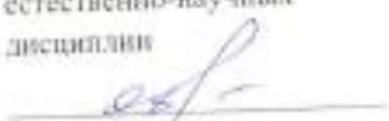


Управление образования администрации  
Кунгурского муниципального округа  
МАОУ «Гимназия № 16»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
естественно-научных  
дисциплин



Дудина О.Н.  
Протокол №1 от «28»  
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
МАОУ «Гимназия №16»  
№233 от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса «Основы здорового образа жизни»  
для обучающихся 7 класса

\*\*

Кунгур, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Учебный курс «Основы здорового образа жизни», рассчитан на 34 часа учебного времени в течение одного учебного года. Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов: - Федеральный Закон РФ от 29.12. 2012г. №273 «Об образовании в РФ»; - Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы; Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660); - Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Примерные требования к программам дополнительного образования детей- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей". Программа ориентирована на обучающихся общеобразовательных классов, направлена на дополнение базовых знаний по биологии.

*Направленность* программы Учебного курса «Основы здорового образа жизни» - Естественнонаучная. Направлена на формирование научного мировоззрения, освоение методов научного познания мира, упорядочивание объектов окружающего мира через логическое пространство, развитие исследовательских способностей в области естественных наук.

*Новизна* программы Учебного курса «Основы здорового образа жизни»

При разработке программы конкретизированы и дополнены некоторые разделы- "Распространенные хронические заболевания". Углублено понимание следующих тем программы- " Заболевания, связанные с вредными привычками", "Гигиена питания и быта", "Инфекционные заболевания". Расширены методы и организационные формы реализации предлагаемого материала по формированию здорового образа жизни.

*Актуальность* программы Учебного курса «Основы здорового образа жизни»

Программа направлена на формирование здорового образа жизни подростков, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний обучающихся о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек. Здоровый человек живет полноценной

жизнью. Бывает, что человек теряет здоровье, поскольку имеет недостаточные знания о причинах, распространении и последствиях инфекционных заболеваний; не обладает достаточными знаниями оказания первой медицинской помощи. Курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни- правильном питании, режиме дня, сохранении физического и психического здоровья, поскольку все это может стать причиной развития таких заболеваний среди подростков, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечнососудистые заболевания, анорексия, почечная недостаточность, психические расстройства, обусловленные перестройкой пубертатного периода и началом половой жизни. Состояние здоровья подростков в современных условиях- число здоровых подростков как младшего (10-14 лет), так и старшего возраста (15-17 лет) не превышает 2-9 %. Программа учитывает возрастные особенности и опирается на наиболее значимые аргументы здорового образа жизни подростков, помогая в социальной адаптации. Помимо биологических особенностей организма человека, программа включает в себя изучение психических, эмоционально-волевых особенностей человека. Формы, методы обучения способствуют повышению информационной компетенции, развитию познавательных интересов, а, возможно и формированию профессиональной направленности.

*Педагогическая целесообразность* программы Учебного курса «Основы здорового образа жизни»

Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся, позволяет решать важные учебные задачи, углубляя, расширяя и систематизируя знания; помогает понять, что здоровье человека -это достояние всего общества и необходимо бережно относиться как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, что здоровье напрямую зависят от факторов окружающей среды.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, отражающаяся в :

- принципах обучения, а именно, учета психолого-возрастных особенностей обучающихся, гуманизации, доступности, преемственности, результативности;

- формах и методах обучения- объяснительно-иллюстративные (лекции, беседы, работа с иллюстрационным и статистическим материалом), репродуктивные (тестовые задания, задания по алгоритму, воспроизведение изученного теоретического материала), проблемного изложения (проблемное изложение, создание проблемной ситуации, эвристическая

беседа), исследовательские ( доклады, сообщение, составление кроссвордов, наблюдения);

- методах контроля и управления образовательным процессом-тестирование, анализ, анкетирование, беседа, практические и экспериментальные занятия;

- средствах обучения (модели, макеты, таблицы, приборы, аппараты, компьютер, интерактивная доска, проектор, учебные пособия, справочники и тд. В процессе и по окончании изучения курса, у обучающихсярабатываются понятия и навыки познания своей личности, возможностей своего характера, способности воспроизводить нужную информацию о наследственности и здоровье, противостоять вредным привычкам, стрессовым ситуациям, умении правильно вести себя в той или иной ситуации, оказывать первую помощь.

### ***Цель программы:***

Формирование у обучающихся представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, а так же основ критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленных на сохранение психического, физического, нравственного здоровья.

### ***Задачи программы:***

#### ***обучающие:***

-сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;

-способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;

-углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;

- сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;

- расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных последствий деградации природной среды; социальных последствиях деградации духовной среды, формирование экологической культуры. развивающие:

-развивать у подростков чувство ответственности за экологические состояния окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- развивать умения использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;
- развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.

*воспитательные:*

- воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;
- воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья;
- воспитывать экологическую культуру и бережное отношение ко всему живому как главной ценности на Земле, стремлении жить в гармонии с собой и людьми в окружающем мире.

*Отличительные особенности программы*

Программа сочетает в себе валеологическую и экологическую составляющие. Основными принципами программы являются- принцип сознательности и активности в обучении, принципы гуманизации, дифференциации, экологизации и связи обучения с практикой. Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями. Практические занятия по программе связаны с использованием современных образовательных технологий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий. Практические задания способствуют умению применять полученные теоретические знания на практике, например, в умении оказать первую медицинскую помощь при травмах, отравлении, некоторых видах заболеваний. Практические занятия проходят в разных формах- индивидуальных, в форме практических работ, экскурсий, семинаров, интернет-проектов.

Особенность реализации программы заложена в отборе содержания и ее структуре, а именно, спиральная последовательность освоения содержания, акцентирование наиболее важных идей, логика прохождения программы. При разработке программы за основу взяты такие методы как стимулирования и мотивации обучения, методы организации и осуществления учебных действий. Для организации учебного процесса используются разные формы организации, чередование которых способствует достижению главных целей и задач программы.

*Возраст детей, участвующих в реализации программы:*

программа применима для детей среднего школьного возраста (12-13 лет).

*Сроки реализации программы.*

1 учебный год обучения - 34 часа (34 учебных недель)

*Формы и режим занятий.*

Программа Учебного курса «Основы здорового образа жизни» реализуется в очной форме.

Занятия включают в себя следующие формы организации деятельности:

1) фронтальная, все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты (семинары, экскурсии, урок-викторина, интегрированные уроки, познавательные игры )

2) групповая, создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач ( практические работы, лабораторные работы, семинарские и зачетные работы)

3) индивидуальная, каждый получает задание для самостоятельного выполнения, специально подобранное для конкретного обучающегося в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями ( тестирование, творческая работа, анкетирование, исследовательская работа, проект)

Вместе с активными формами и методами обучения используются и традиционные формы образовательной деятельности. Все используемые формы и методы обучения направлены на стимулирование и активизацию познавательного интереса обучающихся, формирование творческих умений и навыков.

*Ожидаемые результаты и способы их проверки.*

Требования к результатам освоения программы Учебного курса «Основы здорового образа жизни» определяются ключевыми задачами программы, которые отражают индивидуальные, общественные потребности и включают в себя предметные, личностные и метапредметные результаты освоения курса.

*Предметные результаты обучения*

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения. -выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия; -оказывать первую помощь при травмах;
- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;

- называть симптомы распространенных заболеваний;
  - объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма;
- Личностные результаты обучения.*
- понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;
  - уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;
  - умение слушать, вести диалог, эмоционально- положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;
  - учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;
  - умение реализовывать обучающимися теоретические знания на практике;
  - понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
  - умение признавать право другого человека на собственное мнение, а так же умение отстаивать свою точку зрения.

*Метапредметные результаты обучения* (формирование универсальных учебных действий)

#### *Регулятивные УУД*

- самостоятельно формулировать проблему в ходе учебной деятельности;
- выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблем нужные средства для достижения цели;
- составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов);
- использовать для решения проблем основные и дополнительные средства обучения;
- планировать свою образовательную деятельность;
- пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы;
- самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;
- давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития.

#### *Познавательные УУД*

- строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;

- анализировать, сравнивать, обобщать понятия в ходе изучения учебного материала;
- предоставлять полученную информацию в виде конспектов, рефератов, таблиц, графиков, диаграмм;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации для себя и окружающих;
- понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента, используя приемы слушания и различные виды чтения;
- соблюдать правила информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей.

#### *Коммуникативные УУД*

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие для определения целей, задач, распределения функций участников, способов сотрудничества;
- отстаивать свою точку зрения, приводя доказательства;
- уметь перефразировать свою мысль, с полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с условиями коммуникации;
- понимать точку зрения другого человека, управление поведением оппонента-умение договариваться с людьми иных позиций;
- выявление, распознавание конфликта, поиск способов разрешения конфликтов и их реализация.

#### *виды контроля:*

- начальный контроль (сентябрь)
- текущий контроль (в течение учебного года)
- промежуточный контроль (декабрь)
- итоговый контроль (май) Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:
- педагогическое наблюдение:
- педагогический анализ выполнения обучающимися диагностических заданий, результатов тестирования, защиты проектов, рефератов, исследовательских работ, активности обучающихся на занятиях;
- педагогический мониторинг- мониторинг образовательной деятельности обучающихся, ведение педагогического дневника, тестирование, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, диагностика личностного роста, оформление фотоотчетов.

#### *Методы выявления результатов воспитания:*

- социометрия (диагностика эмоциональных связей);
- тестирование;

-анкетирование

*Формы подведения итогов*

-входной (входное тестирование, наблюдение педагога)

- промежуточный контроль (тестирование, выполнение самостоятельных работ, просмотр и анализ выполненных работ, участие в творческих объединениях)

- итоговый контроль

- зачетная работа.

### **Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1</b>	<b>Введение. Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Человек и биосфера</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	Понятие о среде. Факторы среды		<b>1</b>	<b>-</b>
	Экологические последствия появления человека на земле.		<b>-</b>	<b>1</b>
	Современное состояние окружающей среды		<b>-</b>	<b>1</b>
	История взаимоотношений человека и природы.		<b>-</b>	<b>1</b>
	Природно-очаговые заболевания.		<b>1</b>	<b>-</b>
	Экологические кризисы охраны природы		<b>-</b>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Социальная медицина</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика.		<b>1</b>	<b>-</b>
	Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.		<b>-</b>	<b>1</b>
	Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты.		<b>1</b>	<b>-</b>
	Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма человека		<b>-</b>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>Экологически обусловленные заболевания</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
	Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды.		<b>1</b>	
	Заболевания, связанные с загрязнением воздуха		<b>1</b>	
	Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды		<b>1</b>	
	Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды		<b>1</b>	
	Социальная гигиена		<b>1</b>	
<b>5</b>	<b>Инфекционные заболевания</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	

	Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.		<b>1</b>	
	Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета.		<b>1</b>	
	Вирусы, строение, пути проникновения		<b>1</b>	
	Вирусные заболевания		<b>1</b>	
	СПИД- болезнь века		<b>1</b>	
	Вирусные заболевания пищеварительной системы		<b>1</b>	
	Бактериальные кишечные инфекции		<b>1</b>	
	Инфекционные заболевания дыхательной системы		<b>1</b>	
	Заболевания кожи.		<b>1</b>	
<b>6</b>	<b>Хронические заболевания</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
	Заболевания органов крови		<b>1</b>	
	Заболевание органов кровообращения.		<b>1</b>	
	Хронические заболевания пищеварительной системы		<b>1</b>	
	Заболевания мочевыделительной системы		<b>1</b>	
	Что мы знаем о хронических заболеваниях.		<b>1</b>	
<b>7</b>	<b>Оказание первой помощи</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Первая помощь при травмах ОПС		<b>1</b>	
	Повреждения кожи		<b>1</b>	
	Виды кровотечений		<b>1</b>	
	Итоговое занятие		<b>1</b>	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>6</b>

## **Содержание программы.**

### **Раздел 1. Введение**

#### **1 час**

Теория Общее знакомство с программой Учебного курса "Основы здорового образа жизни". Роль физиологии в развитии науки. Практика Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека".

### **Раздел 2.**

### **Человек и биосфера**

#### **6 ч (2/4)**

Тема 2.1. Понятие о среде. Факторы среды. Теория Термин "среда", применение в узком и широком смысле. Факторы среды и их классификация. Тема 2.2. Экологические последствия появления человека на земле. Теория Экологические последствия деятельности человека. Виды

экологических проблем. Практика. Презентация "Как человек изменил Землю". Тема 2.3. Современное состояние окружающей среды. Теория Современное состояние экологии России. Самые грязные города. Регионы с критической экологической ситуацией. Практика Практическая работа "Оценка биологического возраста человека". Тема 2.4. История взаимоотношений человека и природы. Теория Этапы истории взаимоотношений человека и природы. Антропогенные факторы и их влияние. Практика Практическая работа "Антропогенные факторы среды и их влияние на человека". Тема 2.5. Природно-очаговые заболевания. Теория Понятие природно-очаговых заболеваний и их особенность. Виды природно-очаговых заболеваний. Тема 2.6. Экологические кризисы охраны природы. Теория Понятие "экологический кризис", причины, особенности. Практика Презентация "Проблемы окружающей среды", "Проблемы природопользования" (текущий контроль)

### **Раздел 3.**

#### **Социальная медицина.**

##### **4 ч (2/2)**

Тема 3.1 Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика". Теория Демографическая ситуация в России, состояние здоровья населения. Медицинская демография. Тема 3.2 Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека. Теория Общая гигиена и экология здоровья. Некоторые факторы экологии и гигиены, определяющие здоровье. Практика Практическая работа "Выявление экологически опасных факторов воздействия" Тема 3.3 Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты. Теория Министерства, в ведомстве которых находятся вопросы финансирования медицинских учреждений. Порядок получения льготного места в клинике. Количество квот, определенных для каждого медицинского учреждения. Инвалидность, присвоение, льготы. Тема 3.4 Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма человека. Теория Закономерности географической изменчивости морфологических и физиологических признаков у человека. Уровень питания, определяющий закономерности роста и развития организма. Практика Практическая работа "Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами".

### **Раздел 4.**

#### **Экологически обусловленные заболевания.**

##### **5 ч (2/3)**

Тема 4.1 Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды. Теория Экологические абиотические

факторы и их воздействие на организм человека. Примеры негативного воздействия на организм. Тема 4.2 Заболевания, связанные с загрязнением воздуха. Теория Заболевания, связанные с загрязнением воздуха- бронхиты, астма, аллергические дерматиты, сердечно- сосудистые заболевания, симптомы, первая помощь. Практика Практическая работа "Расчетная оценка выбросов вредных веществ в воздух от автотранспорта". Тема 4.3 Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды. Теория Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды- мочекаменная болезнь, сердечнососудистые заболевания, отравления. Симптомы заболеваний, первая помощь. Практика Практическая работа " Исследование качества питьевой воды". Тема 4.4 Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды. Теория Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды- нервные заболевания, сердечно- сосудистые, онкологические. Виды, симптомы, первичная диагностика. Тема 4.5 Социальная гигиена. Теория Понятие социальной гигиены, как науки, взаимосвязь с другими науками. Социальная гигиена и организация здравоохранения. Практика Практическая работа "Санитарно-гигиеническая оценка рабочего места".

## **Раздел 5.**

### **Инфекционные заболевания.**

#### **9 ч ( 4/5 )**

Тема 5.1 Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Теория Инфекционные заболевания, понятие, виды, причины. История развития борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Периоды инфекционного заболевания, инкубационный период, выздоровление. Тема 5.2 Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета. Теория История изучения иммунитета. История становления науки иммунологии, роль ученых ( И.И. Мечников, Р. Кох, П. Эрлих, Л.Пастер) в развитии знаний. Иммунитет, виды. Иммунная система. Практика Исследовательская работа "Иммунитет на страже здоровья". Тема 5.3 Вирусы, строение, пути проникновения. Теория Вирусы, разновидности, строение вирусов. Пути проникновения в организм. История изучения вирусов и становление науки вирусологии.. Тема 5.4 Вирусные заболевания. Теория Вирусные заболевания- оспа, грипп, корь, краснуха, герпес. Симптомы заболеваний, профилактические мероприятия. Разработка вакцины. Практика Презентация "Вирусные заболевания" Тема 5.5 СПИД- болезнь века. Теория Общая характеристика ВИЧ и СПИД, пути передачи. ВИЧ-инфекция, стадии. СПИД и причина его возникновения. Основные формы и методы

профилактики ВИЧ-инфекции профилактика передачи половым путем, при переливании крови, профилактика передачи от матери к ребенку. Практика Презентация "СПИД- болезнь века". Тема 5.6 Вирусные заболевания пищеварительной системы. Теория Вирусные заболевания органов пищеварения- энтеровирус, ротавирус, норовирус . Симптоматика, пути проникновения, первая помощь. Профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний. Тема 5.7 Бактериальные кишечные инфекции. Теория Бактериальные кишечные инфекции- сальмонеллез, холера, дизентерия, брюшной тиф, паратиф, ботулизм. Пути заражения. Симптомы, первая помощь. профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний. Практика Работа с наглядными пособиями, дополнительной литературой, беседа. Тема 5.8 Инфекционные заболевания дыхательной системы. Теория Инфекционные заболевания дыхательной системы- туберкулез, ОРВИ, грипп. Причины заболеваний, симптомы, первичная диагностика, доврачебная помощь. Тема 5.9 Заболевания кожи. Теория Кожные заболевания, вызванные микроорганизмами. Причины заболевания Стафилококковые, стрептококковые, туберкулезные и смешанные заболевания. Симптомы, первая помощь. Практика Групповая работа "Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами"

## **Раздел 6.**

### **Хронические заболевания.**

#### **5 ч (2/3)**

Тема 6.1 Заболевания органов крови. Теория Форменные элементы крови. Постоянство состава крови. Свертываемость крови. Воспалительная реакция. Анемия, виды анемии- железодефицитные, витаминодефицитные, белководефицитные. Практика Практическая работа "Изучение анализа крови" Тема 6.2 Заболевание органов кровообращения. Теория Болезни органов кровообращения- ишемическая болезнь сердца, стенокардия, гипертония, инфаркты. Симптомы заболевания органов кровообращения- одышка, боль в области груди, сердцебиение, цианоз, отеки, увеличение ЧСС. Профилактика заболеваний. Практика Практическая работа "Подсчет пульса. Измерение артериального давления". Тема 6.3 Хронические заболевания пищеварительной системы. Теория Хронические заболевания пищеварительной системы- гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания желчевыделительной системы. Симптомы заболеваний и их профилактика. Тема 6.4 Заболевания мочевыделительной системы. Теория Заболевания мочевыделительной системы- пиелонефрит, цистит, гломерулонефрит, уретрит. Симптомы

заболеваний. Причины заболеваний. Меры профилактики. Тема 6.5 Что мы знаем о хронических заболеваниях. Практика Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях".

### **Раздел 7.**

#### **Оказание первой помощи.**

##### **4 ч (2/2)**

Тема 7.1 Первая помощь при травмах ОПС. Теория Состав и строение ОПС. Виды травм опорно-двигательного аппарата. Причины травматизма. Переломы, вывихи, растяжения. Виды переломов. Предупреждение травматизма. Охрана труда. Практика Практическая работа "Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательной системы" Тема 7.2 Повреждения кожи. Теория Нарушение кожных покровов, причины повреждения. Ожоги, степени ожогов, оказание первой помощи при ожогах. Обморожения, степени обморожения. Оказание первой помощи при обморожениях. Практика Практическая работа "Оказание первой помощи при обморожениях и ожогах" Тема 7.3 Виды кровотечений. Теория Виды кровотечений особенности разного вида кровотечений. Меры первой доврачебной помощи при разных видах кровотечения. Осложнения кровотечений. Практика Практическая работа "Первая помощь при различных видах кровотечений". Тема 7.4 Итоговое занятие. Практика Итоговое игровое занятие "Врач-пациент"

