**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТРЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА**

**НОВОСИБИРСКА МБОУ СОШ № 158**

# ВЫПИСКА

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Первые шаги в медицину»**

для обучающихся 5 классов.

Новосибирск, 2026

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных условиях развития общества проблемы здоровья и здорового образа жизни стоят очень остро. Состояние здоровья человека неразрывно связано с экологической обстановкой и наличием элементарных знаний в области анатомии, физиологии, медицины, что и обусловило создание данной программы и ее востребованность. Программа предполагает изучение основ медицинских знаний и санитарно-гигиенических требований, выработку практических навыков оказания первой помощи, просвещения в области молодёжных проблем, этики и физиологии, знакомство с профессией медработника.

Занятия помогают детям увидеть мир с точки зрения здорового образа жизни, лучше его понять, грамотно ориентироваться в обилии медицинской информации. Программа предполагает развитие у ребенка правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, приобретение элементарных практических навыков при оказании само- и взаимопомощи.

**Цель программы:** создание условий для формирования у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Задачи:**

- Познакомить детей с медициной как наукой, с профессией «медработник», дать элементарные знания в области медицины.
- Формировать у обучающихся знания о здоровом образе жизни, практические навыки по оказанию первой помощи.
- Расширить знания обучающихся в области анатомии, физиологии и гигиены человека.
- Познакомить с основными группами лекарственных средств и правилами их применения.
- Формировать умение адекватно и максимально быстро реагировать в различных критических и экстремальных ситуациях, умение принимать решения и нести за них ответственность.
- Способствовать развитию коммуникативных качеств, развитию умения слаженно и согласованно работать, взаимодействовать в группе.
- Развивать у обучающихся умение работать с медицинской литературой (учебники, справочники, атласы).
- Развивать умение анализировать полученную информацию.
- Воспитывать чуткое отношение к окружающим, понимание и сострадание.
- Формировать у детей отношение к здоровью и жизни как к ценности.

Программа ориентирована на детей 11-12 лет, изучающих естественные науки в школе.

Занятия групповые. Проводятся: 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год)

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты:**

Ценностное отношения к здоровью и жизни как к важнейшим потребностям человека.

Осознанная потребности в здоровом образе жизни и навыков его соблюдения.

Развитие нравственных чувств: чуткости, сострадания, понимания и готовности помочь другому человеку.

Сформированность умения адекватно оценивать свои действия и нести ответственность за их последствия.

Развитие навыков самоконтроля и самооценки в отношении собственного здоровья.

**Метапредметные результаты**

*Регулятивные УУД:* умение ставить цели и планировать свою деятельность, оценивать собственный вклад в работу группы, проводить самооценку уровня личных достижений.

*Познавательные УУД:* умение искать, отбирать и систематизировать информацию из разных источников (учебников, справочников, атласов, интернета), понимать информацию, представленную в разной форме, анализировать и оценивать её.

*Коммуникативные УУД:* умение слаженно и согласованно работать в группе, взаимодействовать со сверстниками, корректно вести диалог, участвовать в дискуссии, распределять роли в соответствии с задачей.

**Предметные результаты**

Иметь представление о медицины как науки и профессии медицинского работника;

Применять элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;

Иметь представления об основных группы лекарственных средств и правилах их применения;

Уметь оказывать первую помощи при различных травмах и неотложных состояниях (кровотечения, переломы, ожоги, остановка дыхания и сердца);

Осознанно соблюдать нормы и правила безопасного поведения;

Составлять индивидуальный режим дня и рацион питания с учётом пользы для организма;

Соблюдать правила личной гигиены.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

*Теория:* Знакомство с группой. Цели и задачи курса. Вводный инструктаж по т/б.

*Практика.* Анкетирование «Что бы я хотел узнать на занятиях?»

2. Медицина как наука

*Теория.* Медицина – одна из наук биологического цикла. История медицины. Теоретические основы медицины. Биология и медицина. Современные направления медицины. Медицина традиционная и «народная»

*Практика.* Подготовка сообщений и докладов. Дискуссия.

3. Наш организм – это наука

*Теория.* Организм человека: молекулярно-генетический, клеточный, тканевый уровень. Органы и системы органов человека. Организм человека: нервная и гуморальная системы регуляции. Целостность и дискретность.

*Практика.* Подготовка сообщений и докладов. Дискуссия. Экскурсия. Тренинг. Тестовые работы. Практические работы по изучению организма человека.

4. Здоровье

*Теория.* Понятие «здоровье». Концепция здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Наследственность человека. Окружающая среда. Образ жизни. Медико-социальная помощь.

*Практика.* Подготовка сообщений и докладов. Дискуссия. . Практические работы по изучению организма человека. Экскурсии. Круглый стол.

5. Генетика и здоровье

*Теория.* Генетичекие основы здоровья. Методы. Генетические болезни.

*Практика.* Практикум «Генетическая экспертиза». Практикум «Анализ родословных»

6. Вода. Качество воды – качество жизни

*Теория.* Свойства воды. Влияние на здоровье. Вода и напитки.

*Практика.* Исследование качества питьевой воды. Анализ качества минеральной воды

7. Здоровье и воздух

*Теория.* Воздух. Состав воздуха. Экология воздушной среды.

*Практика.* Практические работы по оценке качества воздушной среды. Биоиндикация. Доклады, сообщения. Круглый стол.

8. Питание и здоровье.

*Теория.* Я есть то, что я ем. Правильное питание. Здоровье человека через безопасные продукты питания. Здоровье и фастфуд. ГМО и продукты питания.

*Практика.* Составление рациона питания. Исследование продуктов питания на содержание нитрат-ионов. Анализ качества молочных продуктов. Мини-конференция

9. Стресс и способы управления стрессовыми реакциями.

*Теория.* Понятие «стресс». Способы повышения стрессоустойчивости.

*Практика.* Диагностика стрессоустойчивости. Сосавление практических рекомендаций.

10.Вредные привычки.

*Теория.* Калейдоскоп вредных привычек.

*Практика.* Сообщения, доклады. Круглый стол.

11.Профориентация. Медицинские профессии.

*Теория.* Твоя будущая профессия. Калейдоскоп профессий. Профессии. Медицинские профессии

*Практика.* Экскурсия. Профориентационные игры и упражнения. Дифференциально-диагностический опрос.

12.Мини-конференция.

*Практика.* Защита исследовательских и проектных работ.

13.Итоговое занятие

*Теория.* Подведение итогов за год.

*Практика.* Итоговая игра-соревнование.

## 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 год обучения

| № п/п | Наименование раздела/темы | Кол-во часов | Из них | | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. Водное занятие | | | | | |
| 1.1 | Водное занятие | 1 | 1 | - | Беседа |
| Раздел 2: Медицина как наука | | | | | |
| 2.1 | Медицина | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2.2 | Направления, виды медицины | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2.3 | Медицинские термины | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2.4 | Дифференциация и интеграция медицинских знаний | 2 | 1 | 1 | Эксперимент |
| Раздел 3. Первая медицинская доврачебная помощь | | | | | |
| 3.1 | Порядок оказания первой доврачебной медицинской помощи | 3 | 2 | 1 | Работа в группах. |
| 3.2 | Методы остановки кровотечения | 3 | 2 | 1 | Работа в группах. Беседа |
| 3.3 | Неотложная первая помощь при переломах | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 3.4 | Неотложная первая помощь при ранах | 3 | 2 | 1 | Работа в группах. Беседа |
| Раздел 4. Здоровье | | | | | |
| 4.1 | Понятие «Здоровье» | 1 | 1 | - | Беседа |
| 4.2 | Концепция здоровья. Факторы влияющее на здоровье человека | 1 | 1 | - | Беседа |
| 4.3 | Наследственность человека | 1 | 1 | - | Викторина |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4.4 | Окружающая среда. Образ жизни | 1 | 1 | - | Самостоятельная работа |
| 4.5 | Медико-социальная помощь | 1 | 1 | - | Викторина |
| Раздел 5. Генетика и здоровье | | | | | |
| 5.1 | Генетика. Генетические основы здоровья | 1 | 1 | - | Работа в группах |
| 5.2 | Методы генетики | 1 | 1 | - | Зачет |
| 5.3 | Генетические основы здоровья | 1 | 1 | - | Онлайн-тестирование |
| 5.4 | Генетическая экспертиза | 1 | 1 | - | Работа в группах |
| 5.5 | Анализ родословных | 2 | 1 | 1 | Работа в группах |
| Раздел 6. Вода. Качество воды | | | | | |
| 6.1 | Вода. Свойство воды, Влияние на здоровье | 1 | 1 | - | Работа в группах |
| 6.2 | Вода и напитки | 1 | 1 | - | Работа в группах |
| 6.3 | Исследование качества питьевой воды | 1 | 1 | - | Исследование |
| 6.4 | Анализ качества минеральной воды | 2 | 1 | 1 | Практическая работа |
| Раздел 7. Здоровье и воздух | | | | | |
| 7.1 | Воздух. Состав воздуха. Экология воздушной среды | 1 | 1 | - | Работа в группах |
| 7.2 | Биоиндикация | 1 | 1 | - | Работа в группах |
| 7.3 | Оценка качества воздушной среды | 2 | 1 | 1 | Работа в группах |
| Раздел 8. Питание и здоровье | | | | | |
| 8.1 | Правильное питание. Здоровье человека через безопасные продукты питания. Здоровье и фастфуд. ГМО и продукты питания. | 3 | 2 | 1 | Опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8.2 | Составление рациона питания. Исследование продуктов питания на содержание нитрат-ионов. Анализ качества молочных продуктов. | 2 | 1 | 1 | Мини конференция |
| Раздел 9. Стресс и способы управления стрессовыми реакциями | | | | | |
| 9.1 | Понятие «стресс». Способы повышения стресс устойчивости | 2 | 1 | - | Опрос |
| 9.2 | Диагностика стресс устойчивости. Составление практических рекомендаций. | 3 | 2 | 1 | Диагностика |
| Раздел 10. Вредные привычки | | | | | |
| 10.1 | Калейдоскоп вредных привычек | 4 | 2 | 2 | Круглый стол |
| Раздел 11. Профориентация. Медицинские профессии. | | | | | |
| 11.1 | Твоя будущая профессия. Калейдоскоп профессий. Медицинские профессии | 2 | 2 | - | Круглый стол |
| 11.2 | Посещение медицинского колледжа | 2 | 1 | 1 | Экскурсия |
| Раздел 12. Профориентация. Научно-исследовательская и проектная деятельность | | | | | |
| 12.1 | От идеи до результата. Разработка темы | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 12.2 | Проведение исследования | 3 | 2 | 1 | Исследование |
| Раздел 13. Конференция | | | | | |
| 13.1 | Защита исследовательских работ | 5 | - | 5 | Конференция |
| Раздел 14. Итоговое занятие | | | | | |
| 14.1 | Итоговое занятие | 1 | 1 | - | Контрольный опрос |
| | **ИТОГО:** | **68** | **46** | **22** | |