**Программа кружка "Медицина катастроф"**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

        Осведомленность людей о причинах и факторах, влияющих на их здоровье и жизнеспособность, повышает вероятность их выживания в условиях неблагоприятной экологической, социальной, демографической обстановки

        На сегодняшний день в школах России нет универсальной системы массового обучения медицинским аспектам оказания первой помощи. Информацию об опасности тех или иных состояний, охраны здоровья и медицинской терминологии современный человек получает из научно-популярной литературы или теле- и радиопередач, которые зачастую носят формальный характер.

        Не секрет, какими колоссальными потерями оборачивается подобное невежество для каждого из нас, сколько человеческих жизней уносится из-за безграмотности тех, кто оказывается рядом с пострадавшим.

        Для решения этой проблемы предлагается кружок «Основы медицинских знаний», назначение которого – дать ту сумму неформальных знаний и навыков, которые позволят каждому человеку сохранить своё здоровье и оказать помощь в случаях:

-         Внезапной смерти;

-         Электротравмы;

-         Утопления;

-         Обморока и коллапса;

-         Травматического и ожогового шока;

-         Опасного для жизни кровотечения и переломов костей;

-         Ножевого и пулевого ранений;

-         Аллергического шока;

-         Коматозного состояния;

-         Инородного тела в гортани и асфиксии;

-         Острых отравлений кислотами или щелочами, алкоголем, грибами.

        Полученные учащимися знания позволят укрепить им здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев личности.

Методы самоконтроля, способность выявить возможные нарушения здоровья и вовремя обратиться к врачу, оказать при необходимости доврачебную помощь, отказ от вредных привычек – важный шаг к сохранению здоровья и работоспособности.

       Кружок «Основы медицинских знаний» (1 час в неделю, всего 34 часа) рассчитан  на учащихся средней и старшей ступени обучения (возраст – с 12 лет), которые проявляют определенный интерес к медицине. Программа кружка модифицированная. За основу взято методическое пособие  «Медико-санитарный кружок», автор Н. Н. Куинджи.

Состав кружка – 14 человек, возраст обучающихся – с 12 лет.

        Теоретической базой служит курс биологии основной и средней школы. Расширяя и углубляя знания, совершенствуя умения и навыки, полученные на уроках, учащиеся обучаются основам медицинских знаний.

         Содержание программы раскрывает научно-биологические проблемы; включает в себя теоретический и практический материал. В ходе теоретических занятий рассматриваются история гигиены, гигиена питания, дыхания; вопросы профилактики сердечно-сосудистых, кожных, инфекционных заболеваний; предупреждение наркомании и табакокурения. Практическим содержанием программы является определение функциональных сердечно-сосудистых проб, измерение артериального давления и частоты пульса до и после физической нагрузки, выявление плоскостопия и недостатков осанки, определение функциональных дыхательных проб.

**Цель кружка:** расширить и углубить знания учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии.

Достижение этих целей планируется через решение следующих **задач:**

**Образовательная:**

1.     помочь школьникам  овладеть современными достижениями биологической науки в области гигиены и санитарии;

**Развивающая:**

2.     научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;

**Воспитательные:**

1.     формировать осознанное отношение к своему здоровью;

2.     использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

**Методы работы**: беседы, лабораторные работы, ролевые и деловые игры.

**Предполагаемые результаты**

В результате проводимых занятий учащиеся углубят знания о физиологии и здоровья человека, приспособительных особенностях организмов, о значении правильного питания, дыхания, о необходимости закаливания, соблюдении правил гигиены и санитарии для укрепления здоровья.

***В итоге учащиеся должны:***

**- знать** основы первой медицинской помощи при различного рода травмах, иметь представление о гигиене питания, гигиене труда,  предупреждении вредных привычек;

**- уметь** оказывать первую медицинскую помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях органов пищеварения, при получении различного рода травмах, уметь оказывать доврачебную помощь при переохлаждении организма, тепловом и солнечном ударах;

овладеть навыками наложения различного рода повязок

Важнейшим итогом проведенных занятий станут выполненные учащимися проекты по темам:

-         профилактика наиболее опасных заболеваний Нижегородской области;

-         организация первой помощи при сердечно-сосудистых заболеваниях;

-         организация труда и отдыха;

-         составление рациона питания;

-         лекарственные растения окрестностей села Большая Соснова;

**Воспитательная работа**

1.     Экскурсия в районную поликлинику.

2.     Экскурсия в природу «Правила сбора лекарственных растений».

**Содержание курса**

*Раздел 1. Введение.*

Гигиена как профилактическое направление медицины, изучающее влияние факторов природной среды, быта и труда на организм человека с целью охраны его здоровья. Санитария как прикладная часть гигиены. Методы гигиены. Отрасли гигиены. Связь гигиены с анатомией, физиологией человека и другими науками

*Раздел 2. История гигиены.*

Санитарно-гигиеническая культура Греции и Древнего Рима. Античные философы о здоровом образе жизни. Римские бани, водопровод. Санитарно-гигиеническое состояние городов и поселений средневековья. Возникновение виртуальных обрядов.

Санитарное состояние населения Европы в период новой истории. Возникновение гигиены как науки. Влияние работ Луи Пастера на развитие гигиенической науки. Санитарная культура Руси 15 – 18 вв. Вклад  М. В. Ломоносова в становление гигиенической науки. Гигиена и санитария 19 в: Н. И. Пирогов. Совершенствование системы здравоохранения в настоящее время.

*Раздел 3. Физическая активность и здоровье.*

Роль опорно-двигательной системы в физическом и психическом развитии. Необходимость сочетания умственного и физического труда.

Значение и правила выполнения утренней зарядки. Приемы самоконтроля, выявление нарушений осанки.

Лабораторная работа № 1. Строение и работа мышц, анализ мышечных движений.

Лабораторная работа № 2. Выявление плоскостопия и нарушения осанки.

*Раздел 4. Предупреждение инфекционных заболеваний*

Микроорганизмы – возбудители болезней. Защитные силы организма. Понятие об инфекционных заболеваниях. Стадии инфекционного процесса. Профилактика инфекционных заболеваний. Предупредительные прививки. Средства личной гигиены, первая доврачебная помощь, уход инфекционными больными.

Лабораторная работа № 3. Приемы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.

*Раздел 5.* *Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях*

|  |
| --- |
| Понятие раны. Виды ран. Кровотечения, виды кровотечений. |
| Способы остановки кровотечений. |
| Повязки. Виды повязок, способы наложения повязок. |
| Круговая повязка. Спиральная повязка на палец. Практическая работа № 1. |
| Восьмиобразная повязка. Пращевидные повязки. Практическая работа № 2. |
| Ушибы, растяжения связок, вывихи, способы оказания первой   доврачебной помощи. Практическая работа № 3. |
| Перелом. Виды переломов, способы оказания первой доврачебной помощи. Практическая работа № 4. |
| Пищевые отравления, отравления грибами и ягодами. |
| Укусы ядовитых змей и насекомых. |
| Ожоги, виды ожогов, способы оказания первой доврачебной помощи.  Практическая работа № 5 |
| Отморожения, виды отморожения, способы оказания первой доврачебной   помощи. Практическая работа № 6. |
| Тепловой и солнечный удары, способы оказания первой доврачебной помощи. |
| Обморок, шок |
| Поражения электрическим током |
| Утопление, способы оказания первой доврачебной помощи. |
| Переноска пострадавших, способы переноски при различного рода травмах. Практическая работа № 7. |
| Уход за больными, ранеными, пораженными. |

Раздел 6. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Особенности сердечно-сосудистой системы. Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечно-сосудистую систему.

Лабораторная работа № 4. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.

 Лабораторная работа № 5. Рассматривание под микроскопом препарата сердечной мышцы.

Лабораторная работа № 6. Определение скорости кровенаполнения в капиллярах ногтевого ложа.

Лабораторная работа № 7. Функциональные сердечно- сосудистые пробы.

Экскурсия в кабинет ЭКГ районной поликлиники

Раздел 7. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви.

Функции кожи и причины их нарушений. Уход за кожей. Профилактика гнойничковых, грибковых, аллергических заболеваний, чесотки. Лабораторная работа № 8. Определение типа кожи: нормальная, жирная, сухая.

Терморегуляция и приемы закаливания. Гигиена одежды. Закаливание.

*Раздел 8. Лекарственные растения.*

|  |
| --- |
| Понятие о лекарственных растениях. Лекарственные растения Нижегородской области. |
| Правила сбора лекарственных растений и их хранение.  *Раздел 9. Предупреждение вредных привычек*  Свойства наркотиков. Реакции на наркотики здорового организма. Стадии развития наркомании. Физическая и психическая деградация личности наркомана. Борьба с курением, предупреждение развития пьянства и алкоголизма. |