


Департамент Смоленской области по образованию и науке
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыбковская средняя общеобразовательная школа»
Сафоновского района Смоленской области

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «Рыбковская СОШ»
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждено:
директор МБОУ «Рыбковская СОШ»
 В.А.Гуренкова
приказ № 52
от «31» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Человек и его здоровье»

Возраст обучающихся: 12–15 лет
Срок реализации: 18 часов

Автор-составитель:
Двинина Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

д. Рыбки
2023 г.

Пояснительная записка

Дистанционная дополнительная общеобразовательная программа «Человек и его здоровье» относится к естественнонаучной направленности.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 27.07.2022. № 629)
- Об утверждении санитарных правил СН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242)
- Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций"(вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")
- Устав МБОУ «Рыбковская СОШ».

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся, адаптации в окружающей среде, расширении знаний обучающихся о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек.

На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья населения – одна из наиболее актуальных проблем современности, показатель качества жизни. Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное, психологическое и физическое здоровье. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психически и физически, улучшать социально-экономические условия жизни. Поэтому необходимо привлекать внимание школьников к проблемам здоровья человека и их профилактике.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она удовлетворяет интересы подростков к анатомии, физиологии, гигиене. Занятия призваны привить ответственное отношение к собственному здоровью, способствовать формированию положительной мотивации, выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить здоровье в современных условиях жизни.

Отличительные особенности программы

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять образовательную деятельность удаленно, через сеть «Интернет», что позволяет приблизить дополнительное образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

В образовательном процессе используются современные технические средства обучения, в программу включены такие инновационные виды деятельности, как проектная деятельность обучающихся.

Новизна программы

Программой предусмотрены новые педагогические технологии в проведении занятий - использование оборудования центра «Точка роста». Обучающиеся с помощью демонстрации экрана смогут рассматривать графики и таблицы, полученные в результате проведения работ, анализировать их, делать выводы.

Адресат программы

Программа «Человек и его здоровье » рассчитана на детей в возрасте 12 - 15 лет. Запись на обучение производится по желанию родителей и детей, без специального отбора.

Уровень программы: базовый

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на **18 часов**.

Режим занятий

Учебная программа предусматривает проведение занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятий 30 минут.

Форма организации образовательного процесса: заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на платформе дистанционное обучение детей по дополнительным образовательным программам на основе взаимодействия с ГАУ ДПО «Смоленский областной институт развития образования» <http://rmc-do.dpo-smolensk.ru/>

Виды занятий:

- чат-занятия
- практическая работа
- самостоятельная работа
- индивидуальная консультация

Цель программы: формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма.

Задачи:

Образовательные:

- обеспечить освоение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья», «вакцина», «кровь»;
- обучить навыкам оказания первой медицинской помощи;
- ознакомить с функциональными особенностями опорно-двигательной и мышечной систем человека;

- расширить знания о заболеваниях кровеносной, дыхательной, опорно-двигательной системы, детских инфекционных заболеваниях и их профилактике;
- сформировать представление о рационе питания и важности ответственного отношения к своему здоровью;
- научить анализировать влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, составлять индивидуальную программу укрепления здоровья.

Развивающие:

- развивать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать умения использования различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, передачи информации с использованием электронных и цифровых ресурсов;
- развивать навыки выполнения практических заданий в малых группах;
- способствовать развитию информационной безопасности для достижения поставленных целей.

Воспитательные:

- воспитывать осознание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
- воспитание личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью человека;
- способствовать формированию познавательной и информационной культуры с учебными пособиями и техническими средствами.

Способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению.

- Сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха.
- Развивать интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- осознание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью человека.
- реализация установок здорового образа жизни;
- формирование познавательной и информационной культуры, в том числе развитие навыков самостоятельной работы с учебными пособиями и техническими средствами информационных технологий.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение наук о человеке;*
- *интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы);*
- *значения теоретических знаний для практической деятельности человека.*

Метапредметные:

Регулятивные:

- самостоятельно определять и формулировать цель своей деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *самостоятельно находить варианты решения познавательной задачи.*

Познавательные:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием электронных и цифровых ресурсов в контролируемом пространстве интернета;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации;
- соблюдать правила информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

Коммуникативные:

Обучающийся научится высказывать суждения с использованием компьютерных терминов и понятий;
–получит опыт выполнения практических заданий в малых группах;
–сможет использовать общие интеллектуальные усилия и практические действия.

Предметные:

Обучающийся будет знать:

- владеть понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья», «вакцина», «кровь»
- функциональные особенности опорно-двигательной и мышечной систем человека
- детские инфекционные заболевания и их профилактика
- правила профилактики заболеваний кровеносной, дыхательной, опорно-двигательной системы
- гигиенические требования при работе с компьютером.

Обучающийся будет уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь
- составлять рацион питания
- подсчитывать пульс в разных условиях
- оценивать степень важности ответственного отношения к своему здоровью
- анализировать влияние факторов окружающей среды на здоровье человека
- составлять индивидуальную программу укрепления здоровья

Обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности.

Условия реализации программы

Программа реализуется с применением электронного обучения посредством компьютера с бесперебойным доступом в сеть Интернет. Образовательный контент программы размещается на программной платформе Moodle по адресу: <http://rmc.dpo-smolensk.ru/>

Формы аттестации и контроля

Текущий контроль – тестирование.

Промежуточная аттестация по каждой теме – мини-проект или тестирование.

Уровни освоения программы

Результаты обучения определяются по трем уровням сформированности коммуникативной компетентности личности:

Низкий уровень: обучающийся знает менее 50% теоретического материала программы, выполняет все практические работы, но часто прибегает к помощи педагога, редко участвует в конкурсах внутри творческого объединения.

Средний уровень: обучающийся знает от 50-70% теоретического материала программы, выполняет все практические работы, в редких случаях прибегает к помощи педагога, участвует в конкурсах внутри творческого объединения.

Высокий уровень: обучающийся знает от 70-100% теоретического материала программы, успешно без помощи педагога выполняет все практические работы, участвует в конкурсах.

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	0,5	0,5	Тестирование
2	Двигатели нашего тела	2	1	1	Тестирование
3	Защитные механизмы организма	2	1	1	Тестирование, мини-проект
4	Главная транспортная система организма	3	1	2	Тестирование
5	Чтобы жить надо есть	2	0	2	Тестирование, мини-проект
6	Гигиена дыхательной системы человека	2	0	2	Тестирование, мини-проект
7	Воздействие окружающей среды на органы чувств	3	1	2	Тестирование, мини-проект
8	Окружающая среда и здоровье человека	2	1	1	Тестирование, мини-проект
9	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование
	Итого	18	5,5	12,5	

Содержание учебного плана

1. Введение.

Теория: Общие сведения о строении и функциях организма человека. Понятие о здоровье, здоровом образе жизни, культуре здоровья. Техника безопасности при работе за компьютером.

Практика: Оценка состояния здоровья.

Текущий контроль: тестирование знаний по теме.

2. Двигатели нашего тела.

Теория: Функциональные особенности опорно-двигательной и мышечной систем человека. Роль движения в нашей жизни. Арсенал наших двигательных возможностей. Химия и энергетика работающей мышцы. Сила мышц и их выносливость. Определение типа телосложения, осанки. Функциональные нарушения и роль физических упражнений в формировании опорно-двигательной и мышечной систем человека.

Практика: Первая помощь при травмах: растяжении связок, вывихах суставов, переломах костей.

Текущий контроль: тестирование знаний по теме.

3. Защитные механизмы организма

Теория: Кровь и лимфа - две реки жизни. Клетки крови на страже здоровья. Как наш организм защищается от инфекции. Детские инфекционные заболевания и меры борьбы с ними. История становления иммунологии как науки. Пути решения проблемы иммунопрофилактики. Профилактика заболеваний. Вакцины.

Практика: Клетки крови и их функции.

Проект: Мини-проект «Составление индивидуальной программы укрепления здоровья»

Промежуточная аттестация: тестирование знаний по теме, анализ выполнения мини-проекта.

4. Главная транспортная система организма

Теория: Транспортные «магистраль» – сосуды. Неутомимое сердце. Физиологические особенности и гигиена сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека. Функциональные нарушения работы сердца, кровеносной системы, их профилактика.

Практика: Приемы остановки кровотечения. Подсчет пульса в разных условиях.

Текущий контроль: тестирование знаний по теме.

5. Чтобы жить надо есть

Практика: Питательные вещества и пищевые продукты. Определение суточной калорийности питания.

Проект: Мини-проект «Составление суточного меню согласно основным принципам здорового питания»

Промежуточная аттестация: тестирование знаний по теме, анализ выполнения мини-проекта.

6. Гигиена дыхательной системы человека

Практика: Определение дыхательного объёма лёгких и жизненной ёмкости лёгких. Просмотр презентации «Первая помощь при поражении органов дыхания. Просмотр видеоролика «Профилактика коронавирусной инфекции».

Проект: Мини-проект «Влияние курения на здоровье человека».

Текущий контроль: тестирование знаний по теме, анализ выполнения мини-проекта.

7. Воздействие окружающей среды на органы чувств

Теория: Глаза - зеркало души. Физиологические особенности глаза — органа зрения. Как заботиться о своих глазах? Причины раздражения глаз. Гимнастика для глаз. Зрение и компьютер. Упражнения для расслабления глазных мышц после работы за компьютером.

Практика: Просмотр презентации « Гигиена и профилактика заболеваний органа слуха. Органы осязания, обоняния и вкуса». Исследование реакций зрачка на освещенность.

Проект: Мини-проект «Гигиенические требования при работе с компьютером. Меры по снижению утомляемости зрения».

Текущий контроль: тестирование знаний по теме, анализ выполнения мини-проекта.

8. Окружающая среда и здоровье человека

Теория: Здоровье. Поведение человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. Помощь пострадавшему до прибытия профессиональной помощи.

Практика: Просмотр презентации «Природно-очаговые заболевания»

Проект: Мини-проект «Анализ и оценка влияния факторов окружающей среды на здоровье человека».

Текущий контроль: тестирование знаний по теме, анализ выполнения мини-проекта.

9. Итоговое занятие.

Итоговый контроль: тестирование.

Календарный учебный график

№	Число	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1. Введение							
1				Комбинированное занятие	1	Общие сведения о строении и функциях организма человека Понятие о здоровье, здоровом образе жизни, культуре здоровья. Техника безопасности при работе за компьютером. Практическая работа: Оценка состояния здоровья.	Тестирование
2. Двигатели нашего тела							
2				Лекция	1	Функциональные особенности опорно-двигательной и мышечной систем человека. Роль движения в нашей жизни. Арсенал наших двигательных возможностей. Химия и энергетика работающей мышцы. Сила мышц и их выносливость.	Тестирование
3				Практическое занятие	1	Определение типа телосложения, осанки. Функциональные нарушения и роль физических упражнений в формировании опорно-двигательной и мышечной систем человека. Первая помощь при травмах:	Тестирование

						растяжении связок, вывихах суставов, переломах костей.	
3. Защитные механизмы организма							
4				Комбинированное занятие	1	Кровь и лимфа - две реки жизни. Клетки крови на страже здоровья. Практическая работа: Клетки крови и их функции.	Тестирование
5				Практическое занятие	1	Как наш организм защищается от инфекции. Детские инфекционные заболевания и меры борьбы с ними. История становления иммунологии как науки. Пути решения проблемы иммунопрофилактики. Профилактика заболевания. Вакцины. Мини-проект «Составление индивидуальной программы укрепления здоровья».	Мини-проект
4. Главная транспортная система организма							
6				Лекция	1	Транспортные «магистраль» – сосуды. Неутомимое сердце. Физиологические особенности и гигиена сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека. Функциональные нарушения работы сердца, кровеносной системы, их профилактика.	Тестирование

7				Практическое занятие	1	Приемы остановки кровотечения.	Тестирование
8				Практическое занятие	1	Подсчет пульса в разных условиях.	Тестирование
5. Чтобы жить надо есть							
9				Практическое занятие	1	Питательные вещества и пищевые продукты.	Тестирование
10				Практическое занятие	1	Определение суточной калорийности питания. Мини-проект «Составление суточного меню согласно основным принципам здорового питания».	Мини-проект
6. Гигиена дыхательной системы человека							
11				Практическое занятие	1	Определение дыхательного объема лёгких и жизненной ёмкости лёгких. Просмотр презентации «Первая помощь при поражении органов дыхания».	Тестирование
12				Практическое занятие	1	Просмотр видеоролика «Профилактика коронавирусной инфекции». Мини-проект «Влияние курения на здоровье человека».	Мини-проект
7. Воздействие окружающей среды на органы чувств							
13				Лекция	1	Глаза - зеркало души. Физиологические особенности глаза — органа зрения. Как заботиться о своих глазах? Причины	Тестирование

						раздражения глаз. Гимнастика для глаз.	
14				Практическое занятие	1	Зрение и компьютер. Упражнения для расслабления глазных мышц после работы за компьютером. Исследование реакций зрачка на освещенность. Мини-проект «Гигиенические требования при работе с компьютером. Меры по снижению утомляемости зрения».	Мини-проект
15				Практическое занятие	1	Просмотр презентации « Гигиена и профилактика заболеваний органа слуха. Органы осязания, обоняния и вкуса».	Тестирование
8. Окружающая среда и здоровье человека							
16				Лекция	1	Здоровье. Поведение человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. Помощь пострадавшему до прибытия профессиональной помощи.	Тестирование
17				Практическое занятие	1	Просмотр презентации «Природно-очаговые заболевания». Мини-проект «Анализ и оценка влияния факторов окружающей среды на здоровье человека».	Мини-проект
18				Итоговое занятие	1		Тестирование

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- демонстративно-наглядные (демонстрация аудио-видео учебных материалов, схем, таблиц, диаграмм);
- проектные методы (поиск, сбор, обработка информации, разработка проекта, планирование деятельности)
- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- частично-поисковые методы обучения (решение поставленной задачи совместно с педагогом).
- исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

Форма организации деятельности учащихся:

Индивидуальная домашняя работа должна строиться в соответствии с рекомендациями педагога. Необходимо помочь обучающемуся организовать индивидуальную работу, исходя из количества времени, отведенного на занятие. Все рекомендации по работе в индивидуальном порядке дает педагог.

Формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия.

Занятия строятся с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей развития, приобретенных знаний.

Методика преподавания курса предусматривает проведение практически в каждой теме учащимися самостоятельного практического задания. Содержание задания определяется педагогом для каждого ученика индивидуально, с учетом возможностей, интересов и склонностей ребенка. Прохождение курса сопровождается созданием учащимися проектов по предлагаемым темам. В помощь учащимся предлагается использовать электронный материал в виде опорных конспектов, электронные образовательные ресурсы сети Интернет.

Программа реализуется с применением современных информационных и телекоммуникационных технологий, при этом взаимодействие между педагогом и учащимся осуществляется опосредовано (на расстоянии).

Условия реализации программы

1. Учебно - методическое и информационное обеспечение программы

Основные элементы ИОС:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы Интернета

<https://resh.edu.ru/subject/5/> российская электронная школа

<http://school-collection.edu.ru/> единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru>.

Список литературы

1. Баярд К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997
2. Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2000г
3. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 1994г.
4. Казьмин В.Д «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 1989г.
5. Чумаков Б. Н. «Основы здорового образа жизни». Москва «Педагогическое общество России», 2004г.

Электронные ресурсы программы

1. Федеральный центр информационно – образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>.
3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно "): <http://window.edu.ru>.
4. Сайт «Инфоурок»: <http://infourok.ru/material.html?mid=21919>.
5. Биология. Электронный онлайн учебник <http://ebio.ru/index-3.html>
6. Сайт «Элементы большой науки»: <http://www.elementy.ru>
7. Энциклопедия знаний «Pandia.ru»: <http://www.pandia.ru>
8. Анатомический атлас человека - <http://www.anatomy.tj/>
9. Словарь анатомии человека: <http://slovar-anatomy.ru/>
- 10.База знаний по биологии человека <http://humbio.ru/>

Мультимедийные презентации по темам:

- Первая помощь при поражении органов дыхания.
- Гигиена и профилактика заболеваний органа слуха.
- Органы осязания, обоняния и вкуса.
- Природно-очаговые заболевания.
- Строение и функции крови.

2. Материально-технические требования к рабочему месту педагога

Рабочее место оборудовано **техническими средствами**: персональным компьютером с компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками), интерактивной доской с проектором, имеется многофункциональное устройство. На компьютере установлен комплект соответствующего **программного обеспечения** (МойОфис или аналог, проигрыватель медиафайлов, браузер для доступа в Интернет с функцией просмотра документов в формате pdf).

3. Материально-технические требования к рабочему месту обучающегося

Рабочее место обучающегося должно быть оборудовано любым устройством (компьютером, ноутбуком, планшетом) и компьютерной периферией: веб-камерой, микрофоном и аудиоколонками, с выходом в сеть Интернет.

4. Кадровое обеспечение

Реализует программу Двина Е.В.- педагог дополнительного образования центра «Точка роста», педагогический стаж 35 лет, высшая квалификационная категория.

Приложение. А
Примерные варианты тестирования

Тема «Введение»

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А) сохранение и улучшение здоровья;
- Б) развитие физических качеств;
- В) поддержание высокой работоспособности.

2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- А) малая двигательная активность, психологические стрессы;
- Б) переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- В) все перечисленное

3. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

- А) зарядка;
- Б) уроки физической культуры;
- В) прием пищи;
- Г) чтение книг;
- Д) работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж) прогулка

4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

- А) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;
- Б) развитию выносливости;
- В) повышению артериального давления;
- Г) все перечисленное

5. Физическая работоспособность – это:

- А) способность человека быстро выполнять работу;
- Б) способность выполнять разные виды работ;
- В) способность к быстрому восстановлению после работы;
- Г) способность выполнять большой объем работы.

6. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- А) отслеживания изменений в развитии своего организма;
- Б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры;
- В) консультации с родителями о проделанной работе.

7. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

- А) чистка зубов;
- Б) чистка ковров;
- В) смена постельного белья;
- Г) мытье рук и тела;
- Д) расчесывание волос.

8. Назовите основные причины лишнего веса:

- А) пропуск уроков физической культуры;
- Б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;
- В) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.

9. Гиподинамия – это:

- А) пониженная двигательная активность человека;
- Б) повышенная двигательная активность человека;
- В) нехватка витаминов в организме;
- Г) чрезмерное питание.

10. Выберите правильные ответы. К показателям физического развития относятся:

- А) вес тела;
- Б) походка;
- В) продолжительность смеха;
- Г) рост;
- Д) настроения;
- Е) окружность грудной клетки.

11. Всемирный день здоровья считается:

- А) 23 июня;
- Б) 21 ноября;
- В) 7 апреля;
- Г) 1 августа.

Тема «Защитные механизмы организма»

1. Почему проводимая вакцинация против гриппа помогает снизить риск заболевания?

- а) Она улучшает всасывание питательных веществ.
- б) Она способствует выработке антител.
- в) Она усиливает кровообращение.
- г) Она позволяет лекарствам действовать более эффективно.

2. Какими клетками уничтожаются бактерии, попавшие в организм человека?

- а) красными кровяными клетками крови
- б) клетками нефронов почек
- в) клетками альвеол лёгких
- г) белыми кровяными клетками крови

3. Что может обеспечить человеку невосприимчивость к инфекционным болезням на длительное время?

- а) вакцины
- б) эритроциты
- в) антибиотики
- г) поливитамины

4. Что может обеспечить человеку быструю невосприимчивость к некоторым инфекционным болезням?

- а) антибиотики
- б) сыворотки
- в) тромбоциты
- г) поливитамины

5. Термин «форменные элементы» применяется при описании клеток

- а) кровеносной системы
- б) крови
- в) печени
- г) нервной системы

6. Где в организме человека происходит разрушение эритроцитов?

а) в печени

б) в почках

в) в поджелудочной железе

г) в лёгких

7. Какова функция тканевой жидкости в организме человека?

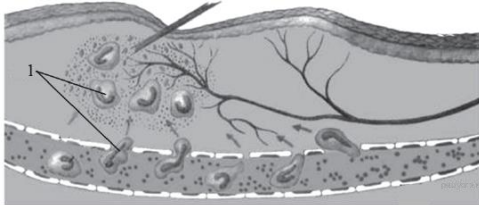
а) транспортирует углекислый газ и кислород

б) регулирует работу внутренних органов

в) обеспечивает фагоцитоз

г) омывает тонкий кишечник

8. Рассмотрите схему воспалительного процесса.



Что на ней обозначено под цифрой 1?

а) лейкоциты

б) нервы

в) бактерии

г) кровеносные сосуды

Тема «Приёмы остановки кровотечения»

1. Кровотечение это –

А - отравление АХОВ;

Б - дыхательная функция;

В - повышенное артериальное давление;

Г - истечение кровью из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенки;

Д - перелом кости.

2. Как остановить обильное венозное кровотечение?

А - наложить давящую повязку;

Б - наложить жгут;

В - обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;

Г - продезинфицировать спиртом и обработать йодом;

Д - посыпать солью.

3. При ранении сонной артерии необходимо срочно:

А - наложить тугую повязку.

Б - наложить жгут.

В - зажать пальцем артерию ниже раны.

4. При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение

А - Паренхиматозное

Б - Венозное.

В - Капиллярное.

Г - Артериальное.

5. Характерные признаки артериального кровотечения:

А - Кровь тёмного цвета, вытекает ровной струёй.

Б - Кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струёй.

В - Кровоточит вся поверхность, вытекает в виде небольших капель.

- 6. Артериальное кровотечение возникает при:**
- А - повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
 - Б - поверхностном ранении;
 - В - неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.
- 7. Уменьшения кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при:**
- А - внутреннем кровотечении;
 - Б - поверхностных ранениях;
 - В - любых ранениях конечности.
- 8. Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:**
- А - наложение давящей повязки;
 - Б - пальцевое прижатие;
 - В - максимальное сгибание конечности;
 - Г - наложение жгута.
- 9. При открытом переломе конечности с сильным кровотечением раны необходимо в первую очередь:**
- А – Обработать край раны йодом;
 - Б – Провести иммобилизацию конечности;
 - В – Промыть рану перекисью водорода;
 - Г – Остановить кровотечение.