

ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА



ЗОЛОТОЙ ЧАС ДЛЯ СПАСЕНИЯ

Гусев, 2023



Информационно-просветительская программа «Золотой час для спасения» (цикл семинаров-практикумов)

Введение

Информационно-просветительский программный цикл семинаров-практикумов «Золотой час для спасения» включает в себя следующие модули:

- 1) Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи;
- 2) Здоровый образ жизни;
- 3) Основы адаптивной физической культуры;
- 4) Основы техники северной ходьбы;
- 5) Основы аквааэробики.

Программа обладает принципом вариативности. Исходя из первоначального уровня знаний и навыков слушателей, возрастных категорий и особенностей здоровья возможно перераспределение времени по темам и видам учебных занятий в пределах программы курса.

Категория слушателей:

граждане в возрасте от 4 лет, не обладающие медицинскими знаниями

Кто проводит:

- инструкторы по соответствующим направлениям программы и их помощники;
- сотрудники МБУ «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»;
- сотрудники Муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс города Гусева»;
- сотрудники Государственного бюджетного учреждения социального обслуживания Калининградской области «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Росток».

Место реализации:

- общественные помещения муниципальных организаций Гусевского городского округа физкультурно-оздоровительного направления;
- административное помещение Клуба здорового образа жизни;
- общественные пространства муниципального образования «Гусевский городской округ»



Модуль 1. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи

За основу содержания теоретических занятий взята образовательная Программа для волонтеров-медиков по оказанию первой помощи пострадавшим на спортивных и массовых мероприятиях и обучения населения (<https://xn----ctbhcbtapdmikb4a2a0m.xn--p1ai/directions/pomoshh-v-meditsinskom-soprovozhdenii-meropriyatii-2/>). Совет ветеранов г.Гусева получил согласие на использование методических материалов и информационных листовок, размещенных на сайте организации Всероссийского общественного движения добровольцев в сфере здравоохранения «Волонтеры-медики» (от 19.02.2019 №072-ПС).

Методический материал по теме «Инсульт» подготовлен на основе материалов, размещенных на сайте Федерального социально-образовательного проекта «Стоп-инсульт».

Цели:

1. Ознакомление с общими положениями, касающимися первой помощи и основными понятиями, ее определяющими, в том числе права и обязанности по оказанию первой помощи
2. Формирование у слушателей следующих ключевых компетенций:
 - способность выявлять состояния, при которых оказывается первая помощь;
 - способность выполнять мероприятия по оказанию первой помощи;
 - психологическая готовность оказать первую помощь.

Теоретический материал по каждой теме преподаётся в виде лекций. Предусмотрено время для закрепления теоретических знаний и отработки практических умений и навыков. Лекции со слушателями проводятся в интерактивном режиме с демонстрацией приемов оказания первой помощи на тренажерах. Практическая часть включает отработку слушателями навыков первой помощи в помещении и на свежем воздухе.

План проведения занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи	0,5	
2.	Алгоритм действий при чрезвычайной ситуации: - какие встречаются чрезвычайные ситуации, при которых требуется оказание первой помощи; - личная безопасность при оказании первой помощи; - порядок вызова скорой медицинской помощи	0,5	0,5
3.	Инсульт: - что мы знаем об инсульте; - факторы риска инсульта; - первичная профилактика инсульта; - симптомы опасности; - неотложная помощь	1	1
4.	Наружные кровотечения и травмы: - виды травм и кровотечений; - первая помощь при травмах; - первая помощь при наружных кровотечениях;	1	1



МЕСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ, ТРУДА, ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ ГОРОДА ГУСЕВА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
	- когда вызывать скорую медицинскую помощь		
5.	Оказание первой помощи при прочих состояниях: - ожоги; - перегревание; - холодовая травма; - отравления	0,5	0,5
6.	Психологическая подготовка к оказанию первой помощи: - динамика и психология толпы; - психологическая поддержка пострадавшего	2	2
7.	Итоговый контроль	0,5	1
Итого		6	6
Всего		12	



Модуль 2. Здоровый образ жизни

Модуль по вопросам здорового образа жизни разработан в целях реализации мероприятий по формированию среды, способствующей повышению информированности слушателей об основных принципах здорового образа жизни, включая здоровое питание, отказ от вредных привычек, обеспечивающей мотивацию устойчивых изменений в образе жизни жителей Гусевского округа и повышении их физической активности.

Дети и подростки – приоритетная целевая аудитория просветительского модуля по вопросам здорового образа жизни, включая здоровое питание, отказ от вредных привычек. Активное физическое поведение, привычки и вкусовые предпочтения, сформированные в детстве, оказывают влияние на состояние здоровья на протяжении всего жизненного цикла. Вовлечение низковозрастной категории в изучение теоретических основ и освоения практических навыков здорового образа жизни, включая здоровое питание, станет важным шагом к формированию здорового образа жизни и оптимального пищевого статуса подрастающего поколения.

Взрослая аудитория слушателей заинтересована в получении простых, четко сформулированных и применимых на практике рекомендаций по организации здорового образа жизни, рациона питания.

Аудитория пожилого возраста заинтересована в получении информации и практических навыков во взаимосвязи с конкретными заболеваниями.

Последовательная реализация модуля и масштабирование с привязкой к жизненному циклу слушателей – ключевой принцип, направленный на принятие норм здорового образа жизни и, в том числе здорового питания.

Цели:

1. Формирование у слушателей мотивации к приверженности здоровому образу жизни и питания.

2. Развитие у различных групп населения умений осознанного выбора активного физического образа жизни, формирования здорового рациона питания.

План проведения занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Введение в тему «Я люблю здоровье!»	0,5	
2.	Здоровое питание: - рациональное питание - современная пирамида здорового питания	1	1
3.	Внимание – ожирение: - индекс массы тела - факторы риска развития ожирения	0,5	0,5
4.	Режим дня	0,5	0,5
5.	Гигиена	0,5	0,5
6.	Вредные привычки	0,5	0,5
7.	Физическая активность: - физиологические мероприятия;	1	2



МЕСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ, ТРУДА, ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ ГОРОДА ГУСЕВА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
	- утренняя гимнастика; - комплексы гимнастики; - как надо бегать; - здоровое дыхание		
8.	Итоговый контроль	0,5	2
	Итого	5	7
	Всего	12	



Модуль 3. Основы адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура (АФК) – это интегрированная наука. Это означает, что она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. В физкультуре для инвалидов и граждан пожилого возраста совмещаются знания из таких сфер, как общая физическая культура, медицина и коррекционная педагогика, психология. Адаптивная система ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния.

Главными целями оздоровительной адаптивной физкультуры являются обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения; совершенствование физических умений и навыков; повышение иммунитета; регулирование нормальной массы тела и пропорций; активный отдых, общение.

Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни подростков и взрослых людей с ограниченными возможностями здоровья, граждан пожилого возраста.

2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья занимающихся с учетом ограничений по здоровью и заболеваний.

2. Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

4. Формирование у занимающихся культуры здоровья и осознанного отношения к своему здоровью.

План проведения занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий	0,5	
2	Суставная гимнастика для позвоночника	0,2	1
3	Суставная гимнастика для плечевого пояса	0,2	1
4	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы	0,2	1
5	Суставная гимнастика для нижних конечностей	0,2	1
6	Силовая гимнастика, разминка	0,2	1
7	Комплекс упражнений с отягощениями	0,2	2
8	Упражнения для большинства мышц туловища	0,2	3
9	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц	0,2	1



МЕСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ, ТРУДА, ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ ГОРОДА ГУСЕВА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

10	Упражнения, направленные на совершенствование координации движений	0,2	2
11	Общеукрепляющие упражнения	0,2	2
12	Итоговый контроль	0,5	1
Итого		3	17
Всего		20	



Модуль 4. Основы техники северной ходьбы

Северная ходьба с палками – это особый вид двигательной активности, который смог объединить в себе сразу несколько технических элементов из разных видов спорта.

В северной ходьбе используются специальные палки, которые подбираются по росту человека в зависимости от уровня его подготовки и общего физического состояния.

За счет давления на палки включаются в работу мышцы спины и верхних конечностей, чего нет, к примеру, в беге. А за счет регулирования скорости ходьбы и длины палок можно уменьшать или увеличивать физическую нагрузку.

В северной ходьбе задействовано до 90% мышц, если техника ходьбы выполняется правильно. Поэтому ходьба стала популярным видом фитнеса.

Скандинавская ходьба по интенсивности и виду нагрузок условно делится на три уровня:

- оздоровительное направление;
- фитнес;
- спорт.

Для людей пожилого возраста, подростков и людей с ограничениями по здоровью идеально подходит уровень – оздоровление. Для молодых здоровых людей подходит ходьба как вид спорта.

Гиподинамия – проблема 21 века. Лишний вес, скачки артериального давления, варикозное расширение вен, сахарный диабет – самые распространенные проявления недостатка двигательной активности. Неправильное, несбалансированное питание, потребление большего числа калорий, чем необходимо организму человека, дополнительно осложняют ситуацию. Северная ходьба эффективно борется с гиподинамией и её последствиями. Для уровня «фитнес» помимо непосредственно ходьбы разработан целый комплекс упражнений с палками, направленный на укрепление и растяжение мышц и связок.

В группу принимаются все желающие пройти обучение, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий северной (скандинавской) ходьбой. Форма организации занятий – групповая.

Цели:

1. Развитие физических качеств и способностей
2. Совершенствование функциональных возможностей организма.
3. Укрепление индивидуального здоровья занимающихся.

Задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
3. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма.



4. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

5. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

6. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

План проведения занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Введение. Правила безопасности на занятиях скандинавской ходьбой	0,5	
2.	Обучение техники движения рук и ног	1	2
3.	Обучение спуску, подъему по склону с использованием палок	1	1
4.	Обучение техники передвижения: по прямой	1	1
5.	Ходьба и бег с палками по пересеченной местности	1	2
6.	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.	1	3
7.	Прохождение дистанции по пересеченной местности. Самоконтроль. Релаксация.	1	2
8.	Итоговый контроль	0,5	2
Итого		7	13
Всего		20	



Модуль 5. Основы аквааэробики

Модуль «Основы аквааэробики» разработан с учетом новой категории занимающихся – граждане в возрасте от 4 лет и их родители.

Сегодня один из самых безопасных и приятных способов получить максимальную пользу от физической активности в воде – это аэробные упражнения. Такие водные занятия снимают стресс, расслабляют и повышают настроение, способствуют похудению и оздоровлению.

Аквааэробику следует рассматривать как одну из инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, отличающихся феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закаливающего эффекта, положительным влиянием на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменные процессы, компонентный состав тела, психофизическое состояние.

Аквааэробика – это направление организации досуговой деятельности населения различного возраста и уровня физической подготовленности, включающее организационные и самостоятельные занятия в водной среде с использованием традиционных и нетрадиционных для плавания средств, игр и развлечений, предусматривающее решение оздоровительных, развивающих и образовательных задач, которые включают упражнения с различными предметами, поддерживающими средствами или легкими отягощениями и др.

Тренировки в воде отличаются значительным снижением нагрузки на суставы и позвоночник, нормализацией артериального давления, предоставлением возможности выполнять прыжковые, беговые упражнения с уменьшением массы тела в водной среде, снижением вероятности образования тромбов и варикозного расширения вен.

Занятия в бассейне рекомендуются при низком и среднем уровне физической подготовленности, сколиозах, низком уровне двигательной активности в течение дня, при необходимости повысить мышечный тонус, а также при повышенном и пониженном артериальном давлении, при неспособности выполнять высокоинтенсивные физические нагрузки вне водной среды, заболеваниях суставов (по рекомендации врача), психоэмоциональном перенапряжении, гиподинамии, реабилитации после травм, при позвоночных грыжах, избыточной массе тела, варикозном расширении вен, остеохондрозе, ожирении.

Оздоровительная эффективность программ аквааэробики связана со снижением массы тела, укреплением мышц спины, решением задач по снижению риска развития заболеваний, повышением уровня физического состояния.

Цели:

1. Овладение основными знаниями и умениями в области аквааэробики и здорового образа жизни.
2. Сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:



1. Содействие гармоничному физическому развитию, укреплению основных систем организма.
2. Обучение навыкам перемещения в водной среде, развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация движений, быстрота реакции).
3. Воспитание чувства ответственности, нравственных и волевых качеств; профилактика вредных привычек.

План проведения занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в зале и в бассейне	0,2	1
2	Терминология плавания	0,2	1
3	Терминология аквааэробики	0,2	1
4	Влияние физических упражнений на организм	0,2	1
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	0,2	
6	Изучение танцевальных элементов	0,5	3
7	Изучение беговых упражнений	0,5	3
8	Изучение элементов синхронного плавания	0,5	1
9	Изучение упражнений в парах	0,5	1
10	Изучение элементов плавания	0,5	3
11	Изучение комплекса аквааэробики	1	3
12	Итоговый контроль	0,5	1
	Итого	5	19
	Всего	24	