

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 30.05.2023г. № 307-ОД

Рабочая программа  
Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Зарница»**  
**Курс «Медицина. Оказание первой помощи»**  
(сетевая образовательная программа)

Срок освоения – 3 года  
Возраст учащихся – 11 -14 лет

**Первый год обучения**

Разработчики:  
Лупахина Надежда Анатольевна,  
заведующий отделом, методист  
отдела гражданско-патриотического  
воспитания;

Грязнова Ольга Николаевна,  
педагог дополнительного образования  
отдела гражданско-патриотического  
воспитания

## Пояснительная записка

### Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения

В начале обучения важным моментом является формирование учебного коллектива на основе взаимоуважения, взаимопонимания и взаимопомощи, что позволит к окончанию года эффективно реализовать поставленные задачи.

Главными особенностями первого года обучения являются комплексный подход к изучению правил и принципов здорового образа жизни и постоянное закрепление пройденного материала на практике.

Например, при изучении раздела «Здоровое тело», обязательно закрепляется тема о составляющих здоровья человека. А при изучении раздела «Здоровая семья» отрабатываются и закрепляются знания и навыки по выполнению практических заданий из раздела «Здоровые эмоции».

При реализации 1-го года изучения курса используются следующие *методы обучения*: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, проблемно-поисковый, самостоятельный методы, методы стимулирования деятельности и поведения, направленные на умение работать в команде, выполнять практические задания как индивидуально, так и в составе группы. Учащиеся осваивают опыт самоконтроля в обществе, развивают общечеловеческие, интеллектуальные и нравственные качества, не боятся брать ответственность за как свою работу, так и за работу команды.

Также в процессе общения за год, посредством личного наблюдения педагога и собеседований, происходит выявление ребенка или детей в конкретной учебной группе, который или которые оказались по тем или иным причинам в трудной жизненной ситуации.

С целью воспитания чувства патриотизма во вводной части включена беседа о государственных символах России.

### Задачи 1-го года обучения:

#### 1. Обучающие:

- ознакомить с основами здорового образа жизни;
- научить правильно использовать термины и понятия, применяемые по тематике ЗОЖ;
- научить основам понимания принципов ЗОЖ;
- обучить правильному выполнению основных принципов сохранения здоровья;
- научить решать ситуационные задачи, связанные с повседневными делами, основываясь на принципах обогащения здоровья;
- ознакомить с историей развития медицины;
- обучить правилам поиска необходимой информации об оказании первой помощи с использованием Интернет-ресурсов;
- научить принятию самостоятельных решений при составлении индивидуальных карт по сохранению собственного здоровья;
- научить самостоятельно анализировать свои теоретические и практические знания и навыки;
- обеспечить подготовку, которая позволит достичь высокого уровня знаний в соответствии со склонностями обучающихся;
- обучить правилам этики при общении с окружающими.

#### 2. Развивающие:

- способствовать развитию внимательности, логического и системного мышления;
- способствовать развитию навыка запоминания, анализа;

- способствовать развитию индивидуальности одаренных обучающихся;
- способствовать раннему профессиональному самоопределению;
- сформировать межличностные отношения на основе взаимовыручки, шефства для поддержки и вовлечения тех учащихся, которые находятся в сложной жизненной ситуации
- сформировать умение и навык самостоятельно решать проблемы в процессе выполнения теоретических и практических заданий.

### 3. Воспитательные:

- способствовать воспитанию стремления к самосовершенствованию;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к окружающим;
- способствовать воспитанию трудолюбия;
- способствовать воспитанию потребности к сохранению и обогащению собственного здоровья;
- способствовать воспитанию стремления к самосовершенствованию, развитию духовно-нравственных основ личности.

**Срок реализации программы курса – 3 года.**

**Объем реализации программы курса – 108 часов:**

- 1-ый год обучения - 36 часов.

**Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.**

**Условия набора детей в коллектив:** принимаются все желающие на основе добровольного вступления в объединение. Для обучения не требуются специальные знания и подготовка.

**Условия формирования групп:** согласно возрастному диапазону конкретного года обучения в возрасте от 11 до 14 лет. Перевод на 2-й и последующие года обучения осуществляется по результатам промежуточной аттестации.

**Количество детей в группе:** 1-й год обучения – 15 учащихся.

## **Содержание программы курса 1-го года обучения**

### **Тема 1. Человек и здоровье. – 3 ч.**

#### **Теория - 2 ч.:**

Цель и задачи курса. Здоровый образ жизни: по желанию или по необходимости? Стиль жизни – ЗОЖ: реальность или вымысел? Беседа о государственных символах России.

Понятие «здоровье» человека. Составляющие здоровья. «Круг здоровья». Факторы, разрушающие здоровье. Концепции здоровья и здорового образа жизни.

#### **Практика - 1 ч.:**

Оценка состояния здоровья – объективное определение уровня составляющих здоровья:

- физической – выполнение упражнений для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в покое и после дозированной физической нагрузки;
- психической – выполнение заданий на степень развития памяти, речи, мышления, сознания, эмоций;
- социальной – тест на определение коммуникативных способностей.

### **Тема 2. Здоровое тело. – 10 ч.**

#### **Теория - 4 ч.:**

Понятие «гигиена». Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Режим дня: значение и умение планирования.

Понятие «сон». Фазы сна. Сновидения. Значение сна.

Гигиена полости рта. Уход за зубами. Полезные и неполезные продукты.

Гигиена кожи и ногтей. Факторы и действия, повреждающие кожу и ногти.

**Практика - 6 ч.:**

Заполнение таблицы наблюдений «Частота дыхания, дыхательный объем». Основы дыхания: произвольного и лечебного (профилактика заболеваний органов дыхательной системы).

Выполнение комплекса упражнений «Орлиный глаз»: профилактика заболеваний зрительного анализатора.

Выполнение комплекса лечебной физкультуры «Гордая спина».

Выполнение комплекса упражнений «Гибкая лиана», направленных на повышение эластичности связочного аппарата, увеличение подвижности суставов.

Выполнение комплекса упражнений «На контрасте».

Интерактивная игра «Код успеха – ЗОЖ!»

**Тема 3. Здоровое питание. – 5 ч.****Теория - 1 ч.:**

Питание, его значение. Культура питания. Основы рационального питания: нормирование питательных веществ (белков, жиров, углеводов).

**Практика - 4 ч.:**

Построение питательной «пирамиды». Значение воды и требования к ее качеству.

Составление таблицы «Минеральные вещества и витамины».

Составление меню 2 дня, в виде таблицы «Хочу / Надо».

Работа с карточками «Съедобные растения, ягоды и грибы нашего региона».

**Тема 4. Здоровый интеллект. – 5 ч.****Теория - 2 ч.:**

Основные психические процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление. Их значение и взаимосвязь. Правила гигиены мозга.

Тело, душа, разум: вместе или раздельно? Восприятие человеком целостности тела, души и разума.

**Практика - 3 ч.:**

Практические задания «Определи - не измеряя», «Почувствуй - не глядя». Упражнение «Обманы восприятия».

Упражнения на развитие внимания: «Назови цвет», «Найди отличия», «От 1 до 25», «Треугольник / круг», «Детали – не мелочи!», «Не называй число!», «Найди слово», «Найди ошибку». Упражнения на развитие памяти: «Запомни - запиши»,

Упражнения на развитие мышления: «Соедини несоединимое», «Разбей слово», карточки «Ребусы», «Анаграмма», «Спичечные головоломки», решение логических задач, «Правда и ложь», «Рассказ на тему...», «Наведи порядок».

**Тема 5. Здоровые эмоции. – 4 ч.****Теория - 1 ч.:**

Чувства и эмоции: сходство и различия. Мы владеем эмоциями или они нами. От чего зависит эмоциональное состояние человека?

**Практика - 3 ч.:**

Игровые зарисовки «Зеркало», «Найти и запомнить», «Назойливая муха», «Дневник эмоций».

Аутотренинговые задания «Справиться со страхом», «Измени тонус», «Вдохнуть – выдохнуть!».

Аутотренинг «Я уверен – я справлюсь!»

**Тема 6. Здоровая семья. – 3 ч.****Теория - 1 ч.:**

Что делает семью счастливой, а дом – теплым? Составляющие счастливой семейной жизни. Народная мудрость о семейном счастье.

**Практика - 2 ч.:**

Выполнение творческих заданий: социальный баннер «Сохрани навсегда!», социальная реклама «Главное – семья!», презентация своей семьи «Семейные традиции», «Мы – вместе!». Настольная игра «Я и моя семья!»

### **Тема 7. Школа помощи. – 3 ч.**

#### ***Теория - 1 ч.:***

Решение ситуационных задач по разделам курса.

#### ***Практика - 2 ч.:***

Придумать упражнения или игровые задания для группы на пройденные темы курса.

Интерактивная игра «Всегда здоров!»

### **Тема 8. Из истории развития медицины. – 3 ч.**

#### ***Практика - 2 ч.:***

Составление схемы «Кто лечит, если нет врачей, или Как быть здоровым?»

Составление схемы «Что лечит, если нет лекарств?»

#### ***Теория - 1 ч.:***

Как начиналась медицина? Первые медики. Медицинское образование в России. Разнообразие медицинских специальностей.

### **Планируемые результаты 1-го года обучения по курсу программы**

#### ***Личностные***

- воспитание стремления к самосовершенствованию;
- воспитание самоконтроля в социуме;
- воспитание уважительного отношения к окружающим;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к само и взаимопомощи;
- сформируют навыки развития личности, основываясь на принципах нравственности и духовных ценностей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

#### ***Метапредметные***

- развитие логического, системного мышления, внимательности;
- развитие навыка запоминания, анализа;
- научатся самостоятельно анализировать свои теоретические и практические знания и навыки; эмоциональное состояние;
- раскроют индивидуальные возможности;
- развитие навыка решения задач индивидуально и коллективно.

#### ***Предметные***

*Обучающиеся будут знать:*

- термины, применяемые при изучении основ здорового образа жизни;
- основные правила здорового образа жизни;
- основные принципы здорового образа жизни;
- принципы составления режима дня;
- принципы здорового питания;
- принципы сохранения психо-эмоционального благополучия;
- правила поведения и этики в семье;
- историю развития медицины;

*будут уметь:*

- правильно применять термины;
- оценивать целесообразность соблюдения принципов здорового образа жизни;

- оценивать состояние собственного здоровья;
- планировать свой режим работы и отдыха;
- планировать и соблюдать собственные принципы по сохранению здоровья, а также анализировать их выполнение;
- контролировать свое эмоциональное состояние.