



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа
№253 Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школа № 253 Приморского района
Санкт-Петербурга имени капитана 1-го ранга
П.И. Державина
№1 от «30» августа 2024 года

ПРИНЯТА

с учетом мотивированного мнения
Совета родителей
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

приказом от «30» августа 2024 года
№251-од
Директор _____ Н.А. Фурсова



**ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Первая помощь»**

Санкт-Петербург 2024

Данная программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-9 классов и рассчитана на 34 часа. Преподавание курса «Первая помощь» для учащихся как дополнительного образования обусловлено многими причинами. Ежегодные медицинские осмотры школьников свидетельствуют о том, что у многих из них есть комплекс заболеваний. Это и нарушение зрения, осанки, сколиоз, нервно-психические расстройства, отравления. Подростки рано начинают курить, употреблять спиртные напитки, что приводит к серьезным последствиям. Для решения этих проблем важным является профилактическое направление в отношении здоровья населения и в первую очередь детей и подростков.

Обучающиеся должны иметь соответствующие знания и практические навыки по оказанию первой медицинской помощи человеку, находящемуся в чрезвычайной ситуации, уметь оказывать само и взаимопомощь при различных травмах и неотложных состояниях.

Цель программы:

- Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья на основе принципов здорового образа жизни;
- Приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь;

Реализация цели предусматривает решение следующих задач:

- ✓ Заинтересовать и направить школьников на ведение здорового образа жизни.
- ✓ Познакомить воспитанников со строением и основными функциями человеческого организма.
- ✓ Познакомить обучающихся с различными видами травм и неотложных состояний.
- ✓ Научить приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах.
- ✓ Обучить методам оказания реанимационной помощи.
- ✓ Сформировать тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.

Программа включает тематический план, перечень знаний и умений, формируемых у обучающихся, содержание теоретического и практического обучения, список учебной литературы, учебно-наглядных и технических средств обучения.

Содержание программы разработано с учетом имеющихся у воспитанников знаний по гигиене и санитарии.

Важнейшим условием сохранения здоровья является учет возможности заболеваний и травм, необходимости оказания само и взаимопомощи. В процессе обучения обучающиеся знакомятся с медицинскими и подручными средствами оказания первой помощи, изучают различные виды травм, их признаки и правила оказания первой помощи.

В конце учебного года проводится итоговое занятие, позволяющее выявить уровень медицинской подготовки каждого обучающегося.

1. Планируемые результаты

Личностными результатами изучения данного курса внеурочной деятельности являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищённых жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью.

Метапредметными результатами изучения данного курса внеурочной деятельности являются:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно – следственные связи

опасных ситуаций и их влияния на безопасность жизнедеятельности человека;

- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты обучающихся: В результате изучения программы данного курса учащиеся должны уметь:

- Оказывать первую медицинскую помощь в различных бытовых и чрезвычайных ситуациях.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.

Во время обучения правилам и действиям по оказанию первой помощи при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью, они получают следующие **знания**:

- ✓ общие положения, касающиеся первой помощи и основные понятия, ее определяющие, в том числе основные функции государства по организации и обеспечению оказания первой помощи, права и обязанности граждан в отношении оказания первой помощи;
- ✓ перечень состояний, требующих оказания первой помощи, перечень основных мероприятий первой помощи и последовательность их выполнения;
- ✓ способы оценки состояния жизненных функций пострадавших детей и правила проведения базовой сердечно-легочной реанимации;
- ✓ основы первой помощи при кровотечениях, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, отморожениях и других неотложных состояниях;
- ✓ придание оптимального положения тела, правила переноски и эвакуации детей при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью.

2. Содержание

Раздел I. Первая медицинская помощь

Тема 1 . Понятие о чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма (3 ч).

Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи.

Определение физиологических показателей организма (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела).

Здоровый образ жизни.

Интерактивная форма: работа в парах по отработке навыков измерения артериального давления, пульса, частоты дыхания.

Тема 2. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-легочной системы.

Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы (6ч).

Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы.

Дыхательная система. Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы

Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы: круп, приступ бронхиальной астмы.

Интерактивная форма: решение ситуационных задач.

Тема 3. Механические травмы. Первая доврачебная помощь. Кровотечения. Раны (13ч).

Классификация, признаки кровотечений. Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки, жгутом, жгутом-закруткой.

Раны. Понятие о ранах. Классификация ран. Признаки ран. Правила наложения бинтовых повязок

Интерактивная форма: работа в парах и микрогруппах по отработке навыков остановки кровотечения разными способами.

Механические травмы: ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, переломы, синдром длительного сдавления.

Травмы головы. Первая помощь при сотрясении головного мозга.

Первая помощь при переломах костей свода черепа.

Первая помощь при попадании инородного тела в глаза, уши, нос, дыхательные пути.

Травмы грудной клетки, живота, таза и позвоночника.

Первая помощь при травмах и ранениях грудной клетки.

Первая помощь при травмах и ранениях живота.

Первая помощь при повреждениях костей таза и позвоночника.

Интерактивная форма: работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, наложении шин, транспортировки пострадавших.

Тема 4. Первая доврачебная помощь при отравлениях. (2ч).

Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях, отравлениях препаратами бытовой химии.

Интерактивная форма: групповое обсуждение темы «Актуальные проблемы наркомании».

Тема 5. Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь (7ч).

Первая помощь при ожогах, отморожениях, тепловом, солнечном ударах.

Первая помощь при утоплении, удушении.

Интерактивная форма: решение ситуационных задач.

Тема 6. Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация (5ч).

Иммобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей.

Транспортировка больных и пострадавших в ЛПУ.

Интерактивная форма: работа в парах и микрогруппах по отработке нав.

№	Тема занятия	Часы
Раздел 1	Тема 1. Понятие о чрезвычайных и экстремальных ситуациях	
1	Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи.	1
2	Правовые основы оказания первой помощи	1

3	Обеспечение безопасности при оказании первой помощи	1
	Тема 2. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-легочной системы.	
4	Первая помощь при отсутствии сознания и нарушениях дыхания. Дыхательная система.	1
5	Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы	1
6	Отработка приёмов выполнения сердечно-лёгочной реанимации. Решение ситуационных задач.	1
7	Отработка приёмов выполнения сердечно-лёгочной реанимации. Решение ситуационных задач.	1
8	Проведение сердечно-лёгочной реанимации у детей. Решение ситуационных задач.	1
9	Проведение сердечно-лёгочной реанимации у детей. Решение ситуационных задач.	1
	Тема 3. Механические травмы. Первая доврачебная помощь. Кровотечения. Раны.	
10	Понятие и виды кровотечений. Классификация, признаки кровотечений.	1
11	Способы временной остановки кровотечений. Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях.	1
12	Правила наложения бинтовых повязок	1
13	Правила наложения бинтовых повязок	1
14	Правила наложения бинтовых повязок	1
15	Наложение давящей повязки при венозном и капиллярном кровотечении.	1

16	Наложение давящей повязки при венозном и капиллярном кровотечении.	1
17	Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки.	1
18	Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки.	1
19	Отработка действий по выполнению повязок на область головы	1
20	Отработка действий по выполнению повязок на область головы	1
21	Отработка действий по выполнению повязок на область груди и конечности	1
22	Отработка действий по выполнению повязок на область груди и конечности	1
	Тема 4. Отравления. Укусы.	
23	Первая помощь при различных видах отравлений.	1
24	Первая помощь при укусах животными, насекомыми, змеями.	1
	Тема 5. Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь.	
25	Первая помощь при термических ожогах.	1
26	Первая помощь при химических ожогах.	1
27	Первая помощь при тепловом ударе.	1
28	Первая помощь при отморожениях и общем переохлаждении.	1
29	Отработка действий по выполнению повязок при ожогах и отморожениях	1
30	Отработка действий по выполнению повязок при ожогах и отморожениях	
31	Особенности оказания первой помощи при различных видах травм	1
	Тема 6. Основы десмургии. Имобилизация. Реанимация	1
32	Правила транспортной иммобилизации и способы транспортировки пострадавших	1
33	Иммобилизация. Способы и правила	1

	иммобилизации при переломах конечностей. Транспортировка больных и пострадавших.	
34	Отработка приёмов транспортной иммобилизации с использованием лестничных шин, санитарной косынки и подручных средств при переломах и вывихах верхней конечности	1

Учебно-методический комплекс *Основная литература*

1. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. Гайворонский И.В., Гайворонский А.И., Ничипрук Г.И., Виноградов С.В. Изд.: СпецЛит, 2009г.-303с.
2. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. М.. Берлин: Директ-Медиа. 2015. 97 стр.
3. Основы медицинских знаний: учебное пособие. Гайворонский И.В., Гайворонский А.И., Ничипрук Г.И., Виноградов С.В. Изд.: СпецЛит, 2013г.-303с
4. Кувшинов Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие Кемерово

Дополнительная литература

1. Основы первой медицинской помощи. А.Г.Трушкин, Н.Н. Гарлинов, В.М. Двуреченская, Д.А Токарев. Издательский центр «Март» Москва-Ростов- на Дону, 2005.
2. Ген Е. Е. Основы медицинских знаний : учеб. для образоват. учреждений сред. проф. образования. -М. : Мастерство, 2002. -255 с.
3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Изд: Сибирское университетское издательство, 2010г.-214с.
4. Волокитина Т. В. Основы медицинских знаний : учеб.пособ. для вузов по направлению "Естественно-научное образование" - М. : Академия, 2008. - 223с.
5. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний : здоровье, болезнь и образ жизни : учеб.пособие для пед. вузов.
8. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний : здоровье, болезнь и образ жизни : учеб.пособие для пед. вузов. Псков.гос. пед. ун-т им.

С.М. Кирова. - 2-е изд., перераб. - М. : Академический проект ; : Фонд "Мир", 2005. - 558 с.(