

# Программа санитарного поста «Ай, болит».

## Введение

Санитарный пост — формирование общества Красного Креста и Красного Полумесяца, организуемое на предприятиях, учебных заведениях и других учреждениях.

В его состав входят начальник и члены поста, работающих или обучающихся по месту формирования. С. п. находится под наблюдением медперсонала ближайшего лечебно-профилактического учреждения, к которому он прикреплен. С. п. комплектуется из сотрудников, предварительно обученных по специальной программе.

В мирное время С. п. оказывает первую медпомощь при производственных травмах, следит за выполнением гигиенических требований на рабочих местах и в местах общего пользования, совместно с работниками здравпунктов предприятий участвует в гигиеническом воспитании и пропаганде здорового образа жизни, профилактике травматизма, инфекционных болезней.

В военное время личный состав С. п. осуществляет первую медпомощь нуждающимся в ней и уход за ними на месте поражения, в пунктах сбора, пути следования в лечебное учреждение, привлекается к другим медицинским мероприятиям.

### II Санитарный пост

1) медицинское формирование, создаваемое первичной организацией Красного Креста и Красного Полумесяца в производственном или учебном коллективе для оказания первой помощи при травмах и внезапных заболеваниях, а также для содействия медицинским работникам при проведении санитарно-противоэпидемических и санитарно-просветительных мероприятий;

2) СП— формирование медицинской службы Гражданской обороны, организуемое на объектах народного хозяйства для оказания первой помощи пострадавшим при стихийных бедствиях и в очаге поражения; С. п. могут быть сведены в санитарную дружину.

**Актуальность.** Данная программа, предлагающая систему тематического и поурочного планирования с учебно - методическим комплексом является актуальной в связи с необходимостью формирования у школьников, начиная с начального звена, культуры здоровья, правильное формирование у школьников метапредметных представлений и связей, определяющих их ценностный потенциал и целостное мировоззрение.

**Обзор литературы.** В разработке программы мы использовали учебно - методическое пособие для учителей по программе «Здоровье», под ред. В.Н.Касаткина и Л. А. Щеплягиной 2007г., учебно - методическое пособие «Педагогика здоровья» Г.К.Зайцева 1998г., Методическое пособие Н.К.Смирнова «Здоровьесберегающие технологии» 2004г., методическое

пособие Роненсон О.Д. «Здоровьесберегающие технологии в образовании» 2005г., учебно - методическое пособие «Образ человека в современной педагогике» И. И. Логвинова, М.А.Лукацкого и О. Д. Роненсон 2006г.

**Цель программы:**

- ^ овладеть медицинскими и санитарными знаниями, навыками гигиены;
- ^ оказывать первую медицинскую помощь себе и товарищам; ^ оказывать помощь медицинским работникам при профилактических осмотрах и прививках;

**Задачи программы:**

- > Содействовать сохранению здоровья каждого школьника;
- ^ Сформировать у школьника представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- > Развитие и самодеятельности, воспитание организаторских способностей, привлечение учащихся к гуманитарной деятельности;
- ^ Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- > Создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в образовательном учреждении всех участников образовательного процесса;
- > Расширить и разнообразить взаимодействия школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.
- > Научить школьников оказывать первую медицинскую помощь себе и своим товарищам;
- > Организовывать соблюдение режима дня, чистоты и порядка в классе и школе;
- > Оказывать помощь медицинским работникам при профилактических осмотрах и прививках;
- > Продемонстрировать многогранную природу здоровья;
- > Стимулирование у учащихся интереса к медицине, их профориентация.

**Так же, активно принимать участие в подготовке и проведении:**

- > праздников чистоты и здоровья;
- > утренников на санитарно - оздоровительные темы;
- > вечеров вопросов и ответов, викторин и сборов на медицинские темы;
- > оформление уголков здоровья, выпуске стенных санитарных газет.

Все, что может служить делу борьбы за сохранение и укрепление здоровья людей, должно быть предметом постоянной заботы и внимания обученных в медико - санитарных кружках школьников.

Занятия проводятся через лекции, семинары, практикумы, круглые столы, конференции, социально - имитационные игры.

Программа рассчитана на учащихся 5- 11 классов

Программа реализуется по 2 часа в неделю - 72 часа в год.

## **Прогнозируемые результаты.**

### **Должны знать:**

- Теоретический материал, предусмотренный программой курса по темам
- Методики проведения исследований по темам
- Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем
- Особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка
- Особенности строения, соединения костей, состав, их рост, отделы скелета, строение и виды мышц
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- Распространенные болезни пищеварительной системы и правила оказания помощи при отравлениях
- Основы рационального питания.

### **Должны уметь:**

- Принимать разумные решения по поводу иммунитета, вредных привычек, питания
- Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет
- Применять коммуникативные и презентационные навыки
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе
- Проводить анкетирования, социологические опросы
- Работать с различными источниками информации
- Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах
- Находить выход из стрессовых ситуаций
- Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
- Общения со взрослыми людьми по поводу исследований
- Использовать навыки учебно-исследовательской деятельности

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МЕДИКО - САНИТАРНОГО КРУЖКА «АИ, БОЛИТ»**

Цикл	Количество часов	Тема занятия
История общества Красного креста	5	1. Возникновение краснокрестного движения в России. Символика Красного Креста. 2. Деятельность Российского общества Красного Креста в годы ВОВ. 3. Международная деятельность Красного Креста. 4. Деятельность Российского общества Красного Креста в

		<p>настоящее время.</p> <p>5.Основополагающие принципы Международного Красного Креста.</p>
Оказание первой медицинской помощи при травмах	9	<p>1.Организация и задачи санитарного поста. Содержание, назначение компонентов аптечки санпоста.</p> <p>2.Понятие о повязке и перевязке.</p> <p>3.Основные способы стерилизации перевязочного материала.</p> <p>4.Правила наложения повязок.</p> <p>5. Правила наложения жгута (закрутки).</p> <p>6.Основные правила иммобилизации при переломах верхних и нижних конечностей.</p> <p>7. Правила иммобилизации при переломе ключицы, нижней челюсти.</p> <p>8. Правила иммобилизации при переломе позвоночника.</p> <p>9.Помощь при вывихах.</p>
Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях и внезапных заболеваниях.	10	<p>1.Понятие о реанимации.</p> <p>2.Точки пальцевого прижатия артерий.</p> <p>3.Первая помощь при утоплении.</p> <p>4. Первая помощь при внезапной остановке сердца. Техника проведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.</p> <p>5. Первая помощь при электротравме.</p> <p>6. Первая помощь при обморожении.</p> <p>7. Первая помощь при укусах змеи, насекомых.</p> <p>8. Первая помощь при отравлении ядовитыми грибами и растениями.</p> <p>9. Первая помощь при тепловом ударе.</p> <p>10. Первая помощь при ожогах.</p>
Транспортировка больных и пострадавших.	3	<p>1.Способы переноса пострадавшего.</p> <p>2.Правила переноса пострадавшего с помощью подручных средств.</p> <p>3.Виды детского травматизма и их причины. Последствия травм.</p>
Уход за больными на дому.	7	<p>1.Особенности режима больного. Режим питания тяжелобольного.</p> <p>2.Основные гигиенические манипуляции по уходу за тяжелобольными (проведение гигиенической ванны, душа, обтирание, профилактика опрелостей, смена белья)</p> <p>3.Приготовление дезинфицирующих растворов в домашних условиях. Дезинфекция посуды, предметов ухода за больными.</p> <p>4.Соблюдение санитарно-гигиенического режима в комнате больного (влажная уборка, проветривание и т.д.)</p> <p>5.Измерение температуры тела (последовательность действий при измерении температуры)</p> <p>6.Пульс. Наблюдение за частотой пульса.</p> <p>7.Уход за инфекционными больными.</p>
Личная и общественная гигиена	5	<p>1.Гигиена. Основные требования и понятие гигиены.</p> <p>2.Гигиенические требования к уходу за жилищем.</p> <p>3.Значение личной гигиены. Роль санпоста в соблюдении обучающимися правил личной гигиены.</p>

		4.Значение соблюдения правил личной гигиены и здорового образа жизни. 5.Гигиенический уход за полостью рта.
Основы правильного питания	4	1. Пища и ее значение для организма. 2. Полезные и вредные продукты. 3. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. 4. Принципы правильного питания.
Инфекционные заболевания	7	1.Понятие об инфекционных болезнях и их возбудителях. 2.Инфекции, передающиеся воздушно-капельным путем, их профилактика. 3.Кишечные инфекции, меры профилактики. 4.Зоонозные инфекции, профилактика. 5. Клещевой энцефалит, профилактика. 6.ВИЧ-инфекция, профилактика. 7.Иммунитет. Профилактические прививки.
Лекарственные растения и их применение	6	1.Виды лекарственных растений. Понятие о «Красной книге», её роль. 2.Правила сушки лекарственных растений. 3. Сроки заготовки лекарственных растений. 4.Основные правила сбора и сушки плодов и кореньев. 5.Основные правила хранения лекарственного сырья. 6.Настойки, настои, отвары из лекарственных трав. Способы их приготовления и хранения.
Правила дорожного движения	4	1.Определения: водитель, пешеход, проезжая часть, перекресток, велосипед, населенный пункт. Их роль в дорожном движении. 2.Сигналы светофора и регулировщика. 3.Административная ответственность за нарушение ПДД. 4.Оказание первой медицинской помощи пострадавшему при автодорожном происшествии.
Практические занятия	12	1.Порядок оказания первой медицинской помощи при различных ранениях. 2.Виды кровотечений и способы их остановки. 3. Открытый перелом нижней трети правого бедра с артериальным кровотечением. 4.Рваная рана средней трети правой голени с артериальным кровотечением. 5.Открытый перелом костей средней трети правого предплечья. 6.Резаная рана верхней трети предплечья с венозным кровотечением. 7.Резаная рана на ладони правой руки. 8.Садины в области подбородка. 9.Резаная рана в области затылка. 10.Закрытый перелом левой ключицы. 11.Перелом позвоночника. 12. Непрямой массаж сердца, искусственное дыхание (с использованием тренажера «Максим»)
Всего	72	

Лучшей формой проверки умений и знаний санпостовцев являются соревнования, проводимые в школе, а также в районе и области.

Обученные в медико-санитарных кружках школьники должны научиться:

- Оказывать первую медицинскую помощь себе и товарищам.
- Организовывать соблюдение режима дня, чистоты и порядка в классе и школе.
- Различать и собирать лекарственные растения.
- Оказывать помощь медицинским работникам при профилактических осмотрах и прививках.
- Ухаживать за больными.

А также активно участвовать в подготовке и проведении:

- Праздников чистоты и здоровья.
- Внеклассных мероприятий на санитарно-оздоровительные темы.
- Вечеров вопросов и ответов, викторин и сборов на медицинские темы.
- Оформлению уголков здоровья, выпуске стенных санитарных газет.