

Департамент образования и науки Брянской области

Государственное автономное учреждение дополнительного образования

«Брянский областной эколого-биологический центр»

Принята на заседании
педагогического Совета
ГАУДО «Брянский ОЭБЦ»
от «31» августа 2022 г.
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

А. Ю. Клиндух

«01» сентября 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Домашняя медсестра»

Возраст обучающихся: 15 – 18 лет
Срок реализации: 2 года
Составитель:
Зайцева Светлана Михайловна,
педагог дополнительного
образования

Брянск, 2022

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Домашняя медсестра» соответствует **естественно-научной направленности** и ориентирована на воспитание потребности в здоровом образе жизни и применение полученных знаний на практике. С другой же стороны данная программа содействует профессиональной ориентации учащихся. Она знакомит старшеклассников с профессией медицинского работника.

Уровень программы – ознакомительный.

Программа «Домашняя медсестра» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242;

- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. Минобрнауки России от 29.03.2016 г. ВК 641/09;

- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23.08. 2017 г. N 816;

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018г.;

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2013 г. № ИР – 535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

- Уставом ГАУДО «Брянский ОЭБЦ»;
- Локальными актами ГАУДО «Брянский ОЭБЦ».

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав личности, одно из условий успешного социального и экономического развития. Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять смолоду, с первых дней жизни.

Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физиологической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

В настоящее время важно, чтобы сам человек мог участвовать в укреплении своего здоровья, противодействуя негативным влияниям, умея в экстремальных ситуациях оказать себе и другим необходимую помощь.

Данная программа построена на основе принципа интеграции знаний из области биологии, анатомии и физиологии человека, гигиены, медицины, экологии, валеологии, косметологии и адресована преимущественно девушкам 9 - 11 классов, уже знакомым с основами анатомии и физиологии человека в объеме школьной программы.

Существуют различные проекты по профилактической работе среди подростков с целью предупреждения и снижения уровня наркомании, асоциального и других форм отклоняющегося поведения. Однако вопросам обучения здоровьесберегающему поведению уделяется недостаточно внимания. На уроках биологии, физической культуры, ОБЖ и других педагоги обучают школьников основам поведения, позволяющего сохранить собственное здоровье. Преподавание вышеперечисленных предметов носит в основном информирующий характер; обучение же практическим навыкам оказания домашней доврачебной помощи, навыкам личной гигиены, профилактики различных заболеваний не предусмотрено.

Программа "Домашняя медсестра" устраняет эти пробелы, в этом и заключаются ее **отличительные особенности и новизна**.

Программа предусматривает освоение теоретических и практических основ медицины, сохранения и укрепления здоровья, практических навыков оказания первой медицинской помощи.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

На фоне изменившихся в последние годы социально-экономических и экологических условий, ухудшения качества жизни выявляются отчетливые негативные сдвиги в состоянии здоровья населения. Отклонения в состоянии здоровья, сформировавшиеся в подростковом возрасте, снижают возможности реализации молодым человеком, вступающим в социально активный период жизни, важнейших социальных и биологических функций. В связи с этим очевидна заинтересованность общества и государства в здоровье подростковой популяции, определяющей в ближайшие и более отдаленные годы

трудовой, интеллектуальный, оборонный потенциалы, воспроизводство и здоровье подрастающего поколения.

Программа «Домашняя медсестра» нацелена на воспитание потребности в здоровом образе жизни, применение полученных знаний на практике. С другой же стороны данная программа содействует профессиональной ориентации детей. Она знакомит старшеклассников с профессиями: эколога, диетолога, психолога, массажиста, терапевта, хирурга, косметолога, визажиста, гинеколога, стоматолога, медицинской сестры.

Подготовка к выбору профессии очень важна, так как является неотъемлемой частью всестороннего и гармоничного развития личности, и ее следует рассматривать в единстве и взаимодействии с нравственным, трудовым, интеллектуальным, политическим, эстетическим и физическим совершенствованием личности, то есть со всей системой учебно-воспитательного процесса. Таким образом, профориентация является важным моментом, как в развитии каждого человека, так и в функционировании общества в целом.

Адресат программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Домашняя медсестра» рассчитана на детей 15-18 летнего возраста.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Первый год обучения предполагает учебную нагрузку в объёме 144 часа (4 часа в неделю – 2 занятия по 2 часа).

Второй год обучения - 216 часов (6 часов в неделю - 2 занятия по 3 часа).

В группе занимаются 15 –18 человек.

Состав группы постоянный. Набор детей в объединение свободный.

Возраст обучающихся, численность занимающихся в группе, содержание программы, методы и технологии обучения основаны в первую очередь на возрастных психолого-физиологических особенностях развития детей в подростковом возрасте. Подростковый возраст относится к одному из критических периодов развития. В этот период актуализируются социальные потребности в самосовершенствовании, самоутверждении, самоопределении. Усиливаются вспомогательные потребности в саморегуляции творческой активности, в постижении смысла жизни.

Режим занятий. Занятия проводятся – два раза в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом.

Основными формами реализации программы являются:

- лекция
- беседа
- рассказ
- практическая работа
- творческое задание
- экскурсия
- дискуссия

Как показывают наблюдения, наиболее успешно реализуются занятия, в которых обучение социальным и здоровьесберегающим навыкам осуществляется через игру, проигрывание и переживание ситуации, а не заучивание правильных ответов.

Основные положения и определения теоретического цикла, обучающиеся заносят в тетради.

Основной формой работы в объединении являются занятия с целым коллективом и по подгруппам.

Неотъемлемой составной частью работы являются встречи со специалистами изучаемых областей (терапевтом, хирургом, экологом, медсестрой, косметологом и др.), знакомство со спецификой их работы. Посещение Центра планирования семьи, Центра профилактики и борьбы со СПИДом, стоматологического кабинета, массажного кабинета, косметического салона. Значительное место в программе занимают занятия совместно с психологом.

Цель программы: выработка мотивационной потребности индивидуальных представлений о здоровом образе жизни, формирование базовых медицинских знаний, профессиональное самоопределение детей.

Задачи первого года обучения:

Предметные:

- выявление, систематизация и закрепление, имеющихся знаний из области биологии и экологии человека;
- формирование системы знаний, умений, навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья и оказания первой доврачебной помощи;
- знакомство со спецификой профессий, связанных с медициной.

метапредметные:

- развитие творческого мышления на основе включения обучающихся в различные виды деятельности.

Личностные:

- воспитание организованности, собранности, ответственности, трудолюбия, чувства долга.

Задачи второго года обучения:

Предметные:

- расширение системы знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья;
- совершенствование знаний, умений и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- развитие навыков диагностирования и профилактики наиболее распространенных заболеваний;
- формирование навыков проектно-исследовательской работы;
- расширение спектра профессий, связанных с медициной.

Метапредметные:

- продолжить развитие творческого мышления и способностей на основе включения обучающихся в различные виды деятельности.

Личностные:

- продолжить воспитание организованности, собранности, ответственности, трудолюбия, чувства долга;
- воспитание чувства сопереживания, сострадания.

Программа включает в себя следующие разделы:

- основы валеологии,
- основы массажа,
- основы терапии,
- основы хирургии,
- основы косметологии,
- основы педиатрии,
- основы стоматологии,
- основы ЛОР - заболеваний,
- основы гинекологии.

В течение первого года обучения, обучающиеся приобретают знания, умения, навыки, способствующие сохранению и укреплению здоровья, оказания первой доврачебной помощи.

В течение второго года обучения, обучающиеся расширят свои познания в области медицины. У них формируется система знаний в симптоматике, диагностике, лечении, профилактике различного рода заболеваний. Такое построение программы объясняется тем, что на первом году обучения обучающиеся еще не подготовлены к усвоению сложных теоретических вопросов, поэтому давать обзор наиболее распространенных заболеваний на первом году не целесообразно.

На второй год обучения запланировано большее количество часов по сравнению с первым годом, поэтому добавляются такие разделы, как основы стоматологии, основы педиатрии, основы ЛОР - заболеваний.

Раздел «Основы гинекологии» стоит в плане второго года обучения не случайно. К этому времени между педагогом и обучающимися складываются доверительные отношения.

В зависимости от условий работы объединения, материального обеспечения, его состава педагог может менять разделы местами.

Содержание программы

Учебный план I года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретических	Практических	
1	Введение в программу	2	2	-	собеседование
2	Основы валеологии	46	30	16	тестирование
3	Основы массажа	38	14	24	зачёт
4	Основы терапии	20	8	12	семинар
5	Основы хирургии	18	8	10	творческая работа
6	Основы косметологии	16	6	10	зачёт
7	Аттестация	2	1	1	тестирование
8	Итоговое занятие «В здоровом теле - здоровый дух»	2	1	1	конференция
	Итого:	144	70	74	

Содержание программы первого года обучения

I год обучения

1. Введение в программу

Знакомство с программой и спецификой объединения. План работы на год. Правила поведения. Инструктаж по технике безопасности.

2. Основы валеологии

Валеология, как наука. Здоровье. Уровень здоровья. Факторы здоровья. Статистические данные. Образ жизни – фактор здоровья. Аспекты, характеризующие ЗОЖ, содержание факторов ЗОЖ, статистика, законодательные аспекты по оздоровлению нации. Формирование ЗОЖ. Профессия и образ жизни.

Табакокурение. Влияние никотина на организм. Программа «Малых шагов» – как бросить курить. Профилактика табакокурения.

Алкоголизм. Патологическое изменение личности алкоголика. Поражение внутренних органов при алкоголизме. Оказание первой помощи при алкогольной коме. Профилактика алкоголизма.

Наркомания. Распространение наркомании в мире, России, области. Понятия о наркотическом опьянении. Течение болезни и внешний вид наркомана. Профилактика наркомании.

Питание и здоровье. Значение питания для здоровья. Энергетические потребности организма.

Белки, жиры, углеводы. Продукты, содержащие белки, жиры, углеводы. Потребности организма. Влияние избытка и недостатка поступления белков, жиров, углеводов с пищей.

Витамины, минеральные вещества. Их роль в организме. Продукты, содержащие витамины и минеральные вещества. Гиповитаминоз, гипервитаминоз, авитаминоз. Антиоксиданты.

Рациональное питание. Требования и правила питания. Примерное меню рационального питания. Обзор основных диет.

Генетически модифицированные продукты. История создания, маркировка.

Физическая культура и здоровье. Принципы тренировок. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки. Шейпинг, аэробика, коланетик, йога.

Психическое здоровье. Признаки психического здоровья. Стресс. Общие принципы борьбы со стрессом. Способы быстрого снятия стресса. Роль семьи в возникновении и предупреждении стрессов.

СПИД. Венерические заболевания: гонорея, сифилис, трихомониаз, хламидиоз. Профилактика венерических заболеваний. Принципы распространения венерических болезней.

Экология и здоровье. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека: температура, пища, освещенность, шум.

Экологические движения. Загрязнения окружающей среды: естественные, антропогенные, радиоактивные, механические. Последствия загрязнения окружающей среды. Социально-психологический ущерб от загрязнений окружающей среды.

Характеристика профессий эколога, диетолога, психолога (с приглашением специалистов данных областей).

Практические работы:

Составление меню-раскладки и его оценка.

Отработка комплекса упражнений «Коланетик», «Шейпинг».

Отработка комплекса упражнений для работников умственного труда.

Работа со справочной, научно-познавательной литературой по разделу «Основы валеологии».

Тренинг по снижению уровня нервного напряжения (совместно с психологом).

Творческое задание

Изготовление рисунков, плакатов, схем по теме «Здоровый образ жизни».

Экскурсия: в Центр профилактики и борьбы со СПИДом.

Итоговое занятие по разделу «Основы валеологии», тестирование.

3. Основы массажа

История возникновения массажа. Виды массажа. Гигиенические требования и условия проведения массажа. Общие показания и противопоказания к применению массажа. Анатомо-физиологические особенности массажа.

Приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Массаж спины, воротниковой зоны. Техника массажа, методические указания.

Массаж груди, живота. Техника массажа, методические указания.

Массаж верхней и нижней конечностей. Техника массажа, методические указания.

Массаж лица, волосистой части головы. Техника массажа, методические указания.

Основы точечного массажа. Способы нахождения точек. Техника точечного массажа.

Практические работы:

Знакомство и отработка приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Формирование и отработка навыков массажа спины.

Формирование и отработка навыков массажа воротниковой зоны.

Формирование и отработка навыков массажа живота.

Формирование и отработка навыков массажа верхней конечности.

Формирование и отработка навыков массажа нижней конечности.

Формирование и отработка навыков массажа лица.

Формирование и отработка навыков массажа волосистой части головы.

Изучение методик точечного массажа.

Зачетное занятие по разделу «Основы массажа».

4. Основы терапии

Понятие о терапии. Историческая справка. Профессия врач терапевт и терапевтическая медсестра (с приглашением специалистов данных областей).

Первая помощь при рвоте. Постановка и виды клизм.

Простейшие физиотерапевтические процедуры: горчичники, банки, грелка, компресс, пузырь со льдом.

Первая помощь при кашле, кровохарканье, удушье, болях в сердце, повышении и понижении давления.

Введение лекарственных средств инъекционным способом.

Практические работы:

Формирование и отработка навыков постановки очистительной клизмы на муляже.

Формирование и отработка навыков в постановке горчичников, грелки, компрессов.

Подсчет пульса до и после дозированной нагрузки. Подсчет ЧДД, измерение температуры тела.

Формирование и отработка навыков измерения артериального давления.

Формирование и отработка навыков промывания глаз, закапывания капель в глаза, ухо, нос, закладывания мази за веко.

Изучение и отработка подкожных инъекций на муляже.

Изучение и отработка внутримышечных инъекций на муляже.

Семинар по разделу «Основы терапии»

5. Основы хирургии

Хирургия как наука. Ведущие хирурги современности. Знакомство с профессией врача хирурга и хирургической медсестры (с приглашением специалистов данных областей)

Уход за больными с нарушением функций опорно-двигательного аппарата: переломы, ушибы, растяжения, вывихи.

Виды повязок, правила наложения бинтовых повязок, шин.

Основы гомеостаза. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Первая помощь при наружных и внутренних кровотечениях.

Ожоги: термические, химические, электроожоги. Обморожение, переохлаждение, утопление, сдавление. Первая помощь. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Практические работы:

Формирование и отработка навыков наложения жгута.

Формирование и отработка навыков наложения бинтовых повязок.

Изучение и отработка приемов искусственного дыхания, непрямого массажа сердца.

Творческое задание: составление и решение ситуативных задач по разделу «Основы хирургии».

6. Основы косметологии

Введение в косметологию. Понятие «косметика». История развития косметики. Искусство ухаживать за собой. Типы лица. Детали лица.

Основные типы кожи лица: жирная, сухая, смешанная. Уход за разными типами кожи.

Болезни и косметические недостатки кожи лица и шеи. Косметические процедуры. Современные косметические средства. Косметические советы супермоделей. Гимнастика для лица.

Косметические маски.

Что есть красота? Первые шаги к красоте. Внутренняя красота. Уверенность, 12 советов как обрести уверенность (с приглашением психолога).

Создай свой образ. Некоторые искусственные приемы для совершенствования своего облика. Обретение своего стиля. Обязательные требования к стилю. Советы по созданию стиля. Стильная одежда.

Практические работы:

Определение типов лица, типов кожи.

Техника наложения косметических масок.

Зачетное занятие: «Свет мой, зеркальце скажи».

7. Аттестация.

Тестирование для проверки теоретических знаний, проверка практических навыков. Подведение итогов за год.

8. Итоговое занятие «В здоровом теле - здоровый дух».

Подведение итогов работы объединения за год. Награждение авторов лучших творческих работ.

Учебный план II года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретических	Практических	
1	Мы и наше здоровье	3	3	-	собеседование
2	Основы терапии	30	20	10	творческая работа
3	Основы хирургии	30	13	17	тестирование
4	Основы гинекологии	18	12	6	собеседование
5	Основы педиатрии	18	9	9	практическая работа
6	Основы стоматологии	15	5	10	ролевая игра
7	Основы ЛОР - заболеваний	21	8	13	ролевая игра
8	Основы массажа	18	-	18	практическая работа
9	Основы косметологии	30	11	19	зачёт
10	Проектно-исследовательская деятельность	27	8	19	презентация
11	Аттестация	3	1	2	тестирование
12	Итоговое занятие «Праздник молодости, красоты, здоровья»	3	-	3	творческий отчёт
	Итого:	216	90	126	

Содержание программы второго года обучения

II год обучения

1. Мы и наше здоровье

Задачи и план объединения на 2-ой год обучения. Решение организационных вопросов. Инструктаж по технике безопасности.

2. Основы терапии

Знакомство с основными заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца (ИБС), стенокардия. Этиология, симптоматика, диагностика, лечение, профилактика. Гипертонический криз, первая помощь.

Знакомство с основными заболеваниями дыхательной системы. ОРЗ, ОРВИ, грипп, бронхит, бронхиальная астма, пневмония, туберкулез. Этиология, симптоматика, диагностика, лечение, осложнения, профилактика.

Знакомство с основными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Изжога, гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, холецистит, колит, геморрой. Этиология, клиническая картина, диагностика, лечение, осложнения, профилактика.

Знакомство с основными заболеваниями нарушения обмена веществ: ожирение, сахарный диабет. Этиология, клиническая картина, диагностика, лечение.

Практические работы:

Измерение артериального давления.

Выполнение подкожной инъекции на муляже.

Выполнение внутримышечной инъекции на муляже.

Творческое задание:

Ролевая игра "На приеме у терапевта".

Составление кроссвордов по разделу: «Основы терапии».

3. Основы хирургии

Заболевания опорно-двигательной системы: остеохондроз, сколиоз. Этиология, симптоматика, диагностика, лечение профилактика. Специальный комплекс упражнений при нарушении осанки.

Первая помощь при отравлениях веществами бытовой химии, растительными и животными ядами. Клиническая симптоматика. Неотложная помощь. Народная медицина об оказании помощи при укусах.

Карбункул, фурункул, панариций (подногтевой, кожный, подкожный, сухожильный, суставной, костный). Этиология, клиническая картина, лечение, прогноз.

Варикозное расширение вен нижних конечностей, гематома. Этиология, симптоматика, диагностика, лечение, прогноз, осложнения. Мочекаменная болезнь. Этиология, симптоматика, лечение, профилактика.

Новообразования доброкачественные и злокачественные.

Рак: профилактика и ранняя диагностика, методы обследования. Уход за больными со злокачественными новообразованиями.

Острый аппендицит, ущемленная грыжа. Этиология: клиническая картина, диагностика, первая помощь, осложнения.

Тестирование по разделу «Основы хирургии».

Практические работы:

Изучение и отработка комплекса упражнений при нарушении осанки.

Работа со справочной, научно-популярной литературой по разделу «Основы хирургии».

Выполнение основных видов бинтовых повязок.

Проработка приемов создания иммобилизации, искусственного дыхания, непрямого массажа сердца.

Народная медицина при лечении онкологических заболеваний.

Творческое задание:

Ролевая игра «На приеме у хирурга».

4. Основы гинекологии

Гинекология как наука. Анатомия половых органов. Физиология женского организма.

Менструальный цикл. Нарушения, связанные с менструальным циклом.

Физиология беременности. Роды. Послеродовый период.

Методы контрацепции. Аборт, его последствия.

Экскурсия в Центр планирования семьи. Знакомство со спецификой работы центра, с работой гинеколога. Беседа с гинекологом о методах контрацепции.

5. Основы педиатрии

Педиатрия как наука. Периоды детского возраста и физическое развитие ребенка. Новорожденный, его особенности. Кормление. Режим и диета кормящей матери. Ежедневный уход за ребенком. Купание. Пупок. Одежда. Сон. Пеленание.

Болезни новорожденного: недоношенный ребенок, болезни пупка, рахит, аллергические состояния. Профилактика. Закаливание.

Значение режима для обеспечения здоровья детей. Акселерация и возрастные кризисы у детей.

Практические работы:

Проработка приемов ухода за новорожденным: способы пеленания, кормления, купания.

Творческое задание:

Составление и оформление кроссвордов по разделу: «Основы педиатрии».

6. Основы стоматологии

Строение зуба. Гигиена полости рта. «Голливудская улыбка». Отработка приемов чистки зубов.

Кариес. Пульпит. Гингивит. Пародонтит. Пародонтоз. Стоматит. Этиология, симптомы, лечение, профилактика.

Практические работы:

Обзор современных средств по уходу за ротовой полостью.

Рецепты из "бабушкиного сундучка" (работа с научно-познавательной литературой).

Творческое задание:

Ролевая игра: "На приеме у стоматолога"

Экскурсия в стоматологический кабинет. Знакомство с профессией стоматолога.

7. Основы ЛОР - заболеваний

Ангина: катаральная, фолликулярная, флегмозная. Эпидемиология, этиология, клиническая картина, диагноз, осложнения, лечение, профилактика. Тонзиллит. Аденоиды: этиология, симптомы, диагноз, лечение.

Ринит (насморк). Острый и хронический. Этиология, симптомы, лечение, профилактика. Насморк аллергический.

Отит: наружный, средний, внутренний. Этиология, симптомы, диагноз, лечение, профилактика.

Инородные тела уха, носа, глотки. Клиническая картина. Первая помощь.

Практические работы:

Ингаляции. Правила проведения.

Закрепление приемов вливания капель в ухо, нос, глаза. Закладывание мази за веко.

Отработка навыков полоскания рта и глотки, очистки носа, смазывание слизистой оболочки носа, глотки.

Народные рецепты в лечении ЛОР - заболеваний.

Творческое задание:

Ролевая игра «На приеме у ЛОР - врача».

8. Основы массажа

Практические работы:

Повторение приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Повторение массажа спины и воротниковой зоны.

Повторение массажа груди и живота.

Повторение массажа верхней и нижней конечностей.

Повторение массажа лица и волосистой части головы.

Экскурсия в массажный кабинет. Знакомство с профессией массажиста.

9. Основы косметологии

Декоративная косметика. Из истории декоративной косметики. Любимая косметика знаменитостей.

Макияж. История макияжа. Виды макияжа: дневной, вечерний, праздничный. Техника макияжа. Тенденции современного макияжа.

Цветометрия. Типы людей согласно цветовой палитре: весенней, осенней, зимней и летней.

Уход за руками. Строение ногтя. Изменение состояния ногтей. Маникюр. Уход за ногами. Проблемы ног. Педикюр.

Гигиена тела.

Уход за волосами. Волосы – украшение женщины. Типы волос. Структура волос. Заболевание волос. Цветовая гамма волос. Знакомство с профессией парикмахера.

Практические работы:

Изучение ассортимента декоративной косметики.

Проработка техники макияжа: дневного и вечернего (с приглашением визажиста).

Определение типов внешности согласно цветовой палитре.

Техника проведения маникюра (с приглашением мастера маникюра).

Изучение средств по уходу за телом: дезодоранты, крема, скрабы, лосьоны и т.д. Правила отбора.

Косметические рецепты из «бабушкиного сундучка» (работа с научно-познавательной литературой).

Викторина: «Кожа – зеркало души».

10. Проектно-исследовательская деятельность

Выполнение исследовательской работы. Описание основных этапов, оформление документации.

Практическая работа:

Работа над исследовательской работой: выделение и постановка проблемы (выбор темы исследования), выдвижение гипотез, поиск и предложение возможных вариантов решения, постановка целей и задач, планирование хода исследования, определение желаемых результатов. Сбор и обобщение материала. Выполнение практической части проекта. Защита проектов.

Примерные темы проектов: «Динамика и распространение заболеваний желудочно-кишечного тракта среди детей и подростков города Брянска», «Влияние пищевых добавок на организм человека», «Стресс. Влияние на организм человека» и др.

11. Аттестация.

Проверка теоретических знаний и практических навыков детей.

Подготовка к итоговому занятию.

12. Итоговое занятие «Праздник красоты, молодости, здоровья».

Подведение итогов работы объединения, с приглашением родителей, членов семей, бывших обучающихся объединения.

Планируемые результаты и способы их проверки

К концу первого года обучения, обучающиеся будут знать:

- основы формирования здорового образа жизни;
- факторы, влияющие на здоровье человека;
- требования, критерии рационального питания;
- анатомо-физиологические особенности массажа;
- механизм действия массажа на организм;
- показания и противопоказания к массажу;
- приемы массажа;
- методику проведения точечного массажа;
- виды клизм;
- правила оказания первой помощи при рвоте, кашле, удушье, болях в сердце, повышении и понижении артериального давления;
- основные правила оказания первой помощи при нарушении функций опорно-двигательного аппарата;
- основные виды повязок правила их наложения;
- способы остановки кровотечений;
- правила оказания первой помощи при обмороке, ожогах, отморожениях;
- типы кожи;
- основные косметические процедуры.

будут уметь:

- составлять меню раскладку и оценить его;

- выполнять комплекс упражнений для работников умственного труда;
- выполнять приемы массажа;
- выполнять массаж спины, живота, головы, лица, шеи, верхних и нижних конечностей;
- выполнять простейшие физиотерапевтические процедуры: горчичники, банки, компрессы;
- поставить очистительную клизму;
- измерять температуру тела, АД, подсчитать пульс, ЧДД;
- выполнять в/м, п/к инъекции;
- наложить бинтовую повязку;
- выполнять простейшие косметические процедуры;
- работать со справочной литературой, дидактическими пособиями.

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- технику макияжа;
- технику проведения маникюра;
- симптоматику, диагностику, профилактику распространенных заболеваний;
- методы контрацепции;
- периоды детского возраста;
- основные болезни новорожденного;
- возрастные кризисы у детей;
- основные оздоровительные методики;
- алгоритм выполнения проектно-исследовательской работы.

будут уметь:

- выполнять дневной и вечерний макияж;
- определять типы внешности согласно цветовой палитре;
- оказать первую помощь при инфаркте миокарда, стенокардии, гипертоническом кризе;
- выполнять профилактические мероприятия при ОРЗ, ОРВИ, гриппе;
- выполнять комплекс упражнений при нарушении осанки;
- оказать первую помощь при острой хирургической патологии;
- выполнять приемы ухода за новорожденным;
- соблюдать гигиену ротовой полости;
- полоскать рот и глотку;
- смазывать слизистую носа и глотки;
- оказать первую помощь при инородных телах уха, горла, носа.
- работать со справочной, научно-популярной литературой;
- выполнять проектно-исследовательскую работу.

у них получают развитие общеучебные умения и личностные качества:

- умение работать в группе;
- умение уступать;
- ответственность;
- самокритичность;
- самоконтроль;
- умение воспринимать конструктивную критику;
- способность к адекватной самооценке;
- умение радоваться своим успехам и успехам товарищей;
- трудолюбие, упорство в достижении цели;
- эмпатия, взаимопомощь.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Домашняя медсестра» на 2021-2022 уч. год

Календарная продолжительность учебного периода	
1 полугодие	16 недель
2 полугодие	20 недель
Дата начала занятий	01.09.2021
Дата окончания занятий	31.05.2022
Количество учебных часов	144
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа
Праздничные дни	04.11.2021, 31.12-09.01.2022, 23.02 2021, 08.03.2021, 01.05.2021, 09.05 2021
Каникулы	В дни школьных каникул работы объединений ведётся по расписанию

Формы аттестации и оценочные материалы

Полноценная учебная деятельность обучающихся не представляется возможной без оценки и контроля за результатами образовательного процесса.

В процессе обучения по данной программе отслеживаются результаты:

- текущие (цель – выявление ошибок и успехов);
- промежуточные (проверяется уровень освоения обучающимися программы за год;
- промежуточные по окончанию программы (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется

- через механизм тестирования (устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала);
- через решение ситуативных задач;
- через демонстрацию практических навыков.

Отслеживание личностного развития обучающихся осуществляется методом наблюдения.

Формы подведения итогов

По окончании каждого раздела проводится итоговое занятие в форме семинара, зачета, тестирования, творческих заданий (составление и решение ситуативных задач, составление и разгадывание кроссвордов, викторин, ролевой игры).

По окончании второго года обучения проводится итоговое занятие: «Праздник красоты, молодости, здоровья» с приглашением родителей, членов семей, бывших обучающихся объединения.

Результативность

Мотивация здоровья и здорового образа жизни; овладение практически-ми навыками сохранения и приумножения здоровья.

Дети используют полученные знания среди членов своей семьи. Так не только отрабатываются профессиональные навыки, но и появляется дополнительная возможность общения детей и родителей в семье.

Обращает на себя внимание также то, что многие ребята, обучающиеся по данной программе, связали свое будущее с профессиями, отраженными в настоящей программе.

Материально-техническое обеспечение программы

Для обеспечения занятий необходимо:

- помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям: просторное, с хорошим дневным освещением, хорошо налаженной вентиляцией,
- помещение должно быть оборудовано необходимой мебелью (столы, стулья, шкафы, доска, стеллажи);
- мультимедийные средства обучения: телевизор, магнитофон.

Оборудование, необходимое для реализации программы

тонометр, фонендоскоп, термометр, грелка, банки, горчичники, пузырь для льда, секундомер, жгут, бинты, вата, шины, шприцы, муляж для проведения внутримышечной инъекции, муляж для проведения подкожной инъекции, пипетки, крем для массажа, куклы, пеленки, детская ванночка, детская бутылочка, фантом грудного ребенка.

Кадровые условия

Для реализации данной программы у педагога дополнительного образования должно быть высшее (среднее специальное) образование в области медицины.

Методическое обеспечение программы

Программой предусмотрено методическое обоснование процесса организации образовательной деятельности и форм проведения занятий, методика структурирования занятий.

Каждое занятие включает в себя теоретическую (микрорекции, объяснения, рассказ) и практическую (отработка приемов, проведение практических работ, опытов и т.д.) части. Устное объяснение материала сочетается с применением наглядных пособий в целях поддержания устойчивого внимания и активизации учащихся, изучаемый материал увязывается с жизнью, практикой, опытом учащихся.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный
- репродуктивный
- проблемный
- частично-поисковый
- игровой.

Организация деятельности детей строится на следующих **принципах**:

- принцип воспитывающего обучения (идея воспитания гармонически развитой личности);
- принцип гуманизации (ребенок является основой ценностей общекультурного человеческого социума, предполагает уважительное отношение к личности обучающегося);
- принцип научности (в процессе обучения дети должны усвоить систему достоверных научнообоснованных знаний);
- принцип наглядности (при обучении активно используются средства наглядности);

- принцип активности и сознательности обучения (сознательная, активная и самостоятельная работа всегда ведет к лучшему освоению учебного материала, более прочному его закреплению);
- принцип системности и последовательности обучения (определяет связь между последующим и предыдущим занятиями, связь нового материала с пройденным, последовательное расширение и углубление знаний);
- принцип культуросообразности (ориентация на потребности детей, адаптацию к современным условиям жизни общества);
- принцип доступности и посильности обучения (требует от педагога четкого установления степени сложности и глубины освоения учебного материала для каждого класса и возраста детей).

Программа предполагает использование современных **педагогических технологий**:

- **технология лично - ориентированного обучения**: педагог использует данную технологию для развития яркой индивидуальности ребёнка, на занятиях создаёт условия и стимулирует развитие его индивидуальности, личностных качеств, оказывает помощь в самовыражении, самоактуализации;
- **технология исследовательского (проблемного) обучения**: педагог на занятиях создаёт проблемные ситуации и организует активную деятельность обучающихся по её разрешению, обучающиеся анализируют полученные результаты, формулируют выводы;
- **технология коллективной творческой деятельности**: предполагает организацию совместных действий при подготовке и проведении традиционных неформальных воспитательных мероприятий, сплачивающих коллектив детей и родителей;
- **коммуникационные технологии** позволяют решать вопросы общения, способствуют установлению доброжелательности и взаимопонимания в группе. Использование коммуникационных технологий позволяет педагогу раскрыть личность обучающегося, налаживанию доброжелательной атмосферы, воспитанию потребности в образовании;
- **здоровьесберегающие технологии**: педагог способствует мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни;
- **игровые технологии** (деловые игры): особое внимание на занятиях педагог уделяет ролевым играм.

Для реализации программы разработан учебно-методический комплект, включающий дидактический материал, методические разработки, компьютерные презентации, раздаточный материал, технологические карты и наглядные пособия.

Литература для педагога

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни. – М.: Академический Проект, 2006.
2. Бубнов В. Г. Атлас добровольного спасателя: первая медицинская помощь на месте происшествия. – М.: АСТ, 2008.
3. Борисова О.А. Неотложные состояния у детей. – М.: Медицина, 2004.
4. Вишняков Я. Д., Вагин В. И., Овчинников В. В., Стародубец А. Н. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. – М.: Академия, 2008.
5. Дорофеева Р.М. Семейная медицинская сестра. – М.: ТриадаХ, 2002.
6. Евдокимов Н.М. Оказание первой доврачебной медицинской помощи. – М.: Медицина, 2001.
7. Кривенко О.Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях. – МГТУ, 2011.
8. Никитин Н.П. Справочник врача и неотложной помощи. – Ростов/на Дону: Феникс, 2007.
9. Рогова Н.В. Первая доврачебная помощь. – ВолГУ, 2002.
10. Фишкин А.В. Справочник неотложной помощи. – М.: Экзамен, 2007.
11. Энциклопедический справочник медицины и здоровья. – М.: Русское энцикл. тов-во, 2004.
12. <http://gigabaza.ru/> Программа обучения по оказанию первой помощи пострадавшему г. Боровичи, 2011.
13. <http://www.snaumova.ru/rabota-nad-proektom/>

Литература для детей и родителей:

1. Аникеева Л.Ш. Педиатрия. Полный справочник для родителей. – М.: Эксмо, 2013.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани./ Учебное пособие для учащихся 9-11 классов общеобразовательных учреждений. – М.: АСТ, 2000.
3. Васечкин В.И. Большой справочник по массажу. – СПб.: Медицина, 2004.
4. Гоголан, М. Ф. Законы здоровья. Секреты полноценного питания. Чудеса витаминов. – СПб.: Невский проспект: Вектор, 2008.
5. Джейкобс, Эй Джей. До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни; пер. с англ. Е. Межевича. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
6. Комаровский Е.О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. – М.: Клиником, 2016.
7. Комаровский Е.О. Неотложная помощь. Справочник для родителей. Всегда под рукой. – М.: Клиником, 2016.

8. Муравьев С.А., Макарова Г.А. Счастье быть здоровым. – Екатеринбург: Фотек, 2009.
9. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. – М.: Академия, 2007.