Российско – таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов в г. Бохтар имени М. В. Ломоносова»

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом
РГ ГБОУ «СОШ в г. Бохтар
имени М. В. Ломоносова»
протокол № 4 от 27.08.2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Бохтар
имени М. В. Ломоносова»
_____ Ласица Е. А.
Приказ № 220 - ОД от 28.08.2025

Рабочая программа
элективного курса
«Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни»
для 11 классов среднего общего образования
на 2025-2026 учебный год

Кол-во часов: 34 (в неделю 1 ч.)
Разработал учитель химии и биологии:
Савенков И.А.

г. Бохтар
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «ОМЗ и ЗОЖ» разработана для обучающихся 11-х классов с целью проведения подготовки обучающихся к выпускным экзаменам по химии и биологии в рамках государственной итоговой аттестации.

Цель направления: углубленное изучение анатомии, физиологии, гистологии, эмбриологии, генетики, а также применение теоретических знаний на практике.

Обучающийся будет иметь практический опыт:

- в оказании первой медицинской помощи;
- в правилах ухода за больными;
- в правилах лечебных процедур;
- в уходе за новорожденным ребенком;

уметь:

- применять, а также хранить медицинские препараты;
- пользоваться медицинским оборудованием
- пользоваться медицинскими приборами

знать:

- классификацию инфекционных болезней;
- строение органов и их функции
- виды не инфекционных заболеваний и их классификацию
- особенности работы младшего и среднего медицинского персонала;
- организацию медицинской службы;

Задачи:

- реализовать компетентностный, деятельностный и индивидуальный подход к обучению;
- развивать творческий потенциал личности, повышать познавательный интерес к географии;
- формировать устойчивую мотивацию к изучению предмета.

Виды деятельности

- Групповые консультации
- Индивидуальные консультации
- Круглый стол
- Фронтальная беседа
- Проблемное обучение
- Кейс-технология

Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ЛЕКЦИЯ 1

ТЕМА 1 Проблемы здоровья детей

Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи ОМЗ и ЗОЖ предмет, цель и задачи дисциплины, определение понятий здоровья, болезни, промежуточного состояния, индивидуального и популяционного здоровья.

Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Классификации факторов, механизм влияния Здоровье и факторы его определяющие. Мотивация и здоровье. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье.

Закон постоянства гомеостаза – необходимое условие существования организма. Закон отклонения гомеостаза как необходимое условие для реализации программы развития организма. Ключевые воззрения о причинах естественной смерти. Механизмы возникновения заболеваний: метаболический, аккумуляционный, онтогенетический.

Изменения в организме возникающие при действии на него различных повреждающих факторов. «Физиологическая мера» организма. Компенсаторно-приспособительные механизмы организма. «Стрессоры» как повреждающее воздействие. «Стресс» как общий адаптационный синдром, его стадии. «Дистресс» как болезнь адаптации.

Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья Показатели индивидуального здоровья: генетические, биохимические (показатели биологических тканей и жидкостей), морфологические (уровень физического развития), функциональные, психологические, клинические (отсутствие признаков болезни).

Показатели популяционного здоровья. Рождаемость. Смертность. Продолжительность жизни. Понятие «окружающая среда» – ее составляющие. Понятие «ноосфера». Радиация как мутагенный фактор. Мутагенность химических соединений. Биологический мутагенез. Роль естественного отбора в формировании здоровья популяции. Основные компоненты отбора в человеческой популяции. Понятие «генетический груз» и «адаптивная норма» популяции. Создание в современном обществе новой искусственной среды обитания человека.

ТЕМА 2 Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни

ЗОЖ - фактор здоровья Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Понятие «образ жизни», «здоровый образ жизни», их основные составляющие. Связь образа жизни с укладом жизни, уровнем, качеством и стилем жизни. Понятие болезнь, заболеваемость, инвалидность.

Формы деятельности, влияющие на общественное здоровье. Здоровый образ жизни как первичная профилактика. Основные методы оздоровления и укрепления здоровья принципы оздоровления и укрепления здоровья человека с использованием природных факторов, показания и противопоказания различных методов в зависимости от конкретных условий Здоровый образ жизни как первичная профилактика. Выраженность и содержание оздоровительной мотивации. Наличие факторов риска. Основные способы сохранения здоровья как вторичная профилактика заболеваний: массаж, иглорефлексотерапия, дыхательная гимнастика, водные процедуры и др.

Вредные привычки - фактор риска для здоровья понятие вредных привычек, основные группы психоактивных веществ; факторы и группы риска. Роль различных факторов в возникновении вредных привычек у детей и подростков

Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека и формирование зависимости. Признаки употребления психоактивных веществ, специфичность негативного влияния психоактивных веществ на органы и системы органов, фазы формирования болезненного пристрастия основные принципы лечения и подходы к профилактике вредных привычек у школьников

Профилактика алкоголизма, наркоманий и токсикоманий у детей.

Наркомания и токсикомания. Эпидемиология наркомании, пристрастие, привыкание, лекарственная зависимость. Социальные последствия наркомании. Клиника наркотического опьянения. Профилактика наркомании и токсикомании. Табакокурение - как медицинская и социальная проблема. Профилактика табакокурения. Первая помощи при алкогольной и наркотической интоксикации.

ЛЕКЦИЯ 2

ТЕМА 3 Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей

Основные факторы риска развития различных форм патологий у школьников. Основные формы школьной патологии, их признаки, предпосылки и факторы возникновения патологических состояний у школьников, основные принципы питания и режима детей школьного возраста.

Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем. Факторы риска и группы риска заражения венерическими заболеваниями, источники и пути передачи возбудителя, основные

симптомы и особенности течения венерических заболеваний, основные принципы и методы профилактики болезней, передающихся половым путем Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья школьников Определение репродуктивного здоровья, его основные показатели, негативные факторы, воздействующие на репродуктивную сферу, сущность методов контрацепции, осложнения и последствия аборта, характеристику периодов беременности и родов
Психолого-педагогические основы здорового образа жизни. Этапы формирования здоровья. Факторы, непосредственно влияющие на здоровье. Медицинская активность как третичная профилактика заболеваний.
Роль государственных и негосударственных учреждений и организаций в сохранении здоровья детей. Законодательные основы охраны здоровья детей в РФ.
ТЕМА 4 Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии
Общие сведения об инфекционных болезнях
Понятие об инфекционном процессе. Определение инфекционной болезни. Важнейшие свойства микроорганизмов (патогенность, вирулентность, токсигенность). Пути проникновения инфекции в организм. Защитные факторы организма: специфические, неспецифические. Основные отличия инфекционных болезней от неинфекционных. Периоды инфекционной болезни. Осложнения (специфические, неспецифические).
Основные понятия эпидемиологии и микробиологии. Определение эпидемии, пандемии, спорадической заболеваемости, инфекционного и эпидемического процесса, возбудителя и источника инфекционного заболевания
Взаимосвязь между инфекционным и эпидемическим процессом, оценка эпидемической опасности источника инфекционного заболевания
Основные понятия иммунологии. Определение иммунитета, виды иммунитета, основные иммунопрепараты, противопоказания и показания к применению основных видов иммунопрепаратов

Основные группы инфекционных заболеваний. Кишечные инфекции (фекально-оральный путь распространения, заражение через ЖКТ). Инфекции дыхательных путей (воздушно-капельный – аэрозольный путь распространения, заражение через дыхательные пути). Кровяные инфекции трансмиссивные (передача возбудителя через переносчиков – комары, блохи, клещи и др.). Кровяные инфекции нетрансмиссивные (заражение при инъекциях, переливании крови, плазмы и т.п.).

Инфекции наружных покровов (контактный путь распространения, заражение через кожу или слизистые оболочки). Антропонозы – заболевания, свойственные только человеку и передающиеся от человека человеку. Зоонозы – болезни, свойственные животным и человеку и передающиеся от животного человеку. Источники заболевания, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний

Основные противоэпидемические мероприятия. Понятие дезинфекции, дезинсекции, дератизации. Понятие карантина. Обоснованность применения различных противоэпидемических мероприятий в зависимости от конкретных условий.

ТЕМА 5 Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация

Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Симптомы обморока, гипертонического криза. Доврачебная помощь при этих состояниях.

Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы. Симптомы приступа бронхиальной астмы, ложного крупа. Доврачебная помощь при данной патологии.

Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Симптомы острого пищевого отравления. Доврачебная помощь при данной патологии.

Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы Симптомы коматозных состояний при сахарном диабете. Доврачебная помощь при данной патологии.

Понятие о смерти и ее этапах. Понятие о реанимации. Определение клинической, биологической смерти, признаки клинической смерти, факторы, влияющие на продолжительность клинической смерти.

Основные приемы сердечно-легочной реанимации. Основные принципы восстановления дыхательной и сердечно-сосудистой деятельности. Простейшие приемы реанимации.

Методика проведения искусственного дыхания. Методика проведения непрямого массажа сердца.

ТЕМА 6. Характеристика детского травматизма и его профилактика

Раны. Виды и признаки ран. Первая медицинская помощь при ранении.

Кровотечения: виды, опасности. Виды и признаки кровотечений, степени кровопотери. Способы остановки кровотечений различными способами.

Понятие о закрытых повреждениях. Признаки ушибов мягких тканей, растяжений и разрывов связок. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях и разрывах связок.

Переломы костей, их виды. Относительные и абсолютные признаки переломов. Особенности переломов у детей. Первая помощь при переломах.

Травматический шок. Причины, симптомы и опасности травматического шока.

Простейшие противошоковые мероприятия.

Термические повреждения. Признаки и опасности ожогов, отморожений.

Первая медицинская помощь при термических повреждениях.

Тема № 5 занятие 1

Реанимация

Основные принципы восстановления дыхательной и сердечно-сосудистой деятельности. Простейшие приемы реанимации. Методика проведения искусственного дыхания. Методика проведения непрямого массажа сердца.

Тема № 5 занятие 2

Способы временной остановки кровотечения.

Виды кровотечений. Давящая повязка, приподнятое положение конечности, максимальное сгибание, пальцевое прижатие, наложение кровоостанавливающего жгута, закрутки. Лекарственные вещества, применяемые для остановки кровотечений.

Тема № 6. занятие 1

Меры воздействия на кровообращение.

Показания и противопоказания. Способы постановки и снятия банок, применение горчичников, горчичных ванн, согревающих компрессов, грелок. Влажные укутывания, ручные и ножные ванны. Применение холода. Температура тела. Термометр - обращение с ним, время и точки измерения температуры, оценка результатов. Гипотермия, виды лихорадок. Методы снижения температуры при гипертермии.

Тема № 6. занятие 2

Десмургия.

Виды повязок (мягкие и твердые). Общие правила наложения повязок. Особенности наложения бинтовых, косыночных повязок на различные участки тела (пальцы, руки, суставы, голова, глаза, уши). Индивидуальный перевязочный пакет.

Транспортная иммобилизация. Общие правила наложения транспортных шин. Средства транспортной иммобилизации (стандартные и подручные). Методы транспортной иммобилизации при различных повреждениях.

Транспортировка больных и пораженных. Устройство санитарных носилок. Свертывание и развертывание носилок. Пользование носилочными лямками. Переноска пораженных на импровизированных носилках, использование подручных средств.

Тема № 6. занятие 3

Применение лекарственных веществ.

Лекарственные формы (порошки, мази, таблетки, капсулы, растворы, настои, настойки, отвары, капли, ингаляционные препараты). Пути введения лекарственных веществ - энтеральный и парэнтеральный пути. Устройство шприцев, их разновидности. Проверка пригодности. Соблюдение стерильности. Подготовка, шприцев и наполнение шприцев из ампул и флаконов. Методика постановки подкожных и внутримышечных инъекций. Аптечка первой медицинской помощи.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теоретических часов	Практических часов, экскурсии
1	Анатомия	6	3	3
2	Физиология	4	2	2
3	Гистология и цитология	6	3	3
4	Эмбриология	6	3	3
5	Генетика	6	3	3
6	Медицина	6	3	3
	Итого	34	22,5	11,5

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

* «Ценностное отношение» к своему здоровью и здоровью окружающих
* «Осознание важности» здорового образа жизни и его компонентов
* «Формирование мотивации» к саморазвитию и самопознанию
* «Развитие самооценки» на основе наблюдения за состоянием здоровья
* «Уважение к правам» человека и собственным правам
* «Экологическое мышление» и ответственное отношение к окружающей среде
* «Осознание себя» как части семьи и общества
* «Развитие навыков» уверенного поведения
* «Формирование морально-нравственных» ориентиров
* «Способность к самостоятельным» поступкам на основе морального выбора

Метапредметные результаты

Познавательные:

* *Понимание сущности* здорового образа жизни
* *Знание основных правил* гигиены и закаливания
* *Усвоение понятий* иммунитет, профилактика заболеваний
* *Умение анализировать* влияние различных факторов на здоровье
* *Способность применять* полученные знания в жизни
* *Умение работать* с информацией (анализ, синтез)
* *Понимание причинно-следственных* связей

Коммуникативные:

* *Умение вести диалог* и слушать собеседника
* *Способность выражать* собственное мнение
* *Уважение к позиции* других людей
* *Навыки работы* в группе
* *Умение продуктивно* взаимодействовать

Регулятивные:

* *Умение планировать* свою деятельность
* *Способность контролировать* своё поведение
* *Выполнение морально-нравственных* норм
* *Сдерживание желаний* с учётом прав окружающих
* *Умение ставить цели* и достигать их

Предметные результаты

* *Владение навыками* личной гигиены и профилактики заболеваний
* *Знание правил* здорового питания
* *Умение оказывать* первую помощь при неотложных состояниях
* *Способность распознавать* негативные влияния на организм
* *Знание влияния* вредных привычек на здоровье
* *Умение организовывать* здоровый образ жизни
* *Владение методами* самоконтроля состояния здоровья
* *Способность применять* способы противостояния принуждению
* *Знание основ* физической культуры и её роли в ЗОЖ
* *Умение составлять* режим дня с учётом ЗОЖ

4. ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока, раздел	Кол-во часов
	Раздел 1 Анатомия	
1	Опорно-двигательная система	1
2	Органы чувств	1

3	Дыхательная система	1
4	Кровеносная и лимфатическая системы	
5	Пищеварительная и выделительная системы	1
6	Нервная и эндокринная системы	1
	Раздел 2 Физиология	
7	Нормальная физиология	1
8	Общая и частная физиология	1
9	Экологическая физиология	1
10	Спортивная физиология	1
11	Физиология клетки	1
12	Патологическая физиология	1
	Раздел 3 Гистология	
14	Общая гистология	1
15	Общая гистология	1
16	Частная гистология	1
17	Частная гистология	
18	Цитология	
19	Цитология	
	Раздел 4. Эмбриология	
20	Общая эмбриология	1
21	Общая эмбриология	1
22	Тератология	1
23	Тератология	1
	Раздел 5. Генетика	1
24	Классическая генетика	1
25	Классическая генетика	1
26	Генная инженерия	1
27	Генная инженерия	1
	Раздел 6. Медицина	
28	Теоретическая медицина	1
29	Теоретическая медицина	1
30	Теоретическая медицина	1
31	Клиническая медицина	1
32	Клиническая медицина	1
33	Профилактическая медицина	1
34	Профилактическая медицина	1