

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Озерненская средняя школа
(МБОУ Озерненская СШ)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Н.Н. Шилова".

/ Н.Н. Шилова

Протокол № 1 от 31.08.2023

Приказ № 78 от 31.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

социально-педагогическая

(направленность)

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
(«ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»)

(название)

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Авто-составитель:
Ботвинников Иван Иванович
преподаватель ОБЖ

п. Озерный
2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа Безопасность и здоровье человека далее «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), раскрывает методические основы обучения детей основам медицинских знаний и здорового образа жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является модифицированной социально-гуманитарной направленности.

Содержание программы адаптировано как к потребностям ребенка, проявившего выдающиеся способности, так и с ограниченными возможностями здоровья, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности.

Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья обеспечивает условия для успешной социализации и создания равных возможностей обучения обучающихся.

В процессе реализации программы создаются педагогические условия для выявления и развития одаренных детей на основе итогов соревновательных мероприятий и достигнутых практических результатов.

Реализация программы возможна в форме дистанционного обучения, с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий.

Актуальность программы

Актуальность и новизна программы обусловлена необходимостью формировать базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности, выработке умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях.

Программа направлена на формирование поведенческих навыков, обеспечивающих защиту жизни и здоровья обучающегося

Обучение по программе способствуют формированию у обучающихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретению навыков сохранения жизни и здоровья в повседневной жизни и в опасных условиях. Программа направлена на воспитание у обучающихся таких качеств, как дисциплинированность, внимательность, собранность, ответственность, осторожность, уверенность, поскольку отсутствие именно этих качеств становится причиной трагических происшествий.

Отличительные особенности программы

Специфика программы заключается в том, чтобы не только дать учащимся знания в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, но и сформировать у них практические умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни, а также в опасных и чрезвычайных ситуациях. К числу таких важных практических умений относятся умения оказывать первую помощь пострадавшим.

В соответствии с современными требованиями и условиями социума необходимо обязательно сформировать у обучающихся - «умение оказать первую помощь пострадавшим; умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей».

Уровень сложности программы

Программа «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предполагает как использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, так и допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают

трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы, что соответствует стартовому и базовому уровню сложности программы.

Программа может быть использована и для детей более старшего возраста.

Программа предусматривает три уровня результатов деятельности учащихся:

1. Результаты первого уровня - приобретение учащимися знаний в области основ медицинских знаний и оказания первой помощи, понимания необходимости использования ЗУНов в повседневной жизни;

2. Результаты второго уровня - сформировать у учащихся практические умения и навыки применения правил доврачебной помощи;

3. Результаты третьего уровня - приобретение учащимися навыков и опыта самостоятельно принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Безопасность и здоровье человека (Основы медицинских знаний и здорового образа жизни)» разработана для обучающихся 7-9-х классов (возраст 13 – 15 лет)

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся по 1 часу в неделю. Всего в год -34 часа.

Формы и режим занятий

Основу содержания занятия составляет изучение основ теории с дальнейшим закреплением полученных знаний на практике. Для более полного и качественного усвоения материала применяются следующие формы организации деятельности учащихся: групповая, парная, индивидуальная, коллективная; формы организации занятий: лекции, семинары, практические занятия, беседы, познавательные игры, проектная деятельность.

Занятия проводятся по 1 академическому часу (продолжительность академического часа 45 минут) в неделю с группой 7-12 человек.

Активизации учебного процесса способствуют различные способы организации познавательной деятельности учащихся на занятиях. Успешность освоения программы намного повышается при использовании в процессе обучения практикумов, тестов, ситуационных задач, конкурсов и соревнований. Предметно-практическая деятельность в учебном процессе помогает уяснить практическую значимость приобретаемых знаний, развивает кругозор, помогает овладеть практическими умениями, развивает сенсорно-двигательную сферу.

Формы и методы контроля:

- организация тестирования и контрольных опросов;
- проведение викторин, смотров знаний;
- игр-соревнований;
- проектная деятельность.

Используемые образовательные технологии:

- технология проблемного обучения;
- технология развития критического мышления;
- игровая технология;
- информационно-коммуникационная технология.

Цели и задачи

Цель программы – организация свободного времени учащихся через формирование у детей сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной

безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, навыков оказания первой медицинской помощи, стремления к здоровому образу жизни, совершенствование морально-психологического состояния и физического развития, а также создать условия для овладения учащимися основными медицинскими знаниями.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- сформировать у обучающихся прочные и осознанные навыки оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- сформировать алгоритм оптимальных действий в опасной и чрезвычайной ситуации различного характера;
- изучить основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи в повседневной жизни, при несчастных случаях и травмах;
- сформировать умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной ситуации с учетом реальных условий и возможностей.

Воспитательные задачи:

- воспитание гуманного отношения к окружающим;
- формирование таких нравственных качеств, как милосердие, сострадание, соучастие;
- воспитание коллективизма, чувства ответственности за свои поступки, за жизнь и здоровье;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формирование у детей устойчивой мотивации к занятиям;
- формировать чувство необходимости знаний основ медицины и правил оказания первой помощи;

Развивающие задачи:

- развить необходимые качества личности для умелого и грамотного использования навыков оказания первой помощи во время неотложной ситуации;
- развивать навыки оказания первой необходимой помощи в различных жизненных ситуациях;
- помочь учащимся в выборе профессии.

Оздоровительные задачи:

- формирование: здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предусматривает достижение школьниками в процессе обучения определённых результатов — личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения программы отражают индивидуальные качества, которые учащиеся должны приобрести в процессе освоения программного материала:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- развитие любознательности;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся;
- воспитание ответственного отношения к своему здоровью;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД): познавательных, коммуникативных и регулятивных.

Познавательные УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности ;
- способность выбрать наиболее эффективный способ решения учебной задачи в конкретных условиях;
- умение находить необходимую информацию;
- способность совместно с учителем ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера;
- умение моделировать, а также владение широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач;
- способность строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий, воспроизводить по памяти информацию, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть реакцию соперника, сопоставлять факты, концентрировать внимание,

2. Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать свои затруднения;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;
- способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра (собеседника);

3. Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Предметные результаты освоения программы характеризуют умения и опыт обучающихся, приобретаемые и закрепляемые в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы

В результате освоения программы «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» учащиеся должны знать/уметь:

Учащиеся должны знать:

- правила применения средств оказания первой помощи;
- принципы оказания первой помощи;
- принципы иммобилизации и транспортировки пострадавших при переломах;
- способы остановки кровотечений (капиллярных, венозных, артериальных);
- правила техники выполнения обработки ран, наложения повязок на раны, наложения кровоостанавливающего жгута;
- способы проникновения токсинов в организм человека, причины и симптоматика

отравлений (пищевые, отравления ядовитыми ягодами и грибами, алкоголем, никотином, угарным газом, медикаментами, ртутью);

- болезни, вызванные вредоносными микроорганизмами, источники инфекций, пути передачи, мероприятия по уничтожению вредоносных микроорганизмов, разновидность иммунитета.

Учащиеся должны владеть умениями и навыками оказания первой помощи:

- при синдроме длительного сдавливания, при переломах, вывихах, ушибах;
- при кровотечениях (капиллярных, венозных, артериальных);
- при обморожениях ожогах (термических, химических, солнечных);
- при поражении электрическим током;
- при внезапном прекращении сердечной деятельности, при остановке дыхания;
- при обморожении;
- при утоплении;
- при отравлениях (пищевые, отравления ядовитыми ягодами и грибами, алкоголем, никотином, угарным газом, медикаментами, ртутью);
- при инфаркте, гипертоническом кризе, инсульте, обмороке, диабетической коме.

Используемые образовательные технологии:

- технология проблемного обучения;
- технология развития критического мышления;
- игровая технология;
- информационно-коммуникационная технология.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов:			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	1	1	-	-
2	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ	10	-	10	практическая
3	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЯХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ	5	2	3	опрос
4	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ	5	4	1	опрос
5	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	10	10	-	опрос
6	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВНЕЗАПНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	3	1	2	опрос
Итого:		34	18	16	-

Содержание программы

№ урока	Название занятия, практических работ, экскурсий, проектов (формы организации).	Краткое содержание занятий
Раздел 1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (1 час).		
1	Общие принципы первой помощи (лекция).	Первая помощь. Принципы оказания первой помощи. Последовательность действий, обращение с пострадавшим. Средства первой помощи.
Раздел 2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ (10 часов).		
2	Травмы (практические занятия).	Травма/повреждение, ушиб, сдавление, вывих, ссадина, растяжениях азрывах связок ,рана. Признаки, первая помощь.
3-4	Первая помощь при ранениях (практические занятия).	Повязка на палец, кисть, локтевой сустав. Повязка на плечевой сустав, грудь. Повязка на голову, глаз, пращевидная повязка. Повязка на таз, коленный сустав, голеностоп.
5	Первая помощь при кровотечениях (практические занятия).	Виды кровотечения, их признаки и характеристика. Приёмы остановки кровотечения. Первая помощь при носовом кровотечении.
6	Первая помощь при кровотечениях (практическое занятие).	Примеры остановки кровотечения максимальным фиксированным сгибанием конечности. Точки пальцевого прижатия для остановки артериального кровотечения. Наложение резинового жгута: этапы наложения жгута. Ошибки при наложении жгута.
7	Переломы (практические занятия).	Закрытые и открытые переломы, признаки, первая помощь. Принципы иммобилизации и транспортировки при переломах.
8	Способы иммобилизации и транспортировки при переломах (практическое занятие).	Способы иммобилизации и транспортировки при переломах: использование повязки, шины
9	Травматический шок (лекция).	Травматический шок. Степени шока и их признаки. Оказание первой помощи при шоке. Запрещающие действия в рамках оказания первой помощи при шоковом состоянии.
10	Доврачебная помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.	Черепно-мозговая травма. Виды черепно-мозговых травм. Оказание первой помощи при черепно-мозговой травме. Повреждение позвоночника. Оказание первой помощи.
11	Доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударах.	Оказание первой помощи.
Раздел 3. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЯХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ (5 часов).		
12	Ожог (практические занятия).	Степени ожогов. Запрещающие действия при оказании помощи пострадавшим. Первая помощь. Химический ожог: кислотами, щелочами, перекисью водорода. Первая помощь. Химические поражения глаз. Солнечный ожог.
13	Электротравма (лекция).	Причины электротравмы. Варианты прохождения электрического тока по телу. Первая помощь при электротравме: предкардиальный удар, непрямой массаж сердца, искусственное дыхание.

14	Отморожение (практические занятия).	Признаки отморожения. Степени отморожения. Порядок оказания первой помощи при отморожениях.
15	Утопление (практические занятия).	Виды утоплений, причины. Первая помощь при утоплении: искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.
16	Первая помощь при травматических повреждениях, термических поражениях и несчастных случаях (познавательная игра).	Познавательная игра «Первая помощь при термических поражениях и несчастных случаях».
Раздел 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ (5 часов).		
17	Отравления. Пищевые отравления (практические занятия).	Виды отравлений. Способы проникновения токсинов в организм человека. Причины пищевых отравлений, симптоматика, первая помощь. Отравления ядовитыми ягодами и грибами, симптоматика, первая помощь.
18	Отравления алкоголем, никотином (семинар).	Признаки и первая помощь при отравлениях алкоголем, никотином.
19	Отравление угарным газом, фосфорорганическими соединениями, уксусной кислотой (семинар).	Признаки и первая помощь при отравлениях угарным газом, фосфорорганическими соединениями, уксусной кислотой.
20	Отравления медицинскими лекарствами, ртутью (семинар).	Признаки и первая помощь при отравлениях медицинскими лекарствами, ртутью.
21	Первая помощь при отравлениях (проектная деятельность).	Подготовка и защита проектов.
Раздел 5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (6 часов).		
22	Инфекционные заболевания (лекция).	Инфекционные болезни – болезни, вызванные вредоносными микроорганизмами. Источники инфекций, классификация, пути передачи. Мероприятия по уничтожению вредоносных микроорганизмов. Иммунитет. Разновидность иммунитета.
23	Кишечные инфекции (семинар).	Дизентерия, сальмонеллез, ботулизм, брюшной тиф, холера, стафилококк, гепатит А, пищевые токсикоинфекции - пути передачи и источники заболевания, симптомы, инкубационный период и продолжительность заболевания, влияние и последствия болезни на организм, необходимые мероприятия в отношении больных.
24	Инфекции дыхательных путей (семинар).	Дифтерия, туберкулёз, грипп, ветряная оспа, корь, краснуха - пути передачи и источники заболевания, симптомы, инкубационный период и продолжительность заболевания, влияние и последствия болезни на организм, необходимые мероприятия в отношении больных.
25	Кровяные инфекции (семинар).	Укусы ядовитых змей, собак. Клещевой энцефалит, клещевой боррелиоз, малярия, чума, столбняк - пути передачи и источники заболевания, симптомы, инкубационный период и продолжительность заболевания, влияние и последствия болезни на организм, необходимые

		мероприятия в отношении больных.
26	Контактно-бытовые инфекции (семинар).	ВИЧ-инфекция, гепатит В и С - пути передачи и источники заболевания, симптомы, инкубационный период и продолжительность заболевания, влияние и последствия болезни на организм, необходимые мероприятия в отношении больных.
27	Первая помощь при инфекционных заболеваниях (проектная деятельность).	Подготовка и защита проектов.
Раздел 6. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВНЕЗАПНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (3 часа).		
28	Гипертонический криз (лекция).	Проявления гипертонического криза, первая помощь.
29-30	Инфаркт. Инсульт. (практическое занятие)	Правила оказания первой помощи при инфаркте. Первые признаки инсульта, первая помощь до приезда «скорой помощи».
Раздел 7. Основы здорового образа жизни (4 часа)		
31	ЗОЖ и его составляющие (лекция)	Составляющие ЗОЖ: режим дня, двигательная активность и т.д.
32	Личная гигиена (лекция)	
33	Питание и его значение для организма (лекция)	
34	Вредные привычки и их пагубное влияние на организм (семинар)	Действие никотина, алкоголя на организм подростка.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во час	Тема занятия	Форма контроля
1			Групповая	1	Общие принципы первой помощи	Решение ситуационных задач
2			Групповая	1	Травмы	Тестирование
3-4			Работа в парах	2	Первая помощь при ранениях	Отработка практических навыков
5			Работа в парах	1	Первая помощь при кровотечениях	Отработка практических навыков
6			Работа в парах	1	Первая помощь при кровотечениях	Защита проектов
7			Работа в парах	1	Переломы	Решение ситуационных задач
8			Работа в парах	1	Способы иммобилизации и транспортировки при переломах	Отработка практических навыков
9			Групповая	1	Травматический шок	Решение ситуационных задач
10			Работа в парах	1	Доврачебная помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.	Отработка практических навыков
11			Работа в парах	1	Доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударах.	Решение ситуационных задач
12			Работа в парах	1	Ожог	Тестирование
13			Групповая	1	Электротравма	Решение ситуационных задач
14			Работа в парах	1	Отморожение	Тестирование
15			Работа в парах	1	Утопление	Отработка практических навыков
16			Работа в парах	1	Первая помощь при травматических повреждениях, термических поражениях и несчастных случаях	Отработка практических навыков
17			Групповая	1	Отравления. Пищевые отравления	Решение ситуационных задач

18			Групповая	1	Отравления алкоголем, никотином	Защита проектов
19			Работа в парах	1	Отравление угарным газом, фосфорорганическими соединениями, уксусной кислотой	Отработка практических навыков
20			Групповая	1	Отравления медицинскими лекарствами, ртутью	Решение ситуационных задач
21			Работа в парах	1	Первая помощь при отравления	Тестирование
22			Групповая	1	Инфекционные заболевания	Защита проектов
23			Работа в парах	1	Кишечные инфекции	Решение ситуационных задач
24			Групповая	1	Инфекции дыхательных путей	Решение ситуационных задач
25			Групповая	1	Кровяные инфекции	Решение ситуационных задач
26			Групповая	1	Контактно-бытовые инфекции	Решение ситуационных задач
27			Работа в парах	1	Первая помощь при инфекционных заболеваниях	Отработка практических навыков
28			Групповая	1	Гипертонический криз	Решение ситуационных задач
29-30			Работа в парах	2	Инфаркт. Инсульт.	Отработка практических навыков
31			Групповая	1	ЗОЖ и его составляющие	Тестирование
32			Групповая	1	Личная гигиена	Решение ситуационных задач
33			Групповая	1	Питание и его значение для организма	Тестирование
34			Групповая	1	Вредные привычки и их пагубное влияние на организм	Защита проектов

Методическое обеспечение

Диагностический инструментарий

Тестовая работа по теме «Оказание первой медицинской помощи»

1. Порядок действий при определении признаков клинической смерти следующий:

- а) убедиться в отсутствии сознания, реакции зрачка на свет, дыхания и пульса на сонной артерии;
- б) определить наличие отечности нижних и верхних конечностей, реагирование зрачков глаз на свет, отсутствие речи у пострадавшего;
- в) убедиться в полной дыхательной активности, в наличии у пострадавшего слуха, а также ушибов, травм головы или позвоночника.

2. При реанимационной помощи пострадавшему необходимо:

- а) положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции лёгких;
- б) приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции лёгких;
- в) положить пострадавшего на спину на жёсткую поверхность и приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции лёгких.

3. Ваши действия при непрямом массаже сердца:

- а) положить пострадавшего на ровную твёрдую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить сразу две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочерёдно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;
- б) положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами поочерёдно и ритмично через каждые 2-3 с;
- в) положить пострадавшего на ровную твёрдую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси; в точку проекции сердца на грудине положить ладони, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками, используя массу тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернётся в исходное положение.

4. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:

- а) полостным;
- б) внутренним;
- в) закрытым.

5. Артериальное кровотечение возникает:

- а) при повреждении какой-либо артерии в результате глубокого ранения;
- б) при поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;
- в) при неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

6. Если кровь изливается на поверхность тела, то такое кровотечение называется:

- а) открытым;
- б) наружным;
- в) поверхностным.

7. Временную остановку кровотечения можно осуществить:

- а) наложением асептической повязки на место кровотечения;
- б) максимальным разгибанием конечности;
- в) минимальным сгибанием конечности;
- г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны.

8. Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения повреждённой конечности применяется:

- а) при любых ранениях конечности;
- б) при поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения;
- в) при смешанном кровотечении.

9. Максимальное время наложения жгута летом не более:

- а) 30 мин;
- б) 60 мин;
- в) 90 мин;
- г) 120 мин.

10. Какую информацию необходимо указывать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту:

- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего;
- б) дату и время получения ранения;
- в) время наложения жгута (часы, минуты и секунды);
- г) фамилию, имя и отчество наложившего жгут;

д) дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута.

11. Каким из правил пользуются при наложении бинта:

- а) снизу вверх, справа налево;
- б) сверху вниз, слева направо;
- в) справа налево, сверху вниз;
- г) снизу вверх, слева направо.

12. Любую повязку начинают с фиксирующих ходов; это означает:

- а) фиксирование второго тура бинта к третьему;
- б) второй тур бинта надо закрепить к первому булавкой или шпилькой;
- в) первый тур надо закрепить, загнув кончик бинта, и зафиксировать его вторым туром.

13. Основной материал при перевязке:

- а) марлевые (плоские) бинты;
- б) трубчатые бинты;
- в) жгут.

14. Начинают и заканчивают повязку:

- а) на более широкой части тела;
- б) на более узкой части тела;
- в) на средней, не очень широкой и не очень узкой части тела.

15. Признаками перелома являются:

- а) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое её укорочение, подвижность костей в необычном месте;
- б) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, её деформация и подвижность;
- в) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью.

16. При закрытом переломе прежде всего необходимо:

- а) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) дать обезболивающее средство;
- в) провести иммобилизацию (обездвижить место перелома).

17. При открытом переломе прежде всего необходимо:

- а) дать обезболивающее средство;
- б) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- г) остановить кровотечение.

18. При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:

- а) вставлять на место обломки костей и вправлять вышедшую кость;
- б) проводить иммобилизацию повреждённых конечностей;
- в) останавливать кровотечение.

19. При закрытом переломе бедра необходимо:

- а) попытаться определить подвижность ноги, согнув её в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение;
- б) дать обезболивающее средство, наложить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки;
- в) дать обезболивающее средство и наложить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

20. Какова очерёдность действий в случае перелома костей кисти:

- а) дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) дать обезболивающее средство, в ладонь пострадавшего вложить туго свёрнутый ватно-марлевый валик или небольшой мяч, фиксировать предплечье и кисть к шине, которая наложена от конца пальцев до середины предплечья;
- в) фиксировать предплечье и кисть к шине, которая наложена от конца пальцев до середины предплечья, при этом ладонь плотно прибинтовать к шине.

21. При иммобилизации бедра, плеча шина обязательно должна захватывать:

- а) три сустава;
- б) два сустава (выше и ниже перелома);
- в) два или три сустава в зависимости от наличия шин или подручных материалов.

22. Пострадавшего (больного) при сотрясении головного мозга, повреждении позвоночника, травмах груди, острых хирургических заболеваниях следует транспортировать:

- а) на животе;
- б) сидя;

в) на спине.

23. Какова последовательность оказания первой помощи при ушибах:

а) на место ушиба приложить тёплую грелку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;

б) на место ушиба наложить холод, тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;

в) на место ушиба нанести йодную сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение.

24. При вывихе прежде всего необходимо:

а) попытаться вправить сустав;

б) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

в) сделать тугую повязку;

г) дать пострадавшему обезболивающее средство.

25. При ожоге необходимо:

а) срезать ножницами одежду, на повреждённую поверхность на 5-10 мин наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожжённую поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;

б) срезать ножницами одежду, повреждённую поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;

в) не срезая ножницами одежды, залить обожжённую поверхность маслом. Наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

26. При отморожении организма прежде всего необходимо:

а) согреть отмороженный участок тела и пострадавшего в целом;

б) дать пострадавшему горячий чай или кофе;

в) дать пострадавшему одну таблетку аспирина или анальгина;

г) на отмороженный участок тела наложить стерильную повязку.

27. Какова последовательность оказания первой помощи при обмороке:

а) пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и придать ногам возвышенное положение;

б) пострадавшего уложить на живот, голову повернуть набок, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и придать ногам возвышенное положение;

в) пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и опустить ноги ниже уровня туловища.

28. В случае поражения электрическим током, если не произошло остановки сердца и дыхания. Прежде всего необходимо:

- а) создать покой пострадавшему и обследовать его;
- б) прекратить действие электрического тока на пострадавшего;
- в) принять меры по доставке пострадавшего в медицинское учреждение или вызвать «скорую помощь»;
- г) дать пострадавшему болеутоляющее и сердечное средства.

29. Каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:

- а) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;
- б) отбросить от пострадавшего провод двумя руками;
- в) намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод;
- г) отбросить провод сухой палкой.

30. При оказании помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара и в первую очередь следует:

- а) дать обильное питьё;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) перенести его в прохладное место.

Вариант 1	Вариант 2
1 – а	11 – г
2 – в	12 – в
3 – в	13 – а
4 – б	14 – б
5 – а	15 – а
6 – б	16 – б

7 – г	17 – г
8 – б	18 – а
9 – г	19 – б
10 – д	20 – б
Вариант 3	
21 – а	
22 – в	
23 – б	
24 – г	
25 – а	
26 – а	
27 – а	
28 – б	
29 – г	
30 – в	

Информационное обеспечение:

Электронные ресурсы.

- Министерство здравоохранения РФ - <http://www.minzdrav-rf.ru>
- Сайт для учителей. Презентации по основам медицинских знаний и правил оказания первой помощи - <https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/osnovy-mieditsinskikh-znani-i-pravila-okazaniia-piervo-i-pomoshchi>

Проект «Инфоурок» - ведущий образовательный портал России, который создан специально для учителей -

<https://infourok.ru/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-po-obzh-542469.html>

Материально-техническое обеспечение:

- Компьютер .
- Проектор.
- Плакаты и презентации по темам «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи».

- Аптечка индивидуальная.
- Индивидуальный перевязочный пакет.
- Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7х14.
- Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5х10.
- Вата медицинская компрессная.
- Косынка медицинская (перевязочная).
- Булавка безопасная.
- Шина проволочная (лестничная) для ног.
- Шина проволочная (лестничная) для рук.
- Жгут кровоостанавливающий эластичный.
- Робот-тренажер «Гоша»

Список литературы:

А.В Виноградов, В.ВШаховец «Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях» М:1996
В.И. Завьялов, М.И.Гоголев «Медико-санитарная подготовка учащихся» Просвещение 1984 г.
В.Н.Латчук, С.Н.Вангородский «Основы безопасности жизнедеятельности» Дрофа 2019 г.