

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«МИЛКИ КОМПАНИ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор



ООО «МИЛКИ КОМПАНИ»

_____/ В.Г. Колун
Приказ № 101/1-

от «13» января 2025г.

«Основы первой помощи»
Трудоемкость: 130 академических часов

Автор-составитель:

Учебно-методический отдел
ООО «МИЛКИ КОМПАНИ»

Г.Кисловодск – 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа «Основы первой помощи» разработана для обучения слушателей основам оказания первой помощи пострадавшим в различных ситуациях. Программа ориентирована на приобретение практических навыков и знаний, необходимых для оказания своевременной и эффективной помощи до прибытия медицинских специалистов. Она не заменяет профессиональное медицинское образование, но дает слушателям уверенность и компетенции в действиях в экстренных ситуациях. Программа включает теоретическую подготовку и практические занятия онлайн.

Цель программы:

- Обучение слушателей основным принципам и методам оказания первой помощи.
- Формирование практических навыков оказания первой помощи в различных неотложных состояниях.
- Развитие у слушателей умения быстро и адекватно оценивать состояние пострадавшего и принимать необходимые решения.
- Повышение уровня ответственности и уверенности слушателей в своих действиях при оказании первой помощи.
- Формирование у слушателей понимания важности соблюдения мер безопасности при оказании первой помощи.

Задачи программы:

- Изучение основных принципов оказания первой помощи.
- Обучение алгоритмам действий при различных травмах и неотложных состояниях -
- Обучение вызову скорой медицинской помощи.
- Обучение правилам безопасности при оказании первой помощи.
- Оказание помощи своим детям

После окончания обучения слушатели смогут:

Умения:

- Оценивать состояние пострадавшего и определять приоритетность оказания помощи.
- Вызывать скорую медицинскую помощь и предоставлять необходимую информацию диспетчеру.
- Останавливать различные виды кровотечений.

- Оказывать первую помощь при ожогах, обморожениях, укусах насекомых и животных.
- Оказывать первую помощь при утоплении и поражении электрическим током.
- Оказывать первую помощь при внезапном ухудшении самочувствия (обморок, инсульт, инфаркт).
- Обеспечивать безопасность себя и пострадавшего.

Знания:

- Основные принципы оказания первой помощи.
- Алгоритмы действий при различных травмах и неотложных состояниях.
- Базовые знания анатомические особенности человеческого тела, связанные с оказанием первой помощи.
- Виды кровотечений и методы их остановки.
- Виды перевязочных материалов и правила их использования.
- Правила вызова скорой медицинской помощи.
- Меры безопасности при оказании первой помощи.
- Основы гигиены и инфекционного контроля.

Особенность программы: Программа содержит лекции по оказанию первой помощи детям. Часто, когда у ребенка повышается температура, мамы испытывают панику и не знают, как действовать. Курс расскажет об алгоритме действий в различных ситуациях.

По окончании курса обучающийся получит сертификат. Он не имеет юридическую силу и носит общеразвивающий характер.

Учебный план

№	Тема	Форма	Часы	Дата
Модуль 1. Введение в первую помощь				
1.	Нормативно - правовые аспекты оказания первой помощи.	Лекция	1	
2.	Введение. Первая помощь. Состояния, при которых оказывается первая помощь Общие правила оказания	Лекция\практика	1	

	первой помощи			
3.	Первая помощь. Состояния, при которых оказывается первая помощь Общие правила оказания первой помощи	Лекция\практика	1	
Модуль 2. Базовая медицинская помощь				
4.	Первая помощь при отравлениях	Лекция\практика	1	
5.	Первая помощь при ожогах, обморожении и поражении электрическим током	Лекция\практика	1	
6.	Первая помощь при ожогах, обморожении и поражении электрическим током	Лекция\практика	1	
7.	Первая помощь при укусах змей и животных	Лекция\практика	1	
8.	Первая помощь при укусах змей и животных	Лекция\практика	1	
9.	Первая помощь при кровотечении	Лекция\практика	1	
10.	Первая помощь при кровотечении	Лекция\практика	1	
11.	Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.	Лекция\практика	1	
12.	Первая помощь при ранениях	Лекция\практика	1	
13.	Первая помощь при ранениях	Лекция\практика	1	
14.	Наложение повязок	Лекция\практика	1	
15.	При травмах и переломах костей	Лекция\практика	1	

16.	При травмах и переломах костей	Лекция\практика	1	
17.	Первая помощь при специфических ситуациях (инсульт, сердечный приступ)	Лекция\практика	1	
18.	Эпилептический припадок: что делать во время и после	Лекция\практика	1	
19.	Первая помощь при острой сердечной недостаточности	Лекция\практика	1	
20.	Первая помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности	Лекция\практика	1	
21.	Устранение удушья. Признаки удушья и его причины. Помощь	Лекция\практика	1	
22.	Инфекционные заболевания и их профилактика	Лекция\практика	1	
23.	Инфекционные заболевания и их профилактика	Лекция\практика	1	
24.	Аллергические реакции у взрослых. Помощь	Лекция\практика	1	
25.	Паническая атака (Психологическая помощь)	Лекция\практика	1	
26.	Паническая атака (Психологическая помощь)	Лекция\практика	1	
27.	Шок и его виды. Признаки и симптомы шока	Лекция\практика	1	
28.	Первая помощь при гиповолемическом, кардиогенном и анафилактическом шоке	Лекция\практика	1	
29.	Падение с высоты. Первая помощь	Лекция\практика	1	
30.	Симптомы и первая помощь: сезонный грипп, корь, свиной грипп , ковид итд.	Лекция\практика	1	

31.	Симптомы и первая помощь: сезонный грипп, корь, свиной грипп , ковид итд.	Лекция\практика	1	
32.	Как быстро снять зубную боль: Эффективные методы первой помощи	Лекция\практика	1	
33.	Боль во время менструации: первая помощь	Лекция\практика	1	
Модуль 3. Забота о детях: основы первой помощи				
34.	Структура детской заболеваемости. Анатомо - физиологические особенности детского организма.	Лекция\практика	1	
35.	Структура детской заболеваемости. Анатомо - физиологические особенности детского организма.	Лекция\практика	1	
36.	Особенности оказания первой помощи детям	Лекция\практика	1	
37.	Особенности оказания первой помощи детям	Лекция\практика	1	
38.	Особенности оказания первой помощи детям	Лекция\практика	1	
39.	Высокая температура у ребенка. Что делать	Лекция\практика	1	
40.	Аллергия у ребенка. Первая помощь при обострении	Лекция\практика	1	
41.	Детская аптечка	Лекция\практика	1	
Модуль 4. Первая помощь в стрессовых ситуациях				
42	Основы стресса Что такое стресс? (физиологические и	Лекция\практика	1	

	психологические аспекты)			
43	Виды стресса: острый, хронический, посттравматический. Причины и симптомы стресса. Влияние стресса на организм и психику	Лекция\практика	1	
44	Первая помощь при остром стрессе Как распознать острый стресс (панические атаки, шок, истерика).	Лекция\практика	1	
45	Техники экстренной помощи: Дыхательные упражнения (например, техника "4-7-8"). Как успокоить человека в состоянии острого стресса.	Лекция\практика	1	
46	Работа с тревогой и паническими атаками Что такое паническая атака и как ее распознать.	Лекция\практика	1	
47	Техники самопомощи при панических атаках. Как помочь другому человеку, испытывающему паническую атаку. Долгосрочные стратегии управления тревогой.	Лекция\практика	1	
48	Эмоциональная поддержка в стрессовых ситуациях Активное слушание и эмпатия.	Лекция\практика	1	
49	Как правильно выразить поддержку. Что говорить и чего избегать в разговоре с человеком в стрессе.	Лекция\практика	1	

	Установление границ при оказании помощи.			
50	Техники релаксации и снижения стресса. Самопомощь и профилактика стресса	Лекция\практика	1	
Модуль 5. Основы профилактики заболеваний				
51	Профилактика заболеваний	Лекция\практика	1	
52	Профилактика заболеваний	Лекция\практика	1	
53	Профилактика сезонных заболеваний	Лекция\практика	1	
54	Профилактика сезонных заболеваний	Лекция\практика	1	
55	Профилактика инфекционных заболеваний Вакцинация: принципы, виды вакцин Гигиенические меры и санитария	Лекция\практика	1	
56	Чек -Ап обследование здоровья. Когда и как сдавать анализы	Лекция\практика	1	
57	Расшифровка базовых анализов	Лекция\практика	1	
58	Расшифровка базовых анализов	Лекция\практика	1	
59	Витаминный комплекс для здоровья. Разбор витаминов	Лекция\практика	1	
60	Витаминный комплекс для здоровья. Разбор витаминов	Лекция\практика	1	
61	Аптечка: самые основные лекарства	Лекция\практика	1	
62	Образ жизни и здоровье Роль здорового питания Значение физической активности	Лекция\практика	1	
Самостоятельная работа			60	
Итоговый контроль			2	

Всего:		130	
---------------	--	------------	--