

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

Принята  
на педагогическом совете  
от 08.04.2022  
Протокол №3

Утверждена  
приказ от 08.04.2022  
№47



естественнонаучная направленность

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Оказание первой помощи»

уровень обучения – средний (базовый)

срок реализации программы: 1 год (36 часов)

Возраст обучающихся: 13 – 16 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Алексахина Анастасия Мирзоевна

Череповец  
2022 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы.

## 1.1 Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 (ред. от 30 сентября 2020 года) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г»;

- 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 обще развивающих программ»;

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной обще развивающей 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 обще развивающей программы муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения».

Умение оказать первую помощь пострадавшему - элементарный, но очень важный момент, 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 ОБЖ и умение правильно их применять в экстренной ситуации при ограниченном запасе времени.

#### **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. В природной среде при проведении досуга также существует множество травмирующих факторов и травм опасных 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». 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 13-16 лет. Программа рассчитана на разновозрастную целевую аудиторию. 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**- 36 часов.

**Форма обучения**: очная.

**Срок освоения программы**- 1 год.

Срок обучения с 1 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года

Язык обучения – русский.

Уровень обучения –базовый.

**Режим работы**: 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество обучающихся в группе – 15-20 человек.

## 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 программы.**

Обучающие:

- 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 медицинской помощи при ранениях различной степени тяжести, иммобилизации и транспортировки пострадавших;
- формировать алгоритм оптимальных действий в опасной и чрезвычайной ситуации различного характера.

Развивающие:

- развивать познавательную активность;
- формировать коммуникативные умения.

Воспитательные:

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

### 1.3 Учебный план, содержание программы

#### Учебный план

| №                                    | Название разделов, тем  | Часы | Теория | Практика | Форма аттестации (контроля) |
|--------------------------------------|---|------|--------|----------|-----------------------------|
| 1                                    | Вводное занятие   | 1    | 0,5    | 0,5      |                             |
| Блок «Основы здорового образа жизни» |   |      |        |          |                             |
| 2                                    | Основные компоненты ЗОЖ   | 1    | 0,5    | 0,5      | опрос                       |
| 3                                    | Режим дня как основа ЗОЖ  | 1    | 0,5    | 0,5      | опрос                       |
| 4                                    | Физическая активность и здоровье                                | 2    | 0,5    | 1,5      | практическое задание        |
| 5                                    | Здоровое дыхание  | 2    | 0,5    | 1,5      | опрос                       |
| 6                                    | Здоровое сердце   | 2    | 0,5    | 1,5      | опрос                       |
| 7                                    | Здоровое питание  | 2    | 0,5    | 1,5      | тестирование                |
| 8                                    | Иммунитет человека  | 1    | 0,5    | 0,5      | опрос                       |
| 9                                    | Вредные привычки  | 1    | 0,5    | 0,5      | опрос                       |
| 10                                   | Домашняя аптечка  | 1    | 0,5    | 0,5      | опрос                       |
| 11                                   | Психологическое здоровье  | 1    | 0,5    | 0,5      | беседа                      |
| 12                                   | Цифровая гигиена  | 1    | 0,5    | 0,5      | тестирование                |
| 13                                   | Экология одежды   | 1    | 0,5    | 0,5      | беседа                      |
| 14                                   | Экология жилища   | 1    | 0,5    | 0,5      | презентация проекта         |
| Блок «Основы оказания первой помощи» |   |      |        |          |                             |
| 15.                                  | Основы оказания первой помощи. Основные понятия                 | 3    | 1      | 2        | опрос                       |
| 16                                   | Оказание первой помощи при травмах                              | 6    | 2      | 4        | практическое задание        |
| 17                                   | Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них. | 7    | 2      | 5        | практическое задание        |
| 18                                   | Экстренная допсихологическая помощь                             | 1    | 0,5    | 0,5      | опрос                       |
| 19                                   | Итоговое занятие  | 1    |        | 1        | тестирование                |
|                                      | Итого за год  | 36   | 12,5   | 23,5     |                             |

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие (1 час).

#### Теория.

Инструктаж по ТБ. Общее понятие здоровья человека. Основные показатели здоровья и их варианты нормы.

#### Практика.

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

### 2. Основные компоненты ЗОЖ (1 час).

#### Теория.

Основные компоненты здорового образа жизни. Полезные привычки человека. Секреты долголетия. Последствия вредных привычек для организма человека.

#### Практика.

Составление плана здорового образа жизни. Создание чек-листов полезных привычек для человека.

### 3. Режим дня как основа ЗОЖ (1 час).

#### Теория.

Понятие «режим дня», «работоспособность». Биоритмы человека. Чередование умственной и физической деятельности.

#### Практика.

Составление режима дня.

### 4. Физическая активность и здоровье (2 часа).

#### Теория.

Роль физической активности в жизни человека. Статическая и динамическая работа мышц. Активный отдых. Формирование правильной осанки. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

#### Практика.

Практические работы с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии» («Мышечное утомление при статической нагрузке, регистрация тремора с помощью акселерометра», «Мышечное утомление при динамической нагрузке», «Исследование движений при ходьбе»). Разучивание комплекса упражнений для разминки на разные группы мышц. Разучивание упражнений накоррекцию осанки. Составление комплекса упражнений для динамических пауз. Организация школьных перемен. Разучивание подвижных игр. Приемы расслабления, упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения.

### 5. Здоровое дыхание (2 часа).

## 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.

Техника измерения числа дыхательных движений в минуту. Практическая работа «Звуковой тест - мычание», «Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)», «Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)», проба «Тolerантность дыхания». Разучивание дыхательной гимнастики.

## 6. Здоровое сердце (2 часа).

Теория: Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония.

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

## 7. Здоровое питание (2 часа).

### Теория.

Значение питания для роста и развития организма. Состав пищи. Питательные вещества, белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Обмен веществ в разном возрасте. Витамины, их содержание в продуктах. Способы сохранения витаминов в пище. Сбалансированность питания как залог здоровья. Диеты. 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. Составление семейного меню. Расчет калорийности питания.

## 8. Иммунитет человека (1 час).

### Теория.

Иммунитет человека. Виды иммунитета. Иммунопрофилактика. Вакцинация и ее значение. Вирусные инфекции и их профилактика.

Практика.

Подбор закаливающих процедур. Интеллектуальная игра по теме «Иммунитет».

9. Вредные привычки (1 час).

Теория.

Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, употребление психоактивных веществ.

Практика.

Тренинг «Зависимость и независимость», дискуссия «Вредные привычки и влияние на организм». Выпуск стенгазеты. Конкурс плакатов.

10. Домашняя аптечка (1 час).

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.

11. Психологическое здоровье (1 час).

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.

12. Цифровая гигиена (1 час).

Теория.

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

Практика.

Интеллектуальная игра «Медиабаттл».

13. Экология одежды (1 час).

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.

## 14. Экология жилища (1 час).

### 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).

## 15. Основы оказания первой помощи (3 часа).

### Теория.

Общее понятие первой помощи, виды 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.

Наложение повязок: чепец, крестовидная повязка, перчатка, варежка, косынка, сходящие и нисходящие повязки.

## 16. Оказание первой помощи при травмах (6 часов).

### Травмы: ушибы, вывихи и растяжения.

### Теория.

Виды ушибов, вывихов и растяжений. Основные причины их возникновения. Основная цель оказания первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях.

### Практика.

Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях. Наложение эластичной повязки, иммобилизация и транспортировка пострадавшего.

### Кровотечения. Травмы: колото-резанная и рваная рана

### Теория.

Виды кровотечений: капиллярное, венозное, артериальное, носовое. Причины возникновения. Осложнения кровотечений и основные ошибки при остановке кровотечений. Виды травм. Колото-резаная рана и рваная рана. Виды кровотечений при соответствующих ранах. Первая помощь при ранах данного вида.

### **Практика.**

Оказание первой помощи при кровотечениях разного вида. Техника остановки кровотечения: наложение давящей повязки, применение кровоостанавливающего жгута (целесообразность его использования). Оказание первой помощи при колото-резаной ране, рваной ране, венозном и артериальном кровотечении. Наложение асептической повязки.

Травмы: открытые и закрытые переломы.

### **Теория.**

Виды переломов. Основные признаки перелома. Как отличить перелом от ушиба. Недопустимые действия при переломе.

Практика. Оказание первой помощи при открытых и закрытых переломах. Техника иммобилизации конечностей, с помощью подручный средств. Правильная транспортировка пострадавшего.

Травмы: ожоги различной степени, обморожения травмы глаз.

### **Теория.**

Степени ожогов. Определения степени тяжести ожогов и обморожения. Главные ошибки оказания первой помощи при ожогах. Ожоги верхних дыхательных путей. Какие травмы глаз бывают.

### **Практика.**

Практическая работа «Зависимость кровоснабжения от температуры окружающей среды» с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии». Оказание первой помощи при ожогах, обморожениях и травмах глаз. Наложение асептической повязки. Техника наложение бинокулярной и монокулярной повязки.

17. Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них (7 часов).

Синкопальное состояние, потеря сознания, эпилептический припадок.

### **Теория.**

Из-за чего возникает обморок, причины. Основные признаки потери сознания. Различия потери сознания и остановки кровообращения. Первая помощь при обнаружение 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.

**Отравления различными веществами, электротравма.**

**Теория.**

Основные признаки отравления организма. Самые распространённые отравляющие вещества. Главная опасность при отравлении организма. Оказание первой помощи при электротравме, основные аспекты.

**Практика.**

Оказание первой помощи при отравлениях и электротравмах.

**Сердечно-легочная реанимация (СЛР).**

**Теория.**

Основные признаки жизнедеятельности организма. Основные причины остановки сердца у человека. Клиническая смерть, ее продолжительность. Признаки биологической смерти. Основные ошибки при СЛР. Алгоритм выполнения СЛР

**Практика.**

Техника проведения СЛР. Отработка алгоритма с использованием тренажера-манекена. Определение признаков жизнедеятельности организма на практике.

**Прием Геймлиха и другая помощь, если человек подавился.**

**Теория.**

Как устроена дыхательная система человека. Механизм попадания пищи и предметов в дыхательные пути. Защитная реакция организма на попадания инородных тел в дыхательные пути.

**Практика.**

Прием Геймлиха, буратино и другие. Как помочь организму избавиться от инородного тела в дыхательных путях.

**Острые нарушения кровообращения.**

**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. Практическая работа «Регистрация ЭКГ» с использованием «Цифровой лаборатории по физиологии». Оказание первой помощи при инфарктах, инсультах, аритмиях.

### 18. Экстренная допсихологическая помощь (1 час).

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.

### 19. Итоговое занятие (1 час).

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

## 1.4 Планируемые результаты

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:

- умение работать с разными источниками информации;
- умение сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения;
- умение находить общий язык с окружающими.

Предметные результаты:

обучающиеся должны знать

- правила здорового образа жизни;
- правила оказания первой помощи;

обучающиеся должны уметь

- оказывать первую помощь и взаимопомощь при порезах, ожогах, отморожениях, солнечном и тепловом ударах и т.д.;
- правильно вести себя в экстремальной ситуации.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

## 2.1 Календарный учебный график

| № | Месяц, неделя     | Форма занятия     | Кол-во часов | Раздел<br>Тема занятия  | Форма аттестации (контроля) |
|---|-------------------|-------------------|--------------|---|-----------------------------|
| 1 | 1 неделя сентябрь | Групповое занятие | 1            | Раздел: Вводное занятие.<br>Тема: Общее понятие здоровья человека. Основные показатели здоровья и их варианты нормы.  |                             |
| 2 | 2 неделя сентябрь | Групповое занятие | 1            | Раздел: Основы оказания первой помощи.<br>Тема: Общее понятие первой помощи, виды первой помощи.  |                             |
| 3 | 3 неделя сентябрь | Групповое занятие | 1            | Раздел: Основные компоненты ЗОЖ.<br>Тема: Основные компоненты здорового образа жизни.   | опрос                       |
| 4 | 4 неделя сентябрь | Групповое занятие | 1            | Раздел: Основы оказания первой помощи.<br>Тема: Виды повязок. Повязки на различные части тела. Десмургия, техника наложения повязок. Наложение повязок: чепец, крестовидная повязка |                             |
| 5 | 1 неделя октябрь  | Групповое занятие | 1            | Раздел: Режим дня как основа ЗОЖ.<br>Тема: Режим дня как основа ЗОЖ.  | опрос                       |
| 6 | 2 неделя октябрь  | Групповое занятие | 1            | Раздел: Основы оказания первой помощи.<br>Тема: Наложение повязок: перчатка, варежка, косынка, сходящие и нисходящие повязки.   | практическое задание        |
| 7 | 3 неделя октябрь  | Групповое занятие | 1            | Раздел: Физическая активность и здоровье.<br>Тема: Роль физической активности в жизни человека. Составление комплексов упражнений на разные группы мышц.                            |                             |
| 8 | 4 неделя октябрь  | Групповое занятие | 1            | Раздел: Оказание первой помощи при травмах.<br>Тема: Классификация и виды травм: ушибы, вывихи и растяжения. Оказание первой помощи   |                             |

|    |                            |                   |   |   |                      |
|----|----------------------------|-------------------|---|---|----------------------|
| 9  | 1 неделя<br>ноябрь         | Групповое занятие | 1 | Раздел: Физическая активность и здоровье.<br>Тема: Активный отдых. Формирование правильной осанки. Профилактика нарушений ОДА. Разучивание подвижных игр. | практическое задание |
| 10 | 2 неделя<br>ноябрь         | Групповое занятие | 1 | Раздел: Оказание первой помощи при травмах.<br>Тема: Кровотечения. Виды, причины. Техника остановки кровотечений.   |                      |
| 11 | 3 неделя<br>ноябрь         | Групповое занятие | 1 | Раздел: Здоровое дыхание.<br>Тема: Органы дыхания человека. Жизненная емкость легких. Оценка функционального состояния системы дыхания                    |                      |
| 12 | 4 неделя<br>ноябрь         | Групповое занятие | 1 | Раздел: Оказание первой помощи при травмах.<br>Тема: Ранения. Колото-резаная и рваная рана. Наложение жгута и повязки                                     |                      |
| 13 | 5 неделя<br>ноябрь-декабрь | Групповое занятие | 1 | Раздел: Здоровое дыхание.<br>Тема: Самодиагностика дыхания. Дыхательная гимнастика.   | опрос                |
| 14 | 1 неделя<br>декабрь        | Групповое занятие | 1 | Раздел: Оказание первой помощи при травмах.<br>Тема: Переломы, их виды и признаки. Первая помощь при переломах. Наложение шин и повязок.                  |                      |
| 15 | 2 неделя<br>декабрь        | Групповое занятие | 1 | Раздел: Здоровое сердце.<br>Тема: Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс.   |                      |
| 16 | 3 неделя<br>декабрь        | Групповое занятие | 1 | Раздел: Оказание первой помощи при травмах.<br>Тема: Ожоги и обморожения. Первая помощь при ожогах и обморожениях   |                      |
| 17 | 4 неделя<br>декабрь        | Групповое занятие | 1 | Раздел: Здоровое сердце.<br>Тема: Давление крови. Гипертония, гипотония.  | опрос                |
| 18 | 2 неделя<br>январь         | Групповое занятие | 1 | Раздел: Оказание первой помощи при травмах.<br>Тема: Травмы глаз. Первая помощь при травмах глаз.   | практическое задание |

|    |                     |                      |   |   |              |
|----|---------------------|----------------------|---|---|--------------|
| 19 | 3 неделя<br>январь  | Групповое<br>занятие | 1 | Раздел: Здоровое питание.<br>Тема: Значение питания для развития организма. Питательные вещества. Витамины. Обмен веществ.  |              |
| 20 | 4 неделя<br>январь  | Групповое<br>занятие | 1 | Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них.<br>Тема: Синкопальное состояние, потеря сознания, эпилептический припадок. Оказание первой помощи                                       |              |
| 21 | 1 неделя<br>февраль | Групповое<br>занятие | 1 | Раздел: Здоровое питание.<br>Тема: Гигиена питания. Диеты. Расстройства пищевого поведения.   | тестирование |
| 22 | 2 неделя<br>февраль | Групповое<br>занятие | 1 | Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них.<br>Тема: Гипо- и гипергликемические состояния. Сахарный диабет, причины возникновения и основные факторы риска. Оказание первой помощи. |              |
| 23 | 3 неделя<br>февраль | Групповое<br>занятие | 1 | Раздел: Иммунитет человека.<br>Тема: Иммунитет человека. Вирусные инфекции и их профилактика. Вакцинация и ее значение.   | опрос        |
| 24 | 4 неделя<br>февраль | Групповое<br>занятие | 1 | Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них.<br>Тема: Отравление организма различными веществами.  |              |
| 25 | 1 неделя<br>март    | Групповое<br>занятие | 1 | Раздел: Вредные привычки.<br>Тема: Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, употребление ПАВ   | опрос        |
| 26 | 2 неделя<br>март    | Групповое<br>занятие | 1 | Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них<br>Тема: Электротравма, основные аспекты оказания первой помощи.   |              |
| 27 | 3 неделя<br>март    | Групповое<br>занятие | 1 | Раздел: Домашняя аптечка.<br>Тема: Разбор препаратов в домашней аптечке. Составление руководства эффективной домашней аптечки.  | опрос        |
| 28 | 4 неделя<br>март    | Групповое<br>занятие | 1 | Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них.<br>Тема: Сердечно-легочная реанимация (СЛР). Алгоритм выполнения СЛР.   |              |

|    |                    |                   |   |  |                      |
|----|--------------------|-------------------|---|--|----------------------|
| 29 | 1 неделя<br>апрель | Групповое занятие | 1 | Раздел: Психологическое здоровье.<br>Тема: Психологическое и психическое здоровье. Эмоции. Конфликты и способы их разрешения. Стress и способы его регулирования.  | беседа               |
| 30 | 2 неделя<br>апрель | Групповое занятие | 1 | Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них<br>Тема: Обструкция верхних дыхательных путей, способы устранения. Прием Геймлиха.  |                      |
| 31 | 3 неделя<br>апрель | Групповое занятие | 1 | Раздел: Цифровая гигиена<br>Тема: Факторы риска при использовании гаджетов. Основные правила работы с компьютером. Безопасность в Интернете.   | тестирование         |
| 32 | 4 неделя<br>апрель | Групповое занятие | 1 | Раздел: Неотложные состояния человека и оказание первой помощи при них.<br>Тема: Острые нарушения кровообращения: Основные аспекты оказания первой помощи.   | практическое задание |
| 33 | 1 неделя<br>май    | Групповое занятие | 1 | Раздел: Экология одежды.<br>Тема: Экология одежды. Экологичные материалы. Экология моды. Модные тренды разных эпох и их влияние на здоровье.   | беседа               |
| 34 | 2 неделя<br>май    | Групповое занятие | 1 | Раздел: Экстренная допсихологическая помощь.<br>Тема: Основные психологические реакции организма при различных ЧС. Как помочь самому себе при ЧС. Необходимые и недопустимые действия. Виды острых стрессовых реакций. | опрос                |
| 35 | 3 неделя<br>май    | Групповое занятие | 1 | Раздел: Экология жилища.<br>Тема: Санитарно-гигиеническое состояние жилища. Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Проект «Моя идеальная комната».  | презентация проекта  |
| 36 | 4 неделя<br>май    | Групповое занятие | 1 | Итоговое занятие<br>Аттестация по итогам   |                      |

## 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

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 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 обучающимися планируемых результатов используется опрос, тестирование, практическое задание.

Перечень оценочных материалов.

Опросники:

«Основные компоненты здорового образа жизни» (приложение 1)

«Режим дня» (приложение 2)

«Здоровое дыхание» (приложение3)

«Здоровое сердце» (приложение 4)

«Профилактика вирусных инфекций» (приложение 5)

Тесты:

«Что вы знаете о витаминах» (приложение 6)

«Безопасность в интернете» (приложение7)

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

Критерии уровней достижения планируемых результатов.

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

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

Низкий уровень - учащийся освоил менее половины объема знаний и владел 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 (иллюстративность, 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 (субъект обучения), 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</li> </ul> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   |  |  | возможности ребёнку реализовать себя в положительной деятельности.  |
| Информационно-коммуникационные технологии |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение качества знаний,</li> <li>- формирование и развитие информационной и 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</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение санитарно-</li> </ul>   |

|                         |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|
|                         |  | сохранения здоровья обучающихся  | гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, освещенность, чистота, соблюдение техники безопасности);<br>- составление расписания и распределение учебной нагрузки в соответствии с требованиями;<br>- смена видов деятельности на занятии;<br>- физпаузы;<br>- индивидуальный подход к обучающимся с учётом личностных возможностей;<br>- благоприятный психологический климат. |
| Рефлексивные технологии |  | - самостоятельная оценка своего состояния, эмоций, результатов своей деятельности;<br>- осмысление своих действий. | - рефлексия настроения;<br>- рефлексия деятельности;<br>- рефлексия содержания.  |

## 2.6 Воспитательные компоненты

Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

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

### Моя страна

Формирование гражданской позиции уч-ся посредством развития знания о культуре и истории развития России

бережное отношение к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, в частности Северо-Западного региона

| Событие  | Форма   | Решаемые задачи   | Сроки               |
|--|---|---|---------------------|
| Юбилей г. Череповца – 245 лет со дня основания | Конкурсно-игровая программа «Череповец город, в котором я живу» |   | октябрь-ноябрь 2022 |
| 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 2023            |

### В кругу друзей

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 2022 |
| Всемирная неделя иммунизации – последняя неделя апреля       | КТД «Изготовление листовок о пользе вакцинации» | -объединение участников коллектива;<br>- информировать учащихся о пользе профилактических прививок, подвигать к пониманию их значения для сохранения, поддержания и | Апрель 2023 |

|   |  | укрепления здоровья человека   |                       |
|---|--|--|-----------------------|
| Время добрых дел  |  |  |                       |
| Приобщение детей к общечеловеческим ценностям в процессе совместной деятельности                        |  |  |                       |
| Событие   | Форма  |  | Сроки                 |
| Праздник белых журавлей.<br>Праздник поэзии и памяти павших на полях сражений во всех войнах-октября 22 | Акция «Белый журавлик»<br>Оформление окон, стен бумажными журавлями<br>Оформление информационного стенда | Вовлечение учащихся в социально значимую деятельность, формирование духовности, нравственно-патриотических чувств у участников | Октябрь 2022          |
| Акция «Лапа помощи»   | Сбор благотворительной помощи для питомцев приютов для бездомных животных                                | Приобщение детей к общечеловеческим ценностям в процессе совместной деятельности   | Февраль 2023          |
| 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 2022 |
| День здоровья   | Агит-бригада «Наш друг - здоровье», посвященная Дню здоровья   | Пропаганда здорового образа жизни, сформированность представлений о ЗОЖ, создание положительной эмоциональной атмосферы        | Апрель 2023           |

## 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. Цинга   |

## 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. Vbif20hjvfjyjd01
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 пропитана 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 туго 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, туго забинтовать
3. наложить на рану салфетку, прижать, туго 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