

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
Управление образование Администрации
Каргапольского муниципального округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Брылинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО на ШМО учителей _естественно научного цикла Протокол №_1_ от «_31_» ___августа_____ 2023 г.	Одобрено на педагогическом совете ОУ Протокол № 1 от « 31 » августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО директор МКОУ "Брылинская СОШ" _____ Приказ №____ от _____ г.
--	--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
социально-педагогической направленности
«Основы безопасности»

СОДЕРЖАНИЕ

П А С П О Р Т П Р О Г Р А М М Ы	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цели и задачи программы	5
1.3 Планируемые результаты.....	6
1.4. Учебно-тематический план	7
1.5. Содержание программы	9
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
2.1. Материально-техническое обеспечение программы	15
2.2. Учебно-методическое обеспечение программы	16
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ	17
4. ПРИЛОЖЕНИЯ	18
4.1. Карта индивидуального образовательного маршрута для учащегося с ООП*	18
4.2. Результативность участия в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах различного уровня учащихся в творческом объединении.....	20
4.3. Ситуационные задачи	21
4.4. Тестирование по основам доврачебной помощи	23

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Основы безопасности
Творческое объединение	Спасатель
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	социально-педагогическая
Образовательная область	здоровьесбережение
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	11-14 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	72 часа
Уровень освоения программы	ознакомительный
Цель программы	создание условий для личностного развития, укрепления здоровья, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся на занятиях по основам безопасности жизнедеятельности.
С какого года реализуется программа	2019г

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа «Основы безопасности» разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (3); Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»); СанПиН 2.4.4.3172-14 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «от 04.07.2014 № 41); Концепции развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06.2015 г.; методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г., Положением о дополнительных общеразвивающих программах МКУ ДО «ДЮЦ «Радуга» «Положение о программах дополнительного образования (дополнительных общеразвивающих программах), порядке их рассмотрения и утверждения» .

Направленность (профиль) программы – социально-педагогическая.

Актуальность программы – Актуальность проблемы безопасной жизнедеятельности человека с каждым годом становится все более очевидной. За многовековую историю сообщество людей накопило не малый опыт в этой области, но управлять природными явлениями, противостоять стихиям в полной мере оно пока не может. Налицо парадокс: в течение многих лет человек создавал и совершенствовал технические средства с целью обеспечить безопасность и комфортность своего существования, а в результате оказался перед лицом угроз, связанных с производством и использованием техники. Очевидно, что в современных условиях необходима тщательная подготовка всего населения к жизни в условиях, при которых как в природном окружении, так и в быту возможно возникновение ситуации опасности. Данный курс играет важную роль в формировании современного уровня культуры безопасности, так как изучение всех школьных предметов внести вклад в формирование современного уровня культуры безопасности, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности». Специфика содержания заключается в следующем:

-учет основных причин получения травм и ранений;

-интегрированность (проблематика курса ОБ охватывает многие сферы человеческой деятельности и является результатом взаимодействия разнообразных систем, направленных на сохранение жизни человека и правильного оказания первой доврачебной помощи пострадавшим)

В процессе изучения данной программы учащиеся ознакомятся с общими характеристиками различных чрезвычайных ситуаций, знания по основам здорового образа жизни, гражданской обороне, приобретут практические навыки действия в условиях чрезвычайных ситуаций. Получат систематизированное представление о путях укрепления и сохранения здоровья, о прогнозировании опасных ситуаций, оценки влияния их последствий на здоровье и жизнь человека и выработке алгоритмов безопасного

поведения. В силу специфики своего содержания и индивидуальной направленности программа нацелена на приобретение учащимися знаний, умений и навыков, ряда физических и психологических качеств личности, необходимых для ускорения адаптации к условиям среды обитания, а также внутренней готовности к потенциально наиболее опасным видам деятельности.

Отличительные особенности программы – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу основы безопасности жизнедеятельности. Программа конкретизирует содержание предметных тем курса ОБЖ по основам знаний первой доврачебной помощи. Данная программа способствует для формирования у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам первой доврачебной помощи

Адресат программы – программа ориентирована на учащихся 11-14 лет. Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН. Группы укомплектованы учащимися в количестве от 10 до 12 человек. Программа может быть реализована для детей с ОВЗ.

Объем программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 72 часа.

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые, коллективные и т.д.) *и виды занятий* по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать лекции, практические и семинарные занятия, мастер-классы, тренинги, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий – в расчете 1 группа - 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: создание условий для личностного развития, укрепления здоровья, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся на занятиях по основам безопасности жизнедеятельности.

Задачи:

Обучающие:

- научить использованию подручных средств, для оказания первой доврачебной помощи;
- научить оказывать первую доврачебную помощь при повреждении опорно-двигательной системы;
- научить, правильно определять тип кровотечения, накладывать жгуты, повязки, правильно извлекать и транспортировать пострадавшего;

Развивающие:

- развивать ряд физических и психологических качеств личности, необходимых для ускорения адаптации к условиям среды обитания, а также внутренней готовности к потенциально наиболее опасным видам деятельности;
- развивать у детей чувственно-эмоциональные проявления: внимание, память;
- улучшать моторику, пластичность, гибкость рук и точность глазомера;
- формировать организационно-управленческие умения и навыки (планировать свою деятельность; определять её проблемы и их причины; содержать в порядке своё рабочее место);
- развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение (адекватно оценивать свои достижения и достижения других, оказывать помощь другим, разрешать конфликтные ситуации).

Воспитывающие:

- формировать у учащихся способность ориентироваться в экстремальной ситуации;
- формировать у учащихся сознательное и ответственное отношение к вопросам первой доврачебной помощи;
- воспитывать терпение, волю, усидчивость, трудолюбие;
- воспитывать аккуратность

1.3 Планируемые результаты

К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- ценностное отношение к своему здоровью, родному краю, труду и его результатам;
- эмоционально – положительное отношение к себе, готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- практический опыт оказания первой доврачебной помощи;

Метапредметные:

Универсальные учебные действия (УУД):

Познавательные УУД:

- умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- умение применять теоретические знания на практике и в повседневной жизни.

Регулятивные УУД:

- умение адекватно оценивать экстренные ситуации;
- умение оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка);
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- умение определять способы действий в рамках предложенных условий;
- умение самостоятельно организовывать свою работу;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- навыки самоконтроля (взаимоконтроля) и самооценки (оценки).

Коммуникативные:

- умение общаться и сотрудничать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- навыки бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой;
- умение слушать и слышать других людей.

Предметные:

учащиеся узнают:

- основные правила поведения в экстренных ситуациях;
- правила доврачебной помощи пострадавшим;
- требования к переноске пострадавших и безопасности транспортировки;
- действие медицинских препаратов «автомобильной аптечки», правила их применения, противопоказания.

учащиеся научатся:

- использовать подручные средства для оказания доврачебной помощи;
- оказывать необходимую помощь при повреждениях опорно-двигательной системы;

учащиеся приобретут навык:

- ориентироваться в экстренных ситуациях;
- определять тип кровотечения, накладывать жгуты, повязки;

- правильно извлекать и транспортировать пострадавших.

1.4. Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство с программой. Правила техники безопасности	1	1		устный опрос тренировочные учения по эвакуации
Раздел 1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни					
1.1.	Доврачебная помощь и ее значение.	1	1		устный опрос практическое задание
1.2.	Раны, классификация ран, первая помощь при ранениях	6	2	4	тестирование практическое задание
1.3.	Виды кровотечений и их характеристика	2	1	1	устный опрос
1.4.	Синдром длительного сдавливания и закрытые повреждения	2	1	1	устный опрос
1.5.	Травмы опорно-двигательного аппарата	8	2	6	тестирование практическое задание
1.6.	Травматический шок и противошоковые мероприятия	2	1	1	устный опрос
1.7.	Ожоги	3	1	2	тестирование практическое задание
1.8.	Сердечно - сосудистые заболевания.	3	2	1	устный опрос
1.9.	Обморожение, тепловой и солнечный удар, укусы ядовитыми змеями и насекомыми, отравление угарным газом, обморок	4	2	2	устный опрос практическое задание
1.10.	Утопление. Экстренная реанимационная помощь.	3	1	2	устный опрос
1.11.	Итоговое занятие	1		1	тестирование практическое задание

Раздел 2. Основы безопасности личности, общества					
2.1.	Личная безопасность	4	2	2	устный опрос
2.2.	Безопасность на дорогах и на транспорте	4	2	2	практическая работа тестирование
2.3.	Опасные ситуации социального характера	4	2	2	устный опрос
2.4.	Средства индивидуальной защиты	2	1	1	практическое задание
2.5.	Экстремальные ситуации в природных условиях	4	2	2	устный опрос
2.6.	Безопасность в чрезвычайных ситуациях	2	2		устный опрос
2.7.	Природные катастрофы	2	2		устный опрос
2.8.	Массовые инфекционные заболевания	2	2		устный опрос
2.9.	Итоговое занятие	1		1	тестирование практическое задание
Раздел 3. Основы здорового образа жизни					
3.1.	Основы ЗОЖ	1	1		устный опрос
3.2.	Личная гигиена	1	1		тестирование
3.3.	Физиологические и психологические особенности организма подростка	4	2	2	устный опрос
3.4.	Факторы, разрушающие здоровье человека	4	2	2	практическая работа
3.5.	Итоговое занятие	1		1	тестирование практическое задание
Итого часов:		72	36	36	

1.5. Содержание программы

1. Знакомство с программой. Правила техники безопасности (1 час)

Теория: Знакомство. Техника безопасности. Введение в курс «Основы безопасности», актуализация проблем и путей их решения.

Практика: Тренировочные учения по эвакуации учащихся из здания при возникновении пожара.

Контроль: Устный опрос по эвакуации учащихся из здания при возникновении пожара.

Раздел 1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

1.1. Доврачебная помощь и ее значение (1 час)

Теория: Значение доврачебной помощи и правила ее оказания. Обязанности оказывающего помощь. Принципы оказания доврачебной помощи: оценка ситуации; безопасная обстановка; неотложная помощь; вызов скорой медицинской помощи.

Практика: Отработка навыков по оказанию доврачебной помощи.

Контроль: Устный опрос, тренировочные мероприятия.

1.2. Раны, классификация ран, первая помощь при ранениях (6 часов)

Теория: Понятие о ране. Классификация и характеристика ран. Асептика и антисептика. Перевязочный материал. Повязки, их виды и назначение. Правила наложения стерильных повязок. Осложнения.

Практика: Наложение повязок на различные виды ран.

Контроль: Тестирование, тренировочные мероприятия.

1.3. Виды кровотечений, их характеристика, остановка (2 часа)

Теория: Классификация и характеристика кровотечений. Способы временной остановки

кровотечения. Характеристика и признаки внутреннего кровотечения.

Практика: Наложение жгута, сдавливающей повязки.

Контроль: Устный опрос, тренировочные мероприятия.

1.4. Синдром длительного сдавливания и закрытые повреждения (2 часа)

Теория: Понятие синдрома длительного сдавливания, характеристика периодов его течения. Признаки закрытых повреждений и доврачебная помощь при синдроме длительного сдавливания.

Практика: Оказание первой помощи при синдроме длительного сдавливания конечностей.

Контроль: Устный опрос, тренировочные мероприятия.

1.5. Травмы опорно-двигательного аппарата (8 часов)

Теория: Ушибы и их признаки. Растяжение связок, разрывы связок и мышц, их признаки. Вывихи и их признаки. Отработка навыков оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах. Открытые и закрытые переломы.

Практика: Отработка приемов оказания доврачебной помощи при закрытых и открытых переломах. Транспортная мобилизация.

Контроль: Тестирование, тренировочные мероприятия.

1.6. Травматический шок и противошоковые мероприятия (2 часа)

Теория: Понятие о травматическом шоке. Причины и признаки травматического шока, его действие на организм человека.

Практика: Отработка приемов доврачебной помощи при травматическом шоке.

Контроль: Устный опрос.

1.7. Ожоги (3 часа)

Теория: Понятие об ожогах, виды ожогов, степени ожогов. Особенности электротравм.

Практика: Отработка приемов оказания доврачебной помощи при ожогах и электротравмах.

Контроль: Тестирование, тренировочные мероприятия.

1.8. Сердечно - сосудистые заболевания (ССЗ) (3 часа)

Теория: Заболевания кровеносных сосудов. Острая сердечная недостаточность. Инсульт.

Инфаркт миокарда. Правила оказания доврачебной помощи.

Практика: доврачебная помощь

Контроль: Устный опрос.

1.9. Обморожение, тепловой и солнечный удар, укусы ядовитыми змеями и насекомыми, отравление угарным газом, обморок (4 часов)

Теория: Характеристика и степени обморожений. Отличительные характеристики теплового и солнечного ударов. Симптомы укусов змеями и насекомыми, состояние организма при

укусах змеями. Отравление угарным газом. Понятие обморока.

Практика: Отработка приемов оказания доврачебной помощи

Контроль: Устный опрос, тренировочные мероприятия.

1.10. Утопление. Экстренная реанимационная помощь (3 час)

Теория: Виды утопления. Признаки жизни и смерти. Клиническая смерть. Реанимационные мероприятия. Искусственная вентиляция легких. непрямой массаж сердца. Отработка приемов проведения ИВЛ и непрямого массажа сердца.

Практика: Отработка приемов оказания доврачебной помощи

Контроль: Устный опрос, тренировочные мероприятия.

1.11.Итоговое занятие по первому разделу (1 час).

Контроль: Тестирование, тренировочные мероприятия.

Раздел 2. Основы безопасности личности, общества

2.1. Личная безопасность (4часа)

Теория: Особенности города как среды обитания человека. Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях.

Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

Практика: Тренировочные мероприятия при возникновении пожара, затоплениях.

Контроль: Устный опрос.

2.2. Безопасность на дорогах и на транспорте (4 часа)

Теория:

Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

Практика: Тренировочные мероприятия по правилам дорожного движения на макете.

Контроль: Тестирование

2.3. Опасные ситуации социального характера (4 часа).

Теория: Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны криминогенной опасности; способы ее избежать. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте.

Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности.

Практика: Тренировочные мероприятия по самозащите.

Контроль: Устный опрос.

2.4. Средства индивидуальной защиты (2 часа).

Теория: Фильтрующие противогазы. Назначение фильтрующих гражданских

противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Положения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

Практика: Тренировочные мероприятия по использованию противогаза.

Контроль: Практическое задание.

2.5. Экстремальные ситуации в природных условиях (4 часа).

Теория: Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.

Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.

Безопасность на водоемах. Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).

Практика: Тренировочные мероприятия по ориентированию на местности.

Контроль: Устный опрос.

2.6. Безопасность в чрезвычайных ситуациях (2 часа).

Теория: Коллективные и индивидуальные средства защиты. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.

Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.

Взрывы в местах массового скопления людей. Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.

Контроль: Устный опрос.

2.7. Природные катастрофы (2 часа)

Теория:

Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация. Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Опасные природные явления, характерные для нашей страны.

Происхождение и классификация землетрясений. Понятие о землетрясении. Сейсмические пояса и сейсмически активные районы. Понятие об очаге и эпицентре землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их последствия. Классификация землетрясений по происхождению. Отслеживание землетрясений с помощью сейсмографа.

Обвалы. Из истории обвалов. Понятие об обвале. Причины, вызывающие обвалы. Классификация обвалов по мощности и масштабу. Разновидности обвалов и их

характеристика.

Снежные лавины. Из истории лавин. Понятие о лавине. Характерные особенности лавин, места и причины их возникновения. Помощь поисковых собак в обнаружении засыпанных снегом людей.

Виды наводнений. Классификация наводнений по масштабу, повторяемости и наносимому ущербу. Виды наводнений по причинам возникновения и их характеристика.

Контроль: Устный опрос.

2.8. Массовые инфекционные заболевания (2 часа).

Теория:

Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Понятие об эпидемии, эпизоотии и эпифитотии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей, животных и растений.

Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений. Понятие о вакцинации. Наиболее важные меры предупреждения инфекционных болезней. Общие правила личной гигиены. Меры по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.

Контроль: Устный опрос.

2.9. Итоговое занятие по второму разделу (1 час).

Контроль: Тестирование, тренировочные мероприятия.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни

3.1. Основы ЗОЖ (1 час).

Теория:

Здоровье человека. Понятие о здоровье. Физическое, духовное, социальное здоровье. Характеристика групп здоровья детей и подростков. Взаимосвязь между индивидуальным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье.

Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления. Понятие о здоровом образе жизни. Основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, режим труда и отдыха; их характеристика. Теории оздоровления.

Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье. Понятие о внешней среде. Факторы риска во внешней среде и их влияние на организм человека. Понятие о внутренней среде организма. Роль внутренней среды организма.

Контроль: Устный опрос.

3.2. Личная гигиена (1 час).

Теория:

Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды. Понятие о гигиене и личной гигиене. Правила ухода за кожей. Основная функция одежды и гигиенические требования к ней.

Гигиена питания и воды. Важность питания в процессе нормальной жизнедеятельности организма. Группы продуктов питания. Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека и подростка. Суточное распределение пищевого рациона. Гигиена питания. Функции, выполняемые водой в организме человека. Гигиена воды. Способы очистки воды.

Гигиена жилища. Микроклимат помещения. Нормы искусственной освещенности. Гигиена индивидуального строительства.

Контроль: Тестирование.

3.3. Физиологические и психологические особенности организма подростка (4 часа).

Теория:

Физиологическое и психологическое развитие подростков. Особенности физиологического развития в период полового созревания. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Мероприятия, помогающие справиться с чувствами и эмоциями.

Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях. Понятие о конфликте. Виды конфликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Приемы управления чувствами и эмоциями.

Суицидальное поведение в подростковом возрасте. Понятие о суициде. Причины и факторы, повышающие вероятность суицида. Признаки, указывающие на возможность суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Причины и признаки эмоционального неблагополучия человека. Угнетенное психическое состояние. Профилактика суицида.

Практика: ролевая игра по разрешению конфликтной ситуации.

Контроль: Тестирование.

3.4. Факторы, разрушающие здоровье человека (4 часа).

Теория: Употребление табака. Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Стадии никотиновой зависимости. Как бросить курить.

Употребление алкоголя. Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Развитие алкоголизма. Профилактика употребления алкогольных напитков. Помощь при алкогольном отравлении.

Наркомания и токсикомания. Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных признака наркомании и токсикомании. Развитие психической и физической зависимости от наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами; оказание первой помощи.

Заболевания, передающиеся половым путем. Опасность заболеваний, передающихся половым путем. Характеристика распространенных заболеваний, передающихся половым путем, и их негативное влияние на здоровье человека.

Практика: Практическая работа.

Контроль: проект.

3.5. Итоговое занятие по третьему разделу (1 час).

Контроль: Тестирование, тренировочные мероприятия.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Материально-техническое обеспечение программы

а. Характеристика помещения для занятий по программе –

помещение кабинета должно иметь естественное и искусственное освещение. Основной поток естественного света должен быть слева. Ориентация оконных проемов должна быть на север или на северо-восток. Кабинет должен быть оборудован умывальником с подводкой горячей и холодной воды. Для окраски стен и панелей должны быть использованы светлые тона красок (p=0,5-0,6). Состав красок должен исключать возникновение известковой пыли. Поверхности ограждающих конструкций кабинета, классной доски, рабочих столов должны быть матовыми. Поверхность пола должна быть ровной, без выбоин, нескользкой, удобной для очистки и влажной уборки, обладать антистатическими свойствами. В соответствии с СанПиН 2.2.2.542-96.

б. Перечень оборудования, инструментов и материалов

Аудио- и видеоаппаратура, проекционная аппаратура

- Телевизор
- Мультимедиапроектор
- Экран настенный
- Компьютер

Тренажеры

- Шины медицинские
- Жгут кровоостанавливающий
- Бинты

Стенды, плакаты

- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)
- Безопасность на улицах и дорогах
- Криминогенные ситуации
- Землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи
- Правила поведения при землетрясениях
- Пожары, взрывы
- Наводнения и затопления
- Правила оказания медицинской помощи
- Безопасность дорожного движения
- Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций

– Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

Средства индивидуальной защиты Средства защиты дыхания

- Ватно-марлевые повязки
- Противопылевые тканевые маски
- Респираторы (типа ШБ-1)
- Противогазы (типа ГП-5, ГП-7, ПДФ-7, ИП-4М)
- Аптечка индивидуальная
- Индивидуальный перевязочный пакет и т. п.

Противохимический пакет (типа ИПП-8 и т. п)
Приборы радиационного, дозиметрического и химического контроля.

2.2. Учебно-методическое обеспечение программы

- Программа;
- методическое пособие для учителя;
- видеоматериалы по теме программы;
- презентации;
- дидактические игры;
- обучающие игровые упражнения;
- дидактические задания.

2.2.1 Формы аттестации

Зачет, контрольная работа, анкетирование, тестирование, конкурс, открытые занятия.

2.2.2. Оценочные материалы

Педагогический контроль включает в себя Комплекс педагогических методик направленных на определение уровня усвоения программного материала.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении ее реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений.

Виды контроля:

1. текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в рамках презентации и защиты результатов выполнения кейсов;
2. промежуточный контроль проводится один раз в полугодие в форме тестового задания;
3. итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме публичной презентации решений кейсов командами и последующих ответов выступающих на вопросы наставника и других команд.

Оценивание результатов:

1. Решение ситуационных задач (Приложение 4.3).
2. Тестирование (Приложение 4.4.).
3. Участие в спортивных и иных мероприятиях школьного и муниципального уровней.

2.2.3. Дидактические материалы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

Дидактические материалы: разработки игр, бесед, соревнований, турниров; планы-конспекты занятий, перечень примерных тем для самостоятельного изучения, список литературы для детей и взрослых (педагога и родителей), и.д.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

3.1. Нормативно-правовое обеспечение источников:

1. Конвенция о правах ребёнка.
2. Конституция Российской Федерации.- М.: Приор, 2001.-32с.
3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ).
4. Концепция дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 25 декабря 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. СанПиН 2.4.4. 3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41.
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 29.09.2006 года № 06 – 1479 «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в РФ».
8. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06. 2015 г.
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.)

3.2. Литература и источники для педагогов и родителей:

- 1.Безопасность жизнедеятельности: учебник/ сост. Э.А. Арустамов. – М.: ИЦ Академия, 2010.- 176 с., 2012
- 2.Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник. СПб.; Лань 2010-671с. Гриф Минобр.
- 3.Смирнов А.Т. Основы военной службы: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. - М.: ИЦ «Академия», 2002
- 4.Николенко В.Н. Первая доврачебная медицинская помощь: учебник. - М.: ИЦ «Академия», 2004
- 5.Попов Ю.П. Охрана труда: учебное пособие. - М.: КНОРУС, 2009
- 6.Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие. - М.: ИЦ «Академия», 2009

4.ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1. Карта индивидуального образовательного маршрута для учащегося с ООП*

ФИО ребенка _____

Педагог: _____

Дата: _____

Цели и

задачи: _____

Вид

работы: _____

Форма

контроля: _____

Достижения: _____

Самооценка: _____

*ООП (особые образовательные потребности)

Дополнительные задания и достижения ребенка по месяцам

Месяц	№	Дата	Задание/ достижение	Отчетность
Сентябрь				
Октябрь				
Ноябрь				
Декабрь				
Январь				
Февраль				
Март				
Апрель				
Май				

4.3. Ситуационные задачи

Ситуационная задача №1

Пострадавший в ДТП неподвижен, на оклик не реагирует. Видимое дыхание и пульс на лучевой артерии отсутствует. Пульс на сонной артерии едва определяется. Видимого кровотечения нет. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №2

Во время урока у соседа по парте пошла кровь из носа, он запрокинул голову вверх. Ваши действия?

Ситуационная задача №3

Во время похода в лес один из учащихся оступился и упал. Жалуется на боль в области правого голеностопного сустава. Сустав опух, при попытке дотронуться до него возникает резкая боль. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №4

Во время экскурсии в горы один из учащихся оступился и упал. Жалуется на сильную боль в области левой голени. При видимом осмотре левая нога деформирована, опухшая. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №5

Во время похода в лес один из учащихся запнулся и упал. При осмотре видна рана на правом предплечье, из которой вытекает кровь темно-вишневого цвета. Жалуется на боль, слабость, головокружение. Зима. Ваши действия?

Ситуационная задача №6

Во время похода в лес на лыжах один из учащихся запнулся и упал. При осмотре видна рана на левом предплечье, из которой вытекает алая кровь пульсирующей струей. Жалуется на боль, слабость, головокружение. Зима. Ваши действия?

Ситуационная задача №7

Во время экскурсии один из учащихся сильно оцарапал руку. При осмотре видна рана на правом предплечье, из которой каплями выступает кровь темно-вишневого цвета. Жалуется на боль. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №8

Летом на берегу речки ваш товарищ длительное время провел под жарким солнцем. Стал жаловаться на головокружение, тошноту, плохое самочувствие и упал в обморок. При осмотре очень бледен. Ваши действия?

Ситуационная задача №9

Во время похода один из учащихся резко поднял полное ведро воды. Возникла боль в области запястья. При осмотре наблюдается отек. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №10

Во время похода один из учащихся опрокинул кружку с горячим чаем на ногу. При осмотре кожа красная и появляются пузыри, заполненные желтоватой жидкостью, жалуется на боль, сильное жжение. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №11

Вы пришли домой из школы по сильному морозу. По дороге, вы почувствовали онемение мочек ушей, когда же зашли домой, возникла сильная ломота мочек, они опухли и покраснели. Ваши действия?

Ситуационная задача №12

Во время похода один из учащихся съел колбасу, которая сутки пролежала в полиэтиленовом пакете в рюкзаке. Жалуется на боль в животе, головокружение. Возникла рвота, понос. При осмотре пострадавший очень бледен. Ваши действия?

Ситуационная задача №14

Во время похода в лес один из учащихся запнулся и упал. Жалуется на сильную боль в области поясницы, частичное онемение ног. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №15

Во время ДТП из перевернутой машины извлечен пострадавший, который жалуется на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка развернуты кнаружи. Кожные покровы бледные, на лбу капельки пота. Пульс частый, слабый. Ваши действия?

Ситуационная задача №16

Во время экскурсии ваш товарищ упал. Жалуется на боли в правой голени, которую придерживает руками. При осмотре голень необычно смещена под углом кнаружи, отечна. При попытке выпрямить ногу боль резко усиливается. Ваши действия?

Ситуационная задача №17

При подъеме в горы, ваш младший родственник шел без головного убора. Упал в обморок. Бледен, пульс слабый. Лето, температура + 34 0 . Ваши действия?

Ситуационная задача №18

Вы готовили обед. Открывая крышку кастрюли, ошпарили руку паром. Кожа руки покраснела, сильно горит. Ваши действия?

Ситуационная задача №19

Дома на кухне Вы случайно пролили бутылку с уксусной кислотой на ногу. Нога сильно горит, начали появляться пузыри. Ваши действия?

Ситуационная задача №20

Во время похода в лес на лыжах один из учащихся оступился и неловко упал на руку. Жалуется на боль в области кисти. Сустав опух, при попытке дотронуться до него возникает резкая боль. Зима. Ваши действия?

4.4. Тестирование по основам доврачебной помощи

1. Первая доврачебная помощь при открытом переломе?

- 1.Концы сломанных костей совместить.
- 2.Убрать осколки костей и м наложить на рану пузырь со льдом.
- 3.Наложить на рану стерильную повязку, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному.

2.Первая доврачебная помощь при обморожении?

- 1.Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
- 2.Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.
- 3.Сделать легкий массаж, растереть пораженный участок одеколоном.

3.Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

- 1.Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
- 2.Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
- 3.Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

4.Чем характеризуется венозное кровотечение?

- 1.Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
- 2.Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
- 3.Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

5.Чем характеризуется артериальное кровотечение?

- 1.Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
- 2.Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
- 3.Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

6.Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?

- 1.Наложение на рану давящей повязки.
- 2.Наложение на конечность жгута.
- 3.Резкое сгибание конечности в суставе.

7.Правильный способ остановки венозного кровотечения?

- 1.Наложение на рану давящей повязки.
- 2.Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

8.Правильный способ остановки артериального кровотечения?

- 1.Наложение на рану давящей повязки.
- 2.Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

9.Что необходимо сделать при потере сознания?

- 1.Искусственное дыхание.
- 2.Массаж сердца.
- 3.Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

10.По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

- 1.Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание.
- 2.Пульс, высокая температура, судороги.
- 3.Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.

11.Для каких целей используется перманганат калия (марганцовка), находящийся в аптечке в автомобиле?

- 1.Наружно в водных растворах для полоскания рта и горла.
- 2.Наружно в водных растворах для промывания ран.
- 3.В водных растворах для промывания желудка.
- 4.Для всех указанных в пп.1 и 2 целей.
- 5.Для целей, указанных в пп.1-3.

12. Как оказать помощь пострадавшему в дорожно-транспортном происшествии при сильном ушибе живота?

- 1.Уложить пострадавшего на спину, дать теплый чай и в этом положении транспортировать в ближайшее медицинское учреждение.
- 2.Провести противошоковые мероприятия, транспортировать в ближайшее медицинское учреждение в положении лежа на боку с согнутыми в ногах коленях.
- 3.Дать обезболивающие лекарства, уложить на живот и транспортировать этом положении в ближайшее медицинское учреждение.

13. Какие признаки закрытого перелома костей конечности?

- 1.Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности.
- 2.Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей.
- 3.Синяки, ссадины на коже.

14. Какая повязка накладывается при повреждении затылка?

1. Крестообразная или пращевидная.
2. Спиральная.
3. Шапочка.

15. Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочными растворами?

1. Промыть пораженный участок мыльным или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.
2. Промыть пораженное место 1-2%-ным раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.
3. Промыть пораженный участок водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой материи.

16. Какая повязка накладывается при повреждении лба?

1. Пращевидная.
2. Спиральная.
3. Шапочка.

17. Первая доврачебная помощь при вывихе конечности?

1. Дать обезболивающие средства, вправить вывих и зафиксировать конечность.
2. Осуществить иммобилизацию поврежденной конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.
3. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

17. Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?

1. Промыть пораженное место 1-2%-ным раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.
2. Промыть пораженный участок мыльным или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.
3. Промыть пораженный участок водой и смазать жирным кремом, наложить асептическую повязку.

18. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно-транспортном происшествии с вывихом бедра?

1. В положении лежа.
2. В положении сидя.
3. Свободное положение.

19. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно-транспортном происшествии с вывихом костей верхней конечности?

1. В положении сидя.
2. Свободное положение.
3. Свободное положение, при общей слабости – сидя или лежа.

20. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени?

1. Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.
2. Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный сустав.

21. Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?

1. Снять одежду с правой руки, потом с левой.
2. Снять одежду с правой руки, потом с левой.

22. Для чего предназначен йод, находящийся в аптечке?

1. Для обработки кожи вокруг раны.
2. Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.
3. При ожогах, вызванных щелочью.

23. Какой материал может быть использован в качестве шины?

1. Ткань.
2. Бинт, вата.
3. Кусок доски.

24. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

1. Не более получаса.
2. Не более 2-х часов.
3. Не более часа.

25. Что нужно сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего?

1. Поднять выше голову.
2. Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову.
3. Открыть рот пострадавшему.

26. Как транспортировать пострадавшего с проникающим ранением грудной клетки?

1. Лежа на животе.
2. Лежа на спине.
3. Лежа на спине с приподнятой верхней частью туловища.

27. Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости?

1. Наложить одну шину от стопы до середины бедра.
2. Наложить две шины: одну от стопы до подмышечной впадины, другую от стопы до паха.
3. Наложить две шины: от стопы до конца бедра.

28. Как оказать доврачебную помощь при переломе костей таза?

1. Придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку.
2. Уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого заменяющего ее материала.
3. Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

29. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку, пиджак при ранении руки?

1. Одежду надевают сначала на больную руку, а затем на здоровую.
2. Одежду надевают на обе руки одновременно.
3. Одежду надевают сначала на здоровую руку, а затем на больную.

30. Как оказать помощь на месте происшествия первую помощь при простой и неглубокой ране?

1. Наложить стерильную повязку.
2. Промыть рану лекарствами.
3. Обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.

31. Какие признаки открытого перелома?

1. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности.
2. Сильная боль, деформация конечности, поврежден кожный покров.
3. Синяки, ссадины на коже.

32. Какие приемы доврачебной помощи применяются при внутреннем кровотечении или подозрении на него?

1. Наложить на поврежденную поверхность грелку со льдом или прохладную повязку, обеспечить покой.
2. Дать холодной воды.
3. Дать горячего чая.

33. Основные правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах?

1. Как можно быстрее перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца.
2. Поместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха.
3. Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

34. Назовите основные правила оказания первой помощи при сотрясении мозга?

1. Уложить пострадавшего на спину, положить под голову валик и дать теплое питье.
2. Уложить пострадавшего на бок или спину со склоненной набок головой и транспортировать в этом положении в лечебное учреждение.
3. Положить пострадавшего на спину или в положение полулежа со склоненной набок головой.

35. Какая повязка накладывается на голеностопный сустав при его повреждении?

1. Спиральная.
2. Колосовидная.
3. Восьмиобразная

36. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

1. Капиллярное.
2. Венозное.
3. Артериальное.

37. Что надо предпринять для оказания первой помощи при поражении

электрическим током?

1. Освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, уложить в сухом и теплом месте, принять необходимые меры для облегчения дыхания, обеспечить доступ свежего воздуха, на обожженные участки наложить стерильную повязку. При отсутствии признаков жизни проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
2. Освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, дать обильное холодное питье, можно кофе. При потере сознания сделать искусственное дыхание.
3. Освободить пострадавшего от действия тока и срочно транспортировать в ближайшее медицинское учреждение.

38. Как наложить шину при переломе пальцев и кисти?

1. По ладонной поверхности предплечья от начала пальцев до локтевого сгиба.
2. С обеих сторон кисти и прибинтовать.
3. По ладонной стороне предплечья от начала пальцев до плечевого сустава.

39. Какая повязка накладывается при повреждении пальца?

1. Крестообразная.
2. Спиральная.
3. Працевидная.

40. В каком положении нужно эвакуировать пострадавшего с вывихами костей верхних конечностей?

1. В положении сидя.
2. В положении лежа.
3. Свободное положение, при общей слабости – сидя или лежа.

41. Назовите основные правила оказания доврачебной помощи при травматическом шоке?

1. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.
2. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.
3. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности (первичное реанимационное способ). Временная остановка кровотечения. Борьба с болью (иммобилизация). Закрывание ран стерильными (чистыми) повязками. Придание пострадавшему наиболее удобного положения (функциональная укладка). Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой мед помощи.

42. Где проводится надавливание на грудную клетку при закрытом массаже сердца?

1. Слева от грудины.
2. Справа от грудины.

3. На нижнюю треть грудины.

43. Какие лекарств. препараты являются обезболивающими?

1. Анальгин, панadol. 2. Димедрол, валериана. 3. Фталазол, пенициллин.

44. Какой должна быть транспортная шина?

1. С возможностью фиксации только места перелома.
2. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания места перелома.
3. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.

45. При коллапсе (потери сознания и понижения артериального давления без кровотечения) необходимо:

1. Пострадавшего уложить так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.
2. Пострадавшего уложить так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное средство.
3. Пострадавшего уложить так, чтобы его ноги были выше уровня головы.

46. Как оказать первую помощь при открытом переломе?

1. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.
2. Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающие лекарства и обеспечить покой конечности.
3. Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающие лекарства и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

47. Пострадавший находится без сознания, дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?

1. Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи».
2. Позвонить «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
3. Положить пострадавшего в благоприятную позу, сделать перевязку, дать обезболивающее средство.

48. При транспортировке с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении?

1. Пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе).
2. Пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе с приподнятым головным концом.
3. Пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе с опущенным головным концом.

49. В каком положении эвакуируется больной с вывихом нижней челюсти?

1. В положении лежа.
2. В положении сидя.

50. Для чего в автомобильной аптечке предназначен 10% водянй раствор аммиака (нашатырный спирт)?

1. Для обработки ран.
2. Для наложения согревающего компресса.
3. Для вдыхания при обмороке и угаре.

52. Прекардиальный удар наносят:

1. По левой стороне грудной клетки, рядом с грудиной.
2. В область нижней трети грудины на 2-4 см. выше мечевидного отростка.
3. По мечевидному отростку.

53. Как оказать помощь пострадавшему при проникающем ранении грудной клетки?

1. Наложить повязку, уложить раненого на живот и транспортировать в больницу.
2. На место ранения приложить грелку (пузырь) со льдом.
3. Закрывать рану липким пластырем или воздухонепроницаемым материалом и наложить тугую повязку.

54. Комплекс сердечно-легочной реанимации включает:

1. Прекардиальный удар, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.
2. Измерение артериального давления, удар по спине между лопатками.
3. Удар по левой половине грудной клетки, наложение на рану стерильных повязок, наложение шин.

55. Как оказать помощь пострадавшему с болями в области сердца?

1. Дать принять одну таблетку анальгина или аспирина.
2. Дать понюхать нашатырного спирта.
3. Дать принять под язык таблетку валидола или нитроглицерина, дать внутрь 15 капель корвалола в 50 мл воды.

56. Как оказать помощь пассажиру, если у него поднялась температура выше 39гр.?

1. Уложить больного дать 15 капель корвалола в 50 мл воды.
2. Уложить больного, к голове приложить охлаждающий пакет-контейнер, дать таблетку аспирина.

57. В каких случаях применяется энтеродез или уголь активированный, находящийся в автомобильной аптечке?

1. При болях в животе.
2. При высокой температуре.
3. При отравлении.

58. Для чего применяется раствор сульфацила натрия, находящийся в автомобильной аптечке?

1. Для промывания ран.
2. Смочить салфетку и приложить для стерилизации обожженной поверхности.
3. При травме глаза или попадании инородных тел промыть глаз водой и закапать 3-5 капель раствора сульфацила натрия.

59. Признаки отравления угарным газом?

1. Слабость, тошнота, рвота, головокружение, покраснение кожных покровов.
2. Слабость, головокружение, покраснение кожных покровов.
3. Головная боль, повышение температуры тела, боли в животе.

60. Как оказать помощь пострадавшему, если он в состоянии обморока?

1. Положить пострадавшего на спину, под голову подложить валик из одежды, дать понюхать нашатырный спирт.
2. Положить пострадавшего, приподнять ноги, расстегнуть тесную одежду, дать понюхать нашатырный спирт.

61. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

1. Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку.
2. Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства.
3. Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

62. Как влияет утомление на реакцию водителя?

1. Внимание снижается, а реакция не изменяется.
2. Реакция снижается, а внимание усиливается.
3. Внимание и реакция снижаются.

63. Как правильно оказать помощь пострадавшему с переломом плечевой кости?

1. Подвесить руку на косынке, дать обезболивающее средство.
2. Прибинтовать руку к туловищу.
3. В подмышечную область подложить валик, согнуть руку в локтевом суставе и наложить шину от здорового надплечья до кончиков пальцев, дать обезболивающее средство.

64. Как начинать бинтование грудной клетки при ранении?

1. На выдохе с нижних отделов грудной клетки.
2. На вдохе с середины грудной клетки.
3. На выдохе от подмышечных ямок.

65. Как наложить транспортную шину при переломе костей предплечья?

1. От кончиков пальцев до локтевого сустава.
2. От кончиков пальцев до верхней трети плеча.
3. От лучезапястного сустава до локтевого сустава.

66. Чтобы уменьшить приток крови при кровотечении из раны на конечностях пострадавшего, надо:

1. Пострадавшего посадить.
2. Уложить пострадавшего, конечность приподнять.
3. Пострадавшего поставить на ноги.

67. Для чего используется травматическая повязка МАГ с диоксином, находящаяся в автомобильной аптечке?

1. Для остановки кровотечения.
2. Для промывания загрязненных ран.
3. Для уменьшения боли при переломах.

68. Как оказать помощь при ожогах I степени?

1. Вскрыть пузырь, положить мазевую повязку.
2. Не вскрывать пузыри, обработать кожу 5% спиртовым раствором йода.
3. Охладить обожженную поверхность, не вскрывать пузыри, наложить стерильную ватно-марлевую повязку.

69. Как оказать доврачебную помощь при переломе ключицы?

1. Наложить две шины на плечо.
2. Прибинтовать руку к груди.
3. Наложить марлевую повязку Дезо.

70. Какое средство из автомобильной аптечки нужно применять при стрессовых ситуациях?

1. Развести в 50 мл. воды 30 капель корвалола и дать выпить больному.
2. Дать больному под язык таблетку валидола.
3. Дать больному таблетку анальгина.

71. Где надо определять пульс, если пострадавший без сознания?

1. На лучевой артерии.
2. На бедренной артерии.
3. На сонной артерии.

72. Как правильно наложить повязку при открытом пневмотораксе?

1. Наложить асептическую повязку на рану. 2. На рану наложить стерильную повязку, накрыть ее воздухонепроницаемым материалом и забинтовать.
3. Наложить тугую повязку.

73. Какие средства из автомобильной аптечки можно применить для уменьшения боли при переломе?

1. Валидол.

2. Анальгин и охлаждающий пакет-контейнер.
3. Энтеродез.

74. Какие признаки клинической смерти?

1. Отсутствует сознание, судороги, выделение пены изо рта.
2. Отсутствие сознания, дыхания, пульса на сонной артерии, широкие зрачки.

75. Можно давать пить пострадавшему при ранении живота?

1. Нет.
2. Можно.
3. Только маленькими глотками.

76. Что можно использовать в качестве кровоостанавливающего жгута?

1. Бинт.
2. Веревку.
3. Закрутку из полосы материи.

77. Как оказать помощь при переломе костей черепа?

1. Уложить пострадавшего на бок, голову зафиксировать уложенными вокруг нее валиками из одежды.
2. Уложить пострадавшего на спину, дать теплое питье, на голову положить компресс.
3. Уложить пострадавшего на спину, под ноги положить валик.

78. Какая повязка накладывается на бедро?

1. От коленного сустава до подмышечной впадины.
2. Одна шина с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторая – от стопы до места перелома.
3. Одна шина с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторая – от стопы до паха.

79. Каковы признаки вывиха в суставе?

1. Боль, изменение формы сустава, неправильное положение конечности, отсутствие движений в суставе.
2. Боль, припухлость, патологическая подвижность.
3. Боль, покраснение кожных покровов, припухлость, высокая температура.

80. Как произвести иммобилизацию голени при отсутствии шинирующего материала?

1. Обложить голень валиками из одежды.
2. Прибинтовать к здоровой ноге.
3. Туго забинтовать.

81. В каком положении транспортировать пострадавшего с переломами рёбер и грудины?

1. Лежа на боку.
2. Лежа на спине.
3. Полусидя.

82. Для чего нужна S-образная трубка в автомобильной аптечке?

1. Для фиксации нижней челюсти при переломе.
2. Чтобы напоить пострадавшего.

3. Для проведения сердечно-легочной реанимации.

83. Укажите правильный ритм проведения реанимации, если в оказании участвуют два человека?

1. Одно вдувание воздуха, пять надавливаний на грудину.
2. Два вдувания воздуха, пятнадцать надавливаний на грудину.
3. Три вдувания воздуха, двадцать надавливаний на грудину.

84. Какая иммобилизация нужна при переломе лопатки?

1. Наложить шину.
2. Тугая повязка.
3. Подвесить руку на косынку.

85. Для чего нужен в аптечке эластичный бинт?

1. Для фиксации иммобилизирующих шин.
2. Для наложения пращевидной повязки.
3. Для фиксации перевязочного материала при ранении пальцев, кисти.

86. Как оказать помощь при попадании в дыхательные пути инородного тела?

1. Открыть рот и осторожно удалить инородное тело.
2. Прополоскать горло слабым раствором марганцовки.
3. Наклонить пострадавшего и резко похлопать ладонью между лопатками.

87. Нужно ли снимать одежду с пострадавшего при переломе ноги для наложения иммобилизирующей шины?

1. да.
2. нет.

88. По каким признакам можно определить перелом ребер?

1. Боль, припухлость с красно-синюшным оттенком.
2. Боль, усиливающаяся при кашле, движении, глубоком вдохе.
3. Кашель, боль при дыхании, повышение температуры тела.

89. Как транспортировать пострадавшего при переломе нижней челюсти?

1. Лежа на животе.
2. Лежа на спине.
3. Сидя.

90. Укажите правила выполнения реанимации, если в оказании участвует один человек?

1. Одно вдувание воздуха, пять надавливаний на грудину.
2. Два вдувания воздуха, пятнадцать надавливаний на грудину.
3. Три вдувания воздуха, двадцать надавливаний на грудину.

91. Каковы признаки термического ожога I степени?

1. Покраснение и отек кожи с образованием пузырей.
2. Покраснение и ожог кожи, жгучая боль.

3. Покраснение кожи, сильный зуд.

92. Как оказать помощь пострадавшему с переломом костей стопы?

1. Наложить 8-образную повязку.
2. Наложить шину от кончиков пальцев до коленного сустава.
3. Наложить тугую повязку.

93. Какая повязка накладывается на нижнюю треть предплечья?

1. Крестообразная.
2. Спиральная.
3. Циркулярная.

94. Что нужно сделать для свободного прохождения воздуха в лёгкие при проведении реанимации?

1. Расстегнуть одежду, положить валик под голову.
2. Подложить валик под лопатки.
3. Выполнить тройной прием Сафара: запрокинуть голову, выдвинуть нижнюю челюсть, открыть рот.

95. Какой степени тяжести ожог, если на обожжённой поверхности имеются пузыри, наполненные прозрачной сукровицей?

1. Первой степени.
2. Второй степени.
3. Трет