



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение социального обслуживания
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Виктория»

«ШКОЛА ЖИЗНИ»

(программа по основам безопасности жизнедеятельности
для воспитанников стационарного отделения
в возрасте 10-18 лет)

Составители:
Л.М. Антропова, воспитатель;
Д.Е. Елистратова, воспитатель

Лангепас
2013

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность

В ситуации стремительных и непредсказуемых новаций, которые сегодня происходят во всех сферах жизни, несовершенство системы обучения неблагоприятно отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Резерв сохранения здоровья человека заложен в организации образа его жизни, который во многом зависит от культуры здоровья индивидуума. Последнее включает в себя знание психологических возможностей своего организма; знание способов укрепления здоровья; умение распространять знания о здоровье на свое окружение и в целом на окружающую среду. Здоровье зависит от жизненных позиций и усилий человека, его способности активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовать программы самосохранения, самоорганизации и саморазвития.

«Каждый ребенок имеет право на охрану своего здоровья...» так гласит ст. 24 Международной Конвенцией ООН о правах ребенка, которая в свою очередь обязывает нас проводить информационные кампании по распространению знаний о здоровье. «Государство должно сделать все возможное, чтобы уберечь детей от незаконного употребления наркотиков и психотропных веществ...» (ст. 33 Международной Конвенцией ООН о правах ребенка).

В настоящее время существуют различные проекты профилактической работы среди подростков по предупреждению и снижению уровня наркомании, алкоголизма, асоциального и других форм отклоняющегося поведения. Однако вопросам обучения здоровьесберегающему поведению уделяется недостаточно внимания.

В ходе реализации программы используются информационно-коммуникативные технологии, имитационные технологии, технологии, нацеленные на охрану здоровья участников воспитательного процесса. По словам профессора Н.К. Смирнова, “здоровьесберегающие технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью воспитаннику”.

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия воспитательного процесса;

технологии оптимальной организации воспитательного процесса и физической активности воспитанников;

разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на мероприятиях педагогами.

Особенностями данной программы являются доступность получения практических знаний в области сохранения и приумножения здоровья, формирование мотивации здорового образа жизни у детей и подростков.

2. Целевая группа

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте 10 – 18 лет, попавших в трудную жизненную ситуацию, посещающих стационарное отделение для несовершеннолетних «Социальный приют для детей».

3. Цель:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование навыков организации здорового образа жизни для успешной социальной адаптации в социуме.

4. Основными задачами данной программы являются:

- Информировать воспитанников и формировать систему знаний здоровом образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- Воспитывать в детях чувство ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- Организовать проведение занятий, экскурсий, информационных встреч, круглых столов с представителями необходимых служб.
- Обеспечить совместную деятельность воспитателей, медработников и работников пищеблока по профилактике заболеваний и оздоровления детей.

В ходе реализации программы используются следующие формы и методы работы

Методы	Формы
Аналитические	анализ литературы по данной проблеме; анализ работы учреждения с воспитанниками по данной проблеме
Диагностические	наблюдения, анкетирование, тестирование, опрос, беседа-интервью
Практический	практическая помощь воспитанникам в изучении собственного тела, усвоении гигиенических навыков и правил по ОБЖ (занятия, экскурсии, «круглый стол», тренинги, консультации)
Игровой	Ролевая игра; конкурсы; соревнования; праздники

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 1 год (периодичность – ежегодно).

Подготовительный этап: (сентябрь)

- Подбор методической литературы;
- Входной мониторинг;
- Разработка мероприятий по программе;

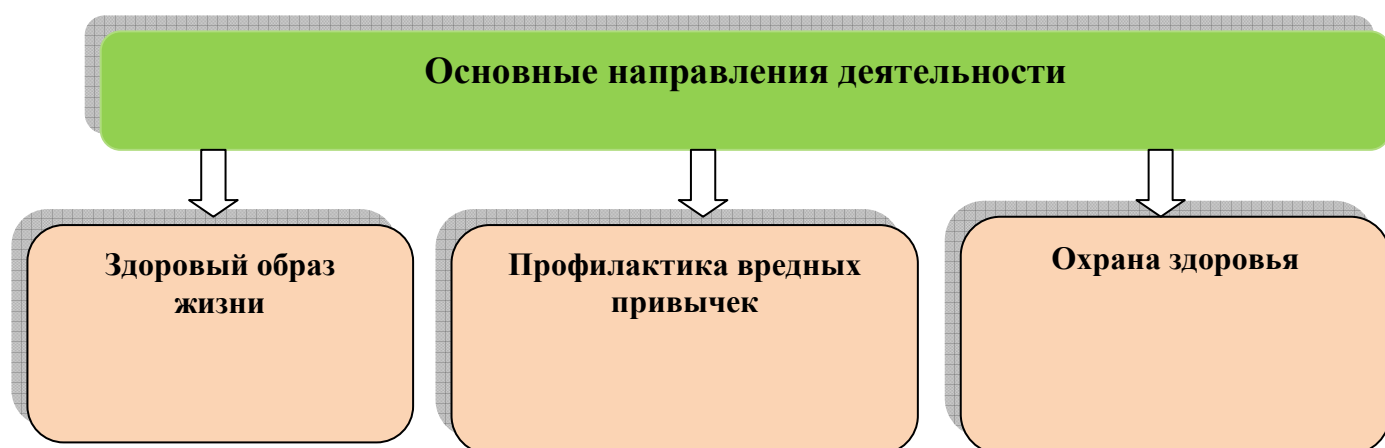
Основной этап: (октябрь – апрель)

- Тестирование по выявлению знаний об основных критериях здоровья, о вредных привычках, о способах защиты своего здоровья;
- Организация теоретических и практических занятий, мероприятий по программе;
- Разработка и распространение методического материала по направлению деятельности.

Заключительный этап: (май)

- Итоговый мониторинг;
- Творческий отчет по реализации программы;
- Анализ деятельности и корректировка программы.
- Подготовка отчетной документации.
- Подготовка информационных стендов «Мы за здоровое будущее»

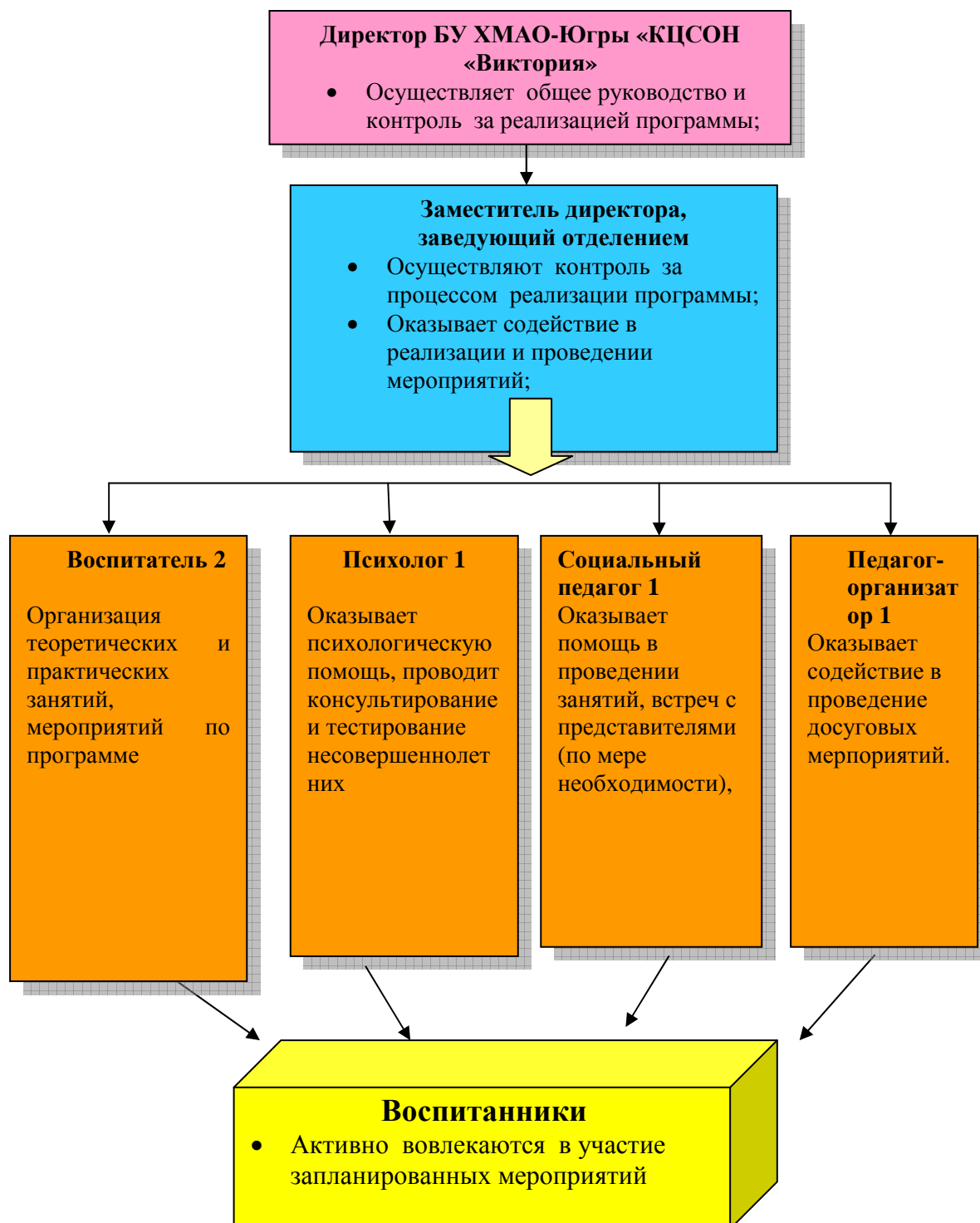
Формы организации программы: Групповые занятия организуются 4 раза в месяц. Длительность занятия от 45 минут до 1 часа.



Все разделы взаимосвязаны между собой и способствуют полноценной реализации поставленных целей и задач.

II. Ресурсы

Кадровое обеспечение программы



Информационные ресурсы

В ходе реализации программы осуществляется

- Подготовка и оформление выставки рисунков
- Оформление информационных стендов «Настоящая школа жизни», фотовыставок.
- Выпуск информационных листов, буклетов, брошюр, справочников.

Методические ресурсы

- Безруких М.М., Все цвета, кроме черного. Учебно-методический комплект для начальной школы. /М.М Безруких, А.Г.Макеева, Т.А. Филиппова - М.: Вентана-Граф,2002 – 92с.
- Безруких М.М., Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании». /М.М Безруких, А.Г.Макеева, Т.А. Филиппова - М.: Олма-Пресс,1999-2003.
- Безруких М.М., Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья». / М.М Безруких, А.Г.Макеева, Т.А. Филиппова - М.: Олма-Пресс, 2002 – 87с.
- Журавлева О.В., Программа «Путешествие во времени» (методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков). / О.В. Журавлева, С.П.Зуева, М.Н. Нижегородова - М., 2000 – 69с.
- Касаткина, Л.А. Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1 – 11 классов /Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. – М. Изд. Просвещение,2001.- 84с.
- Кобякова Т.Г., Смердов О.А. Первичная профилактика наркозависимости: концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения./ Т.Г.Кобякова, О.А. Смердов– М.ИНФРА-М, 2002. – 125с.
- Латышев Г.В. Руководство по работе с подростками «Смотри по жизни вперед». / Латышев Г.В., Орлова М.В., Яцышин С.М., Титова О.А., Речнев Д.О. – СПб.: АПКИПРО, 2001- 193 с.
- Маюров А.Н., Табачный туман обмана. Учебное пособие для ученика и учителя. А.Н.Маюров, Я.А.Маюров. М: Изд. Просвещение. 2003г
- Макеева А.Г Все цвета, кроме черного. Учебно-методический комплект для 7-11 классов. – М.: Просвещение. 2004 – 125с.
- Макеева А.Г. Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье». / А.Г.Макеева, И.В. Лысенко– СПб.. Образование и культура,1999 – 257с.
- Макеева А.Г Учебно-методический комплект «Не допустить беды». / А.Г Макеева– М.: Просвещение. 2003 – 178с.

Наглядный и раздаточный материал

- атрибуты, относящиеся к работе по программе «Школа жизни»,
- карточки с вопросами о здоровье, о вредных привычках, о личной гигиене и безопасности.
- Плакаты и иллюстрации на тему «Здоровый образ жизни».
- газеты со статьями ЗОЖ и ОБЖ
- Энциклопедия по ОБЖ.
- буклеты, памятки, брошюры по профилактике ЗОЖ.

III. Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты	качественные	количественные
Расширение кругозора о здоровом образе жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.	Формирование ответственного отношения воспитанников к своему здоровью, жизнедеятельности	Количество воспитанников участвующих в реализации программы - 14 детей; Количество воспитанников, владеющие навыками личной безопасности, ЗОЖ – до 70%.
Организация межведомственного взаимодействия по ОБЖ	Совершенствование системы социального партнерства со структурами города по вопросам ОБЖ	Количество учреждений привлеченных к работе с воспитанниками по программе. Количество проведенных встреч медицинскими работниками, представителями ГИБДД, сотрудниками пищеблок
Пополнение банка информационного обеспечения: выпуск информационных буклетов и листов по здоровьесберегающим технологиям, для использования в работе над программой	Качественная реализация программы	Количество печатной продукции
Реализация программы в полном объеме и в запланированные сроки.	Своевременность оказания услуг, их полнота и доступность.	Количество оказанных услуг. Количество проведенных занятий и мероприятий.

Полученные результаты

Занятия по программе ведутся еженедельно, всего за период реализации программы 2012-2013 учебного года проведено 33 занятия.

Наиболее часто использовались такие формы работы, как: тематическая беседа, викторина, дискуссия, практическое занятие с элементами игры. Все эти формы работы предполагали активное личное участие воспитанников в проводимых мероприятиях. В данных мероприятиях принимали участие 11 воспитанников стационарного отделения для несовершеннолетних. Воспитанники ознакомлены: с простыми правилами здорового образа жизни, позволяющими правильно ухаживать за своим телом, волосами, зубами, правильно

питаться, с основными правилами поведения при чрезвычайных ситуациях. Организованы мероприятия в форме – круглого стола, бесед, дискуссий, деловых и ролевых игр, практических занятий с показом обучающих и познавательных видеороликов, конкурсов и викторин. Результатом мероприятий является расширение кругозора о ЗОЖ, личной гигиене и вредных привычках; формирование бережного отношения к своему здоровью, воспитание чувства ответственности за личную безопасность.

Проведены беседы о правильном питании, о соблюдении режима дня

Организованы встречи:

- с медицинскими работниками - 2,
- с представителями ГИБДД -2,
- с сотрудниками пищеблока – 1
- с представителями МЧС - 1

В спортивных мероприятиях принимало участие 9 воспитанников, 1 человек принимал участие в волонтерском движении против наркотиков, табакокурения и алкоголя.

Выпущен буклет «Здоровый образ жизни выигрывает каждый» в количестве 11 шт.

IV. Список используемой литературы

1. Безруких М.М., Все цвета, кроме черного. Учебно-методический комплект для начальной школы. /М.М Безруких, А.Г.Макеева, Т.А. Филиппова - М.: Вентана-Граф,2002 – 92с.
2. Безруких М.М., Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании». /М.М Безруких, А.Г.Макеева, Т.А. Филиппова - М.: Олма-Пресс,1999-2003.
3. Безруких М.М., Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья». / М.М Безруких, А.Г.Макеева, Т.А. Филиппова - М.: Олма-Пресс, 2002 – 87с.
4. Журавлева О.В., Программа «Путешествие во времени» (методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков). / О.В. Журавлева, С.П.Зуева, М.Н. Нижегородова - М., 2000 – 69с.
5. Володин В.А.. Энциклопедия для детей. Личная безопасность. /Володин В.А.. – М.:Аванта+, 2001 – 102с.
6. Касаткина, Л.А. Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1 – 11 классов /Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. – М. Изд. Просвещение,2001.- 84с.
7. Кобякова Т.Г., Смердов О.А. Первичная профилактика наркозависимости: концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения./ Т.Г.Кобякова, О.А. Смердов– М.ИНФРА-М, 2002. – 125с.
8. Латышев Г.В. Руководство по работе с подростками «Смотри по жизни вперед». / Латышев Г.В., Орлова М.В., Яцышин С.М., Титова О.А., Речнев Д.О. – СПб.: АПКИПРО, 2001- 193 с.
9. Маюров А.Н., Уроки культуры и здоровья: Наркотики, выход из наркотического круга. Учебное пособие для ученика и учителя./ А.Н.Маюров, Я.А.Маюров., М: Изд. Просвещение. 2001г – 147с.
10. Маюров А.Н., Табачный туман обмана. Учебное пособие для ученика и учителя. А.Н.Маюров, Я.А.Маюров. М: Изд. Просвещение. 2003г
11. Макеева А.Г Все цвета, кроме черного. Учебно-методический комплект для 7-11 классов. – М.: Просвещение. 2004 – 125с.
12. Макеева А.Г. Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье». / А.Г.Макеева, И.В. Лысенко– СПб.. Образование и культура,1999 – 257с.
13. Макеева А.Г Учебно-методический комплект «Не допустить беды». / А.Г Макеева– М.: Просвещение. 2003 – 178с.
14. Подростковая наркомания. Комплект наглядно-методических пособий. – М.: Центр Планетариум, 2002 – 109с.
15. Ситников В.П., Филологическое общество «Слово»,/ В.П.Ситников. Справочник школьника. Основы безопасности жизнедеятельности. 1997 г – 153с.
16. Чечельницкая С.М.Серия «Работающие программы». / С.М., Чечельницкая, В.А. Родионов– М., 2000 – 162с.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШКОЛА ЖИЗНИ»**

I раздел: Здоровый образ жизни

№	Наименование темы:	Содержание	Количество часов	Теория	Практика
1.	Беседа «Здоровье человека и его составляющие»; викторина «Что мы знаем о здоровье»	Основные критерии здоровья человека. Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Составляющие здорового образа жизни.	2 часа	1 час	1 час
2.	Беседа с показом презентации «Вступая в мир взрослых отношений»	Факторы, которые влияют на рост и вес подростков. Нарушения осанки и причины их возникновения, профилактика нарушений осанки. Изменения в характере подростков, которые связаны с их физиологическим созреванием.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
3.	Дискуссия «Режим труда и отдыха»	Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Умственная и физическая работоспособность. Профилактика переутомления.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
4.	Беседа-диалог с элементами практикума «Личная гигиена и гигиена жилища»; игровое занятие «Смотри во все глаза»; беседа «Зубы здоровью любви»; викторина «Чистота залог здоровья»	Основные понятия личной гигиены. Гигиенические рекомендации по уходу за кожей, зубами, волосами, глазами, ушами. Гигиена одежды; гигиенические требования к одежде, головным уборам, обуви.	4 часа	2 час	2 часа
5.	Спортивное мероприятие « В здоровом теле-здоровый дух»	Движение — естественная потребность организма человека. Избыток и недостаток движения как причина многих заболеваний.	1 час		1 час
6.	Практическое занятие	Понятие о закаливании. Принципы закаливания. Роль	1 час		1 час

	«Закаливание организма»	закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливание воздухом. Солнечные ванны. Закаливание водой.			
7.	Беседа с приглашением сотрудников столовой «Умеем ли мы правильно питаться»	Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе подростка. Группы продуктов питания. Суточное распределение пищевого рациона. Гигиена воды.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
8.	Практическое занятие с показом презентации «Опасные продукты»	Продукты, содержащие различные пищевые добавки, их влияние на организм человека	1 час	0,5 часа	0,5 часа
9.	Круглый стол «Витамины – помощники здоровья»	Необходимый набор витаминов. Оценка своего рациона на содержание витаминов. Оформление газеты «Каждому овощу свое место»	1 час		1 час
10.	Итоговое занятие «Будь здоров»	Обобщение полученных знаний по данному разделу, разработка и оформление листовок, конкурс рисунков «Я за здоровый образ жизни»	1 час		1 час
	ИТОГО:		14	5	9

II раздел: Профилактика вредных привычек

№	Наименование темы:	Содержание	Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводная беседа «Духовное и физическое здоровье – вот наша цель. Вредные привычки»	Составляющие здоровья: физическое, духовное, социальное. Взаимосвязь между духовным и общественным здоровьем. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Факторы, разрушающие здоровье человека	1 час	1 час	
2.	Занятие в форме дискуссии «Разрушающее действие табака на человека»; занятие с элементами практики «Да здравствует чистый воздух!»	Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Профилактика табакокурения.	2 часа	1 час	1 час
3.	Беседа с	Алкоголь и его влияние на	2 часа	1 час	1 час

	приглашением медработника «Действие алкоголя на организм подростка»; просмотр фильма «Зеленый змей»	здоровье подростка. Профилактика употребления алкогольных напитков.			
4.	Обучающее занятие совместно с волонтерами «Наркомания – чума XXI века»; круглый стол «Умей сказать – НЕТ!»	Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных признака наркомании и токсикомании. Развитие психической зависимости от наркотика. Развитие физической зависимости от наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами.	2 часа	1 час	1 час
5.	Практическое занятие «Вирус сквернословия» с элементами сказкотерапии	Понятие о сквернословии, история возникновения этого явления. Влияние сквернословия на здоровье человека.	1 час		1 час
6.	Занятие-диспут «Эта страшная зависимость»	Понятие игромании. Зависимость подростков от компьютерных игр, телевизионных передач, общения в социальных сетях	1 час	0,5 часа	0,5 часа
7	Практическое занятие «Жизнь без вредных привычек»	Обобщение полученных данных по разделу, разработка и оформление листовок, конкурс рисунков «Умей сказать НЕТ!»	1 час		1 час
	ИТОГО:		10	4,5	5,5

III раздел: Охрана здоровья

№	Наименование темы:	Содержание	Количество часов	Теория	Практика
1.	Беседа с элементами деловой игры «Основные виды травм»	Основные виды травм, признаки и причины их возникновения. Оказание первой медицинской помощи	1 час	0,5 часа	0,5 часа
2.	Практическое занятие «Стихийные бедствия» с демонстрацией кинематографических отрывков и	Виды стихийных бедствий. Правила поведения при приближении стихийного бедствия и алгоритм действий. Кто такие спасатели. МЧС.	1 часа		1 час

	фото				
3.	Занятие-беседа «Безопасность в квартире»; ролевая игра «Один дома»	Возможные опасные ситуации, которые могут возникнуть дома, их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Электричество и газ как источники возможной опасности. Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности. «Опасная высота» — опасности, возникающие при нарушении правил поведения в жилище, на балконах и лестничных клетках. Лифт — наш домашний транспорт. Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту. Защита квартиры (дома) от воров и грабителей: звонок в дверь, звонок (беседа) по телефону. Особенности поведения с незнакомыми людьми: опасные знакомцы.	2 часа	1 час	1 час
4.	Занятие-конкурс «Улица полна неожиданностей» с приглашением сотрудников ГИБДД; прогулка на тему «Люди и дороги» с посещением автогородка при СОШ №3	Безопасное поведение на улицах и дорогах. Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дорог. Движение пешеходов. Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика. Правостороннее и левостороннее движение. Элементы дорог. Дорожная разметка. Перекрестки. Их виды. Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства. Соблюдение правил движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма. Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД).	2 часа	1 час	1 час
5.	Практическое занятие «Выживание в дикой природе»; игра «Съедобное – несъедобное»	Виды экстремальных ситуаций, общие правила выживания в экстремальных ситуациях. Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, часам и местным предметам.	2 часа		2 часа
6.	Рассказ «Чем	Безопасное поведение на воде.	2 часа	1 час	1 час

	опасны водоемы зимой»; беседа с элементами практики «Правила купания, правила поведения на пляже»	Основные правила поведения на воде, при купании, отдыхе у воды, катании на лодке. Способы и средства спасения утопающих. Основные спасательные средства.			
7	Занятие-практикум с приглашением медработника «Не хочу болеть!»	Болезни, их причины и связь с образом жизни. От чего зависит наше здоровье. Как живет наш организм, из чего состоит тело человека. Пути передачи инфекционных заболеваний	1 час	0,5 часа	0,5 часа
8.	Итоговое занятие «Построим Город Радости»	Обобщение полученных знаний по всем разделам программы. Оформление стенда «Настоящая школа жизни»	1 час		1 час
	ИТОГО:		12	4	8

Паспорт
Программы по основам безопасности жизнедеятельности для воспитанников
стационарного отделения в возрасте 10-18 лет
«Школа жизни»

Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности	бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Комплексный центр социального обслуживания населения «Виктория» г. Лангепас
Наименование программы	Программа по основам безопасности жизнедеятельности для воспитанников стационарного отделения в возрасте 10-18 лет «Школа жизни»
Ф.И.О. автора(ов) / составителя(ей) с указанием должностей	Антропова Л.М. – воспитатель стационарного отделения для несовершеннолетних «Социальный приют для детей» Елистратова Д.Е. – воспитатель стационарного отделения для несовершеннолетних «Социальный приют для детей».
Должностное лицо, утвердившее программу, дата утверждения	Директор учреждения, приказ по учреждению от 17.10.2012 № 229 «Об утверждении инновационных программ». Директор учреждения Приказ № 35 от 18.02.2013г «Об утверждении программ на 2013 год».
Направление защиты прав детей (на защиту каких прав детей направлена программа)	Программа направлена на защиту прав ребенка на охрану своего здоровья, на здоровое развитие, поддерживая его психический, эмоциональный, умственный, социальный и культурный уровень; право на отдых и игры, а так же на участие в культурной и творческой жизни (ст. № 6, 24, 31 Международной Конвенцией ООН о правах ребенка). Данный документ обязывает проводить информационные кампании по распространению знаний о здоровье. «Государство должно сделать все возможное, чтобы уберечь детей от незаконного употребления наркотиков и психотропных веществ...» (ст. 33).
Инновационность программы (аргументация)	В ходе реализации программы используются информационно-коммуникативные технологии, имитационные технологии, здоровьесберегающие технологии, применяемые в воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы: технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия воспитательного процесса; технологии оптимальной организации воспитательного процесса и физической активности воспитанников; разнообразные психолого-

	педагогические технологии, используемые на мероприятиях педагогами. Методы: аналитические, диагностические, практический, игровой
Целевая группа	воспитанников стационарного отделения в возрасте 10-18 лет
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование навыков организации здорового образа жизни для успешной социальной адаптации в социуме.
Сроки реализации	1 год (сентябрь 2012 - май 2013)