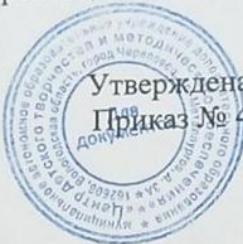


Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества и методического обеспечения»

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 2 от 24.04.25



НПД. 11  
Естественнонаучная направленность  
Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Оказание первой помощи»**  
Возраст обучающихся: 5 – 16 лет  
Срок реализации программы: 1 год (80 часов)  
Разноуровневая программа

Составители:  
педагоги дополнительного образования  
Алексахина Анастасия Мирзоевна  
Боркова Алена Викторовна  
методист  
Смирнова Александра Николаевна

Череповец  
2025 г.

## Содержание

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи программы.....	5
1.3. Учебный план, содержание программы .....	6
1.4 Планируемый результат.....	12
2. Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий.....	14
2.1. Календарный учебный график .....	14
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе.....	18
2.4. Оценочные материалы.....	18
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Воспитательный компонент.....	22
2.7. Информационные ресурсы и литература.....	24
2.8. Приложения.....	26

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение об условиях приема на обучение в муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о порядке реализации права учащихся на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеразвивающей программы муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»

Согласно ст. 31 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации": Первая помощь до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью, лицами, обязанными оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальными правилами и имеющими соответствующую подготовку, в том числе сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации, сотрудниками, военнослужащими и работниками Государственной противопожарной службы, спасателями аварийно-спасательных формирований и аварийно-спасательных служб, а также самим пострадавшим (самопомощь) или находящимся вблизи лицами (взаимопомощь) ( ч.1 ст.31). Водители транспортных средств и другие лица вправе оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков ( ч. 4 ст. 31).

Федеральный закон № 323 разъясняет принципиальное отличие первой помощи, которую могут оказывать люди, имеющие такой навык, от первой медицинской помощи, в том числе первичной медико-санитарной помощи, первичной доврачебной медико-санитарной помощи, которая оказывается медицинскими организациями. ( ст.32, ст.33 № 323 – ФЗ).

Умение оказать первую помощь пострадавшему - элементарный, но очень важный навык, который в экстренной ситуации может спасти человеческую жизнь. Базовые умения по оказанию первой помощи пострадавшим жизненно необходимы, ведь каждый человек за свою жизнь неоднократно нуждается в оказании первой помощи и сам ее оказывает. Следует помнить, что во время оказания первой помощи пострадавшему определяющим фактором является наличие у «спасателя» знаний в области безопасности жизнедеятельности и умение правильно их применять в экстренной ситуации при ограниченном запасе времени.

Обучать самим элементарным навыкам оказания первой помощи, формировать устойчивую привычку к здоровому образу жизни необходимо с самого раннего возраста. Дошкольники, для которых характерен яркий познавательный интерес, стремление к творчеству и получению новых знаний, в игровой, эмоционально-окрашенной форме могут получить важные навыки оказания первой помощи. Программа ориентирована на применение широкого комплекса методов самообследования учащихся, что способствует повышению познавательного интереса и расширению знаний обучающихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оказание первой помощи» не призвана дублировать содержание школьной программы «Основы безопасности и защиты Родины», а будет служить для отработки практических навыков здорового образа жизни и безопасности с помощью различных активных методов обучения: решение кейсов, практических ситуаций, практических работ с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии», тренингов, интеллектуальных игр, разыгрывание ситуаций с отработкой навыков оказания первой помощи (Театр травмы).

**Направленность:** естественнонаучная.

**Актуальность.** Актуальность программы связана с формированием навыков быстрого и адекватного реагирования в чрезвычайных и опасных ситуациях. Актуальность данной программы обосновывается также необходимостью формирования здорового образа жизни у детей и подростков, естественной потребности в соблюдении санитарно- гигиенических норм повседневной жизни. При изучении курса активно используются знания, полученные при изучении других дисциплин: ОБЖ, природоведения, физической культуры, биологии, анатомии. С необходимостью помочь человеку при внезапном травмировании или возникновении заболевания в наше время приходится сталкиваться достаточно часто: это дорожно-транспортные происшествия, в которых риск получить травму испытывают все участники процесса (водители, пассажиры, пешеходы), агрессивно настроенные группы граждан, техногенные аварии и катастрофы (утечка аварийно-химически опасных веществ, обрушения зданий и конструкций, сосулек), террористические акты (взрывы), пожары, бытовые ситуации. В природной среде при проведении досуга также существует множество травмирующих факторов и травмоопасных действий: травмы на воде, солнечные и тепловые удары, контакт с ядовитыми и опасными животными и растениями, получение травм при катании на качелях, детских горках.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа состоит из 2-х содержательных блоков: «Основы здорового образа жизни» и «Основы оказания первой помощи». Программа ориентирована на применение широкого комплекса методов самообследования учащихся, что способствует повышению познавательного интереса и расширению знаний детей.

Обучающиеся получат знания о работе систем и органов человеческого организма, принципах сохранения здоровья и профилактики заболеваний, приобретут практические умения и навыки оказания первой помощи, при необходимости смогут оказывать неотложную помощь правильно и уверенно. В ходе реализации программы происходит чередование тем из 1 и 2 блока.

### **Адресат программы.**

Возраст обучающихся 5-16 лет.

Программа является разноуровневой. Группы состоят из детей примерно одного возраста. Содержание занятий зависит от возраста обучающихся.

Обучающиеся приобретут знания о здоровом образе жизни, умения и навыки по оказанию первой помощи при травмах различного характера, полученных как в чрезвычайных ситуациях, так и в быту, по основам гигиены. В программе заложены воспитательные и развивающие цели и задачи, направленные на формирование социально- активной личности. Особое внимание уделено привитию ценностей здорового образа жизни, формированию умения сострадать, быть милосердным.

**Объем программы-** 80 часов.

**Форма обучения:** очная.

**Срок освоения программы-** 1 год.

Срок обучения с сентября 2025 года по июнь 2026 года.

**Язык обучения – русский.**

**Разноуровневая программа**

**Первый уровень обучения – дети 5 – 8 лет.**

**Второй уровень обучения – дети 9 -16 лет.**

**Режим работы:** 1 раз в неделю по 2 часа.

**Количество обучающихся в группе – 15-20 человек.**

По завершении полного курса обучения по программе выдается свидетельство об обучении.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма, приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую помощь.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- изучить основные понятия, термины и определения биологии человека, способствовать формированию системы доступных по возрасту знаний о здоровом образе жизни;
- научить делать измерения артериального давления, пульса, температуры, дыхания;
- обучить навыкам оказания первой помощи при ранениях различной степени тяжести, иммобилизации и транспортировки пострадавших;
- формировать алгоритм оптимальных действий в опасной и чрезвычайной ситуации различного характера.

**Развивающие:**

- развивать операции словесно-логического мышления;
- формировать коммуникативные умения эффективного общения: слушать и слышать друг друга, учитывать мнение окружающих

**Воспитательные:**

- воспитывать осознанное отношение к здоровью;
- воспитывать нравственные качества: милосердие, сострадание, соучастие;
- воспитывать чувство ответственности за свои поступки, за жизнь и здоровье.

## **1.3. Учебный план, содержание программы**

**Учебный план**

**Первый уровень**

№	Название разделов, тем	Часы	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
Блок «Основы здорового образа жизни»					

2	Фундамент долгой жизни	2	1	1	опрос
3	Физическая активность – как способ улучшения физиологических показателей здоровья	4	2	2	опрос
4	Дыхательная система человека	4	2	2	практическое задание
5	Сердечная деятельность	4	2	2	опрос
6	Патология питания, как фактор риска хронических заболеваний	4	2	2	тестирование
7	Домашняя аптечка	2	1	1	опрос
8	Психологическое здоровье	4	2	2	беседа
9	Цифровая гигиена	2	1	1	тестирование
10	Экология одежды	2	1	1	беседа
11	Экология жилища	2	1	1	презентация проекта

#### Блок «Основы оказания первой помощи»

15.	Введение в курс первой помощи	13	4	9	опрос
16	Театр травмы	18	6	12	практическое задание
17	Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них.	14	4	10	практическое задание
18	Экстренная допсихологическая помощь	3	1	2	опрос
19	Итоговое занятие	1	-	1	тестирование
	Итого за год	80	30,5	49,5	

### Содержание учебного плана

#### Первый уровень

##### **1. Вводное занятие.**

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Виды медицинской помощи. Основные показатели здоровья и их варианты нормы.

*Практика.* Игра на сплочение коллектива «Быстрые свидания», «Приветствия».

##### **2. Фундамент долгой жизни.**

*Теория.* Секреты долголетия. Последствия вредных привычек для организма человека.

*Практика.* Создание дневника здоровья.

### **3. Физическая активность как способ улучшения физиологических показателей здоровья.**

*Теория.* Влияние физической активности на физиологические показатели человека. Роль спорта и физических упражнений, утренняя зарядка. Статическая и динамическая работа мышц. Активный отдых. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

*Практика.* Измерение мышечной силы с помощью силометра. Тест на сгибание -разгибание туловища. Тесты на мышечную выносливость: статическую («Пистолетик» 15 сек., «На цыпочках» 15 сек.); динамическую («Прыжки на месте» 30 сек.)

### **4. Дыхательная система человека.**

*Теория.* Органы дыхания человека. Газообмен. Частота дыхания. Жизненная емкость легких.

*Практика.* Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генче (задержка дыхания на выдохе), исследование жизненной емкости легких (ЖЕЛ), свечи-тест.

### **5. Сердечная деятельность.**

*Теория.* Физиологические показатели здорового сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония.

*Практика.* Практические работы с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии». Упражнения на кардионагрузку. Проба Руфье-Диксона (измерение ЧСС в покое и после нагрузки), измерение давления.

### **6. Патология питания как фактор риска хронических заболеваний.**

*Теория.* Типы питания и их значение в развитии хронических заболеваний. Обмен веществ в разном возрасте. Расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия, психогенное переедание). Пищевая аллергия.

*Практика.* Практическая работа «Гигиена питания», оценка влияния разных факторов на пищеварительную систему с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии». Тест «Что вы знаете о витаминах». Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами. Составление суточного рациона для разных возрастных групп.

### **7. Домашняя аптечка.**

*Теория.* Разбор препаратов в домашней аптечке. Какие препараты должны быть в каждой домашней аптечке.

*Практика.* Представление о домашней аптечке и соблюдение важных правил безопасности. Дети учатся, что лекарства и медицинские препараты предназначены исключительно для взрослых и используются только по назначению врача. Знакомство с элементарным составом аптечки.

### **8. Психологическое здоровье.**

**Теория.** Понятие. Факторы, влияющие на психическое и психологическое здоровье. Эмоции. Конфликты и способы их разрешения. Стресс и способы его регулирования. Умственные перегрузки.

**Практика.** Тренинг. Ролевая постановка ситуационных задач и их решение.

## **9. Цифровая гигиена.**

**Теория.** Факторы риска при использовании гаджетов. Основные правила работы с компьютером. Безопасность в Интернете. Негативные явления в соцсетях(буллинг, троллинг).

**Практика.** Интеллектуальная игра «Медиабаттл».

## **10. Экология одежды.**

**Теория.** Экология одежды. Экологичные материалы. Экология моды. Модные тренды разных эпох и их влияние на здоровье.

**Практика.** Подбор ситуационного комплекта одежды с учетом факторов, влияющих на здоровье.

## **11. Экология жилища.**

**Теория.** Санитарно-гигиеническое состояние помещения. Освещенность. Режим проветривания. Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Переработка и утилизация отходов.

**Практика.** Оценка экологического состояния дома, учебного кабинета. Проект «Моя идеальная комната» (проектирование комнаты с учетом разных факторов, влияющих на здоровье).

## **12. Введение в курс первой помощи.**

**Теория.** Общее понятие первой помощи. Основная цель оказания первой помощи людьми без медицинского образования. Телефоны служб спасения и краткая структура их работы. Основные понятия. Виды повязок. Повязки удерживающие, давящие, асептические, лекарственные. Разновидности повязок на различные части тела и случаи их применения. Десмургия, техника наложения повязок.

**Практика.** Знакомство с перевязочным материалом. Десмургия удерживающих, давящих повязок.

## **13. Театр травмы**

### **Травмы легкой степени тяжести**

**Теория.** Классификация травм. Основные причины их возникновения. Основная цель оказания первой помощи при ушибах.

**Практика.** Работа в микрогруппах. Моделирование ситуации травмирования пострадавшего и ее решение при помощи полученных знаний. Первая помощь при ушибах.

### **Травмы с нарушением целостности кожного покрова**

**Теория.** Травмы с нарушением целостности кожного покрова. Основные риски. Осложнения кровотечений и основные ошибки при остановке кровотечений.

**Основы оказания первой помощи при ссадинах, порезах, мозолях.**

**Практика.** Работа в микрогруппах. Обработка ссадин, царапин и мозолей.

### **Травмы средней и тяжелой степени тяжести**

**Теория.** Полное или частичное нарушение целостности кости. Относительные и абсолютные признаки таких видов травм. Тяжелые травмы с повреждениями ствола головного мозга и отделов позвоночника. Недопустимые действия при оказании первой помощи с данным типом травм. Основы транспортировки пострадавшего.

**Практика.** Правила поведения и оценка состояния человека при таких травмах. Моделирование ситуаций травмы и ее решение с помощью полученных знаний.

### **Термические травмы**

**Теория.** Ожоги и обморожения. Определения степени тяжести ожогов и обморожения. Главные ошибки оказания первой помощи при ожогах. Ожоги верхних дыхательных путей. Виды травм глаза.

**Практика.** Правила поведения при ожогах. Правила безопасной эксплуатации предметов, способных вызывать ожоги разной природы. Решение ситуационных задач.

## **14. Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них.**

### **Синкопальное состояние, потеря сознания, эпилептический припадок**

**Теория.** Основные признаки потери сознания. Различия потери сознания и остановки кровообращения. Первая помощь при обнаружении пострадавших без сознания. Судорожный синдром. Эпилептический припадок, его особенности. Главные мифы и ошибки оказания первой помощи при эпилептическом припадке.

**Практика.** Практическая работа «Испытание устойчивости позы» с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии». Отработка навыка оказания первой помощи при обмороке. Решение ситуационных задач и разработка тактики действий при данных состояниях у пострадавших.

### **Гипо- и гипергликемические состояния.**

**Теория.** Сахарный диабет – основные понятия, частота распространения среди населения. Гипо- и гипергликемические состояния, первая помощь и основные ошибки. Признаки человека, страдающего сахарным диабетом.

**Практика.** Оказание первой помощи при гипо- и гипергликемическом состоянии. Навык использования домашнего глюкометра.

### **Интоксикация организма различной этиологии. Поражение органов и мягких тканей электрическим током.**

**Теория.** Основные признаки интоксикации организма. Самые распространённые токсичные вещества. Главная опасность при интоксикации организма. Оказание первой помощи при травмах с поражением электрическим

током, основные аспекты.

**Практика.** Работа в микрогруппах. Решение кейсовых ситуаций на тему «Интоксикация организма». Моделирование ситуации травм с поражением электрическим током и ее решение при помощи полученных знаний.

### **Терминальные состояния. Действия на каждом этапе.**

**Теория.** Основные признаки жизнедеятельности организма. Основные причины остановки сердца у человека. Помощь на каждом этапе терминального состояния. Клиническая смерть, ее продолжительность. Признаки биологической смерти. Основные ошибки при СЛР. Алгоритм выполнения СЛР.

**Практика.** Работа в микрогруппах. Моделирование ситуаций с остановкой кровообращения у пострадавших и их решение при помощи полученных знаний. Техника проведения СЛР. Отработка алгоритма с использованием тренажера-манекена. Определение признаков жизнедеятельности организма на практике. Умение создавать условий безопасности для себя и пострадавшему. Какие действия не допустимы.

### **Инородные тела верхних дыхательных путей.**

**Теория.** Асфиксия. Причины и механизм возникновения. Защитная реакция организма на попадания инородных тел в дыхательные пути.

**Практика.** Моделирование ситуаций с частичной или полной асфиксиией у пострадавших и их решение при помощи полученных знаний. Использование: приема Геймлиха, Буратино и других.

### **Состояния, угрожающие жизни.**

**Теория.** Самые распространённые экстренные состояния, требующие оказания первой помощи и вызова скорой медицинской помощи. Их классификация и разновидности. Основные признаки их экстренной диагностики. Важность контроля артериального давления и частоты пульса для предупреждения экстренных состояний.

**Практика.** Измерение артериального давления и частоты пульса с помощью тонометра. Оказание первой помощи при инфарктах, инсультах, аритмиях.

### **Экстренная допсихологическая помощь.**

**Теория.** Основные психологические реакции организма при различных ЧС. Как помочь самому себе при ЧС. Необходимые и недопустимые действия. Виды острых стрессовых реакций. Панические атаки.

**Практика.** Практические работы по оценке влияния различных факторов на нервную систему человека («Сердечные реакции как компонент защитных рефлексов» и др.) с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии». Разбор видеоматериала из фильмов с различными острыми стрессовыми реакциями. Ролевая постановка ситуационных задач и решение их.

## **15. Итоговое занятие.**

Подведение итогов за год. Теоретическая и практическая проверка знаний учащихся. Проведение викторины в формате «Своя игра» для учащихся объединения. Тестирование.

### Учебный план Второй уровень

№	Название разделов, тем	Часы	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
<b>Блок «Основы здорового образа жизни»</b>					
2	Фундамент долгой жизни	2	1	1	опрос
3	Физическая активность – как способ улучшения физиологических показателей здоровья	4	2	2	опрос
4	Дыхательная система человека	4	2	2	практическое задание
5	Сердечная деятельность	4	2	2	опрос
6	Патология питания, как фактор риска хронических заболеваний	4	2	2	тестирование
7	Домашняя аптечка	2	1	1	опрос
8	Психологическое здоровье	4	2	2	беседа
9	Цифровая гигиена	2	1	1	тестирование
10	Экология одежды	2	1	1	беседа
11	Экология жилища	2	1	1	презентация проекта
<b>Блок «Основы оказания первой помощи»</b>					
15.	Введение в курс первой помощи	13	4	9	опрос
16	Театр травмы	18	6	12	практическое задание
17	Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них.	14	4	10	практическое задание
18	Экстренная допсихологическая помощь	3	1	2	опрос
19	Итоговое занятие	1	-	1	тестирование
	Итого за год	80	30,5	49,5	

## **Содержание учебного плана**

### **1. Вводное занятие.**

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Виды медицинской помощи. Основные показатели здоровья и их варианты нормы.

*Практика.* Игра на сплочение коллектива «Быстрые свидания», «Приветствия».

### **2. Фундамент долгой жизни.**

*Теория.* Секреты долголетия. Последствия вредных привычек для организма человека.

*Практика.* Создание дневника здоровья.

### **3. Физическая активность как способ улучшения физиологических показателей здоровья.**

*Теория.* Влияние физической активности на физиологические показатели человека. Статическая и динамическая работа мышц. Активный отдых. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

*Практика.* Практические работы с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии» («Мышечное утомление при статической нагрузке», регистрация трепора с помощью акселерометра», «Мышечное утомление при динамической нагрузке», «Исследование движений при ходьбе»).

### **4. Дыхательная система человека.**

*Теория.* Органы дыхания человека. Газообмен. Частота дыхания. Жизненная емкость легких.

*Практика.* Оценка функционального состояния системы дыхания. Практические работы по теме «Дыхательная система» («Возвратное дыхание. Определение легочных объемов», «Пробы с задержкой дыхания», «Влияние физической нагрузки на содержание углекислоты в выдыхаемом воздухе», «Определение объемов легких и их зависимости от антропометрических показателей и позы», «Влияние физической нагрузки на потребление кислорода» и др.) с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии». Самодиагностика дыхания. Практическая работа «Звуковой тест - мычание», «Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)», «Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)», проба «Тolerантность дыхания».

### **5. Сердечная деятельность.**

*Теория.* Физиологические показатели здорового сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония.

*Практика.* Практические работы с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии» («Дыхательная аритмия», «Определение артериального давления», «Изменение частоты пульса и АД при физической нагрузке и в восстановительном периоде»). Упражнения на кардионагрузку.

## **6. Патология питания как фактор риска хронических заболеваний.**

*Теория.* Типы питания и их значение в развитии хронических заболеваний. Обмен веществ в разном возрасте. Расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия, психогенное переедание). Пищевая аллергия.

*Практика.* Практическая работа «Гигиена питания», оценка влияния разных факторов на пищеварительную систему с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии». Тест «Что вы знаете о витаминах». Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами. Составление суточного рациона для разных возрастных групп.

## **7. Домашняя аптечка.**

*Теория.* Разбор препаратов в домашней аптечке. Какие препараты должны быть в каждой домашней аптечке. Дешевые отечественные аналоги на дорогие препараты.

*Практика.* Составление руководства эффективной домашней аптечки.

## **8. Психологическое здоровье.**

*Теория.* Понятие. Факторы, влияющие на психическое и психологическое здоровье. Эмоции. Конфликты и способы их разрешения. Стресс и способы его регулирования. Умственные перегрузки.

*Практика.* Тренинг. Ролевая постановка ситуационных задач и их решение.

## **9. Цифровая гигиена.**

*Теория.* Факторы риска при использовании гаджетов. Основные правила работы с компьютером. Безопасность в Интернете. Негативные явления в соцсетях(буллинг, троллинг).

*Практика.* Интеллектуальная игра «Медиабаттл».

## **10.Экология одежды.**

*Теория.* Экология одежды. Экологичные материалы. Экология моды. Модные тренды разных эпох и их влияние на здоровье.

*Практика.* Подбор ситуационного комплекта одежды с учетом факторов, влияющих на здоровье.

## **11.Экология жилища.**

*Теория.* Санитарно-гигиеническое состояние помещения. Освещенность. Режим проветривания. Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Переработка и утилизация отходов.

*Практика.* Оценка экологического состояния дома, учебного кабинета. Проект «Моя идеальная комната» (проектирование комнаты с учетом разных факторов, влияющих на здоровье).

## **12.Введение в курс первой помощи.**

*Теория.* Общее понятие первой помощи. Юридическая сторона оказания первой помощи. Основная цель оказания первой помощи людьми без

медицинского образования. Телефоны служб спасения и краткая структура их работы. Основные понятия. Виды повязок. Повязки удерживающие, давящие, асептические, лекарственные. Разновидности повязок на различные части тела и случаи их применения. Десмургия, техника наложения повязок.

**Практика.** Разбор кейсовых ситуаций с применением повязок, различных типов сложности.

### **13. Театр травмы**

#### **Травмы легкой степени тяжести**

**Теория.** Классификация травм. Основные причины их возникновения. Основная цель оказания первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях.

**Практика.** Работа в микрогруппах. Моделирование ситуации травмирования пострадавшего и ее решение при помощи полученных знаний.

#### **Травмы с нарушением целостности кожного покрова**

**Теория.** Патогенез травм с нарушением целостности кожного покрова. Основные риски. Осложнения кровотечений и основные ошибки при остановке кровотечений. Основы оказания первой помощи.

**Практика.** Работа в микрогруппах. Моделирование ситуации с пострадавшим, получившим травму с нарушением целостности кожного покрова и ее решение при помощи полученных знаний с использованием реквизита.

#### **Травмы средней и тяжелой степени тяжести**

**Теория.** Полное или частичное нарушение целостности кости. Относительные и абсолютные признаки таких видов травм. Тяжелые травмы с повреждениями ствола головного мозга и отделов позвоночника. Недопустимые действия при оказании первой помощи с данным типом травм. Основы транспортировки пострадавшего.

**Практика.** Работа в микрогруппах. Моделирование ситуации падения пострадавшего с высоты и ее решение при помощи полученных знаний. Отработка навыка правильной транспортировки пострадавшего.

#### **Термические травмы**

**Теория.** Этиология и патогенез ожогов и обморожений. Определения степени тяжести ожогов и обморожения. Главные ошибки оказания первой помощи при ожогах. Ожоги верхних дыхательных путей. Виды травм глаза.

**Практика.** Практическая работа «Зависимость кровоснабжения от температуры окружающей среды» с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии». Решение кейсов на тему «Ожоги и обморожения». Наложение асептической повязки. Техника наложение бинокулярной и моноокулярной повязки.

### **14. Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них.**

**Синкопальное состояние, потеря сознания, эпилептический припадок**

**Теория.** Основные признаки потери сознания. Различия потери сознания и остановки кровообращения. Первая помощь при обнаружении пострадавших без сознания. Судорожный синдром. Эпилептический припадок, его особенности. Главные мифы и ошибки оказания первой помощи при эпилептическом припадке.

**Практика.** Практическая работа «Испытание устойчивости позы» с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии». Отработка навыка оказания первой помощи при обмороке и эпилептическом припадке. Решение ситуационных задач и разработка тактики действий при данных состояниях у пострадавших.

### **Гипо- и гипергликемические состояния.**

**Теория.** Сахарный диабет – основные понятия, частота распространения среди населения. Гипо- и гипергликемические состояния, первая помощь и основные ошибки. Признаки человека, страдающего сахарным диабетом.

**Практика.** Оказание первой помощи при гипо- и гипергликемическом состоянии. Навык использования домашнего глюкометра.

### **Интоксикация организма различной этиологии. Поражение органов и мягких тканей электрическим током.**

**Теория.** Основные признаки интоксикации организма. Самые распространённые токсичные вещества. Главная опасность при интоксикации организма. Оказание первой помощи при травмах с поражением электрическим током, основные аспекты.

**Практика.** Работа в микрогруппах. Решение кейсовых ситуаций на тему «Интоксикация организма». Моделирование ситуации травм с поражением электрическим током и ее решение при помощи полученных знаний.

### **Терминальные состояния. Действия на каждом этапе.**

**Теория.** Основные признаки жизнедеятельности организма. Основные причины остановки сердца у человека. Помощь на каждом этапе терминального состояния. Клиническая смерть, ее продолжительность. Признаки биологической смерти. Основные ошибки при СЛР. Алгоритм выполнения СЛР.

**Практика.** Работа в микрогруппах. Моделирование ситуаций с остановкой кровообращения у пострадавших и их решение при помощи полученных знаний. Техника проведения СЛР. Отработка алгоритма с использованием тренажера-манекена. Определение признаков жизнедеятельности организма на практике.

### **Инородные тела верхних дыхательных путей.**

**Теория.** Асфиксия. Причины и механизм возникновения. Защитная реакция организма на попадания инородных тел в дыхательные пути.

**Практика.** Моделирование ситуаций с частичной или полной асфиксиею у пострадавших и их решение при помощи полученных знаний. Использование: приема Геймлиха, Буратино и других.

## **Состояния, угрожающие жизни.**

*Теория.* Самые распространённые экстренные состояния, требующие оказания первой помощи и вызова скорой медицинской помощи. Их классификация и разновидности. Основные признаки их экстренной диагностики. Важность контроля артериального давления и частоты пульса для предупреждения экстренных состояний.

*Практика.* Измерение артериального давления и частоты пульса с помощью тонометра. Оказание первой помощи при инфарктах, инсультах, аритмиях.

## **15. Экстренная допсихологическая помощь.**

*Теория.* Основные психологические реакции организма при различных ЧС. Как помочь самому себе при ЧС. Необходимые и недопустимые действия. Виды острых стрессовых реакций. Панические атаки.

*Практика.* Практические работы по оценке влияния различных факторов на нервную систему человека («Сердечные реакции как компонент защитных рефлексов» и др.) с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии». Разбор видеоматериала из фильмов с различными острыми стрессовыми реакциями. Ролевая постановка ситуационных задач и решение их.

## **16. Итоговое занятие.**

Подведение итогов за год. Теоретическая и практическая проверка знаний учащихся. Проведение викторины в формате «Своя игра» для учащихся объединения. Тестирование.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты:**

- готовность к проявлению таких нравственных качеств, как милосердие, сострадание, соучастие;
- осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, потребность соблюдать нормы здорового образа жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Познавательные умения:**

- умение работать с разными источниками информации, анализировать ее и аргументировано доказывать свою точку зрения;

##### **Регулятивные умения:**

- умение ставить цель своей деятельности и достигать ее;

##### **Коммуникативные умения:**

- умение эффективно выстраивать общение с окружающими людьми

#### **Предметные результаты:**

##### **обучающиеся должны знать:**

##### **5 -8 лет:**

- некоторые понятия, термины биологии человека;

- правила здорового образа жизни;
- правила поведения в различных экстремальных ситуациях;
- номера экстренных служб.

**9-18 лет:**

- основные понятия, термины и определения биологии человека;
- правила здорового образа жизни;
- алгоритм действий в различных экстремальных ситуациях.

обучающиеся должны уметь:

**5 -8 лет:**

- оказывать первую помощь себе и помогать взрослым оказывать помощь пострадавшим при порезах, ожогах, отморожениях, солнечном и тепловом ударах;
- делать измерения температуры, пульса, дыхания;

**9 -18 лет**

- оказывать первую помощь и взаимопомощь при порезах, ожогах, отморожениях, солнечном и тепловом ударах и т.д.;
- делать измерения артериального давления, пульса, температуры, дыхания;
- уметь действовать в соответствии с алгоритмом безопасного поведения в экстремальных ситуациях

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

**Количество недель- 40**

**Количество часов -2 часа в неделю**

**Первый уровень обучения**

№	Месяц, неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел Тема занятия	Форма аттестации (контроля)
1	1 неделя сентябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Вводное занятие. Тема: Виды медицинской помощи. Основные показатели здоровья и ихварианты нормы. Инструктаж по ТБ. Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Общее понятие первой помощи. Правила поведения при оказании первой помощи.	
2	2 неделя сентябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Фундамент долгой жизни. Тема: Секреты долголетия. Последствия вредных привычек для организма человека.	
3	3 неделя сентябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Виды повязок. Повязки на различные части тела.	опрос
4	4 неделя сентябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Физическая активность как способ улучшения физиологических показателей здоровья Тема: Влияние физической активности на физиологические показатели человека. Статическая и динамическая работы мышц.	
5	1 неделя октябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Десмургия. Разбор ситуаций с наложением давящих повязок.	опрос
6	2 неделя октябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Физическая активность как способ улучшения физиологических показателей здоровья Тема: Активный отдых. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.	практическое задание
7	3 неделя октябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Разбор кейсовых ситуаций с применением удерживающих и давящих повязок.	
8	4 неделя октябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Разбор кейсовых ситуаций с закреплением умений наложения давящих повязок.	
9	1 неделя	Групповое	2	Раздел: Дыхательная система человека.	практическое

	ноябрь	занятие		Тема: Органы дыхания человека. Газообмен. Частота дыхания.	задание
10	2 неделя ноябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Травмы легкой степени тяжести. Классификация травм. Основные причины их возникновения.	практическое задание
11	3 неделя ноябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Дыхательная система человека Тема: Жизненная емкость легких. Оценка функционального состояния системы дыхания. Практические работы.	
12	4 неделя ноябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Разбор кейсовых ситуаций с закреплением умений наложения давящих повязок.	
13	5 неделя ноябрь- декабрь	Групповое занятие	2	Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Разбор кейсовых ситуаций с закреплением умений наложения давящих повязок.	
14	1 неделя декабрь	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Травмы легкой степени тяжести. Ушибы. Основные причины их возникновения и оказание первой помощи.	
15	2 неделя декабрь	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Травмы с нарушением целостности кожного покрова. Патогенез. Основные риски. Основы оказания первой помощи. Работа в микрогруппах. Ссадины, порезы, мозоли.	
16	3 неделя декабрь	Групповое занятие	2	Раздел: Сердечная деятельность. Тема: Физиологические показатели здорового сердца. Кровообращение. Упражнения на кардионагрузку.	Опрос
17	4 неделя декабрь	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Травмы средней степени. Полное или частичное нарушение целостности кости. Относительные и абсолютные признаки таких видов травм. Работа в микрогруппах.	
18	2 неделя январь	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Травмы средней степени. Полное или частичное нарушение целостности кости. Относительные и абсолютные признаки таких видов травм. Работа в микрогруппах.	
19	3 неделя январь	Групповое занятие	2	Раздел: Сердечная деятельность Тема: Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Практические работы.	
20	4 неделя январь	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Тяжелые травмы с повреждениями ствола головного мозга и отделов позвоночника. Оценка обстановки.	
21	1 неделя	Групповое	2	Раздел: Театр травмы.	

	февраль	занятие		Тема: Тяжелые травмы с повреждениями ствола головного мозга и отделов позвоночника. Закрепление алгоритма действий при таких ситуациях.	
22	2 неделя февраля	Групповое занятие	2	Раздел: Патология питания как фактор риска хронических заболеваний Тема: Типы питания и их значение в развитии хронических заболеваний.	опрос
23	3 неделя февраля	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Виды травм глаз. Термические травмы. Этиология и патогенез ожогов и обморожений. Ожоги ВДП. Алгоритм действий.	практическое занятие
24	4 неделя февраля	Групповое занятие	2	Раздел: Патология питания как фактор риска хронических заболеваний Тема: Обмен веществ в разном возрасте. Расстройство пищевого поведения. Пищевая аллергия.	тестирование
25	1 неделя марта	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Виды травм глаз. Первая помощь.	
26	2 неделя марта	Групповое занятие	2	Раздел: Домашняя аптечка. Тема: Разбор препаратов в домашней аптечке. Составление руководства эффективной домашней аптечки. Правила использования домашней аптечки детьми.	опрос
27	3 неделя марта	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них. Тема: Основные признаки потери сознания. Различия потери сознания и остановки кровообращения. Судорожный синдром. Эпилептический припадок. Алгоритм действий.	
28	4 неделя марта	Групповое занятие	2	Раздел: Психологическое здоровье. Тема: Психологическое и психическое здоровье. Эмоции. Стресс и способы его регулирования.	опрос
29	1 неделя апреля	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них. Тема: Гипо- и гипергликемические состояния. СД – основные понятия. Алгоритм действий.	
30	2 неделя апреля	Групповое занятие	2	Раздел: Психологическое здоровье. Тема: Конфликты и способы их разрешения. Ролевая постановка ситуационных задач и их решение.	опрос
31	3 неделя апреля	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них Тема: Интоксикация организма различной этиологии. Поражение органов и мягких тканей электрическим током. Работа в микрогруппах. Алгоритм действий.	
32	4 неделя апреля	Групповая гигиена	2	Раздел: Цифровая гигиена Тема: Факторы риска при использовании гаджетов. Основные правила работы с компьютером. Безопасность в Интернете.	беседа

33	1 неделя май	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них. Тема: Алгоритм действий при потере сознания.	
34	2 неделя май	Групповое занятие	2	Раздел: Экология одежды. Тема: Экология одежды. Экологичные материалы. Экология моды. Модные тренды разных эпох и их влияние на здоровье.	тестирование
35	3 неделя май	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них Тема: Алгоритм действий при потере сознания человеком. Алгоритм действий. Повторение всего материала по теме: «Неотложные состояния».	практическое задание
36	4 неделя май	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них. Тема: Инопородные тела ВДП. Причины и механизмы возникновения. Алгоритм действий.	
37	1 неделя июнь	Групповое занятие	2	Раздел: Экология жилища. Тема: Санитарно-гигиеническое состояние жилища. Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Проект «Моя идеальная комната».	беседа
38	2 неделя июнь	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них. Тема: Состояния, угрожающие жизни. Самые распространённые экстренные состояния. Основные признаки. Первая помощь при данных состояниях.	опрос
39	3 неделя июнь	Групповое занятие	2	Раздел: Экстренная допсихологическая помощь. Тема: Основные психологические реакции организма при различных ЧС. Как помочь самому себе при ЧС. Необходимые и недопустимые действия.	презентация проекта
40	4 неделя июнь	Групповое занятие	2	Раздел: Экстренная допсихологическая помощь. Тема: Виды острых стрессовых реакций. Панические атаки. Практические работы по оценке влияния различных факторов на нервную систему. Итоговое занятие Аттестация по итогам	презентация проекта

## 2.1 Календарный учебный график

**Количество недель- 40**

**Количество часов -2 часа в неделю**

**Второй уровень обучения**

№	Месяц, неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел Тема занятия	Форма аттестации (контроля)
1	1 неделя сентябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Вводное занятие. Тема: Виды медицинской помощи. Основные показатели здоровья и ихварианты нормы. Инструктаж по ТБ. Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Общее понятие первой помощи. Юридическая сторона оказания первой помощи.	
2	2 неделя сентябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Фундамент долгой жизни. Тема: Секреты долголетия. Последствия вредных привычек для организма человека.	
3	3 неделя сентябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Виды повязок. Повязки на различные части тела.	опрос
4	4 неделя сентябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Физическая активность как способ улучшения физиологических показателей здоровья Тема: Влияние физической активности на физиологические показатели человека. Статическая и динамическая работа мышц.	
5	1 неделя октябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Десмургия. Техника наложения повязок.	опрос
6	2 неделя октябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Физическая активность как способ улучшения физиологических показателей здоровья Тема: Активный отдых. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.	практическое задание
7	3 неделя октябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Разбор кейсовых ситуаций с применением повязок.	
8	4 неделя октябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Разбор кейсовых ситуаций с применением повязок.	
9	1 неделя ноябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Дыхательная система человека. Тема: Органы дыхания человека. Газообмен. Частота дыхания.	практическое задание
10	2 неделя ноябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Травмы легкой степени тяжести. Классификация травм. Основные причины их	практическое задание

				возникновения.	
11	3 неделя ноябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Дыхательная система человека Тема: Жизненная емкость легких. Оценка функционального состояния системы дыхания. Практические работы.	
12	4 неделя ноябрь	Групповое занятие	2	Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Разбор кейсовых ситуаций с закреплением умений наложения давящих повязок.	
13	5 неделя ноябрь- декабрь	Групповое занятие	2	Раздел: Введение в курс первой помощи Тема: Разбор кейсовых ситуаций с закреплением умений наложения давящих повязок.	
14	1 неделя декабрь	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Травмы легкой степени тяжести. Ушибы. Основные причины их возникновения и оказание первой помощи.	
15	2 неделя декабрь	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Травмы с нарушением целостности кожного покрова. Патогенез. Основные риски. Основы оказания первой помощи. Работа в микрогруппах.	
16	3 неделя декабрь	Групповое занятие	2	Раздел: Сердечная деятельность. Тема: Физиологические показатели здорового сердца. Кровообращение. Упражнения на кардионагрузку.	Опрос
17	4 неделя декабрь	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Травмы средней степени. Полное или частичное нарушение целостности кости. Относительные и абсолютные признаки таких видов травм. Работа в микрогруппах.	
18	2 неделя январь	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Травмы средней степени. Полное или частичное нарушение целостности кости. Относительные и абсолютные признаки таких видов травм. Работа в микрогруппах.	
19	3 неделя январь	Групповое занятие	2	Раздел: Сердечная деятельность Тема: Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Практические работы.	
20	4 неделя январь	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Тяжелые травмы с повреждениями ствола головного мозга и отделов позвоночника. Основы транспортировки. Работа в микрогруппах.	
21	1 неделя февраль	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Тяжелые травмы с повреждениями ствола головного мозга и отделов позвоночника. Основы транспортировки. Работа в микрогруппах.	
22	2 неделя февраль	Групповое занятие	2	Раздел: Патология питания как фактор риска хронических заболеваний Тема: Типы питания и их значение в развитии хронических заболеваний.	опрос

23	3 неделя февраль	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Термические травмы. Практическое занятие.	практическое занятие
24	4 неделя февраль	Групповое занятие	2	Раздел: Патология питания как фактор риска хронических заболеваний Тема: Обмен веществ в разном возрасте. Расстройство пищевого поведения. Пищевая аллергия.	тестирование
25	1 неделя март	Групповое занятие	2	Раздел: Театр травмы. Тема: Виды травм глаз. Практическая работа в микрогруппах.	
26	2 неделя март	Групповое занятие	2	Раздел: Домашняя аптечка. Тема: Разбор препаратов в домашней аптечке. Составление руководства эффективной домашней аптечки. Правила использования домашней аптечки детьми.	опрос
27	3 неделя март	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них. Тема: Основные признаки потери сознания. Различия потери сознания и остановки кровообращения. Судорожный синдром. Эпилептический припадок. Алгоритм действий.	
28	4 неделя март	Групповое занятие	2	Раздел: Психологическое здоровье. Тема: Психологическое и психическое здоровье. Эмоции. Стресс и способы его регулирования.	опрос
29	1 неделя апрель	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них. Тема: Гипо- и гипергликемические состояния. СД – основные понятия. Первая помощь и основные ошибки.	
30	2 неделя апрель	Групповое занятие	2	Раздел: Психологическое здоровье. Тема: Конфликты и способы их разрешения. Ролевая постановка ситуационных задач и их решение.	опрос
31	3 неделя апрель	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них Тема: Интоксикация организма различной этиологии. Поражение органов и мягких тканей электрическим током. Работа в микрогруппах.	
32	4 неделя апрель	Групповое занятие	2	Раздел: Цифровая гигиена Тема: Факторы риска при использовании гаджетов. Основные правила работы с компьютером. Безопасность в Интернете.	беседа
33	1 неделя май	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них. Тема: Основные признаки жизнедеятельности организма. Основные причины остановки сердца у человека. Клиническая смерть.	
34	2 неделя май	Групповое занятие	2	Раздел: Экология одежды. Тема: Экология одежды. Экологичные материалы. Экология моды. Модные тренды разных эпох и их влияние на здоровье.	тестирование

35	3 неделя май	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них Тема: Техника проведения СЛР. Отработка алгоритма с использованием тренажера-манекена.	практическое задание
36	4 неделя май	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них. Тема: Инородные тела ВДП. Причины и механизмы возникновения. Прием Геймлиха, Буратино и других.	
37	1 неделя июнь	Групповое занятие	2	Раздел: Экология жилища. Тема: Санитарно-гигиеническое состояние жилища. Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Проект «Моя идеальная комната».	беседа
38	2 неделя июнь	Групповое занятие	2	Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них. Тема: Состояния, угрожающие жизни. Самые распространённые экстренные состояния. Основные признаки. Первая помощь при данных состояниях.	опрос
39	3 неделя июнь	Групповое занятие	2	Раздел: Экстремальная допсихологическая помощь. Тема: Основные психологические реакции организма при различных ЧС. Как помочь самому себе при ЧС. Необходимые и недопустимые действия.	презентация проекта
40	4 неделя июнь	Групповое занятие	2	Раздел: Экстремальная допсихологическая помощь. Тема: Виды острых стрессовых реакций. Панические атаки. Практические работы по оценке влияния различных факторов на нервную систему. Итоговое занятие Аттестация по итогам	презентация проекта

## 2.2 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.**

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

- ноутбук – 2 шт.;
- тренажер-манекен «Максим» - 1 шт.;
- набор «Имитатор ранений и поражений» - 2 шт.;
- тонометр – 2 шт.;
- цифровая лаборатория по физиологии – 2 шт.

Структура занятий предусматривает, что в течение занятия каждый обучающийся вовлечён в работу на данном оборудовании.

**Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам. При необходимости после трудоустройства получение дополнительного профессионального образования педагогической направленности. Программа может реализовываться обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, успешно прошедшими промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

### **2.3. Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе**

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года. Методы контроля: опрос, тестирование, практическое задание, презентация проекта.

Аттестация по итогам реализации обще развивающей программы обучающимися проводится в апреле-мае по окончании полного курса обучения.

Форма аттестации обучающихся по итогам реализации образовательной программы: итоговый тест.

### **2.4. Оценочные материалы**

В качестве способов определения достижения обучающихся планируемых результатов используется опрос, тестирование, практическое задание. Перечень оценочных материалов.

**Опросники:**

«Основные компоненты здорового образа жизни» (приложение 1)

«Режим дня» (приложение 2)

«Здоровое дыхание» (приложение 3)

«Здоровое сердце» (приложение 4)

«Профилактика вирусных инфекций» (приложение 5)

**Тесты:**

«Что вы знаете о витаминах» (приложение 6)

«Безопасность в интернете» (приложение 7)

«Оказание первой помощи» (итоговый) (приложение 8)

**Критерии уровней достижения планируемых результатов.**

Высокий уровень – учащийся освоил практически весь объем знаний, овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

Средний уровень - учащийся освоил половину объема знаний и овладел половиной умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период.

Низкий уровень - учащийся освоил менее половины объема знаний и овладел менее половины умений и навыков, чем предусмотрено программой.

## **2.5. Методические материалы**

**Методическое обеспечение:**

- методическая, учебная, тематическая литература;
- комплект наглядных пособий (таблицы, рисунки способов оказания первой помощи).
- электронные образовательные ресурсы; - аудиовизуальные ресурсы (мультимедийные презентации, слайд-фильмы, аудио записи, видеозаписи экстремальных ситуаций, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD)).

**Принципы обучения**

**Доступность** (соответствие возрастным и индивидуальным особенностям).

**Наглядность** (илюстративность, наличие дидактических материалов).

**Систематичность и последовательность** (научившись элементарным навыкам работы, обучающийся фантазирует (от простого к сложному), использует технические средства, применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ).

**Самостоятельность** (готовность осуществлять деятельность без опоры на постороннюю помощь)

**Развивающее обучение** (развитие обучающегося в деятельности, в результате чего обогащается его практический опыт).

**Педагогические технологии, используемые на занятиях:**

Использование современных образовательных технологий в работе с детским коллективом является эффективным способом повышения продуктивного взаимодействия между педагогом и обучающимися.

Технология	Целевые ориентации	Прогнозируемый результат Использования технологий
Технология проблемного обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление и разрешение скрытых вопросов в проблемных ситуациях с опорой на имеющиеся знания;</li> <li>- развитие познавательных и творческих способностей;</li> <li>- активизация самостоятельной деятельности обучающихся</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прочность усвоения материала;</li> <li>- активная позиция ребенка (субъектобучения), ответственность;</li> <li>- самостоятельный поиск информации и работа с ней;</li> <li>- решение проблемы психологического комфорта на занятиях.</li> </ul>
Технология педагогической поддержки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- переход от педагогики требований к педагогике отношений;</li> <li>- единство обучения и воспитания;</li> <li>- гуманно-личностный подход к ребёнку;</li> <li>- формирование положительной «Я – концепции»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрытие возможностей ребёнка;</li> <li>- создание ситуации успеха для каждого ребёнка;</li> <li>- уверенность в своих силах;</li> <li>- право ребёнка на выбор, право на ошибку, право на собственную точку зрения;</li> <li>- установление субъект – субъектных отношений между педагогом и ребёнком;</li> <li>- предоставление возможности ребёнку реализовать себя в положительной деятельности.</li> </ul>
Информационно-коммуникационные технологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение качества знаний,</li> <li>- формирование и развитие информационной коммуникативной компетенции,</li> <li>- мотивации к изучению нового,</li> <li>- развитие критического мышления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- критическое отношение к информации;</li> <li>- прочность усвоения материала.</li> </ul>

Игровые технологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самореализация внутренних потребностей и склонностей человека;</li> <li>- расширение кругозора, познавательной деятельности;</li> <li>- воспитание качеств личности необходимых для успешного усвоения программного материала;</li> <li>- развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков;</li> <li>- приобщение к нормам и ценностям общества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на воспитание необходимых качеств личности;</li> <li>- игры, направленные на приобретение навыков действия в различных жизненных ситуациях;</li> <li>- игры на развитие коммуникативных навыков;</li> <li>- игры, направленные на успешную адаптацию в постоянно меняющихся обстоятельствах.</li> </ul>
Здоровьесберегающие технологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для сохранения здоровья обучающихся</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение санитарно-гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, освещенность, чистота, соблюдение техники безопасности);</li> <li>- составление расписания и распределение учебной нагрузки в соответствии с требованиями;</li> <li>- смена видов деятельности на занятиях; физпаузы;</li> <li>- индивидуальный подход к обучающимся с учётом личностных возможностей;</li> <li>- благоприятный психологический климат.</li> </ul>
Рефлексивные технологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная оценка своего состояния, эмоций, результатов своей деятельности;</li> <li>- осмысление своих действий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексия настроения;</li> <li>- рефлексия деятельности;</li> <li>- рефлексия содержания.</li> </ul>

## 2.6. Воспитательный компонент

### Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

Цель воспитательной работы - создание пространства для самоопределения и самореализации личности ребенка, обеспечивающего социальную защиту и поддержку взросления, духовно-нравственное становление.

<b>Моя страна</b>			
Формирование гражданской позиции уч-ся посредством развития знания о культуре и истории развития России			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
Юбилей г. Череповца – 245 лет со дня основания	Интерактивная беседа «Череповец – город возможностей»		октябрь-ноябрь
12 мая – Международный день медицинской сестры		Познакомить обучающихся с историей появления праздника, посвященного Международному Дню Медицинской Сестры Подчеркнуть значимость профессии медицинской сестры в разные исторические эпохи, роли медсестёр в военное время.	Май
<b>В кругу друзей</b>			
Содействие успешной адаптации детей в социуме посредством приобретения опыта межличностной культуры общения.			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День отказа от курения (отмечается в третий четверг ноября).	Флешмоб «Мы за ЗОЖ»	Пропаганда ЗОЖ, профилактика табакокурения	Ноябрь

Всемирная неделя иммунизации – последняя неделя апреля	КТД «Изготовление листовок о пользе вакцинации»	-объединение участников коллектива; - информировать учащихся о пользе профилактических прививок, подвигать к пониманию их значения для сохранения, поддержания и укрепления здоровья человека	Апрель
--	---	--	--------

### Время добрых дел

Приобщение детей к общечеловеческим ценностям в процессе совместной деятельности

Событие	Форма		Сроки
Праздник белых журавлей. Праздник поэзии и памяти павших на полях сражений во всех войнах- 22 октября	Акция «Белый журавлик» Оформление окон, стен бумажными журавлями Оформление информационного стенда	Вовлечение учащихся в социально значимую деятельность, формирование духовности, нравственно-патриотических чувств у участников	Октябрь
Акция «Лапа помощи»	Сбор благотворительной помощи для питомцев приютов для бездомных животных	Приобщение детей к общечеловеческим ценностям в процессе совместной деятельности	Февраль

### Формула здоровья

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Событие	Форма		Сроки
Всемирный День борьбы со СПИДом – 1 декабря	Интерактивная беседа: «Осторожно СПИД!»	Профилактика СПИДа	1 неделя декабря
День здоровья	Агит-бригада «Наш друг - здоровье», посвященная Дню здоровья	Пропаганда здорового образа жизни, сформированность представлений о ЗОЖ, создание положительной эмоциональной атмосферы	Апрель

## **2.7. Информационные ресурсы и литература**

1. Буянов В. М. Первая медицинская помощь. М., 2015.
2. Турнер Г.И. Руководство к перевязке ран. М., 2017.
3. Кара М. Первая медицинская помощь при расстройствах дыхания, вызванных дорожной травмой, отравлением и острыми заболеваниями. М., 2018.
4. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены в общественном питании. М., 2017.
5. Лужников, Е.А. Первая неотложная помощь при острых отравлениях. М., 2018.

**Приложение1****Опросник «Компоненты ЗОЖ»**

1. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
2. Назовите основные правила здорового питания.
3. Перечислите виды физической нагрузки.
4. Охарактеризуйте оптимальный режим работы и отдыха.
5. Какие привычки вредят здоровью?
6. Назовите критерии оценки состояния здоровья человека.

**Приложение 2****Опросник «Режим дня»**

1. Что такое биоритмы человека?
2. Назовите оптимальную продолжительность сна.
3. Назовите оптимальное время пробуждения.
4. Почему важно принимать пищу в одно и то же время?
5. Можно ли вносить изменения в свой режим дня?

**Приложение 3****Опросник «Здоровое дыхание»**

1. Назовите составляющие дыхательной системы человека.
2. Как происходит газообмен?
3. Что такое жизненная емкость легких?
4. Как провести самодиагностику дыхания?
5. Для чего необходимо проветривать помещения?
6. Назовите основные упражнения дыхательной гимнастики.

## Приложение 4

## Опросник «Здоровое сердце»

1. От чего зависит частота сердечных сокращений?
2. Каким прибором измеряют артериальное давление?
3. Работу какой системы характеризует артериальное давление?
4. От чего зависит артериальное давление?
5. Чем опасно резкое повышение артериального давления?
6. Как укрепить сердечную мышцу?

## Приложение 5

## Опросник «Профилактика вирусных инфекций»

1. Какие вирусные инфекции вы знаете?
2. Назовите пути передачи вирусных инфекций.
3. Что такое неспецифическая профилактика?
4. Назовите приемы неспецифической профилактики.
5. Что такое вакцинопрофилактика?
6. Назовите приемы профилактики новой коронавирусной инфекции.

## Приложение 6

## Тест «Что вы знаете о витаминах»

При выполнении заданий укажите одну цифру, которая соответствует номеру правильного ответа

1. Кем были открыты витамины?  
А) Функ  
Б) Лунин  
В) Павлов
2. Гипервитаминоз – это ...  
А) отсутствие витаминов  
Б) недостаток того или иного витамина  
В) избыток витаминов
3. К жирорастворимым витаминам относят:

- А) С и D
- Б) А и Е
- В) В2 и К

4. Витамин А содержится в большом количестве в:

- А) неочищенных зернах
- Б) чеснок
- В) рыбий жир

5. Недостаток витамина В1 вызывает болезнь:

- А) Бери-бери
- Б) Малокровие
- В) Цинга

6. Синдром недостаточности всасывания в кишечнике – это признак недостатка витамина:

- А) Е
- Б) В2
- В) К

7. Недостаток какого витамина вызывает болезнь «перемежающаяся хромота»?

- А) Е
- Б) В1
- В) D

8. Витамин К содержится в:

- А) кукурузное и подсолнечное масло, молоко сыр
- Б) молоко, сыр, рыба
- В) тыква, клубника, томат

9. Недостаток витамина D вызывает заболевание:

- А) Гиперкератоз
- Б) Рахит
- В) Цинга

10. Витамин D содержится в:

- А) Рыбьем жире
- Б) Тыкве
- В) Клубнике

При выполнении задания 11 укажите последовательность из трех цифр

11. Какие витамины содержатся в молоке?

- А) С
- Б) В2

- В) В12  
Г) Е  
Д) А  
Е) РР

При выполнении задания 12 укажите последовательность букв соответствующих данным цифрам.

12. Соотнесите витамин и болезни, которые вызывает недостаток данного витамина

Витамин	Болезнь при недостатке витамина
1. С	А. Воспаление слизистых оболочек, трещинки в уголках рта
2. В2	Б. Стоматит
3. В6	В. Щинга

## Приложение 7

### Тест «Безопасный Интернет»

1. Что можно делать на видеохостинге в YouTube?
  1. Размещать материалы без согласия их авторов
  2. Выражать своё несогласие с мнением другого в уважительной форме
  3. Размещать противозаконные, оскорбительные материалы
  4. Грубить в комментариях
  
2. Какой из паролей является надёжным?
  1. Alex2001
  2. 19032001
  3. 12345678
  4. Vbf20hjvfjd01
  
3. Что НЕ следует делать, если ты столкнулся с троллем в Сети?
  1. Игнорировать выпады тролля
  2. Заблокировать тролля
  3. Проучить или доказать свою правоту
  4. Сообщить модераторам сайта
  
4. Откуда НЕ стоит брать информацию в Интернете для реферата?
  1. Сайты средств массовой информации
  2. Википедия
  3. Электронные библиотеки
  4. Сообщества в социальных сетях

5. Что является признаком достоверности информации в Сети?

1. Возможность перепроверить эту информацию в других источниках и на официальных сайтах
2. Правдоподобность информации
3. Качественное оформление информации
4. Грамотное изложение информации

6. Как НЕ стоит себя вести, если вы стали жертвой кибербуллинга?

1. Ничего не делать
2. Заблокировать обидчиков
3. Сообщить родителям (взрослым)
4. Обратиться на Линию помощи «Дети онлайн»

7. Какие данные из нижеперечисленных можно сообщать по электронной почте?

1. Номера банковских счетов (кредитных карт)
2. Секретные слова (ответы) на специальные секретные вопросы, используемые при идентификации вашего аккаунта
3. PIN-коды
4. Ваши имя и фамилию

8. Когда можно доверять письму от неизвестного отправителя?

1. Отправитель ссылается на ваших друзей
2. Отправитель использует логотип авторитетной компании
3. К вам обращаются по имени
4. Никогда нельзя доверять письму от неизвестного отправителя

9. В каком случае нарушается авторское право?

1. При размещении на YouTube собственного видеоролика с концерта какой-либо группы
2. При чтении романа И. Тургенева «Отцы и дети» в Интернете
3. При использовании материалов Википедии для подготовки доклада со ссылкой на источник
4. При просмотре трансляций на официальном сайте телеканала

10. Как защититься от негативного контента?

1. Использовать безопасный поиск Google и безопасный режим на YouTube
2. Установить антивирус
3. Не обращать на него внимания
4. Обратиться к автору негативного контента

11. Какую информацию о себе можно выкладывать в Интернете в открытом доступе?

1. Место работы родителей
2. Номер телефона

3. Домашний адрес
4. О своих интересах

12. Что делать, если вам пришло письмо о том, что вы выиграли в лотерее?

1. Перейти по ссылке в письме, ведь информация может оказаться правдой
2. Написать в ответ разоблачающее письмо мошенникам
3. Связаться с отправителем по телефону
4. Удалить его и заблокировать отправителя

13. Когда можно полностью доверять новым онлайн-друзьям?

1. Поговорив по телефону
2. После длительной переписки
3. После обмена фотографиями
4. Ничего не может дать 100 %-ную гарантию того, что онлайн-другу можно доверять

14. Что НЕ поможет защитить свою электронную почту от взлома?

1. Создавать разные пароли от разных аккаунтов
2. Периодически менять адрес электронной почты, менять провайдеров
3. Не открывать сообщения с незнакомых и подозрительных адресов
4. Никому не сообщать свой пароль

## Приложение 8

## Тест "Оказание первой помощи" (итоговый)

## 1. Признаки артериального кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. очень темный цвет крови
2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
4. над раной образуется валик из вытекающей крови
5. кровь пассивно стекает из раны

## 2. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»
2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину
3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

## 3. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего
3. Правильная транспортировка пострадавшего

## 4. Признаки венозного кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. кровь пассивно стекает из раны
2. над раной образуется валик из вытекающей крови
3. очень темный цвет крови
4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

## 5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

Выберите один ответ:

1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание
2. Пульс, высокая температура, судороги.
3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

## 6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?

Выберите один ответ:

1. только медицинский работник
2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком
3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

Выберите один ответ:

1. Разрешено
2. Запрещено
3. Разрешено в случае крайней необходимости

8. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.
2. Ниже раны на 4-6 см.
3. Выше раны на 4-6 см.

9. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины
2. С наложения жгута выше раны на месте перелома
3. С наложения давящей повязки

10. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.
2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.
3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

11. Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи?

Выберите один или несколько ответов:

1. восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей
2. применение лекарственных препаратов

3. выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью
4. передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи
5. сердечно-легочная реанимация
6. определение признаков жизни у пострадавшего ребенка
7. приданье оптимального положения телу
8. контроль состояния и оказание психологической поддержки
9. временная остановка наружного кровотечения
10. оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи
11. вызов скорой медицинской помощи

**12. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?**

Выберите один ответ:

1. Остановка кровотечения, наложение повязки
2. Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
3. Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

**13. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?**

Выберите один ответ:

1. У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.
2. У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.
3. У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.

**14. В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травмировании?**

Выберите один ответ:

1. конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова
2. голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности
3. грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

**15. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?**

Выберите один ответ:

1. Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
2. Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
3. Уложить пострадавшего на бок

16. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?

Выберите один ответ:

1. при кровотечении
2. при применении искусственного дыхания
3. после освобождения пострадавшего от опасного фактора
4. при повышении артериального давления
5. при отсутствии пульса

17. Что делать, если ребенок получил ожог пламенем, кипятком или паром?

Выберите один или несколько ответов:

1. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут
2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани
3. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком

18. Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?

Выберите один ответ:

1. в течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку
2. наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться
3. запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки

19. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии пульса на сонной артерии для оказания первой помощи?

Выберите один ответ:

1. На спину с вытянутыми ногами
2. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушения в результате западания языка, его следует положить на живот, чтобы вызвать рвотный рефлекс
3. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушения в результате западания языка, его следует положить на бок так, чтобы согнутые колени опирались о землю, а верхняя рука находилась под щекой

**4. На спину с подложенным под голову валиком**

**20.Признаки обморока**

Выберите один или несколько ответов:

1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах
2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)
3. потеря чувствительности
4. потеря сознания более 6 мин

**21.Как проверить признаки сознания у ребенка?**

Выберите один ответ:

1. аккуратно потормошить за плечи и громко спросить «Что случилось?»
2. поводить перед ребенком каким-нибудь предметом и понаблюдать за движением его глаз
3. спросить у ребенка, как его зовут

**22.В каком объеме проводятся мероприятия при прекращении сердечной деятельности и дыхания у пострадавшего?**

Выберите один ответ:

1. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких) и НМС (непрямого массажа сердца).
2. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких)
3. Проведение НМС (непрямого массажа сердца)

**23.При попадании в глаза щелочного раствора:**

Выберите один ответ:

1. создать пострадавшему покой
2. необходимо промыть глаза мыльным раствором
3. необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве

**24.Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при давлении руками на его грудину (выполнении непрямого массажа сердца)?**

Выберите один ответ:

1. Основания ладоней обеих рук должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону левого плеча пострадавшего, а другой – в сторону правого плеча
2. Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону подбородка пострадавшего, а другой – в сторону живота

3. Давление руками на грудину выполняют основанием ладони только одной руки, расположенной на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка. Направление большого пальца не имеет значения.

#### 25. Перелом это

Выберите один ответ:

1. трещины, сколы, раздробление костей
2. разрушение мягких тканей костей
3. трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела

26. Действия по помощи пострадавшему при попадании инородного тела в дыхательные пути:

Выберите один ответ:

1. Положить пострадавшего на бок и вызвать интенсивную рвоту.
2. Нагнуть туловище пострадавшего вперед, нанести несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток, при отсутствии эффекта — обхватить пострадавшего сзади, надавить 4-5 раз на верхнюю часть живота.
3. Нанести пострадавшему, стоящему прямо, несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток.

#### 27. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

Выберите один ответ:

1. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт
2. Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт
3. Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность

28. Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и первая помощь при ее ранении?

Выберите один ответ:

1. Одежда пропитывается кровью только в месте ранения (цвет крови не имеет значения), кровь вытекает из раны пассивно. Накладывается кровоостанавливающий жгут ниже места ранения не менее чем на 3-5 см.
2. Одежда быстро пропитывается кровью, кровь темного цвета вытекает из раны пассивно. Накладывается давящая повязка на место ранения.
3. Одежда пропитаана кровью, кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей. Накладывается кровоостанавливающий жгут выше места ранения не менее чем на 3-5 см.

29.Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:

Выберите один ответ:

1. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, приданье пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.
2. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.
3. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

30.При переломах костей конечностей накладывается шина:

Выберите один ответ:

1. ниже области перелома
2. выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов
3. выше области перелома

31.Какие предпринять меры при подозрении на отравление ребенка?

Выберите один или несколько ответов:

1. удалить поступивший яд (например, вызвать рвоту)
2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком, оказывая помощь при необходимости (например, при исчезновении признаков жизни приступить к сердечно-легочной реанимации)
3. прекратить поступление ядовитого вещества в организм ребенка (вынести его из загазованной зоны, удалить жало насекомого, стереть ядовитое вещество с поверхности кожи и т. д.)

32.Когда следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. При наличии болей в области сердца и затрудненного дыхания
2. При потере пострадавшим сознания, независимо от наличия пульса на сонной артерии, и признаков дыхания
3. При потере пострадавшим сознания и отсутствии пульса на сонной артерии, а также признаков дыхания

33.Как обеспечить восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей пострадавшего при подготовке к проведению сердечно-легочной реанимации?

Выберите один ответ:

1. Уложить пострадавшего на спину и, не запрокидывая ему голову, сжать щеки, чтобы раздвинуть губы и раскрыть рот. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.
2. Уложить пострадавшего на бок, наклонить его голову к груди. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.
3. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс. Уложить пострадавшего на спину, запрокинуть ему голову, поднять подбородок и выдвинуть нижнюю челюсть.

34. Как определить наличие пульса на сонной артерии пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Большой палец руки располагают на шее под подбородком с одной стороны гортани, а остальные пальцы – с другой стороны
2. Три пальца руки располагают с правой или левой стороны шеи на уровне щитовидного хряща гортани (кадыка) и осторожно продвигают вглубь шеи между щитовидным хрящом и ближайшей к хрящу мышцей
3. Три пальца руки располагают с левой стороны шеи под нижней челюстью

35. Какова первая помощь при черепно-мозговой травме, сопровождающейся ранением волосистой части головы?

Выберите один ответ:

1. Наложить импровизированную шейную шину, на рану наложить стерильный ватный тампон, пострадавшего уложить на спину, приподняв ноги. По возможности к голове приложить холод.
2. Наложить импровизированную шейную шину. К ране волосистой части головы приложить давящую повязку из стерильного бинта, пострадавшего уложить на бок с согнутыми в коленях ногами, по возможности к голове приложить холод.
3. Шейную шину не накладывать, рану заклеить медицинским пластырем, пострадавшего уложить на бок только в случае потери им сознания

36. При каких состояниях ребенка можно оказать ему первую помощь?

Выберите один или несколько ответов:

1. ожоги
2. травмы различных областей тела
3. инородные тела верхних дыхательных путей
4. отморожения
5. высокая температура
6. отсутствие сознания
7. отравление
8. наружные кровотечения
9. боли в животе
10. остановка дыхания и кровообращения
11. боли в груди

37. Какова первая помощь при наличии признаков термического ожога второй степени (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных жидкостью, сильная боль)?

Выберите один ответ:

1. Полить ожоговую поверхность холодной водой, накрыть стерильной салфеткой и тугу забинтовать
2. Вскрыть пузыри, очистить ожоговую поверхность от остатков одежды, накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод, поить пострадавшего водой
3. Пузыри не вскрывать, остатки одежды с обожженной поверхности не удалять, рану накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод и поить пострадавшего водой

38. При черепно-мозговой травме:

Выберите один ответ:

1. необходимо положить на голову тепло
2. необходимо положить на голову холод
3. необходимо наложить на голову марлевую повязку

39. Что нужно делать при сильном кровотечении в результате травмы до прибытия бригады скорой медицинской помощи?

Выберите один или несколько ответов:

1. если давящая повязка не помогает и кровотечение не останавливается, прижать артерию пальцем, наложить кровоостанавливающий жгут
2. промыть рану, обработать ее, затем наложить салфетку, тугу забинтовать
3. наложить на рану салфетку, прижать, тугу забинтовать
4. обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи

40. Внезапно возникающая потеря сознания — это:

Выберите один ответ:

1. Шок
2. Мигрень
3. Обморок

41. При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:

Выберите один ответ:

1. 1 ч
2. 30 мин
3. 45 мин

42. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

Выберите один ответ:

1. Не более получаса в теплое время года и не более одного часа в холодное время года

2. Не более одного часа в теплое время года и не более получаса в холодное время года
3. Время наложения жгута не ограничено

43.Что делать, если человек подавился и не может дышать, говорить и кашлять?

Выберите один или несколько ответов:

1. если удары в спину и толчки в верхнюю часть живота не помогли, уложить ребенка на пол, проверить признаки дыхания, при их отсутствии – вызвать скорую медицинскую помощь и приступить к сердечно-легочной реанимации
2. выполнить толчки в верхнюю часть живота (детям до года – в грудь) до 5 попыток, если традиционные удары по спине не помогли
3. ударить по спине между лопатками (до 5 попыток), наклонив ребенка вперед

44.Признаки переохлаждения

Выберите один или несколько ответов:

1. нет пульса у лодыжек
2. посинение или побледнение губ
3. озноб и дрожь
4. нарушение сознания: заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение
5. снижение температуры тела
6. потеря чувствительности

45.К ушибленному месту необходимо приложить:

Выберите один ответ:

1. Грелку
2. Холод
3. Спиртовой компресс

46.При проведении ИВЛ (искусственной вентиляции легких) методом «рот в рот» необходимо:

Выберите один ответ:

1. Зажимать нос пострадавшего только в случае, если носовые ходы свободны
2. Нос пострадавшему не зажимать
3. Свободной рукой плотно зажимать нос пострадавшего

47.При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

Выберите один ответ:

1. тепло
2. свободная повязка

### 3. холод

48. Первым действием (первым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Прекращение воздействия травмирующего фактора
2. Правильная транспортировка пострадавшего
3. Предотвращение возможных осложнений