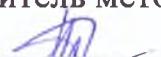


Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования Иркутской области  
Муниципальное образовательное учреждение  
«Ульканская средняя общеобразовательная школа №2»

**ПРОГРАММА  
ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА  
по ОБЖ**

**«Основы медицинских знаний»**

Автор программы: Рязанова Татьяна Михайловна,  
учитель ОБЖ,  
высшая квалификационная категория

Руководитель методического совета:  
  
Тримасова И.А.

Улькан

## 1. Особенности курса «Основы медицинских знаний»

<p>1. На каком содержательном материале, и через какие формы работы я смогу наиболее полно реализовать задачи предпрофильной подготовки? Как я смогу помочь ребёнку сориентироваться в выборе профиля, восполнить пробелы его предыдущей подготовки, показать типичные для данного профиля виды деятельности, дать возможность ученику проявить себя и добиться успеха?</p>	<p>Тема здоровья была и остаётся самой актуальной во все времена, а сейчас особенно. Результаты наблюдений состояния здоровья и физического развития показывают, что процент отклонений в состоянии здоровья людей увеличивается. Часто люди теряются при виде больного человека или не знают, как помочь пострадавшему. Очень важно, чтобы ученики поняли, что здоровье и жизнь – самая большая ценность в жизни человека.</p> <p>Курс построен на материале популярной медицинской энциклопедии, содержит интересные сведения о здоровье и контроле за состоянием организма.</p> <p>При изучении курса «Основы медицинских знаний» наряду с традиционными формами проведения уроков обязательным является использование активных форм обучения: проведение лабораторных и практических работ, анализ конкретных ситуаций, экскурсия, семинар, конференция. Использование активных форм способствует более глубокому усвоению школьниками знаний биологии, основ безопасности жизнедеятельности, поддерживает у них высокий познавательный интерес, облегчает и ускоряет усвоение материала.</p>
<p>2. Чем содержание курса будет качественно отличаться от базового курса (оно вообще не представлено в базовых курсах; оно представлено «вскользь», о нём лишь упоминается; оно представлено односторонне; не отражены другие точки зрения и т.п.)?</p>	<p>В базовом курсе основы медицинских знаний изучаются в основном теоретически, не упоминаются основополагающие принципы осмотра и контроля состояния здоровья, оказания неотложной помощи. В итоге у учащихся складывается слабое представление о медицинских знаниях и, как показала практика, не закрепляется в памяти. Данный курс знакомит учащихся с представлениями о собственном здоровье с проведением контроля за состоянием здоровья, призывает защищать жизнь и здоровье людей, обеспечивать уважение к человеческой личности.</p> <p>Уделяется больше внимания практической деятельности с целью приобретения навыков, умений и понятия о профессии, связанной с медициной.</p>
<p>3. Каким образом будет выстроена логика подачи материала в программе?</p>	<p>Подача материала выстроена в определённой последовательности изучения теоретических вопросов, с одновременным закреплением их на практике. Это позволит глубже закрепить полученные знания.</p>
<p>4. Каким образом будет сгруппирован материал в программе по разделам и темам?</p>	<p>Курс предусматривает 20 часов занятий, при этом примерно две трети отведено практическим занятиям. Структурно программа состоит из трёх модулей; где освещаются важные вопросы физиологии, здорового образа жизни, профилактики заболеваний и первой помощи. Ученик может заранее представить объём и характер работы, которую предстоит выполнить.</p>
<p>5. Сколько времени потребуется для изучения материала с учётом контроля, возможных затруднений и необходимости его повторения с учащимися?</p>	<p>Рассчитана на 20 часов, из расчёта по 2 часа в неделю. Рекомендуется проведение курса во II полугодии.</p>
<p>6. Какими учебными и вспомогательными материалами обеспечен данный курс (фонд библиотеки, хрестоматии, сборники, диагностические материалы и т.д.)?</p>	<p>Для лучшего усвоения учебного материала рекомендуется использовать дополнительные обучающие материалы, имеющиеся в библиотеке: произведения живописи, воспевающие красоту человека, таблицы и справочники, медицинская энциклопедия. Есть пособие «Здоровье и окружающая среда» Вельчинского Б.Т., «Азбука первой медицинской помощи» Жилова Ю.Д., «Основы медицинских знаний» Тонковой-Ямпольской Р.В.</p>

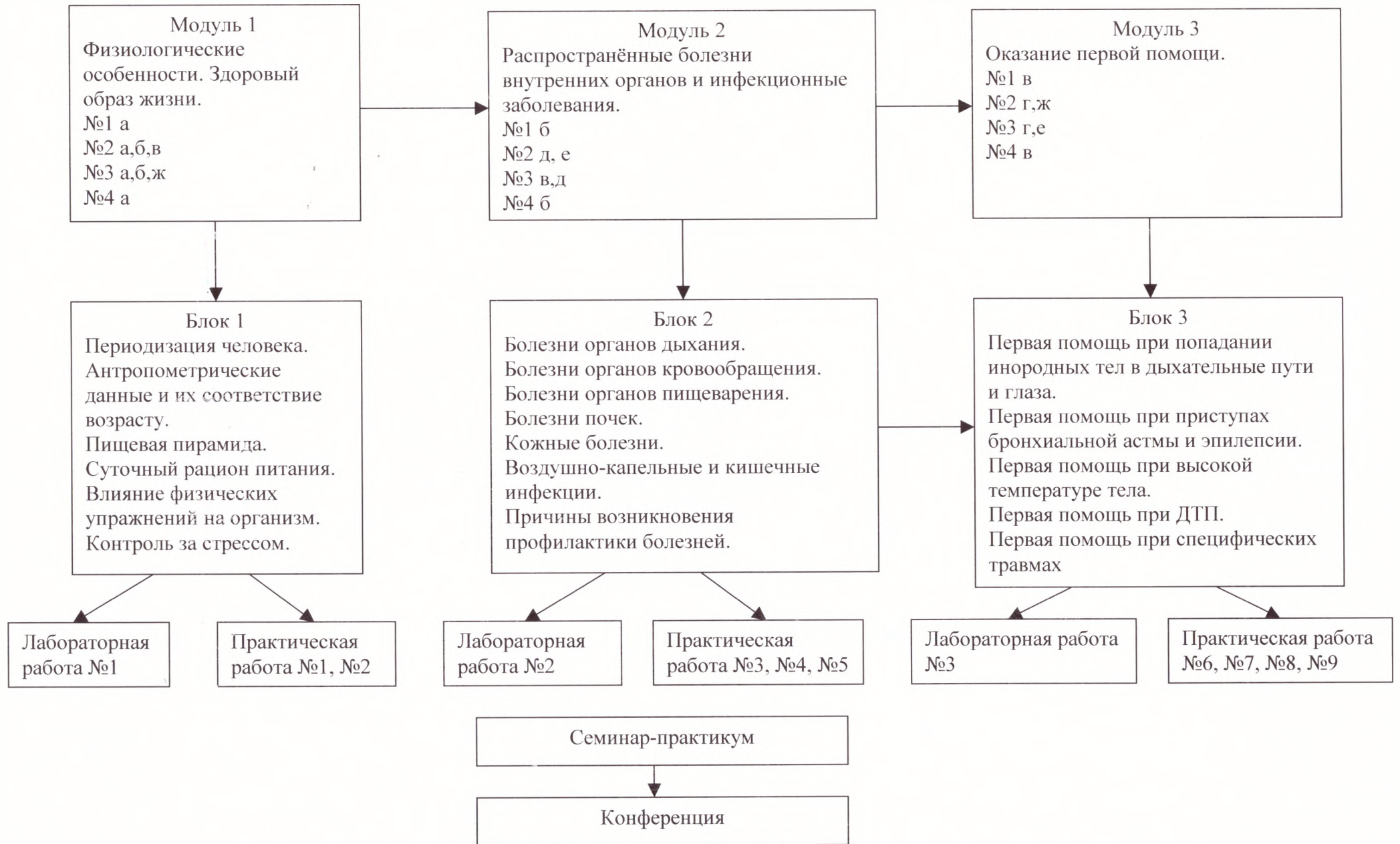
<p>7. Какие виды деятельности (профильные и профессионально ориентированные) возможны в работе с данным содержанием?</p>	<p>Возможны следующие виды деятельности учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическая работа по измерению антропометрических данных;</li> <li>- лабораторная работа по составлению суточной потребности килокалорий;</li> <li>- составление индивидуальной карты здоровья;</li> <li>- анализ состояния организма после проведения физических упражнений;</li> <li>- составление словаря ключевых терминов и манипуляций;</li> <li>- проведение экскурсии в клинику больницы.</li> </ul>
<p>8. Какие виды работ могут выполняться учащимися для подтверждения своей успешности в профильном обучении?</p>	<p>Для успешности в профильном обучении учащихся предложено выполнение таких работ как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение практических и лабораторных работ;</li> <li>- анализ полученных результатов;</li> <li>- написание реферата;</li> <li>- ведение практического дневника.</li> </ul>
<p>9. Какова доля самостоятельной работы ученика в работе по данному курсу, в чём он может проявить инициативу?</p>	<p>Курс предусматривает самостоятельную работу учащегося. Учащиеся могут выбрать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вид отчётных работ из предложенного перечня;</li> <li>- литературу, по которой будут готовить собственные работы.</li> </ul>
<p>10. Какие критерии помогут учителю и ученику оценить успешность прохождения данного курса?</p>	<p>В программу заложено использование различных форм контроля за уровнем достижений учащихся: тестирование, контроль выполнения лабораторных и практических работ, контроль выполненного анализа.</p> <p>Система оценки предлагается накопительная, но с обязательным выполнением не менее 3-х самостоятельных работ, представленных в установленный срок с соблюдением стандартных требований к их оформлению.</p> <p>Дополнительно баллы выставляются за качественно выполненное любое задание по собственной инициативе.</p>
<p>11. Каким образом в процессе работы будет фиксироваться динамика интереса к данному курсу, к будущему профилю?</p>	<p>Динамика интереса будет фиксироваться с помощью анкетирования до и после занятий, собеседований с учащимися после выполнения обязательных работ, проведённой экскурсии в лечебное учреждение.</p>
<p>12. Чем может завершиться для ученика изучение курса, какова форма отчётности?</p>	<p>Итоговое занятие предусматривает проведение конференции с вручением слушателям удостоверений и выпуска общего дневника практического курса, оформленного фотографиями.</p>

## 2. Цели курса

1. Иметь представление:
  - а) об особенностях физиологии подросткового периода;
  - б) о распространённых заболеваниях;
  - в) о медицинской деятельности и профессии, связанной с медициной.
2. Знать:
  - а) особенности развития организма;
  - б) способы определения антропометрических данных и их соответствие возрасту;
  - в) основы требования к рациональному питанию;
  - г) способы и правила оказания неотложной помощи;
  - д) признаки основных болезней внутренних органов и инфекционных заболеваний;
  - е) название ключевых медицинских терминов;
  - ж) методы проведения контроля за состоянием организма.
3. Уметь:
  - а) составлять суточный рацион питания;
  - б) пользоваться измерительными приборами: весами, ростомером, градусником, тонометром, спирометром, динамометром;
  - в) показать на муляже расположение жизненноважных органов;
  - г) определить и оценить состояние человека по внешним признакам;
  - д) приготовить дезинфицирующий раствор;
  - е) оказать доврачебную неотложную помощь;
  - ж) провести сравнительный анализ полученных результатов.
4. Владеть:
  - а) элементами массажа;
  - б) основными медицинскими терминами;
  - в) способами оказания первой помощи.



### 3. Структура курса



#### 4. Содержание курса и учебная деятельность.

Ссылка на цели	Часы	Тема занятий	Деятельность учащихся
<p>Иметь представление об особенностях физиологии подросткового периода, о медицинской деятельности и профессии, связанной с медициной.</p> <p>Знать особенности развития организма, способы определения антропометрических данных и их соответствие возрасту, основные требования к рациональному питанию.</p> <p>Уметь объяснить физиологические возрастные особенности, составлять суточный рацион питания, пользоваться измерительными приборами; объяснить значение и необходимость соблюдения ЗОЖ для человека; проводить сравнительный анализ полученных результатов.</p> <p>Владеть элементами массажа, составлением индивидуальной карты здоровья.</p>	1	Периодизация человека.	Лекция,
	1	Антропометрические данные.	Анкетирование
	1	Пищевая пирамида.	Лекция
	1	Суточный рацион питания.	
	1	Влияние физических упражнений на организм.	Лекция
	1	Контроль за стрессами.	
	1	Практическая работа: измерение антропометрических данных.	Составление карты здоровья
<p>Иметь представление о проведении контроля за состоянием здоровья, о распространённых заболеваниях.</p> <p>Знать признаки основных болезней внутренних органов и инфекционных заболеваний; название ключевых медицинских терминов; методы проведения контроля за состоянием организма.</p> <p>Уметь показать на муляже расположение внутренних жизненноважных органов; приготовить дезинфицирующий раствор; проводить сравнительный анализ полученных результатов.</p> <p>Владеть основными медицинскими терминами.</p>	1	Болезни органов дыхания.	Лекция
	1	Болезни органов кровообращения.	
	1	Лабораторная работа.	Измерение температуры, частоты пульса А/Д.
	1	Болезни органов пищеварения.	Лекция
	1	Болезни почек.	
	1	Кожные болезни.	
	1	Практическая работа.	Определение на муляже расположение внутренних органов.
<p>Иметь представление о проведении контроля за состоянием здоровья, о распространённых заболеваниях.</p> <p>Знать признаки основных болезней внутренних органов и инфекционных заболеваний; название ключевых медицинских терминов; методы проведения контроля за состоянием организма.</p> <p>Уметь показать на муляже расположение внутренних жизненноважных органов; приготовить дезинфицирующий раствор; проводить сравнительный анализ полученных результатов.</p> <p>Владеть основными медицинскими терминами.</p>	1	Воздушно-капельные и кишечные инфекции.	Лекция
	1	Причины возникновения, профилактика болезней.	
	1	Практическая работа	Приготовление дезинфицирующих растворов, составление словаря ключевых терминов.
	1	Экскурсия в медицинское учреждение.	Анкетирование.

Иметь представление о проведении контроля за состоянием здоровья.	1	Практическая работа. Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути и глаза.	Отработка приёмов и методов.
Знать способы и правила оказания неотложной помощи;	1	Практическая работа. Первая помощь при приступах бронхиальной астмы и эпилепсии.	Работа по карточкам.
Методы проведения контроля за состоянием организма.	1	Лабораторная работа. Первая помощь при высокой температуре. Медицинская аптечка первой необходимости.	Измерение температуры тела. Составление словаря и карты здоровья.
Уметь пользоваться измерительными приборами; определить и оценить состояние человека по внешним признакам; оказать доврачебную неотложную помощь.	1	Практическая работа. Первая помощь при ДТП.	Проведение реанимационных манипуляций.
Владеть способами оказания помощи.	1	Практическая работа. Первая помощь при специфических травмах.	Проведение реанимационных манипуляций.
	1	Семинар-практикум.	Анализ рефератов. Составление индивидуальных практических дневников.
	1	Итоговое занятие. Конференция.	Составление общего практического дневника.
<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>Теория-6 Практика-14</b>	

## 5. Ожидаемые результаты.

В процессе обучения учащиеся приобретут конкретные представления о проведении контроля за состоянием здоровья, сведения о самых распространённых заболеваниях человека, о медицинской деятельности и профессии, связанной с медицинскими знаниями.

Будут уметь и владеть:

- объяснять физиологические возрастные особенности организма;
- составлять суточный рацион питания;
- пользоваться измерительными приборами весами, ростомером, градусником, тонометром, спирометром, динамометром;
- показывать на муляже расположение жизненноважных органов человека;
- определять и оценивать состояние человека по внешним признакам;
- готовить дезинфицирующий раствор;
- оказывать доврачебную неотложную помощь;
- проводить сравнительный анализ полученных результатов, пользуясь таблицами;
- уметь делать массаж;
- составлять индивидуальную карту здоровья;
- пользоваться основными медицинскими терминами.

Перечисленные умения сформируются на основе знаний:

- особенностей развития организма;
- способов определения антропометрических данных и их соответствия возрасту;
- основных требований к рациональному питанию и занятиям физическими упражнениями;
- способов и правил оказания неотложной помощи;
- признаков основных болезней внутренних органов и инфекционных заболеваний;
- названий ключевых медицинских терминов и манипуляций.



## 6. Учебно-методическое обеспечение

- Тесты для входной диагностики «Исследование представлений о здоровом образе жизни». (Занятие 1)
- Тест «Грозит ли вам стресс». (Занятие 6)
- Вопросы для ежедневного самоконтроля. (Занятие 4, 8)
- Карта индивидуального здоровья. (Занятие 4)
- Составление суточного рациона питания. (Занятие 5)
- Словарь медицинских терминов. (Занятие 12)
- Форма практического дневника. (Занятие 6, 19)
- Анализ влияния физических упражнений и закаливающих процедур на самочувствие и работоспособность. (Занятие 3)

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

1. Что такое на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?

Проранжируйте предложенные варианты по значимости

- Не пить.
- Не курить
- Заниматься спортом
- Полноценно и правильно питаться
- Не употреблять наркотики
- Не вести беспорядочную половую жизнь
- Вести осмысленную жизнь
- Жить полноценной духовной жизнью.
- Позитивное отношение к себе
- Доброжелательное отношение к другим людям
- Гармоничные отношения в семье.
- Саморазвитие, самосовершенствование.

2. Необходим ли, по Вашему мнению, здоровый образ жизни?

Если «нет» — то почему. Если «да» — то зачем

3. Как Вы думаете, является ли Ваш образ жизни здоровым?

Оцените по 10-балльной шкале.

4. Как Вам кажется, насколько эффективность жизни зависит от образа жизни?

- полностью;
- во многом;
- не очень;
- не зависит.

5. Для чего Вы стали бы вести ЗОЖ? Чтобы:

- быть сильным;
- быть красивым;
- быть всегда в форме;
- быть успешным в делах;
- в полной мере осуществлять свои способности;
- развиваться как личность;
- иметь здоровых детей;
- получать от жизни радость, удовольствие;
- другое.

6. Что я делаю для повышения уровня своего здоровья?

7. Расставьте следующие ценности в соответствии с их степенью важности для Вас

- Образование;
- Здоровье;
- Семья;
- Дружба;
- Красота;
- Любовь;
- Познание;
- Развитие;
- Уверенность в себе;
- Творчество;
- Интересная работа;
- Материальная обеспеченность;
- Счастье других;
- Развлечения;
- Беспечная жизнь

Т Е С Т  
«Прозит ли вас стресс»

1. Ваше спокойствие:
  - А) при малейшем шуме вы вздрагиваете и ваше сердце начинает колотиться - 3 очка
  - Б) неожиданное происшествие производит на вас сильное впечатление - 2 очка
  - В) чтобы не произошло вы невозмутимы - 1 очко
2. Ваша уверенность в себе:
  - А) если вас в чем-то обвиняют, вы чувствуете, что задеты и взволнованы - 3 очка
  - Б) нужно сильно постараться, чтобы вывести вас из себя - 2 очка
  - В) в любой ситуации вы спокойны - 1 очко
3. Ваше настроение:
  - А) меняется несколько раз в день - 3 очка
  - Б) колеблется очень значительно - 2 очка
  - В) вечером у вас такое же настроение, как и с утра - 1 очко
4. Ваше эмоциональность:
  - А) пустяк может привести вас в ярость - 3 очка
  - Б) только серьезный повод заставит вас «взорваться» - 2 очка
  - В) в любом случае вы стараетесь держать себя в руках - 1 очко
5. Визит к врачу или выступление перед аудиторией:
  - А) внушает вам ужас - 3 очка
  - Б) беспокоит вас, но вы преодолеваете страх - 2 очка
  - В) несколько вас не заботит - 1 очко
6. После работы вы стремитесь заняться чем-нибудь еще:
  - А) всегда - 3 очка
  - Б) иногда - 2 очка
  - В) никогда - 1 очко
7. Ваше отношение к неприятным обязанностям:
  - А) вы стараетесь быстрее от них отделаться - 3 очка
  - Б) выполняете их скрепя сердце - 2 очка
  - В) откладываете их до последнего - 1 очко
8. Ваши вкусы:
  - А) вы смотрите только боевики - 3 очка
  - Б) предпочитаете толстые романы - 2 очка
  - В) любите и то, и другое - 1 очко
9. Если назревает скандал:
  - А) вы смело «идете в бой» - 3 очка
  - Б) готовы уступить - 2 очка
  - В) это зависит от вашего настроения - 1 очко
10. Когда вы пишете или работаете:
  - А) вам необходима полная тишина - 3 очка
  - Б) вы можете одновременно болтать с кем-нибудь - 2 очка
  - В) никакой шум вам не мешает - 1 очко

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

У вас 24-30 очков: вы слишком эмоциональны и более других подвержены стрессам. Постарайтесь заранее разработать для себя программу психологической защиты и не ждите, пока стресс застигнет вас врасплох.

У вас 15-24 очка: вы не паникер, но вам и не стоит переоценивать собственное хладнокровие. Научитесь расслабляться и не принимайте проблемы так близко к сердцу. При некоторых условиях вы можете стресса избежать.

У вас 10-15 очков: вас можно поздравить у вас железные нервы.

## Вопросы для ежедневного самоконтроля

### \* Показатели субъективные:

- самочувствие (плохое, удовлетворительное, хорошее, отличное);
- жалобы (отклонения от нормы, боли ...);
- сон (количество, качество, длительность засыпания, характер сновидений);
- аппетит (отсутствие, понижен, умеренный, хороший, повышенный);
- утомление в конце дня = переносимость нагрузок (небольшая, средняя, выраженная, очень выраженная);
- восстановление работоспособности ( полная, частичная, нет) и за какое время (минуты, часы, дни);
- желание заниматься физическими упражнениями, закаливанием (с удовольствием, безразличия, нет желания).

### \* Показатели объективные (=, , личной N):

- рост, температура тела, вес, АД, ЧСС, (стоя / лёжа, до / после занятий);
- количество времени на физические нагрузки ( , , = обычному);
- число дыханий в минуту ( = частота до / после);
- интенсивность деятельности (период, величина нагрузки);
- питание (какая пища преобладает: вегетарианская, мясная, молочная);
- вредные привычки (есть – как часто...);
- метеоданные.

## КАРТА ЗДОРОВЬЯ

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№ п/п	Данные физического развития		Анализ физического развития
1.	Длина тела		
2.	Масса тела		
3.	Обхват груди		
4.	Жизненная ёмкость лёгких		
5.	Мышечная сила кисти		
6.	Частота пульса		
7.	Артериальное давление		

**Словарь  
ключевых медицинских терминов.**

Название	Значение	Область применения	Примечание

**Составление суточного рациона питания.**

Дата время	Наименование продуктов	Кол-во (в граммах)	Белки	Жиры	Углеводы	Кило- калории
Завтрак						
Обед						
Полдник						
Ужин						
Итого:						





## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ И УЧАЩИХСЯ

1. Большая медицинская энциклопедия.
2. Вельчинский Б.Т., Суровегина И.Т. Здоровье и окружающая среда. М.: Экология и образование, 1992.
3. Вишневская Е.Л., Барсукова Н.К. Основы безопасности жизнедеятельности. М.: Русское слово, 1995.
4. Жилов Ю.Д., Куценко Г.И. Основы медико-биологических знаний. (Азбука первой медицинской помощи). М.: Высшая школа, 1996.
5. Комаров Б.Д. Пока скорая в пути. М.: Советская Россия, 1990.
6. Коростелев Н.Б. От «А» до «Я». М.: Медицина, 1987.
7. Ладодо К.С., Дружинана Л.В. Продукты и блюда в школьном питании. М.: РОСАГРОПРОМИЗДАТ, 1991.
8. Мейсон Эндрю М. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. М.: Аргументы и факты, 1998.
9. Силяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М.: Знание, 1985.
10. Тонкова-Янпольская Р.В. Основы медицинских знаний. М.: Просвещение, 1991.
11. Янис Х.Я. Приемные часы для здоровых. М.: медицина, 1995.
12. Журналы ОБЖ, подписка с 1996 по 2004.

## РЕЦЕНЗИЯ

На программу элективного курса предпрофильной подготовки по ОБЖ для 9 класса «**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ**», разработанную учителем ОБЖ МОУ СОШ №2 поселка Улькан Казачинско-Ленского района Иркутской области  
РЯЗАНОВОЙ ТАТЬЯНОЙ МИХАЙЛОВНОЙ.

Программа «Основы медицинских знаний», составленная учителем ОБЖ Рязановой Татьяной Михайловной, относится к предметно-ориентированному виду программ. Она посвящена проблеме сохранения и улучшения здоровья школьников. Это направление образования весьма актуально, т.к. способствует формированию у школьников умения самостоятельно оценивать уровень собственного здоровья, необходимость и возможности его улучшения, а также находить для этого индивидуальные пути использования резервов своего организма.

Необходимо помнить, что модернизация образования направлена на формирование личности, обладающей значительно большей, чем ранее, мерой свободы и личной ответственности прежде всего в плане объективной оценки и поддержания собственного здоровья. Содержание представленной учебной программы полностью соотносится с целями образования на современном этапе.

Программа элективного курса «Основы медицинских знаний», ориентированная на предпрофильную подготовку, рассчитана на 20 учебных (6 теоретических и 14 практических) часов.

Т.М.Рязановой представлен подробный и логичный план изложения учебного материала, что явно позволит достигнуть намеченных ею целей, изложенных на четырех уровнях, соотносимых с учебными навыками.

Действия, которые необходимо выполнить учащемуся для усвоения материала курса, описаны кратко и понятно, что позволяет ему не только заранее знать объем и характер работы, но и участвовать в планировании и индивидуализации будущей деятельности.

Представленная программа, благодаря значительному перевесу обучения практическим навыкам над теоретическим изложением материала, позволяет ученику не только оценить принципиальные позиции и специфику деятельности человека, работающего в медицинской сфере, помогая этим сделать действительно осознанным выбор своей будущей профессии, но и, что не менее важно, способствует интересу к учебному материалу и осознанию необходимости владения этими знаниями при выборе в качестве профессии других областей деятельности.

Программа курса «Основы медицинских знаний», разработанная учителем ОБЖ Ульканской МОУ СОШ №2 Рязановой Татьяной Михайловной соответствует всем требованиям по составлению и оформлению элективных программ для предпрофильной подготовки в 9 классах и может быть рекомендована к реализации.

Программа Т.М.Рязановой «Основы медицинских знаний» и рецензия на нее обсуждена на заседании кафедры

Составитель рецензии доцент кафедры охраны здоровья и эколого-психологической безопасности, к.м.н.  
Зав. кафедрой, д.б.н.

Глазунова Н.П./

Дзятковская Е.Н./

