке Квинке. Центральная нервная система. Заболевания, травмы. Профилактика, первая помощь

Строение центральной нервной системы (ЦНС). Черепно-мозговые нервы (ЧМН). Заболевания ЦНС (воспалительные, токсическое поражение). Ступор, сопор, кома. Травмы ЦНС. Профилактика травм и поражений ЦНС. Основные рефлексы: врожденные и приобретенные. Фобии.

Практическая часть: отличие сопора, ступора и комы друг от друга. Каталепсия (задачи). Первая помощь при травмах (положение, фиксация). Профилактика и лечение (презентация).

15. Высшая нервная деятельность. Люди с особенностями развития. Сон и его нарушения. Профилактика

Высшая нервная деятельность. Структуры, участвующие в ВНД. Регуляция ВНД (гормоны, медиаторы). Сон и его нарушение. Сомнамбулизм, каталепсия. Электроэнцефалограмма (ЭЭГ). Люди с особенностями развития (аутисты, дети-индиго, гиперактивные дети). Люди с особенностями слуха, зрения, поведения, речи. Эпилепсия.

Практическая часть: знакомство и анализ с ЭЭГ. Первая помощь при эпилепсии. Составление карты сновидений.

16. Заболевания полости рта. Профилактика

17. Зубы и зубная формула. Слизистая полости рта. Заболевания зубов. Заболевания десен. Заболевания слизистой. Полезная и вредная еда. Профилактика заболеваний полости рта.

18. Практическая часть: подбор зубной щетки. Дополнительные методы очистки зубов и ротовой полости. Виды зубных паст, подбор. Ополаскиватели для полости рта.

19. Социально-значимые болезни (венерические, СПИД, гепатиты). Профилактика и защита

20. Строение и функции мужской и женской половых систем. Венерические болезни. Способы защиты и профилактика. СПИД – чума XXI века. ВИЧ. Особенности течения, профилактики и защиты. Гепатиты. Хронические гепатиты. Защита и профилактика.

21. Практическая часть: Использование средств индивидуальной защиты. СПИД и беременность. Ситуационные задачи.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Формы контроля		Количество часов	оборудование
		Лекция	Практические работы		
Ведение в медицину. 3 часа					
1	Основы медицинской терминологии	1		2	Словарь медицинских терминов
2	Современные методы обследования человеческого организма.		1		Многофункциональное медийное устройство
Кровеносная система. 3 часа					
3	Кровь – среда организма. Группа крови и резус-фактор.	1		3	Цифровой микроскоп, электронный микроскоп
4	Виды кровотечений. Способы и виды остановки.		1		Перевязочный материал
	Строение и функции сердечно-сосудистой системы. Понятие давления пульса	1			Многофункциональное медийное устройство, модель сердца

5	Измерение давления, подсчет пульса.		1		Тонومتر
Дыхательная система. 4 часа					
6	Строение и функции дыхательной системы.	1		4	Многофункциональное медийное устройство, модель гортани в разрезе
7	Заболевания, защита, профилактика.		1		Многофункциональное медийное устройство, модель строения органов дыхания
8	Первая помощь при заболеваниях дыхательной системы	1			Многофункциональное медийное устройство, модель строения органов дыхания
9	Первая помощь при заболеваниях дыхательной системы		1		Многофункциональное медийное устройство, модель строения органов дыхания
Пищеварительная система. 3 часа					
10	Строение пищеварительной системы. Работа органов пищеварения	1		3	Многофункциональное медийное устройство, модель внутренних органов человека
11	Правильное питание. Понятие о диете. Подсчет калорий.		1		Словари и справочники,
12	Первая помощь при отравлениях.		1		модель внутренних органов человека
Кожа как орган. 3 часа					

13	Строение кожи человека. Терморегуляция.		1	3	Цифровой и световой микроскопы
14	Первая помощь при ожогах, отморожениях, солнечном и тепловом ударах. Поражение током.		1		Перевязочный материал
15	Уход и защита за кожей		1		Многофункциональное медийное устройство ,
Выделительная система. Заболевания, профилактика 2 часа					
17	Строение и функции мочевыделительной системы		1	2	Многофункциональное медийное устройство ,
18	Заболевания мочевыделительной системы. Профилактика.	1			Многофункциональное медийное устройство ,
Иммунная система. Заболевания, профилактика.					
19	Строение и функции иммунной системы.	1		2	Многофункциональное медийное устройство
20	Профилактика заболеваний иммунной системы.	1			Многофункциональное медийное устройство
Центральная нервная система. 3 часа					
21	Строение центральной нервной системы.	1		3	Многофункциональное медийное устройство

22	Заболевание, травмы. Профилактика, первая помощь		1		Многофункциональное медийное устройство
23	Люди с особенностями развития. Сон и его нарушения.		1		Многофункциональное медийное устройство
Зубы . заболеваний полости рта. 3 часа					
24	Строение зубов.		1	3	Модель зуба
25	Заболевание зубов ,десен. Профилактика.		1		Модель
26	Полезная и вредная еда.		1		Многофункциональное медийное устройство
Мочеполовая система человека. Заболевания и профилактика. 4 часа					
27	Строение и функции мужской и женской половых систем.		1	4	Модель строения человека
28	Венерические болезни. Способы защиты и профилактика.		1		Многофункциональное медийное устройство
29	СПИД – и ВИЧ.		1		Многофункциональное медийное устройство
30	Ситуационные задачи.		1		
Проектная деятельность 5 часов					
31	Написание проектов		1	5	Многофункциональное медийное устройство
32	Написание проектов		1		Многофункциональное медийное устройство

33	Написание проектов		1		Многофункциональное медийное устройство
34	Защита проектов		1		Многофункциональное медийное устройство
35	Защита проектов		1		Многофункциональное медийное устройство
всего	35 часов				

Список литературы

1. Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний. КноРус, 2013. - 248 с.
2. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для студентов педагогических вузов. / Г.П. Артюнина. – М.: Академический проект, 2009. – 766 с.
3. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб пособие для высшей школы. – 3-е изд. / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова – М.: Академический проект, 2005. – 560 с.
4. Беркенблит М.Б., Жердев А.В., Тарасова О.С. Задачи по физиологии человека и животных. Учебное пособие. М.: МИРОС, 1995.
5. Большая медицинская энциклопедия. под. ред. Бородулина В.И. 4-е изд. – М.: Рипол Классик, 2007. – 960с.
6. Борисов Л.Б. и др. Медицинская микробиология, вирусология, иммунология. – М.: Медицина, 1994.
7. Бубнов В.Г. Атлас добровольного спасателя: первая медицинская помощь на месте происшествия: учеб. пособие / В.Г. Бубнов; Н.В.
8. Бубнова; под. ред. Г. А. Короткина. – 4-е изд., стереотип. – М.: АСТ: Астрель, 2008. –79 с.
9. Бубнов В.Г. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для высшей школы / В.Г. Бубнов – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 256 с.
10. Бутов М.А., Ногаллер А.М. Атлас по наружному осмотру больных. Форум, Инфра-М., 2013. - 136 с.
11. Волокитина Т.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для высшей школы / Т.В. Волокитина, Г.Г. Бральнина, Н.И. Никитинская. – М.: Академия, 2008. – 224 с.
12. Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И.,Виноградов С.В.. Основы медицинских знаний. СпецЛит, 2015. - 312 с.
13. Георгиевский В. П. Биологически активные вещества лекарственных растений / В. П. Георгиевский, Н. Ф. Комисаренко. - Новосибирск, 2008.
14. Грау Ю. Дикорастущие лекарственные растения / Ю. Грау, Р. Юнг, Б. Мюнker. - М.: - 2008.
15. Гоглова О.О., Ерофеев С.В., Гоглова Ю.О. Биомедицинская этика. Питер, 2013. - 272 с.
16. Дадали Е.Л., Барышникова Н.В. Наследственные болезни обмена //

Генетика / под ред. В.И. Иванова: учебник для вузов. - М.: Академкнига, 2006. - С. 541-544.л

17. Хватова Н.В. Неотложные состояния при заболеваниях внутренних органов. Симптомы. Первая помощь. Профилактика инфекционных болезней. Московский педагогический государственный университет, 2012. - 92 с.

18. Чернявский М.Н. Латинский язык и основы фармацевтической терминологии. – М.: Медицина, 2000.

Электронные ресурсы

Московский центр качества образования Департамента образования города Москвы: проект «Медицинский класс в московской школе». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www1.mcko.ru/pages/projects#collapseTwo> (дата обращения 27.08.2018).

Задания для самостоятельной работы (ситуационные задачи) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medlec.org/lek-187900.html> (дата обращения 27.08.2018).

Проблемно-ситуационные задачи по неотложной помощи с эталонами ответов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/bc085b5c_situatsionnye_zadachi_po_pm_p.pdf (дата обращения 27.08.2018).