

ПРОГРАММА «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»¹ ДЛЯ ДЕВУШЕК (10—11 КЛАССЫ)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная учебная программа для старшекласницы (учащейся 10—11 классов) по основам медицинских знаний и здорового образа жизни разработана в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и требованиями постановления Правительства Российской Федерации от 31 декабря 1999 г. № 1441 «Об утверждении положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе». Программа предназначена для проведения с девушками, учащимися в 10—11 классах общеобразовательных учреждений среднего (полного) общего образования, занятых по углубленному изучению основ медицинских знаний.

Программа состоит из двух разделов и десяти тем.

Раздел I «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи» состоит из 5 тем и предназначен для изучения в 10 классе. Занятия по разделу проводятся на факультативной основе в период, когда кончатся учебные сборы по основам военной службы (тема 15). Количество занятий и темы из пяти предложенных определяются в образовательном учреждении при разработке расписания занятий.

Раздел II «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» также состоит из пяти тем и предназначен для проведения занятий в 11 классе. Занятия по разделу проводятся в учебное время, в объеме 25 ч, в период, когда с коншилами изучаются темы «Воинская обязанность», «Особенности военной службы», «Военнослужащий — защитник Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил».

Изучение данной программы направлено на достижение следующих целей:

- *освоение* знаний о демографической ситуации в России; о репродуктивном здоровье женщины; о социальной роли женщины в современном обществе; о факторах, оказывающих неблагоприятное влияние на репродуктивное здоровье женщины; о здоровом образе жизни и его влиянии на репродуктивное здоровье; о правовых аспектах взаимоотношения полов; об основах семейного права в Российской Федерации; о способах и правилах оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- *воспитание* у девушек чувства ответственности за состояние личного здоровья, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, готовности к семейной жизни, к соблюдению норм семейной жизни и к исполнению обязанностей родителей;
- *развитие* черт личности, необходимых для создания благополучной семьи, установления гармонических отношений в семье и создания благоприятных условий для рождения и воспитания детей;
- *овладение* умениями строить свои взаимоотношения с родителями, старшими, сверстниками и сверстницами противоположного

¹ Авторы программы — А. Т. Смирнов, П. В. Ижевский, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.

пола: формировать свою индивидуальную систему здорового образа жизни, обеспечивающую духовное, физическое и социальное благополучие; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим в различных бытовых ситуациях.

Знания по данной программе позволят преподавателям, прошедшим специальную подготовку по основам медицинских знаний и здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях дополнительного образования.

По итогам изучения данной программы в 11 классе учащимся выставляется оценка, которая учитывается при итоговой аттестации выпускников.

В результате изучения программы учащегося должна

знать:

- общие понятия о здоровье и репродуктивном здоровье;
- о демографической обстановке в России и ее влиянии на безопасность государства;
- о социальной роли женщины в современном обществе;
- о здоровом образе жизни и его составляющих;
- о влиянии здоровья родителей на здоровье будущего ребенка;
- о влиянии неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека;
- о вредных привычках, их последствиях и мерах по их профилактике;

• об основах семейного права в Российской Федерации;

- о правах и обязанностях родителей и о правах ребенка;

уметь:

- коротко изложить основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни;
 - объяснить связь репродуктивного здоровья общества с демографической обстановкой в стране;
 - перечислить основные направления жизнедеятельности женщины, определяющие ее социальную роль в современном обществе;
 - обосновать влияние состояния здоровья родителей на здоровье будущего ребенка;
 - дать оценку влияния вредных привычек на благополучие человека и семьи;
 - перечислить основные меры профилактики злоупотребления психоактивными веществами;
 - коротко изложить основы семейного права в Российской Федерации, определяющие правовые взаимоотношения полов;
 - перечислить основные функции семьи в современном обществе;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:**
- сохранения и укрепления репродуктивного здоровья в реальной окружающей среде;
 - профилактики вредных привычек;
 - соблюдения режима дня, труда, отдыха и рационального питания;
 - соблюдения норм личной и общественной гигиены;
 - предотвращения ранних половых связей и профилактики инфекций, передаваемых половым путем;
 - оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных бытовых ситуациях.
- Настоящая программа является основой для разработки рабочей

программы по основам медицинских знаний и здорового образа жизни для девушек, учащихся в 10—11 классах общеобразовательных учреждений.

**Примерный тематический план
для организации факультативных занятий с девушками,
учащимися в 10 классе, по основам медицинских знаний
и оказания первой медицинской помощи**

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Примерное количество учебных часов
II	Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи	40
1	Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики	4
2	Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных инфекционных заболеваний	4
3	Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях	12
4	Первая медицинская помощь при отторжении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах	14
5	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности	6
	Всего часов	40

**Содержание учебной программы
«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»
для девушек и ее поурочное планирование (11 класс)**

№ раздела, темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов	
		Раздел	Тема
II	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	25	
1	Здоровье и здоровый образ жизни		5
1.1	Общие понятия о здоровье		2
1.2	Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России		1
1.3	Социальная роль женщины в современном обществе		1

№ раздела, темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов	
		Раздел	Тема
1.4	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества		1
2	Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие		8
2.1	Женская половая система и ее функционирование		1
2.2	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка		1
2.3	Влияние окружающей среды на здоровье человека		2
2.4	Вредные привычки и их влияние на здоровье		2
2.5	Ранние половые связи и их последствия для здоровья		1
2.6	Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики		1
3	Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни		7
3.1	Стресс и его воздействие на человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья		1
3.2	Режим дня, труда и отдыха		1
3.3	Рациональное питание, его значение для здоровья		2
3.4	Влияние двигательной активности на здоровье человека		1
3.5	Закаливание и его влияние на здоровье человека		1
3.6	Правила личной гигиены и здоровья человека		1
4	Правовые аспекты взаимоотношения полов		3
4.1	Брак и семья. Культура брачных отношений		1
4.2	Основы семейного права в Российской Федерации		1
4.3	Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»		1
5	Беременность и уход за младенцем		2
5.1	Беременность и питание беременных		1
5.2	Уход за младенцем		1
	Всего часов		25

Продолжение

Содержание учебной программы
«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»
для девушек (11 класс)

1. **Здоровье и здоровый образ жизни**
 - 1.1. *Общие понятия о здоровье*
Определение здоровья человека. Общественное здоровье. Индивидуальное здоровье. Физическое здоровье. Факторы, влияющие на здоровье и благополучие. Физические и духовные факторы.
 - 1.2. *Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России*
Рождаемость и смертность. Продолжительность жизни. Составные элементы детства дошкольного и школьного возраста.
 - 1.3. *Социальная роль женщины в современном обществе*
Духовная и физическая привлекательность, высокая нравственность, интеллектуальность, участие в общественной жизни, создание прочной семьи.
 - 1.4. *Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества*
Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье.
2. **Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие**
 - 2.1. *Женская половая система и ее функционирование*
Женские половые органы. Менструация. Физиологические процессы, происходящие при оплодотворении. Беременность и формирование плода. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. К каким этапам следует обратиться за помощью.
 - 2.2. *Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка*
Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Мультифакториальные болезни. Заболевания, при наличии которых противопоказана беременность женщины.
 - 2.3. *Резус-фактор. Резус-положительная и резус-отрицательная кровь. Важность знания будущей матерью своей резус-принадлежности.*
Важность регуляторной медицинской консультации.
 - 2.3. *Влияние окружающей среды на здоровье человека*
Зависимость уровня жизни от состояния окружающей среды. Основные источники загрязнения атмосферы. Загрязнители воздуха и почвы. Радиоактивное загрязнение. Загрязнение вод.
 - 2.4. *Влияние депрессии окружающей природной среды на здоровье человека и состояние генетического фонда общества. Мутагенез — процесс изменения генов под воздействием окружающей среды.*
Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорожденного. Антимутагены.
 - 2.4. *Вредные привычки и их влияние на здоровье*
Влияние окружающей среды и образа жизни на репродуктивную функцию женщины. Алкоголь и его влияние на организм. Наркотики, токсикомания и их влияние на духовное и физическое здоровье женщины. Основные признаки отравления алкоголем и наркотиками, первая помощь при отравлении.
- Беременность и уход за младенцем.

2.5. Ранние половые связи и их последствия для здоровья
Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщин, опасность заражения венерическими болезнями и СПИДом. Нежелательная беременность. Профилактика заражения венерическими заболеваниями и нежелательной беременности. Аборты и его последствия.

2.6. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики

Венерические болезни. Самая страшная венерическая болезнь — сифилис. Его симптомы.

Гонорея, гениальный герпес, хламидиоз, трихомоноз, их симптомы.

ВИЧ-инфекция и синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Шесть стадий ВИЧ-инфекции. Меры профилактики СПИДа.

3. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения и укрепления репродуктивного здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни

3.1. Стресс и его воздействие на человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для человека

Стресс — состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Три стадии общего адаптационного синдрома.

Двойной хронический стресс — дистресс.

Умение преодолевать стресс и решать эмоциональные проблемы.

3.2. Режим дня, труда и отдыха

Режим труда и отдыха, профилактика переутомления.

Зависимость работоспособности от биологических ритмов. Самоконтроль. Его субъективные и объективные показатели.

3.3. Рациональное питание, его значение для здоровья

Питательные вещества. Углеводы. Жиры. Белки. Витамины. Минеральные вещества.

Общая энергетическая ценность рациона человека.

Теория ядовитого и раздельного питания.

3.4. Влияние двигательной активности на здоровье человека

Роль физической культуры при подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности.

Скоростные и силовые качества.

Выносливость. Гибкость.

3.5. Закаливание и его влияние на здоровье человека

Способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

Методы закаливания — обливание водой, обливание.

Тренировка системы терморегуляции. Моржевание.

Воздушные ванны — самый доступный способ закаливания.

Хожение босиком.

3.6. Правила личной гигиены и здоровье человека

Определение гигиены.

Личная гигиена и ее правила.

Гигиена кожи, зубов и волос.

4.1. Брак и семья. Культура брачных взаимоотношений

Семья. Брак. Факторы, определяющие взаимоотношения супругов.

Основные функции семьи — репродуктивная, воспитательная, экономическая.

Уважение личности и личного мнения собеседника, умение принять решение другого. Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Умение выражать свои чувства и эмоции. Проявления дружбы и любви, умение выражать друг другу искреннюю признательность, оказывать друг другу знаки внимания.

4.2. Основы семейного права в Российской Федерации

Семья в современном обществе, основные функции семьи. Семейный кодекс Российской Федерации, осуществление семейных прав и исполнение семейных обязанностей. Условия и порядок заключения брака, брачный возраст. Права и обязанности супругов. Права несовершеннолетних детей. Права и обязанности родителей.

Прекращение брака

4.3. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»

Алиментные обязанности детей и родителей. Права несовершеннолетних родителей.

Родительские права.

5. Беременность и уход за младенцем

5.1. Беременность и состояние матери. Развитие плода. Дородовый уход, гигиена питания, физические упражнения

Влияние курения, алкоголя и приема лекарственных препаратов на развитие плода. Проблемы, связанные с беременностью (токсикоз, врожденные уродства, преждевременные роды, выкидыши).

Роды.

5.2. Уход за младенцем

Характеристика возрастных периодов детей: грудной, дошкольный, школьный возраст. Обеспечение правильного временного режима младенцев (бодрствование, сон, ритм кормления, купание).

Ответственное родительство. Зависимость благополучия семьи и молодой женщины от уровня здоровья ее детей.