

**Государственное учреждение Тульской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения №3»
Стационарное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов
(по типу «дом-интернат»)**



Утверждаю

Директор ГУТО КЦСОН №3

/Л.М.Терехин

20__ г

ПРОГРАММА

«Серебряный возраст: жизнь без опасности»

В настоящее время необходимость информирования о безопасном поведении человека в различных ситуациях становится все актуальнее. Обеспечение безопасности человека и его близких - это сложный комплексный процесс. Проблема формирования потребностей сохранения безопасности и здоровья людей всех возрастов является актуальной в связи с тенденциями социально-экономического развития общества третьего тысячелетия, связанными с возрастанием опасностей для жизнедеятельности людей.

Пожилые люди - группа населения, безопасность которой больше всего подвержена рискам. В связи с ухудшающимся физическим, умственным и эмоциональным состоянием они теряют бдительность. Люди пожилого возраста часто пренебрегают, а зачастую и забывают о простых мерах безопасности в быту. Из-за этого они могут стать жертвой пожара, принять не то лекарство и отравиться. По статистике большая часть чрезвычайных ситуаций возникает в быту и на дорогах по неосторожности, рассеянности, легкомыслию и порой халатности и связана с пожарами, воздействием электрического тока, отравлениями, взрывами, случайными падениями, дорожно-транспортными происшествиями.

Очень часто именно люди пожилого возраста и инвалиды становятся жертвами несчастных случаев в быту, а также жертвами действий преступников, цинично пользующихся доверчивостью лиц данных категорий. Мошенничества занимают в этой массе первое место. Основная их цель - заставить человека поверить им и выманить у него деньги путём оказания недействительных услуг или продаж товаров по завышенной цене. Чаще всего мошенничеством занимаются люди со знанием психологических

уловок. Люди преклонного возраста попадают на удочку организаторов «финансовых пирамид», мобильных мошенников, приобретают опасные для здоровья БАДы, становятся жертвами жилищных афер.

В настоящее время все острее также встает проблема медиаобразования и медиаграмотности пожилых людей. А медиабезопасность можно охарактеризовать, как защищенность индивида от опасной или недостоверной информации, которая может причинить ему вред на физическом, нравственном или личностном уровне. И знание основ безопасного поведения в интернет-пространстве позволит повысить информационную культуру, давая возможность пожилым людям участвовать в жизни общества при помощи обмена информацией или общения.

К сожалению, пожилые люди зачастую не знают: как вести себя в толпе и при опасности теракта, чего опасаться в ванной комнате и на кухне; о безопасности на автобусной остановке и в транспорте; как защититься от мошенников; какие основные угрозы можно встретить на просторах сети интернет.

Согласно ООН, безопасность наряду со здоровьем и социальной активностью является основой концепции активного долголетия. Безопасность следует рассматривать с различных аспектов: она может быть физической, социальной, психологической, финансовой и др.

Физическая безопасность - это мероприятия, входящие в состав обеспечения комплексной безопасности и направленные на создание системы защиты организации, активов и персонала от внешних угроз и противоправных действий физических лиц.

Социальная безопасность - это состояние защищенности жизненно необходимых потребностей и интересов личности и общества (социальных групп) с помощью различных экономических, правовых и других мер организационного характера. Другими словами, под социальной безопасностью понимается совокупность мер, направленных на защиту интересов человека в социальной сфере.

Психологическая безопасность - защищенность человека с учетом внешних и внутренних условий безопасности (опыт субъекта, способность и готовность идентифицировать, прогнозировать и уклоняться от опасностей, владение знаниями, умениями и навыками поведения в ЧС, уровень развития способностей, мотивация к обеспечению безопасности жизнедеятельности). Психологическая безопасность - это, прежде всего, доверие к тому, что

человека окружает. Это подразумевает отсутствие страха, тревоги и других негативных чувств, возникающих при соприкосновении с миром.

Безопасность в быту - это область научных знаний и совокупность условий и факторов о комфортном и безопасном взаимодействии.

Безопасность жизнедеятельности - это наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой, представляет собой область научных знаний, изучающая опасности угрожающие человеку и разрабатывающие способы защиты от них в любых условиях обитания человека.

На всех этапах развития человек стремится к обеспечению личной безопасности и сохранению здоровья. Стремление к личной безопасности и сохранению здоровья человека является мотивацией многих его действий и поступков. Сознание безопасности бытовой среды не что иное, как стремление обеспечить себе и своего окружения защиту от естественных опасных и вредных факторов.

Опасные ситуации могут возникать по двум причинам. В первом случае человек сам может создать опасную ситуацию из-за нарушения правил использования оборудования и бытовых приборов. В другом случае независимо от действий человека может возникнуть опасная ситуация: резко возросло электрическое напряжение в сети, потек кран, перекрывающий воду в ванной, засорилась канализация и др.

Приобретение знаний по основам безопасной жизнедеятельности поможет людям старшего поколения избежать или предупредить опасность, которая может привести к утрате здоровья, имущества, а порой и жизни. Лучший способ повысить личную безопасность и безопасность окружающих - это не создавать экстремальные ситуации, а в случае их возникновения (независимо от причин) эффективно им противодействовать, уметь оказать помощь себе и другим.

Три правила, которые помогут в опасной ситуации:

- предвидеть опасность;
- избегать ее;
- при необходимости действовать.

И чем лучше человек усвоит приемы безопасного поведения, тем легче справится с опасностями, которые могут подстергать в повседневной жизни.

Информирование об основах безопасности наряду с созданием безопасных условий проживания и передвижения является важной задачей

для сохранения независимости и самостоятельности пожилых людей и людей с ограниченными возможностями.

В связи с этим в стационарном отделении для граждан пожилого возраста и инвалидов (по типу «дом-интернат») составлена программа «Серебряный возраст: жизнь без опасности» (далее - программа), которая направлена на повышение качества жизни получателей социальных услуг через обеспечение безопасности основных сфер жизнедеятельности.

Цель - повышение уровня безопасности повседневной жизни граждан пожилого возраста и инвалидов.

Задачи программы:

1. Способствовать освоению пожилыми людьми основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей в повседневной жизни.

2. Познакомить с видами опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера.

3. Познакомить с методами и приемами защиты, позволяющими минимизировать возможный ущерб личности и обществу в опасных и чрезвычайных ситуациях.

4. Развивать способности анализировать ситуации, принимать безопасные решения в быту.

5. Формировать уважительное, ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих людей.

6. Формировать способность выбора морально-психологических установок в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Основные направления программы

Программа реализуется в нескольких направлениях:

1. Безопасность в быту
2. Безопасность на улице
3. Профилактика травматизма
4. Осторожно, мошенничество
5. Медиабезопасность
6. Психологическая безопасность

Целевая группа: получатели социальных услуг стационарного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов (по типу «дом-интернат»).

Непосредственное руководство осуществляется директором учреждения. Ответственный за ход реализации программы – заведующий отделением.

Выполнение занятий по программе при непосредственном взаимодействии с гражданами пожилого возраста и инвалидами осуществляют культорганизатор, психолог, медицинская сестра.

Занятия проводятся в групповой форме, не менее 2 раза в месяц. Индивидуальные консультации по интересующим вопросам оказываются индивидуально.

Основные принципы программы:

- доступность;
- наглядность;
- целенаправленность;
- системность;
- активность и сознательность деятельности участников;
- добровольность участия;
- информированность.

Методы и формы проведения занятий:

- лекции, беседы, разъяснения (информирование),
- психологические тренинги,
- выдача памяток (брошюр, буклетов) по направлениям,
- размещение информации на стендах,
- показ видеороликов, презентаций и пр.

Занятия проводятся по традиционной схеме: изучение нового материала, его анализ (обсуждение) и закрепление.

Материально-техническое обеспечение: персональный компьютер, мультимедийное оборудование, ТВ.

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей людей старшего поколения и социально-правовых потребностей.

В программу могут вноситься необходимые коррективы в соответствии с условиями и возможностями учреждения.

Срок реализации программы: бессрочно.

Нормативно-правовая база

На сегодняшний день правовые аспекты регулирования, правовое понимание аспектов обучения основам безопасности жизнедеятельности основаны на следующих документах:

Всеобщая декларация прав человека (1948 г.);

Конституция Российской Федерации;

Федеральный закон «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 N 442-ФЗ

Федеральный закон «О пожарной безопасности», введенный в действие в 1994 году;

«Правила пожарной безопасности в Российской Федерации» (ППБ-01-03), введенные в действие приказом МЧС России в 2003 г.;

Федеральный закон от 10.12.1995 № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения»;

Правила дорожного движения Российской Федерации (утверждены Постановлением Совета Министров - Правительства РФ от 23 октября 1993 № 1090 (с изменениями и дополнениями)).

Тематическое планирование

№ п/п	Направления программы	Тема разделов и занятий	Ответственный
1.	Безопасность в быту	1. Пожарная безопасность: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Основы пожарной безопасности ▪ Природные пожары ▪ О мерах пожарной безопасности в Новый год 2. Электробезопасность: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Основы электробезопасности 3. Лекарственная безопасность: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Правила аптечки или лекарственная безопасность ▪ Самолечение – вред и польза ▪ Осторожно, БАДы 4. Пищевая безопасность: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Правила пищевой безопасности. ▪ Срок хранения и срок годности продуктов. ▪ Трансгенные продукты в питании, этические и эколого-гигиенические аспекты этой проблемы. ▪ Заболевания, передающиеся с пищей (пищевые отравления, инфекции). 5. Бытовая химия: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Безопасное обращение со средствами бытовой химии 	Культурный организатор, медицинская сестра
2.	Безопасность на улице	1. ПДД: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Права, обязанности и ответственность пешехода ▪ Дорожно-транспортный травматизм ▪ Знаки дорожного движения ▪ Сигналы регулировщика дорожного движения ▪ Предупредительные сигналы 	Культурный организатор

		<p>водителей для пешеходов</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ О безопасности на дорогах в темное время суток ▪ Погодные условия и безопасность дорожного движения ▪ Транспорт и граждане пожилого возраста и инвалиды во дворе ▪ О правилах дорожного движения на селе <p>2. Терроризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Как уберечь себя от терроризма <p>3. Правила безопасного общения с животными и насекомыми.</p> <p>4. Основные правила поведения на водоеме.</p>	
3.	Профилактика травматизма	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика падений 2. Внимание, переохлаждение 3. О профилактике солнечных и тепловых ударов 4. Первая помощь: правила, виды, советы 	Культурный организатор, медицинская сестра
4.	Осторожно, мошенничество	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как не стать жертвой мошенников 2. Мобильное мошенничество 3. Мошенничество с банковскими картами 4. Как защититься от фишинга и кибербуллинга 5. Скимминг и траппинг. Мошенничество через банкомат 6. Поздравляем, Вы выиграли или Лотерейное мошенничество 	Культурный организатор
5.	Медиабезопасность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Информация и ее роль в жизни человека 2. Для чего необходимо защищать информацию 3. Как безопасно общаться в социальных сетях 4. Премудрые современные 	Культурный организатор

		<p>интернет-слова – простым языком</p> <p>5. Безопасность мобильного интернета</p> <p>6. Реклама в интернет-пространстве: возможности и угрозы</p> <p>7. Безопасные покупки в интернет-магазине</p> <p>8. Госуслуги. Проще, чем кажется</p>	
6.	Психологическая безопасность	<p>1. Общение в жизни человека. Трудные ситуации в общении.</p> <p>2. Борьба с явлением одиночества</p> <p>3. Стрессовые ситуации: алгоритм действий</p> <p>4. Невербальные признаки обмана</p> <p>5. Методы психологической защиты. Прием словесных аффирмаций</p> <p>6. Страх: пути преодоления.</p> <p>7. Чувство тревоги или как найти способ спокойно жить</p> <p>8. Депрессия – давайте поговорим</p> <p>9. Аутотренинг – как средство самоконтроля эмоционального состояния</p>	Психолог

Заключение

Составленная программа позволит повысить уровень безопасности повседневной жизни получателей социальных услуг пожилого возраста и инвалидов путем приобретения необходимых знаний, умений и навыков, а также возможностью применять их в основных сферах своей жизнедеятельности.

Ожидаемые результаты:

1. Освоение пожилыми людьми основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей в повседневной жизни.
2. Знакомство с видами опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера.
3. Освоение методов и приемов защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности и обществу в опасных и чрезвычайных ситуациях.
4. Развитие способности анализировать ситуации, принимать безопасные решения в быту.
5. Формирование уважительного, ответственного отношения к собственной безопасности и безопасности окружающих людей.
6. Формирование способности выбора морально-психологических установок в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Интернет-ресурсы:

<https://практики.национальныепроекты.рф>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

<https://moodle.kstu.ru>

<https://son-net.info/>

<https://studme.org/>

<https://kpfu.ru>

<https://mic.org.ru>

<https://moodle.kstu.ru>

<https://71.mchs.gov.ru/>

<https://гибдд.рф/r/71>

Используемая литература:

1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров. 19-е изд., пер. и доп. / Э.А. Арустамов. - М.: Дашков и К, 2016.
2. Бажанова, Е.С.. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие. (Самара. Самарский государственный технический университет. Кафедра «Безопасность жизнедеятельности», 2015)
3. Беляков, Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда в 2 т. том 2 3-е изд., пер. и доп. учебник для академического бакалавриата / Г.И. Беляков. - Люберцы: Юрайт, 2016.
4. Беляков, Г.И. Безопасность жизнедеятельности. охрана труда в 2 т. т.1 3-е изд., пер. и доп. учебник для академического бакалавриата / Г.И. Беляков. - Люберцы: Юрайт, 2016.
5. Вишняков, Я.Д. Безопасность жизнедеятельности 4-е изд., пер. и доп. учебник для СПО / Я.Д. Вишняков. - Люберцы: Юрайт, 2015.
6. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности: 15-е изд., стер / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян и др... - СПб.: Лань, 2016.
7. Одинцова, М. А. Психология стресса / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова., 2016.
8. Ольшанский, Д. В. Психология терроризма / Д. В. Ольшанский. - СПб.: Питер, 2002.
9. Соломин, В.П. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В.П. Соломин. - Люберцы: Юрайт, 2016.
10. Соломин В.П., Шатровой О.В., Михайлов Л.А., Маликова Т.В. Психологическая безопасность. - М., 2008