***10 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| ***«Личная гигиена»*** | | | |
| 1. | Косметические средства для ухода за телом, их назначение, правила и приемы использования. | 1 |  |
| 2. | Профилактика вредных привычек. | 1 |  |
| ***«Питание»*** | | | |
| 1. | Меню праздничного стола. | 1 |  |
| 2. | Пользование духовкой. | 1 |  |
| 3. | Уход за холодильником. | 1 |  |
| ***«Жилище»*** | | | |
| 1. | Действия в ситуации «Я получил квартиру (дом)». | 1 |  |
| 2. | Косметический ремонт квартиры, дома. | 1 |  |
| 3. | Повторение и обобщение. | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***«Одежда и обувь»*** | | | |
| 1. | Уход за одеждой из меха и кожи. | 1 |  |
| 2. | Чистка и подготовка к сезонному хранению одежды из меха и кожи. | 1 |  |
| 3. | Уход за замшевой обувью. | 1 |  |
| 4. | Мелкий ремонт одежды (пуговицы, вешалки). | 1 |  |
| 5. | Правила примеривания одежды, обуви. Покупка одежды. Обуви. | 1 |  |
| 6. | Гардероб одежды, обуви, головных уборов. | 1 |  |
| 7. | Подбор одежды с учетом назначения, цветовой гаммы, индивидуальных особенностей. | 1 |  |
| 8. | Закрепление. | 1 |  |
| ***«Предприятия, учреждения»*** | | | |
| 1. | Магазин. | 1 |  |
| 2. | Сберкасса. | 1 |  |
| 3. | Экскурсия в сберкассу. | 1-2 |  |
| 4. | ЖКХ. | 1 |  |
| ***«Семья»*** | | | |
| 1. | Семейные отношения. | 1 |  |
| 2. | Семейные традиции. | 2 |  |
| 3. | Бюджет семьи. | 1 |  |
| 4. | Сбережения. | 1 |  |
| ***«Медицинская помощь»*** | | | |
| 1. | Оказание первой помощи при отравлении, головной боли. | 1 |  |
| 2. | Уход за больным. | 2 |  |
| 3. | Больница. Диспансер. Получение листка нетрудоспособности. | 1 |  |
| ***«Трудоустройство»*** | | | |
| 1. | Профессиональное училище. | 1 |  |
| 2. | Устройство на работу. | 2 |  |
| 3. | Трудовой стаж. Правила перехода с одной работы на другую. | 1 |  |
|  | Повторение и обобщение пройденного за год. | 2 |  |

***«Личная гигиена».***

Самый ценный дар, полученный нами от природы - это здоровье. Но если здоровье не укреплять, не беречь, его можно легко потерять. А потерянное здоровье невозможно возвратить. Что же необходимо делать, чтобы сохранить, укрепить и преумножить здоровье? Ответ на этот вопрос не очень сложен. Гораздо сложнее соблюдать все правила, помогающие сохранить крепкое здоровье. Итак, первое условие - правильный режим дня. Совершенно не случайно все взрослые, учителя, воспитатели, родители требуют от вас неукоснительного соблюдения режима дня. Вы должны вставать и ложиться спать в одно и то же время, и тогда вы утром проснетесь в обычное время сами и будете чувствовать себя бодрым весь день, а вечером к привычному часу, вам уже захочется спать. Затем зарядка, которая поможет вам чувствовать себя бодрым весь день. Кроме того, зарядка укрепляет мышцы, сердце и заставляет работать лучше все органы. Зарядка по утрам - это составная часть закаливания организма. После зарядки мы, как правило, умываемся. Как говорится, переходим к водным процедурам. А что если водным процедурам подвергнуть не только руки и лицо, но попытаться расширить этот диапазон? Например, обливаться водой до пояса. Конечно, сначала вода должна быть теплой, но с каждым разом температуру воды следует снижать и довести ее до той температуры, к которой привыкли ваши руки и лицо. Так же следует закаливать ноги. Если вы привыкните каждый день обливаться водой из-под крана, вам не будут страшны никакие простудные болезни, да и многие другие.

Хорошо, если к тому же вы занимаетесь в спортивной секции, любите ходить в походы. Но не забудьте о гигиене одежды, нельзя одеваться в шубу или зимнее пальто, если вы собрались на лыжную прогулку. Вы сразу вспотеете, вам будет тяжело двигаться. Лучше надеть лишний свитер и куртку. Всего же на вас должно быть несколько слоев одежды. На нательную майку вы наденете хлопчатобумажный свитер, затем тонкий шерстяной и сверху еще один. Если на улице не очень сильный мороз, можете отправляться в таком виде. При сильном ветре рекомендуется надеть куртку-ветровку. На голове у вас непременно должна быть шапочка, закрывающая уши. Физкультура и спорт помогут вам стать сильными и здоровыми, но только если вы будете соблюдать все наши рекомендации.

***«Медицинская помощь».***

******

[](http://www.vitbiomed.ru/images/image10.jpg)Каждому из вас, ребята приходилось не раз обращаться в медицинские учреждения, даже если вы отличаетесь и хорошим здоровьем. С самого раннего детства мамы регулярно ходят со своими малышами в детскую поликлинику, где врач - педиатр наблюдает за развитием ребенка, дает советы по правильному питанию и уходу за малышом, а также назначает лечение и следит за выздоровлением больного.

А раз существует детская поликлини-ка, значит есть и поликлиника для взрослых, где ведут прием больных врачи - специалисты. Назовем основных врачей, к которым следует обращаться в случае болезни.

Болезни десен, зубов поможет вам преодолеть врач – стоматолог. Если болят внутренние органы, необходима помощь терапевта. Переломы и заболевания, требующие оперативного вмешательства, то есть произвести операцию может врач - хирург, с болезнями уха, горла и носа будет бороться врач - отоларинголог или ЛОР - врач, если у вас проблемы со зрением, вам поможет их решить врач - офтальмолог или окулист. Существуют еще различные специалисты, ведущие прием больных.

Но кроме поликлиник существуют еще различные медицинские учреждения. Это больницы, диспансеры, аптеки. В больнице люди лечатся под наблюдением врача, если их заболевание нельзя вылечить амбулаторно. Но страдающие хроническими болезнями люди, состоят на учете в диспансере. Больные регулярно являются на прием к врачам, которые наблюдают за течением болезни.

Во всех медицинских учреждениях кроме врачей работают медицинские сестры (средний медицинский персонал), санитарки (младший медицинский персонал). Медсестры выполняют предписания врачей, делают уколы, дают лекарство, ставят банки, ставят капельницы и выполняют другие процедуры.

К сожалению, мы еще не научились лечиться, не используя лекарств, а чтобы их приобрести, необходимо посетить аптеку.

В аптеке работают фармацевты и провизоры. Они готовят лекарственные препараты, продают готовые медикаменты, дают консультации по использованию лекарственных средств, витаминов.

В аптеке также работают санитарки, следящие за чистотой аптечной посуды, чистотой помещения.

**Тест**

1. **При артериальном кровотечении цвет крови:**

а) тёмно-красный

б) красный

в) ярко-красный

**2. Место наложения жгута:**

а) на рану

б) ниже раны

в) выше раны

**3. Что нужно сделать при укусе собакой:**

а) попытаться найти хозяина собаки

б) промыть рану водой

в) доставить пострадавшего в лечебное учреждение

**4.Первая срочная помощь пострадавшему от огня, кипятка, горячего пара:**

а) освободить от тлеющей одежды

б) прекратить действие поражающего фактора

в) приступить охлаждению холодной водой обожженного участка

**5. Что надо сделать в первую очередь при оказании помощи человеку, находящемуся под действием электротока?**

а) быстро доставить пострадавшего в больницу

б) освободить от действия электротока

в) наложить повязку на место ожога

**6. Как поступить с одеждой при ожогах?**

а) оторвать прилипшие участки одежды

б) отрезать одежду вокруг места поражения

в) не трогать её до прибытия врача

**7. Что надо делать при ожогах II степени?**

а) проколоть образовавшиеся пузыри

б) смазать кожу жиром или зелёнкой

в) наложить стерильную повязку

**8. Что надо делать, если пострадавший находится без сознания?**

а) дать понюхать нашатырный спирт

б) полить его холодной водой

в) перевернуть пострадавшего на живот

**9. Что необходимо сделать в первую очередь при наружном кровотечении?**

а) наложить на рану стерильную повязку

б) обработать участок вокруг раны йодом

в) наложить давящую повязку или кровоостанавливающий жгут

**10. Можно ли класть на открытую рану вату**

а) можно, если вата стерильна

б) нельзя

в) можно

***Задание. Дать правильный ответ***

Что нужно делать, если:

**Ты отравился:**

а) выпить 5 – 6 стаканов воды

б) принять слабительное

в) увеличить физическую активность

**Инородное тело попало в глаз:**

а) потереть глаз

б) удалить соринку концом чистого платка

в) промыть глаз

**Насекомое попало в ухо:**

а) закапать в ухо подогретое масло или воду

б) достать его каким-либо предметом

в) попросить товарища дунуть в ухо

**Ты порезал палец:**

а) вокруг раны смазать йодом

б) перевязать рану

в) промыть тёплой водой

**Открытый перелом руки:**

а) уложить пострадавшего на землю и дать обильное питьё

б) дать обезболивающее

в) остановить кровь

**Ты заботишься о своих глазах:**

а) читать в транспорте

б) чаще смотреть телевизор

в) делать гимнастику для глаз

**ТЕСТ**

1. **При артериальном кровотечении цвет крови:**

а) тёмно-красный

б) красный

в) ярко красный

**2. Место наложения жгута:**

а) на рану

б) ниже раны

в) выше раны

**3. Что необходимо сделать при укусе собаки:**

а) попытаться найти хозяина собаки

б) промыть рану водой

в) доставить пострадавшего в лечебное учреждение

**4). Первая срочная помощь пострадавшему от огня, кипятка, горячего пара:**

а) освободить от тлеющей одежды

б) прекратить действие поражающего фактора

в) приступить охлаждению холодной водой обожжённого участка

**5. Первая помощь человеку, находящемуся под действием электротока:**

а) быстро доставить пострадавшего в больницу

б) освободить от действия электротока

в) наложить повязку на место ожога

**6. Как поступить с одеждой при ожогах:**

а) оторвать прилипшие участки одежды

б) отрезать одежду вокруг места поражения

в) не трогать одежду до прибытия врача

**7. Первая помощь при ожогах II степени:**

а) проколоть образовавшиеся пузыри

б) смазать повреждённую кожу жиром или зелёнкой

в) наложить стерильную повязку

**8. Если пострадавший находится без сознания:**

а) дать понюхать нашатырный спирт

б) полить его холодной водой

в) перевернуть пострадавшего на живот

**9. Если у пострадавшего обнаружили наружное артериальное кровотечение:**

а) наложить на рану стерильную повязку

б) обработать участок вокруг раны раствором йода

в) наложить давящую повязку или кровоостанавливающий жгут

**10. Можно ли класть на открытую рану вату:**

а) можно, если вата стерильна

б) нельзя

в) можно

**ТЕСТ** *9класс*

**1. К инфекционным заболеваниям относятся:**

а) ожог

б) грипп

в) обморок

**2. Невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям называется:**

а) симптом

б) иммунитет

в) диагноз

**3. Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья:**

а) дезинфекция

б) антисептика

в) профилактика

**4. Помещение больного в медицинское учреждение называется:**

а) госпитализация

б) инфицирование

в) дезинсекция

**5. Больничный лист выдаётся в следующих случаях:**

а) прогул

б) заболевание

в) отпуск

**6. Предприятие оплачивает невыход работника на работу по предоставлению документа:**

а) больничный лист

б) справка

в) выписку из истории болезни

**7. Если ребёнок нездоров:**

а) дать успокаивающее

б) пойти в детскую поликлинику на приём

в) вызвать врача на дом

**8. Горчичники взрослым ставят на определённое время:**

а) индивидуально для каждого больного

б) 15минут

в) 30минут

**9. Врач выписал больному лечение, твои действия:**

а) строго соблюдать назначение врача

б) следить за состоянием больного

в) применять свои методы лечения

**10. Нормальная температура тела человека:**

а) 36градусов

б) 37градусов

в) 35градусов

**ТЕСТ** *8класс*

**1. При ожогах, пострадавшего надо доставить к врачу:**

а) фтизиатру

б) хирургу

в) терапевту

**2. Повреждение тканей тела огнём называется:**

а) ушиб

б) ожог

в) порез

**3. Первая помощь при ожоге I степени:**

а) йод или зелёнка

б) картофель

в) бинт

**4. Первая помощь при солнечном ударе**

а) переложить пострадавшего в тень

б) вызвать «Скорую помощь»

в) дать пострадавшему воды

**5. Какова степень ожога при появлении пузырей на теле?**

а) лёгкая

б) Iстепень

в) IIстепень

**6.Ваши первые действия при оказании первой помощи утопающему?**

а) положить пострадавшего лицом вниз, чтобы вода вытекла из лёгких

б) согреть пострадавшего

в) сделать искусственное дыхание

**7. При появлении признаков отравления необходима первая помощь:**

а) создать пострадавшему покой

б) промыть желудок

в) дать пострадавшему лекарство

**8. При переохлаждении организма необходима первая помощь:**

а) растереть замёршую поверхность

б) согреть пострадавшего

в) наложить повязку

**9. Первая помощь при артериальном кровотечении?**

а) наложить на рану повязку

б) наложить жгут выше места кровотечения

в) наложить жгут ниже места кровотечения

**10. Первая помощь пострадавшему при поражении электрическим током?**

а) сделать искусственный массаж сердца

б) успокоить пострадавшего

в) исключить действие электрического тока

**ТЕСТ** *7 класс*

**1. Виды переломов:**

а) сильные

б) слабые

в) открытые

**2. Нарушение целостности, повреждение кости:**

а) перелом

б) вывих

в) растяжение

**3. Первая помощь при небольшом ушибе:**

а) наложить повязку

б) срочно обратиться к врачу

в) приложить что-нибудь холодное

**4. Для иммобилизации конечности необходим:**

а) жгут

б) шина

в) лейкопластырь

**5. Первая помощь при вывихе:**

а) тепло

б) холод

в) обильное питьё

**6. Неглубокая, длинная рана на теле, нанесённая тонким и острым предметом:**

а) порез

б) укол

в) ушиб

**7. Смещение костей в суставе:**

а) растяжение

б) вывих

в) перелом

**8. К антисептикам относится:**

а) таблетки

б) йод

в) лейкопластырь

**9. Вид лекарства для наружного применения:**

а) мазь

б) микстура

в) таблетки

**10.К перевязочному материалу относится:**

а) термометр

б) бинт

в) пинцет

**ТЕСТ** *6 класс*

**1.Предписание врача о составе лекарства и способе его применения**.

а) справка

б) рецепт

в) бюллетень

**2. Амбулаторный приём врача.**

а) посещение врача в поликлинике

б) вызов врача на дом

в) лечение больного в стационаре

3**. Больной, лечащийся у врача?**

а) посетитель

б) пострадавший

в) пациент

**4. Врач, который лечит болезни кожных покровов.**

а) кардиолог

б) дерматолог

в) окулист

**5. Врач, занимающийся лечением и профилактикой детских болезней.**

а) стоматолог

б) хирург

в) педиатр

**6. Медицинское учреждение, в котором работают врачи разных специальностей.**

а) аптека

б) диспансер

в) поликлиника

**7. Работник, выдающий медицинскую карточку больному.**

а) регистратор

б) секретарь

в) санитар

**8. Учреждение, в котором изготавливаются и продаются лекарства.**

а) больница

б) аптека

в) поликлиника

**9. Работник аптеки**

а) уролог

б) терапевт

в) фармацевт

**10. Госпитализация больного**

а) выписка больного из стационара

б) лечение больного в больнице

в) помещение больного в больницу

Изучая раздел **«Учреждения, организации и предприятия»**, учащиеся должны знать местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия, детских садов, дома культуры, больницы, а также ознакомиться с их назначением, видами работ и услуг, обязанностями сотрудников.

Используется дидактический материал:

* демонстрационный перечень дошкольных учреждений района, школ, училищ;
* демонстрационный перечень школьных кружков;
* демонстрационный перечень видов рабочих специальностей;
* телефонный справочник.