

УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА:

**ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ
ГРАЖДАН СТАРШЕГО
ПОКОЛЕНИЯ**



**ФАКУЛЬТЕТ
«БЕЗОПАСНОСТЬ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

**УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА:
ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

Факультет «Безопасность жизнедеятельности»

Практическое пособие

Сургут
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Ресурсный центр развития социального обслуживания»
2020

УДК 364.043.4
ББК 74.4
У 59

Под общей редакцией:

Э. К. Иосифовой, канд. мед. наук, директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания»;
М. Э. Беспаловой, заместителя директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания»,
Е. Н. Цоколь, заместителя директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания».

Составители:

Л. А. Бездольная, начальник отдела методологии бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания»;
Ю. Б. Тарханова, методист отдела методологии бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания».

Материалы представлены в авторском изложении

У 59 Университет третьего возраста: программы обучения граждан старшего поколения. Факультет «Безопасность жизнедеятельности»: практ. пособие / сост. : Л. А. Бездольная, Ю. Б. Тарханова, под общей ред. канд. мед. наук Э. К. Иосифовой, М. Э. Беспаловой, Е. Н. Цоколь. – Сургут : Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания», 2020. – 92 с.

В практическом пособии представлены программы факультета «Безопасность жизнедеятельности» – новой формы работы с гражданами старшего поколения «Университет третьего возраста», включающей организацию просветительских и учебных курсов, курсовое обучение по различным программам, – в учреждениях, подведомственных Депсоцразвития Югры.

Издание адресовано специалистам и руководителям учреждений системы социальной защиты населения, а также всем заинтересованным лицам.

УДК 364.043.4
ББК 74.4

© Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....	5
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6

<i>Балюк Л. В., Устинова И. А.</i> ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ УНИВЕРСИТЕТА ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА, ФАКУЛЬТЕТ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ», «ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТИ».....	7
1.1. Пояснительная записка.....	9
1.2. Содержание программы.....	8
1.3. Тематический план мероприятий программы.....	11
1.4. Ресурсы.....	14
1.5. Контроль и управление программой.....	16
1.6. Результаты реализации программы.....	17
1.7. Список использованных источников.....	19
1.8. Приложения.....	20

<i>Гришина Т. Ю.</i> ПРОГРАММА ПРОСВЕЩЕНИЯ ГРАЖДАН «БЕЗОПАСНОСТЬ – ЭТО ЖИЗНЬ».....	37
2.1. Пояснительная записка.....	37
2.2. Содержание программы.....	40
2.3. Тематический план мероприятий программы.....	43
2.4. Ресурсы.....	45
2.5. Контроль и управление программой.....	47
2.6. Результаты реализации программы.....	47
2.7. Список использованных источников.....	48
2.8. Приложения.....	49

<i>Страхова Г. М.</i> ИНФОРМАЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФАКУЛЬТЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	53
3.1. Пояснительная записка.....	53
3.2. Содержание программы.....	54
3.3. Тематический план мероприятий программы.....	55
3.4. Ресурсы.....	56
3.5. Контроль и управление программой.....	57
3.6. Результаты реализации программы.....	57

3.7. Список использованных источников.....	58
3.8. Приложения.....	58

<i>Шадёркина Л. П., Гарифуллина Р. В.</i> ПРОГРАММА «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ» ДЛЯ ГРАЖДАН В ВОЗРАСТЕ «55+» (СЛУШАТЕЛЕЙ «УНИВЕРСИТЕТА ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА»)	65
4.1. Пояснительная записка.....	65
4.2. Содержание программы.....	67
4.3. Тематический план мероприятий программы.....	72
4.4. Ресурсы.....	75
4.5. Контроль и управление программой.....	76
4.6. Результаты реализации программы.....	77
4.7. Список использованных источников.....	79
4.8. Приложение.....	80

<i>Идиятуллина С. Н., Чечерина И. Е., Мысак Н. В., Мехоношина А. В.</i> ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА «УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА» (ФАКУЛЬТЕТ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»)	81
5.1. Пояснительная записка.....	81
5.2. Содержание программы.....	83
5.3. Тематический план мероприятий программы.....	84
5.4. Ресурсы.....	86
5.5. Контроль и управление программой.....	86
5.6. Результаты реализации программы.....	87
5.7. Список использованных источников.....	88

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

АСУП – автоматизированная система управления предприятием.
АФК – адаптивная физическая культура.
БУ – бюджетное учреждение.
ГМО – генетически модифицированные организмы.
ГОЧС – гражданская оборона и чрезвычайные ситуации.
ГПС – государственная противопожарная служба.
ЖКТ – желудочно-кишечный тракт.
ЗОЖ – здоровый образ жизни.
КЦСОН – комплексный центр социального обслуживания населения.
МЧС – Министерство чрезвычайных ситуаций.
ОТ – охрана труда.
ПСУ – получатели социальных услуг.
СМИ – средства массовой информации.
УТВ – университет третьего возраста.
ЧС – чрезвычайная ситуация.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Личная безопасность – неоспоримая ценность в жизни любого человека. Пожилой возраст – период, когда человек наиболее подвержен любому потенциально опасному воздействию, в силу изменения когнитивных и физических функций организма: снижения реакции, забывчивости, доверчивости, сложности в передвижении и т.д.

Именно этим объясняется актуальность работы специалистов сферы социального обслуживания в направлении информирования, просвещения граждан пожилого возраста с целью формирования у них навыков личной безопасности.

В настоящее издание включены 5 программ работы с гражданами пожилого возраста, реализуемых в рамках факультета «Безопасность жизнедеятельности» Университета третьего возраста.

В программах представлены тематическое планирование занятий, имеющих целью повышение грамотности пожилых людей по следующим направлениям: «Пожарная безопасность», «Электробезопасность», «Юридическая безопасность», «Терроризм», «Пищевая безопасность», а также «Лекарственная безопасность».

В приложениях к программам предлагаются примеры входного и итогового тестирования слушателей факультета, лекционные материалы, памятки по мерам безопасности для слушателей и советы и рекомендации для специалистов, работающих с пожилыми людьми и инвалидами в данном направлении.

Издание предназначено для руководителей и специалистов учреждений, подведомственных Департаменту социального развития Югры, а также для всех заинтересованных лиц.

1. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ УНИВЕРСИТЕТА ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА, ФАКУЛЬТЕТ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ», «ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТИ»

Авторы-разработчики:

Балюк Л. В., заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации,

Устинова И. А., специалист по комплексной реабилитации отделения социальной реабилитации и абилитации бюджетного учреждения Ханты – Мансийского автономного округа – Югры «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения», г. Мегион.

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В настоящее время перед гражданами старшего поколения возникает множество бытовых и жизненных трудностей, с которыми им самим порой трудно разобраться. Кроме того, пожилым людям нужны дополнительные знания, чтобы не стать жертвами мошенников.

Централизованное тепло- и водоснабжение, газификация жилых зданий, электроприборы, видео- и радиоаппаратура, бытовая химия, полимерные отделочные материалы и многое другое облегчили и ускорили выполнение домашних обязанностей, сделали жизнь комфортной. Но, несмотря на все эти чудеса техники, большинство несчастных случаев происходит именно в быту. Большая часть экстремальных ситуаций в быту возникает по неосторожности, рассеянности, легкомыслию и связана с пожарами, воздействием электрического тока, отравлениями, взрывами, случайными падениями и т. п. Не все опасные ситуации разрешаются благополучно, значительная их часть заканчивается авариями и катастрофами, при которых страдают и гибнут люди.

Люди пожилого возраста иногда не знают, пренебрегают, а зачастую и забывают о простых мерах безопасности в быту. В настоящее время проблемы, связанные с угрозой пожаров, взрывов бытового газа и другими чрезвычайны-

ми ситуациями, а также вопросы, связанные с личной безопасностью, очень актуальны.

Часто люди пожилого возраста и инвалиды становятся жертвами несчастных случаев в быту, а также жертвами действий преступников, цинично пользующихся доверчивостью лиц данных категорий.

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, одним словом – профилактика.

В БУ «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения» на базе отделения социальной реабилитации и абилитации организована работа Университета третьего возраста, что дает возможность пожилым гражданам и инвалидам бесплатно получать определенный уровень знаний, умений и навыков, обрести уверенность в своих силах и быстрее адаптироваться к условиям жизни. Занятия, проводимые в Университете, востребованы гражданами пожилого возраста, о чем свидетельствует статистика: за 2019 год прошли обучение 66 получателей социальных услуг, в 1 полугодии 2020 – 100 получателей социальных услуг (на 44 % возросла потребность в деятельности занятий Университета). Одно из направлений Университета третьего возраста – факультет «Безопасность жизнедеятельности», деятельность которого направлена на повышение уровня безопасности пожилых людей в повседневной жизни и при возникновении чрезвычайных ситуаций. С целью организации работы факультета разработана программа «Жизнь без опасности», которая включает в себя основные вопросы, связанные с жизнедеятельностью каждого человека в отдельности в условиях современного общества.

Целевая группа

Граждане пожилого возраста и инвалиды (женщины старше 50 лет, мужчины старше 55 лет) – получатели социальных услуг отделения социальной реабилитации и абилитации БУ «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения».

Цель программы – формирование у граждан пожилого возраста навыков безопасного поведения.

Задачи программы:

1. Создать условия для реализации программы.
2. Информировать граждан пожилого возраста о видах опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, действиях в опасных и чрезвычайных ситуациях.
3. Формировать у граждан пожилого возраста умения анализировать опасную ситуацию, принимать адекватные и безопасные решения, обучить методам и приемам защиты.

4. Проанализировать результаты реализации программы.

Формы работы

При реализации мероприятий программы используются следующие формы работы:

1. Индивидуальные: беседы, практические занятия, консультации, практикум.

2. Групповые (фронтально-коллективные, в составе учебной группы): лекции, занятия с элементами тренинга, экскурсии, круглые столы, показ видеоролика, встречи со специалистами (по гражданской обороне, инспекторами по пожарной безопасности, участковым полицейским, врачами, нотариусом, юристом, специалистами банка), обсуждение.

В работе с данной категорией получателей социальных услуг необходим особый подход, важно учитывать индивидуальные, психологические и физиологические особенности, умело находить подход индивидуально к каждому индивиду. Занятия рекомендуется проводить как в групповой форме, так и индивидуальной, с использованием видеоматериалов, иллюстраций для наглядного и практического закрепления полученных знаний.

Методы работы

При реализации мероприятий программы используются следующие методы работы:

1. Наглядные методы (иллюстрация, брошюры, плакаты, видеоролики).

2. Методы воспитания (метод стимулирования деятельности и поведения (видеоролики), метод организации познавательной, практической деятельности и поведения (задания, упражнения, создание специальных ситуаций, игровые методы).

1.2. Содержание программы

Этапы и сроки реализации программы

Программа реализуется в течение 3 месяцев в соответствии со сроком обучения в рамках индивидуальной программы предоставления социальных услуг, в три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои специфические задачи.

I этап – организационный – 2 дня.

1. Знакомство специалистов отделения с программой «Жизнь без опасности».

2. Организация условий для реализации программы «Жизнь без опасности».

II этап – практический – 60 дней.

Программы занятий включают: лекции, семинары, тренинги, круглые столы, встречи со специалистами (по гражданской обороне, инспекторами по пожарной безопасности, участковым полицейским, врачами, нотариусом, юри-

стом, специалистами банка), обсуждение актуальных проблем, анкетирования и другие формы обучения. Продолжительность одного занятия составляет от 1 до 2 академических часов 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в группах от 5 человек, предполагают самостоятельную работу лиц пожилого возраста, направленную на закрепление материала, выдачу буклетов, памяток, просмотр видеоматериалов тематической направленности.

III этап – аналитический – 1 день.

Проведение анкетирования, мониторинга и контроля уровня знаний и умений (тест «Жизнь без опасности» (приложение 1).

Направления деятельности и их содержание

Программа реализуется в нескольких направлениях:

Раздел 1. «Пожарная безопасность»:

- профилактика и предупреждение пожара;
- правила поведения и действия при пожаре;
- советы домовладельцу о правилах пожарной безопасности.

Раздел 2. «Электробезопасность»:

- безопасное использование электроприборов;
- правила безопасного использования электроприборов;
- средства защиты человека от поражения электрическим током.

Раздел 3. «Терроризм»:

- терроризм как социальное явление современности;
- основные правила поведения при возникновении террористического акта.

Раздел 4. «Юридическая безопасность»:

- о правилах, порядке, о стандартах социального обслуживания граждан пожилого возраста в отделении социальной реабилитации и абилитации;
- правовой статус пациента и лечащего врача.

Раздел 5. «Осторожно, мошенничество»:

- внимание: мошенники;
- умение распознать мошенничество.

Раздел 6. «Пищевая безопасность»:

- типичные заболевания в пожилом возрасте;
- значение витаминов в питании. Продукты — источник витаминов;
- правила здорового питания.

Раздел 7. «Лекарственная безопасность»:

- типичные заболевания в пожилом возрасте;
- сочетаемость медикаментов, дозировки;
- рекомендации при лекарственной безопасности.

Раздел 8. «Эргономика»:

- эргономика пространства;
- эргономика на кухне;
- эргономика квартиры.

1.3. Тематический план мероприятий программы

Все мероприятия программы реализуются в соответствии с тематическим планом реализации программы, представленном в таблице 1.

Таблица 1

Тематический план реализации программы

№ п/п	Тема	Формат занятия	Продолжительность, мин.	Ответственный за проведение
1.	Безопасность жизнедеятельности малозащищенных слоев населения	Анкетирование, беседа, мини-лекция	40 мин.	Специалист по комплексной реабилитации
2.	Пожарная безопасность 1. Пожар как фактор техногенной катастрофы. 2. Пожароопасные свойства материалов и веществ. 3. Профилактические действия при пожаре. 4. Токсичные продукты горения. 5. Основные факторы пожара. 6. Как не допустить пожара. 7. Советы домовладельцу о правилах пожарной безопасности	Лекции, беседы, встречи с инспекторами пожарной безопасности, круглые столы, наглядная агитация	40 мин.	Специалист по комплексной реабилитации, инспектор по пожарной безопасности
3.	Электробезопасность 1. Бытовые электроприборы. 2. Возможные несчастные случаи с бытовыми электроприборами. 3. Правила действий с бытовыми электроприборами. 4. Профилактика несчастных случаев. 5. Действие электрического тока на организм человека. 6. Средства защиты от действия электрического тока. 7. Использование электросберегающих устройств. 8. Электрический удар	Лекции, беседы встречи с инспекторами пожарной безопасности, круглые столы, наглядная агитация	40 мин.	Специалист по комплексной реабилитации, инспектор по пожарной безопасности

№ п/п	Тема	Формат занятия	Продол- житель- ность, мин.	Ответствен- ный за проведение
4.	Терроризм 1.Терроризм как социальное явление современности. 2. История появления терроризма как социального явления. 3.Возможные направления противодействия терроризму в современных условиях. 4. Правила поведения при возникновении террористического акта	Лекции, беседы встречи с инспекторами Управления гражданской защиты населения, круглые столы, наглядная агитация, видеоролики	40 мин.	Специалист по комплексной реабилитации, инспектор по гражданской обороне
5.	Юридическая безопасность 1. Система социальной защиты пожилых людей. 2. Ознакомление с Конституцией РФ – права и свободы граждан РФ. 3. Информирование о правах, обязанностях, ответственности, последствиях несоблюдения закона. 4. Решение вопросов, касающихся имущества и денежных средств. 5. Консультации со специалистами. 6. Оформление договоров по разным сделкам. 7. Права частной собственности. 8. Нарушение права на неприкосновенность частной жизни. 9. Правовой статус пациента и лечащего врача	Лекции, беседы встречи с юристами, нотариусом, представителями банков, круглые столы, наглядная агитация, видеоролики	40 мин.	Специалист по комплексной реабилитации, нотариус, юрисконсульт, специалисты банков
6.	Осторожно, мошенничество! 1. Искусство сказать «Нет!». 2. Мошенничество как социальный феномен. 3. Способы защиты от мошенников. 4. Умение распознать мошенничество. 5. Инструктаж о личной безопасности	Лекции, беседы, встречи с участковым полицией, круглые столы, наглядная агитация, видеоролики, информирование	40 мин.	Специалист по комплексной реабилитации, инспектор по гражданской обороне, специалисты банков

№ п/п	Тема	Формат занятия	Продол- житель- ность, мин.	Ответствен- ный за проведение
7.	Пищевая безопасность 1. Гигиена питания. Количественная и качественная стороны питания. 2. Понятие о сбалансированном и рациональном питании. 3. Особенности рационального питания пожилых людей и долгожителей. 4. Биологическая и пищевая ценность белков, жиров и углеводов. 5. Значение витаминов в питании. Продукты – источники витаминов. 6. Значение минеральных веществ в питании. 7. Срок хранения и срок годности продуктов. 8. Пищевой статус как показатель здоровья. 9. Трансгенные продукты в питании, этические и эколого-гигиенические аспекты этой проблемы. 10. Заболевания, передающиеся с пищей (пищевые отравления, инфекции). 11. Роль питания в распространении болезней цивилизации и в профилактике рака. 12. Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и других особенностей жизни населения. 13. Типичные заболевания в пожилом возрасте. 14. Правила здорового питания. 15. Заболевания, обусловленные недостаточным и избыточным питанием	Лекции, беседы, встречи с врачами МБПЛУ «Городская больница», технологом питания, круглые столы, наглядная агитация, видеоролики	40 мин.	Специалист по комплексной реабилитации, врач-специалист

№ п/п	Тема	Формат занятия	Продолжительность, мин.	Ответственный за проведение
8.	Лекарственная безопасность 1. Неблагоприятный эффект лекарственного средства. 2. Активные вещества естественного, искусственного или биотехнологического происхождения. 3. Лечебные добавки к пищевым продуктам. 4. Лечебные косметические средства. 5. Неблагоприятная лекарственная реакция на лекарственные средства. 6. Побочные эффекты лекарственного средства	Лекции, беседы, встречи с врачами МБПЛУ «Городская больница», круглые столы, наглядная агитация, видеоролики, информирование	40 мин.	Специалист по комплексной реабилитации, врач-специалист
9.	Эргономика 1. Эргономика как наука, объект исследования. 2. Эргономика система «человек-машина-среда». 3. Эргономика пространства. 4. Эргономика на кухне. 5. Эргономика квартиры	Лекции, беседы, наглядная агитация, видеоролики	40 мин.	Специалист по комплексной реабилитации

1.4. Ресурсы

Кадровые ресурсы

Программу реализуют специалисты отделения социальной реабилитации и абилитации БУ «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения» и приглашенные специалисты (таблица 2).

Материально технические ресурсы

Финансирование бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения» осуществляется из бюджета Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Материально-техническое обеспечение:

1. Рабочее место (стол, стул).
2. Персональный компьютер (процессор, системный блок, монитор, колонки).

3. Демонстрационная доска.
4. Мультимедийный проектор.
5. Доска-экран.

Информационные ресурсы

Видеоматериалы по безопасности граждан старшего поколения, буклет «Осторожно! Мошенники!!!», памятка «Электробезопасность», презентации, подготовленные специалистами отделения, и др. Источник: <https://fincult.info/prepodavanie/base/ostorozhno-moshenniki/7030/>.

Методические ресурсы

1. База данных о гражданах пожилого возраста (женщины старше 50 лет, мужчины старше 50 лет), проживающих в муниципальном образовании город Мегион.
2. Тематический план проведения мероприятий в рамках программы.
3. Методические разработки для специалистов (конспекты занятий, тематические планы).
4. Памятки, буклеты, презентации, видеоролики.

Таблица 2

Кадровые ресурсы

№ п/п	Специалист	Кол-во единиц	Функциональные обязанности
1.	Заведующий отделением (руководитель программы)	1	Осуществляет координацию деятельности исполнителей программы и контроль за ходом её реализации (доводит задачи, задания, требования до исполнителей, оценивает результаты работы и принимает соответствующие управленческие решения, оценивает фактическую потребность в ресурсах). Несёт ответственность за результаты программы. Готовит аналитическую отчетность
2.	Специалист по комплексной реабилитации	2	Осуществляет работу с потенциальными участниками программы, определяет индивидуальную оценку нуждаемости, оказывает содействие в оформлении документов, необходимых для зачисления в Университет третьего возраста, формирует группы обучения, проводит занятия в рамках факультета с получателями социальных услуг, организует встречи со специалистами иных учреждений, социальными партнерами согласно тематическому плану.

№ п/п	Специалист	Кол-во единиц	Функциональные обязанности
			Проводит анализ эффективности проведенных мероприятий
3.	Врач-специалист	1	Проводит занятия в рамках факультета с получателями социальных услуг, организует встречи со специалистами иных учреждений согласно тематическому плану
4.	Приглашенные специалисты	По согласованию	Проводят индивидуальные и групповые занятия согласно тематическому плану

1.5. Контроль и управление программой

Контроль и управление программой представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Контроль и управление программой «Жизнь без опасности»

1.6. Результаты реализации программы

Ожидаемые результаты

1. Увеличение количества граждан целевой группы, привлеченных к реализации программы.
2. Увеличение количества специалистов, привлеченных в рамках межведомственного взаимодействия к реализации программы.
3. Увеличение значимости повышения грамотности по направлению безопасности жизнедеятельности среди граждан целевой группы.
4. Комплексная оценка результативности реализации программы.

Критерии оценки эффективности программы представлены в таблице 3.

Таблица 3

Критерии оценки эффективности программы

Задачи	Ожидаемые результаты	Критерии эффективности программы	
		качественные	количественные
Создать условия для реализации программы	Увеличение количества граждан целевой группы, привлеченных к реализации программы. Увеличение количества специалистов, привлеченных в рамках межведомственного взаимодействия к реализации программы	1. Доля тематических часов, проведенных в рамках межведомственного взаимодействия, по отношению к общему количеству учебных часов. 2. Наличие положительных отзывов получателей социальных услуг об организации информационной кампании	1. Количество привлеченных к реализации программы получателей социальных услуг (не менее 10). 2. Количество заключенных соглашений о межведомственном взаимодействии (не менее 2)
Информировать граждан пожилого возраста о видах опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, действиях в опасных и чрезвычайных ситуациях.	Увеличение значимости повышения грамотности по направлению безопасности жизнедеятельности среди граждан целевой группы	1. Оценка получателями социальных услуг значимости получения знаний на факультете «Безопасность жизнедеятельности»: - количество пропусков занятий, их причины (не более 10 %, причины, не связанные с качеством работы учреждения);	1. Количество групп, обучающихся на факультете «Безопасность жизнедеятельности» (не менее 2)

Задачи	Ожидаемые результаты	Критерии эффективности программы	
		качественные	количественные
Формировать у граждан пожилого возраста умения анализировать опасную ситуацию, принимать адекватные и безопасные решения, обучить методам и приемам защиты		- доля граждан, вышедших из состава участников факультета в течение срока реализации программы, причины выхода (не более 10 %, причины, не связанные с качеством работы учреждения). 2. Оценка качества проведенных занятий: - доля граждан, вышедших из состава участников факультета по причине неудовлетворительного качества проведения занятий (не более 10 %); - доля участников программы, успешно и самостоятельно справившихся с практическими заданиями (не менее 85 % от общего количества участников программы)	2. Количество проведенных учебно-тематических часов (не менее 12 в каждой группе)
Проанализировать результаты реализации программы	Комплексная оценка результативности реализации программы	1. Доля положительных отзывов о качестве и доступности предоставления услуг от общего числа отзывов (не менее 85 %). 2. Доля специалистов, положительно оценивших результаты реализации программы (не менее 85 %)	1. Число получателей социальных услуг, принявших участие в анкетировании о качестве и доступности предоставленных услуг (не менее 90 %). 2. Число специалистов взаимодействующих организаций, принявших участие в опросе о результативности

Задачи	Ожидаемые результаты	Критерии эффективности программы	
		качественные	количественные
		3. Доля предложений, учтенных при корректировки программы от общего числа поступивших предложений	реализации программы (не менее 50 %). 3. Число предложений, поступивших от участников программы, о совершенствовании механизма реализации программы

1.7. Список использованных источников

1. Арустамов, Э. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для бакалавров. – [19-е изд., пер. и доп.] / Э. А. Арустамов. – Москва : Дашков и К, 2016. – 448 с. – Текст : непосредственный.
2. Беляков, Г. И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда. В 2 т. Том 2. – [3-е изд., пер. и доп.] / Г. И. Беляков. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 352 с. – Текст : непосредственный.
3. Вишняков, Я. Д. Безопасность жизнедеятельности. – [4-е изд., пер. и доп.] / Я. Д. Вишняков. – Люберцы : Юрайт, 2015. – 543 с. – Текст : непосредственный.
4. Занько, Н. Г. Безопасность жизнедеятельности / Н. Г. Занько, К. Р. Малаян и др. – Санкт-Петербург : Лань, 2016. – 696 с. – Текст : непосредственный.
5. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности. – [2-е изд., пер. и доп.] / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 330 с. – Текст : непосредственный.
6. Соломин, В. П. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В. П. Соломин. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 399 с. – Текст : непосредственный.
7. Финансовое мошенничество. Защитите себя и свою семью. – URL: <https://fincult.info/prepodavanie/base/ostorozhno-moshenniki/7030/> (дата обращения: 27.07.2020). – Текст : электронный.

1.8. Приложения

Приложение 1

Тест «Жизнь без опасности»

1. Знаете ли Вы основные меры по предотвращению пожара и взрыва в домашних условиях?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

2. Соблюдаете ли Вы бдительность при разговорах с незнакомыми людьми?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

3. Доводилось ли Вам переходить дорогу в неположенном месте?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

4. Будете ли Вы покупать продукты питания по сниженным ценам, если у них истёк срок годности или повреждена упаковка или имеется небольшой участок гнили на фруктах?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

5. Оставляли ли Вы без присмотра работающие электроприборы и газовую плиту?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

6. Знакомы ли Вы с основными правилами пешеходов при переходе дороги с движущимся автотранспортом?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

7. Знаете ли Вы, как себя вести, если к Вам пришел незванный слесарь, сантехник или работник социальной службы?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

8. Известны ли Вам такие продукты питания, которые Вам противопоказаны?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

9. Приходилось ли Вам ставить подпись, не прочитав содержания текста?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

10. Можете ли Вы самостоятельно определить, необходим ли Вам дорогостоящий аппарат от всех болезней?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

11. Знаете ли Вы что-либо про биологически активные добавки, и в каких случаях их следует употреблять?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

12. Знаете ли вы правила поведения при чрезвычайной ситуации?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

13. Знаете ли вы способы защиты от мошенников?

«Да» «Нет» «Сомневаюсь ответить»

14. Что нового Вы бы хотели узнать по теме «Жизнь без опасности»?

Меры безопасности при эксплуатации электрооборудования

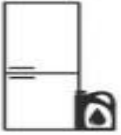
Статистика показывает, что наибольшее число пожаров в течение всего года происходит в жилом секторе. Человеческий фактор является причиной практически всех пожаров, происходящих в жилье.

**Меры безопасности при эксплуатации
ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ**

Причиной каждого 6 пожара в России является нарушение правил пользования электрическими приборами.



Меры безопасности при эксплуатации электрооборудования:

 перед использованием электроприборов внимательно изучите инструкцию по эксплуатации;	 не располагайте рядом с электрическими приборами (телевизор, холодильник, обогреватели и т.п.) легковоспламеняющиеся материалы;
 не перегружайте электросеть;	 регулярно удаляйте с задней стенки холодильника пыль;
 для исключения возгорания электроприборов из-за скачков и перепадов напряжения в сети пользуйтесь сетевыми фильтрами;	 не используйте электроплитки и обогреватели с открытой спиралью;
 располагайте электронагревательные приборы (например, утюг или электроплитку) на негорючей поверхности;	 не используйте лампы накаливания без плафонов;
	 не оборачивайте лампы накаливания бумагой и другими легковоспламеняющимися материалами.



При возгорании современных телевизоров выделяются опасные для жизни токсичные вещества, а через несколько минут после начала горения на расстоянии трех метров от телевизора температура превышает 70 градусов.

Причинами возгорания чаще всего бывают:

- неосторожное обращение с огнем;
- неправильная эксплуатация бытовых приборов и электрооборудования;
- неправильное устройство и эксплуатация отопительных печей и дымоходов;
- детская шалость.

Огромную опасность представляет курение в постели, особенно в состоянии алкогольного опьянения.

Для того, чтобы избежать опасности возникновения пожара и его последствий, необходимо выполнять правила пожарной безопасности для жилых домов. Вот некоторые из них:

- не загромождайте имуществом двери, лестницы, коридоры, проходы к средствам пожаротушения;
- печи, котельные и другие отопительные приборы должны быть проверены и отремонтированы;
- соблюдайте меры предосторожности при использовании легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, лаков и красок;
- постоянно следите за исправностью электросетей, электрических приборов;
- не допускайте перегрузки электросетей, включая в одну электророзетку несколько электрических приборов;
- не разводите костры вблизи жилых домов;
- не оставляйте маленьких детей без присмотра (убирайте спички в недоступные для них места, не допускайте игр с огнем).

Ваша безопасность в ваших руках. Соблюдая элементарные правила пожарной безопасности, вы сохраните свое жилье, имущество и жизнь.

Телефон пожарной службы – 101

Единая служба спасения – 112.

Практическая часть

Тест по электробезопасности

1. Вы обнаружили поврежденный провод у вас дома, Ваши действия?
 - а) буду им пользоваться дальше.
 - б) побелю краской и буду использовать по назначению.
 - в) перестану им пользоваться.
2. Можно ли сверлить стену, где проходит проводка?
 - а) можно.
 - б) нельзя.
 - в) можно, но только после того как убедитесь, что в месте работы провода отсутствуют.
3. Если Вы заметите на земле оборванный провод, что Вы сделаете?
 - а) ни в коем случае не буду к нему приближаться и отойду как можно дальше.
 - б) подойду и уберу провод в сторону.
 - в) подойду и рассмотрю провод ближе.
4. Можно ли в быту использовать самодельные электронагревательные инструменты:
 - а) да, можно.
 - б) нет, нельзя.

в) можно, но не часто.

5. Можно ли заполнять водой электрический чайник, когда он включен в сеть?

а) да, можно.

б) нет, нельзя.

в) можно, только с особой осторожностью.

6. Можно ли закрывать осветительную арматуру какими-либо матерчатыми тканями?

а) да, можно.

б) нет, нельзя.

в) можно, только при наличии постоянного присмотра.

7. Как правильно производить замену ламп?

а) при включенном выключателе

б) при выключенном выключателе

в) не имеет значения

8. При уходе из помещения или в ночные часы все бытовые нагревательные приборы должны быть?

а) выключенными

б) включенными

в) не имеет значения включенные они или выключены

9. Можно ли использовать провода не по назначению: в качестве веревки для сушки белья, одежды и т.д?

а) да, можно

б) нет, нельзя

в) в зависимости от назначения, можно

10. Если человек еще находится под электрическим током, то нужно выполнить следующие действия?

а) отключить электричество в щитке, перерубить провод топором или лопатой с деревянной ручкой. Убрать провода подальше от пострадавшего деревянной палкой.

б) ни в коем случае не подходить к пострадавшему

в) позвонить в скорую и дожидаться ее приезда

Ответы: 1-в, 2-б, 3-а, 4-б, 5-б, 6-б, 7-б, 8-а, 9-б, 10-а, в.

Терроризм

Поведение в толпе

Террористы часто выбирают для атак места массового скопления народа. Помимо собственно поражающего фактора террористического акта, люди гибнут и получают травмы еще и в результате давки, возникшей вследствие паники. Поэтому необходимо помнить следующие правила поведения в толпе:

- избегайте больших скоплений людей, не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события,

- если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, но попытайтесь выбраться из неё,

- глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена,

- стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками,

- любыми способами старайтесь удержаться на ногах,

- не держите руки в карманах,

- двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не поднимайтесь на цыпочки,

- если давка приняла угрожающий характер, немедленно освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа,

- если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять,

- если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги.

При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, «выныривайте», резко оттолкнувшись от земли ногами,

- если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок,

- попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т. п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним,

- легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода,

- при возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию,

- не присоединяйтесь к митингующим «ради интереса». Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди,

- не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание,
- во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

Подозрительный предмет

В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Подобные предметы обнаруживают в транспорте, на лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и общественных местах. Как вести себя при их обнаружении? Какие действия предпринять?

- Если обнаруженный предмет не должен, по вашему мнению, находиться в этом месте, не оставляйте этот факт без внимания.

- Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить.

- Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).

- Если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен – немедленно сообщите о находке в ваше отделение полиции.

- Если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране.

Во всех перечисленных случаях – не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет:

- зафиксируйте время обнаружения предмета;
- постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем).

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами – это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

Поступление угрозы по телефону

В настоящее время телефон является основным каналом поступления сообщений, содержащих информацию о заложенных взрывных устройствах, о захвате людей в заложники, вымогательстве и шантаже.

Как правило, фактор внезапности, возникающее паническое, а порой и шоковое состояние, да и сама полученная информация, приводят к тому, что человек оказывается не в состоянии правильно отреагировать на звонок, оценить реальность угрозы и получить максимум сведений из разговора.

Звонки с угрозами могут поступить лично вам и содержать, например, требования выплатить значительную сумму денег.

Если на ваш телефон уже ранее поступали подобные звонки или у вас есть основания считать, что они могут поступить, в обязательном порядке установите на телефон автоматический определитель номера (АОН) и звукозаписывающее устройство.

При наличии АОН сразу запишите определившийся номер телефона в тетрадь, что позволит избежать его случайной утраты.

Помните, что без номера звонившего у правоохранительных органов крайне мало материала для работы и отсутствует доказательная база для использования в суде.

Ваши действия:

- постарайтесь дословно запомнить разговор;
- по ходу разговора отметьте пол и возраст звонившего, особенности его (ее) речи: голос (громкий или тихий, низкий или высокий), темп речи (быстрый или медленный), произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом), манера речи (развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями);
- обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле- или радиоаппаратуры, голоса, другое);
- отметьте характер звонка – городской или междугородный;
- обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.

Необходимо, если это возможно, в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:

- куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
- какие конкретные требования он (она) выдвигает?
- выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?
- на каких условиях он/она согласна отказаться от задуманного?
- как и когда с ним (с ней) можно связаться?
- кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?

Не бойтесь запугиваний преступников, по окончании разговора немедленно сообщите о нем в правоохранительные органы. Если есть опасения, что ваш телефон прослушивают преступники, перезвоните с другого номера.

Практика показывает, что сокрытие факта таких угроз значительно осложняет положение, способствуя безнаказанному совершению преступления.

Поступление угрозы в письменной форме

Угрозы в письменной форме могут поступить к вам как по почте, так и в различного рода анонимных видах (записках, надписях, информации на диске-те и т. д.). После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно. Постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев. Не мните документ, не делайте на нем пометок. По возможности уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку. Если документ поступил в конверте, его вскрытие производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами. Сохраняйте все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку – ничего не выбрасывайте. Не расширяйте круг лиц, знакомых с содержанием документа. Все это поможет правоохранительным органам при проведении последующих криминалистических исследований. Прием от граждан анонимных материалов, содержащих различного рода угрозы и требования, оформляется их письменным заявлением или протоколом принятия устного заявления о получении или обнаружении таких материалов.

Эвакуация

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий совершенного террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т. п.

Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

- возьмите личные документы, деньги и ценности;
- отключите электричество, воду и газ;
- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжелобольных людей;
- обязательно закройте входную дверь на замок – это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров.

Не допускайте паники, истерик и спешки. Помещение покидайте организованно. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц. Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

В автобусах

Основные меры личной безопасности, которые необходимо соблюдать при передвижении на общественном наземном транспорте (автобусы, троллейбусы, трамваи) во многом схожи с теми мерами, которые надо применять, находясь в самолете:

- внимательно осмотрите салон, чтобы убедиться в отсутствии подозрительных предметов и личностей, а также запомните, где находятся экстренные выходы, огнетушитель;

- в общественном наземном транспорте лучше сидеть, таким образом, уменьшается вероятность поражения в случае взрыва, или при захвате автобуса террористами;

- одевайтесь нейтрально, неброско, избегайте военных цветов одежды и формы;

- не разговаривайте на политические темы, не читайте порнографических, политических или религиозных публикаций;

- надевайте на себя как можно меньше ювелирных украшений;

- имейте при себе мобильный телефон.

В случае захвата автобуса, трамвая или троллейбуса террористами, советую выбрать тактику пассивного сопротивления, не рисковать.

При захвате необходимо:

- выполнять все указания террористов, определив для себя, кто из них наиболее опасен, отдать все вещи, которые требуют террористы;

- не смотреть в глаза террористам;

- осмотреться в поисках наиболее укромного места, где можно укрыться в случае стрельбы;

- если с вами ребенок, постараться быть все время с ним рядом, устроить его как можно более удобно и безопасно;

- не повышать голоса, не делать резких движений;

- не пытаться оказать сопротивление террористам, даже если вы уверены в успехе;

- как можно меньше привлекать к себе внимание;

- не реагировать на провокационное и вызывающее поведение;

- прежде, чем передвинуться или раскрыть сумку, спросите разрешение;

- при стрельбе лечь на пол и укрыться за сиденьем, не бежать никуда;

- если у вас есть компрометирующие документы – спрятать их;

- держать под рукой фотографии родных и детей.

Штурм общественного наземного транспортного средства происходит намного быстрее, чем штурм самолета. Если вы чувствуете, что штурм неизбежен, старайтесь держаться подальше от окон, чтобы не мешать снайперам.

При штурме главное лечь на пол и не шевелиться до завершения операции. Подчиняйтесь приказам штурмовой группы, не отвлекайте ее вопросами. Ни в коем случае не бросайтесь навстречу вашим спасителям. При освобождении выходите из салона транспортного средства после соответствующего приказа, но как можно скорее. Помните, что салон может быть заминирован.

Эргономика безопасной и комфортной среды для инвалидов и пожилых людей

В организме людей происходят как возрастные изменения (старение – результат биологических и социальных изменений, процесс, который отличается усилением болезней, неспособности и физических ограничений), так и функциональные нарушения, которые связаны с врожденными или приобретенными дефектами, перенесенными травмами и заболеваниями. В связи с этим людям становится сложно пользоваться общественным транспортом, полноценно выполнять производственные обязанности, активно участвовать в культурных и спортивных мероприятиях, пользоваться оборудованием в собственном жилище и общественных местах. Инвалиды и пожилые люди зачастую не в состоянии свободно ориентироваться в окружающей среде без специального учета их специфических нужд и особенностей.

Эта категория населения утрачивает возможность свободного сочетания индивидуальных интересов с общественными. Общее физическое ослабление провоцирует различные старческие комплексы: боязнь оказаться одиноким и тягу к общению с себе подобными; чувство беспомощности и незащитности, неуверенности при перемещениях; болезненно обостренное чувство шума, вибрации, блеска, скопления людей, повышенную критику и т. п. Многие из инвалидов живут, не выходя из своих жилищ, а некоторые перемещаются только на инвалидных колясках.

Довольно большой процент людей лишен возможности нормально жить и передвигаться в квартирах, где им трудно пользоваться туалетом, подниматься по лестницам, наконец, просто въехать в подъезд своего дома. В коляске нельзя проехать по тротуару и въехать в магазин, поскольку повсюду встречаются препятствия в виде высоких бордюрных камней, лестниц, порогов, распашных дверей, крутых пандусов.

В связи с этим остро встает проблема функциональной и структурной адаптации окружения (интерьера и городской среды) для предотвращения ограничения общения и возможностей перемещения инвалидов и престарелых, а также вопросы, связанные с изучением работоспособности человека, причин и видов ее снижения.

Учеными-эргономистами доказано, что в процессе производственной деятельности в системе «человек – машина – окружающая среда» самым уязвимым элементом является именно человек (в эргономике работоспособность рассматривается как потенциальная возможность человека выполнять трудовую деятельность в течение заданного времени и с заданной эффективностью).

Эргономика вносит свой вклад в разработку научно-обоснованных рекомендаций по реабилитации лиц с пониженной трудоспособностью, формиро-

вание среды, не создающей препятствий в жилом помещении, на рабочем месте, в общественных местах, учреждениях обслуживания, а также улучшение путей коммуникаций. В рамках эргономики как науки ведутся исследования психофизиологических возможностей и особенностей различных категорий инвалидов и пожилых людей и создание методики учета полученных данных при проектировании оборудования для общественных, административных и жилых зданий, рабочих мест, орудий труда и промышленных изделий. Так, американские эргономисты обращают внимание на необходимость учета при проектировании объектов и окружающей среды для пожилых людей следующих особенностей их поведения:

- 1) осторожность, проявляемая при обследовании с применением тестов и т. п.;
- 2) неторопливость в принятии решений;
- 3) стремление преодолеть неуверенность;
- 4) осторожность в принятии рискованных решений;
- 5) повышенная забота о безопасности;
- 6) избирательность в обучении новым видам мастерства и при переподготовке;
- 7) более взвешенный взгляд на будущее развитие технологии и ее освоение;
- 8) большая обеспокоенность дефицитом товаров и потребность в более тонком учете возможностей и особенностей пожилых людей при проектировании промышленных изделий и окружающей среды;
- 9) стратегия и тактика, направленные на достижение вышеупомянутого, включая и закупки.

Обращается также внимание на то, что если какая-либо конструкция приспособлена к особенностям пожилых людей, то зачастую и более молодые люди могут с большей легкостью, точностью и надежностью выполнять работу на этом оборудовании, расходуя меньше энергии, а иногда и быстрее работая, особенно в случаях повторяющейся задачи.

Антропометрическая информация о пожилых людях очень скудна. Из имеющейся информации можно сделать следующие выводы:

- пожилые люди обоих полов ниже, чем молодые. Есть и интересная версия о том, что люди невысокого роста с меньшим весом живут дольше;
- границы досягаемости у пожилых людей меньше, чем у молодых; пределы досягаемости у пожилых очень разнятся в зависимости от того, болеют ли они артритом или другими заболеваниями суставов (особенно это касается максимального вертикального захвата).

Эргономисты занимаются тем, что находят пути и способы включения данных о функциональных возможностях пожилых людей в проектирование промышленных изделий, транспортных средств, жилой среды, средств помощи на отдыхе. Они работают в следующих направлениях:

1. Проектирование жилой, производственной и рекреационной сред с це-

лью минимизировать опасности и оптимизировать функциональные способности пожилых людей в этих средах.

2. Проектирование пользовательских интерфейсов, органов управления и средств отображения информации в соответствии с возможностями и особенностями пожилых людей.

3. Изучение связи между старением и выполнением работы, особенно того, как возраст влияет на специфические виды работ и рабочие функции.

4. Изучение старения в связи с водительскими умениями и поведением пешехода и разработка стратегий, позволяющих пожилым людям сохранять эти умения и успешно выполнять этот вид деятельности.

5. Разработка и оценка обучающих стратегий, которые эффективны в обучении пожилых людей новым умениям (работа) или сохранении умений (вождение автомобиля).

6. Проектирование дорожных сред на автомагистралях, приспособленных для пожилых водителей.

7. Изучение взаимосвязей между старением, упражнениями и деятельностью. В последнее время разрабатывается все больше обучающих стратегий с целью обучения пожилых людей навыкам работы с компьютером. Для реализации этой работы необходимо квалифицировать дефект и оценить степень утраты той или иной функции организма, поскольку многие инвалиды могут хорошо выполнять свою работу. Например, специальным средством коррекции различных дефектов зрения является изменение освещения и цветовой гаммы на рабочем месте (варьируются направление световых потоков, контрастность рабочих поверхностей и окружающей производственной среды, яркость световых источников, характер окраски помещений и т. д.).

С помощью визуальной организации пространства корректируются и другие дефекты. Так, при повышенном времени реакции рекомендуется использовать боковой свет для создания лучшего контраста, при уменьшении способности к концентрации внимания на объекте для достижения полного перцептивного комфорта целесообразно соотношение контраста рабочей поверхности и фона 3:1; при различных вестибулярных нарушениях для предотвращения монотонности используются более яркие цвета, а некоторые формы контрастности, наоборот, уменьшаются. При расстройствах зрительно-моторных координаций недопустимо использование ослепляющих источников. Многие средства коррекции дефектов зрения основываются на результатах исследований офтальмоэргономики, получающей все большее развитие.

Лекарственная безопасность

Лекарственная безопасность является одним из приоритетных направлений современной медицины и фармации. Создание лекарственного средства, лишенного неблагоприятных эффектов, является хотя и желаемой, но невыполнимой задачей. Поэтому в выборе того или иного лекарственного средства практикующий врач должен, прежде всего, ориентироваться на его безопасность, определяемую по соотношению пользы и риска от его применения у конкретного пациента.

Чем можно отравиться? Чаще всего отравление происходит из-за неконтролируемого приема неспецифических противовоспалительных препаратов, таких как анальгин, димедрол, аспирин, парацетамол. Пьют их для купирования болевого синдрома, но дозировку, как правило, подбирают по отношению к боли, а не к возможностям собственного организма. Чаще всего такая ситуация возникает у больных с артрозами, грыжами, а также мигренью или мигренеподобными головными болями.

Кроме того, в последнее время активизировалась реклама средств против простуды. Мало кто знает, что при использовании некоторых этих «безобидных» комплексных препаратов, часто возникает острый реактивный гепатит.

Достаточно выпить 6–10 пакетиков этой «радости» в сутки, и от летального исхода человека спасти будет очень непросто, а здоровье будет подорвано до конца жизни.

Симптомами отравления лекарственными препаратами могут быть:

- появление рези в животе, возможна обильная рвота, понос. В некоторых случаях развивается одышка, холодеют руки и ноги, падает зрение,
- при отравлении аспирином возникает обильное слюнотечение,
- при отравлении сердечными гликозидами (дигоксин, дигитоксин, коргликон) развивается аритмия, возможны боли в животе, рвота, бредовые расстройства, потеря сознания. В этом случае после оказания общих детоксикационных мероприятий, необходимо везти больного к кардиологам,
- при отравлении препаратами, выводящимися через почки, развивается почечная недостаточность, через печень – недостаточность печени. Эти состояния сопровождаются болью в соответствующих органах – в пояснице и правом подреберье соответственно.

Как правило, недостаточность развивается на фоне приёма антибиотиков в сочетании с алкоголем.

Специфический запах изо рта – частый симптом отравления лекарственными препаратами. Передозировка пенициллина, например, пахнет конским потом. При любом странном запахе из ротовой полости – необходимо срочно выявить его причину:

- покраснение кожных покровов часто сопровождает отравление атропином (препаратами белладонны);
- бромиды придают кожным покровам коричневый оттенок,
- препараты йода делают кожу бледной;
- отравление опиатами (морфин, героин и пр.) вызывает заметное сужение зрачков, а высокие дозы папаверина (но-шпа) или дротаверина существенно их расширяют.

Профилактика отравления лекарствами:

- храните лекарства в специальном месте, недоступном для детей;
- нельзя хранить таблетированные формы рассыпью, без упаковок. Внимательно анализируйте сроки годности и способы хранения препаратов. Особенно это касается растворов и ампул; сохраняйте инструкции – там описаны все возможные побочные явления. Если вы ощущаете что-либо из перечисленного, вам необходимо проконсультироваться с врачом и уменьшить дозу или совсем отменить препарат;
- соблюдайте рекомендованную диету и другие предписания;
- подписывайте упаковки, баночки или блистеры, если препараты предназначены для пожилых людей с дефектами зрения;
- недопустимо сочетание любых лекарственных средств с неумеренным употреблением алкоголя.

Отравление лекарствами может возникнуть, когда:

- не учтены сопутствующие заболевания и состояние органов, выводящих действующее вещество из организма. Практически любой препарат выводится печенью и/или почками. Следовательно, при заболеваниях этих органов выведение препарата замедляется, происходит накопление и отравление организма;
- ярко выражена рассеянность. Пожилые люди нередко путают препараты, особенно при большом количестве различных заболеваний.

Неотложная помощь при отравлении лекарственными препаратами:

- вызываем «скорую помощь»;
- промываем желудок. Самый простой способ – несколько стаканов тёплой воды и насильственная рвота (раздражаем зев). Манипуляцию повторяем многократно, 2 л воды должно быть использовано в любом случае. Кроме этого, пострадавший должен пить как можно больше жидкости. В воду необходимо добавлять активированный уголь, из расчёта 1 таблетка на 10 кг массы тела; даются слабительные средства – лучше всего использовать натрия сульфат (соль Глаубера);
- во время вышеописанных манипуляций выясняем, каким именно препаратом (препаратами) отравился больной. Ни в коем случае не выбрасывайте упаковку и оставшиеся препараты. Это важно не только для больных, но и для правоохранительных органов; пострадавший укладывается на бок, укутывается одеялом (если в помещении прохладно);

Чего нельзя делать при отравлении?

– провоцировать рвоту при бессознательном состоянии – человек может захлебнуться;

– вызывать рвоту у кардиологических больных – можно спровоцировать атаку ишемической болезни и получить инфаркт;

– вызывать рвоту на поздних сроках беременности и у детей до 5 лет;

– давать пить газированную воду.

Не пытайтесь поить отравившегося молоком – ничего хорошего из этого не выйдет, а часть токсинов являются жирорастворимыми, поэтому их всосётся в ЖКТ ещё больше. Когда приедет врач, вручите ему больного и «недоеденные остатки» препаратов, которые он принимал. Не лишним будет и полный список веществ, которые больной принимал постоянно, поскольку речь может идти о лекарственном взаимодействии.

Не оставляйте больного без внимания всё время до приезда кареты «скорой помощи», рекомендуется сопровождать его в медицинское учреждение. После определённых детоксикационных процедур в лечебном учреждении, пострадавший несколько дней будет проходить восстановительную терапию. На фоне постоянных капельниц, диеты, гепатопротекторов врачи будут оценивать состояние пострадавших органов: функции почек, печени, центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта.

Памятка по лекарственной безопасности

Предлагаем вашему вниманию несложные правила, которые уберегут от ошибок и помогут сделать и посещение аптеки, и лечение максимально эффективным.

1) Если приобретаете препарат впервые, не стесняйтесь попросить у аптечного работника аннотацию.

2) Внимательно прочтите все пункты – показания, противопоказания, дозировки и т.д. Вполне возможно, что не все термины будут понятны. Попросите объяснить их значение.

3) Обратите особое внимание на правила приема препарата – сколько раз в день, до, после или во время еды. Существуют лекарства, прием которых не связан с пищей, что делает их очень удобными. Известен печальный случай, когда пациент вместо $\frac{1}{2}$ таблетки принимал по 2, уверенный, что врач имел в виду 1 раз по 2 таблетки. И в результате попал в больницу. Если вам кажется, что в рецепте ошибка, переговорите с доктором.

4) Дозировка ряда препаратов определяется, исходя из массы тела. Если лечащий врач не указал ее точно, попросите его или провизора рассчитать количество препарата.

5) Хорошо, если в упаковке с сиропом или настойкой есть мерная ложечка, а в случае ее отсутствия? Переспросите, как лучше отмерять нужное количество жидкости. Чайная, десертная или столовая ложка не соответствуют

стандарту.

6) Обратите внимание в аннотации на раздел «Взаимодействие с другими лекарственными средствами». Одни лекарства усиливают эффект, другие оказывают противоположное действие, например, затрудняют всасывание или сводят на нет эффект от приема. Особенно актуален этот совет для пожилых, поскольку с годами аптечка становится все больше и больше. Составьте список лекарств, которые принимаете, готовясь к визиту к врачу или в аптеку.

7) Осторожно, фотосенсибилизаторы! Существует ряд препаратов, прием которых на фоне активного солнца вызывает сильные аллергические реакции или даже ожоги. Собирая аптечку в отпуск или решив пойти в солярий, убедитесь, что не принимаете таких лекарств.

8) Не забудьте взять рецепт от врача, когда собираетесь приобрести в аптеке рецептурный препарат. Точное название лекарства с дозировкой, записанное на бумаге, оградит вас и провизора от ошибок.

9. Если вы постоянно принимаете один и тот же препарат, лучше иметь при себе упаковку нужного лекарства, чтобы показать ее провизору.

10) Не приобретайте лекарства по совету родственников, соседей, друзей. Случается, человек, стоящий в очереди рядом с вами, настойчиво высказывает свое мнение по поводу препарата, причем из лучших побуждений. Не воспринимайте такие слова как истину – ведь все мы индивидуальны, со своими особенностями и хроническими заболеваниями.

Не рискуйте своим здоровьем!

Проконсультируйтесь со специалистом!

2. ПРОГРАММА ПРОСВЕЩЕНИЯ ГРАЖДАН «БЕЗОПАСНОСТЬ — ЭТО ЖИЗНЬ!»

Автор-разработчик

Гришина Т. Ю., специалист по работе с семьей отделения социального сопровождения граждан БУ ХМАО – Югры «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения»,
г. Нижневартовск.

2.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Актуальность проблемы безопасности жизнедеятельности человека признана во всем мире. В мире от социальных, техногенных, природных и иных катастроф ежегодно погибают более десятка тысяч человек, сотни тысяч становятся инвалидами, еще больше людей теряют здоровье, подвергаются насилию.

Понятие безопасности жизнедеятельности включает в себя следующие аспекты: охрана жизни и здоровья, обеспечение безопасных условий труда и обучения, защита от экологических катастроф и терроризма. Мир, в котором мы живем, полон опасностей. Многие достижения научно-технического прогресса, обеспечивающие защиту человека от стихийных бедствий и эпидемий, одновременно сопровождаются появлением новых опасностей.

Так, успехи ядерной физики породили проблему радиационной опасности, с развитием химии связано усиление токсичных воздействий на человека. Технические системы и производства, созданные на Земле, привели к росту потенциальных опасностей для всего населения. Энергетические возможности человека стали соизмеримы с природными. По мере развития цивилизации человеческое сообщество вынуждено постоянно решать проблемы безопасности, стремясь повысить защищенность человека.

На современном этапе развития приобретают большую остроту проблемы социальной напряженности общества в странах с переходной экономикой. Причинами социальной напряженности в обществе являются неудовлетворительные условия жизни, труда, неудовлетворительное материальное и культур-

ное положение, столкновение интересов религиозного, идеологического характера, система распределения материальных благ, низкий уровень образования.

Таким образом, актуальность проблем безопасности жизнедеятельности в настоящее время определяется рядом причин, из которых можно выделить три основных:

1) нарушение экологического равновесия природной среды в результате чрезмерного антропогенного воздействия на биосферу;

2) рост числа техногенных аварий и катастроф при взаимодействии человека со сложными техническими системами;

3) социально-политическая напряженность в обществе.

Безопасность жизнедеятельности – это интегрированная дисциплина гуманитарно-технического направления, которая изучает общие закономерности возникновения опасностей, их свойства, последствия влияния их на организм человека, основы защиты здоровья и жизни человека и среды его обитания от опасностей, а также разработку и реализацию соответствующих средств и мероприятий по созданию и поддержке здоровых и безопасных условий жизни и деятельности человека.

Защита человека от негативных воздействий антропогенного и естественного происхождения, достижение комфортных условий жизнедеятельности – первостепенные задачи нашей страны.

Федеральный закон «О безопасности» определяет понятие безопасности: «Безопасность – состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз».

В данном законе определены объекты безопасности, к которым относятся личность, ее права и свободы; общество – его материальные и духовные ценности; государство – его конституционный строй, суверенитет и территориальная целостность. Также определены субъекты обеспечения безопасности, угроза безопасности, обеспечение безопасности, его принципы, законодательные основы, охарактеризована система безопасности РФ, регулируется деятельность Совета безопасности РФ.

Основные принципы и содержание деятельности по обеспечению безопасности, государственная политика, правовая основа обеспечения безопасности и международное сотрудничество в указанной области представлены также в Федеральных законах Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об экологической безопасности», «О борьбе с терроризмом», «О радиационной безопасности населения», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О гражданской обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащего», «Об альтернативной гражданской службе», в основах законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан и Концепции национальной безопасности Российской Федерации. В нормативных документах отражены обязанности организаций по обеспечению, созданию, подготовке и поддержанию в готовности к применению сил и

средств по предупреждению и ликвидации чрезвычайной ситуации, проведению аварийно-спасательных работ в соответствии с планами предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций; определены также права и обязанности граждан в области защиты населения и территорий.

Необходимо отметить, что в этих законодательных документах серьезное внимание обращается на необходимость обучения граждан способам и мерам защиты себя и окружающих от чрезвычайных ситуаций социального, природного и техногенного характера. Современная жизнь доказала необходимость обеспечения безопасности жизнедеятельности, потребовала обучения безопасному образу жизни в сложных условиях социального, техногенного, природного и экологического неблагополучия.

В учреждении на базе отделения социальной реабилитации и абилитации в рамках проведения занятий в Университете третьего возраста разработана и реализуется программа «Безопасность – это жизнь!». Она включает в себя основные вопросы, связанные с жизнедеятельностью каждого человека в условиях современного общества и позволяет при успешном усвоении снизить риски в повседневной жизни граждан.

Целевая группа: граждане пожилого возраста и инвалиды, проходящие реабилитацию в отделении социальной реабилитации и абилитации КЦСОН.

Цель программы – обучить граждан распознавать и оценивать потенциальные опасности, определять пути надежной защиты от них, уметь оказывать помощь в случае необходимости себе и другим, а также оперативно ликвидировать последствия проявления опасностей в различных сферах человеческой деятельности.

Задачи программы:

1. Ознакомить слушателей с видами опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях, методами и приемами защиты.
2. Изучить и освоить основы здорового образа жизни, обеспечивающие полноценное безопасное существование и реализацию способностей и запросов личности в повседневной жизни.
3. Формировать уважительное, ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих людей, навыки взаимодействия.
4. Регулярно проводить мониторинг программы.

Формы и методы работы

Основные формы и методы работы, используемые при реализации программы, представлены в таблице 1.

Формы и методы работы в рамках программы

Формы работы:	Методы работы:
Организационные формы работы: - планирование; - информирование; - координирование. Исследовательские формы работы: - наблюдение (прямое и косвенное); - интервьюирование; - анкетирование. Практические формы работы: - практические занятия (индивидуальные и групповые); - обсуждение; - объяснение; - рассказ. Аналитические формы работы: - анализ результатов исследования; - обобщение; - публикация и выступление по результатам проведенной работы	- методические семинары со специалистами, привлекаемыми для проведения занятий по безопасности жизнедеятельности, подготовка методических материалов для таких семинаров, а также раздаточных информационно-обучающих материалов для слушателей; - индивидуальная работа по совершенствованию методического мастерства; - учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций, индивидуальные консультации, факультативные занятия по отдельным направлениям программы; - участие в мероприятиях и соревнованиях в рамках Школа безопасности, проведение эстафет и викторин, встреч с ветеранами войны и труда, работниками военкоматов и правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины; - тематические выставки и выставки творческих работ граждан; - организация специальных выпусков информационных и обучающих брошюр, памяток; - работа по совершенствованию учебно-материальной базы (приобретение учебной и методической литературы, наглядных пособий, видео- и фотоматериалов, оформление методических уголков по безопасности жизнедеятельности)

2.2. Содержание программы

Этапы и сроки реализации

Программа рассчитана на срок реализации 3 месяца и включает этапы, представленные в таблице 2.

Этапы, задачи и сроки реализации программы

ЭТАПЫ	ЗАДАЧИ ЭТАПА	СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ
1. Установочный	- Диагностика исходного уровня и нужды в повышении знаний по безопасности жизнедеятельности (анкетирование); - составление индивидуального плана обучения	1 день
2. Практический	Проведение мероприятий программы	90 дней
3. Аналитический	Проведение заключительных диагностических мероприятий и подведение итогов работы	1–2 дня

Направления деятельности и их содержание

В содержании программы выделены 5 основных направлений:

1. Безопасность в бытовой (городской) среде «Гармоничный город и дом».

Цель: Ознакомить граждан с возможными опасными и аварийными ситуациями в жилище и на улице и способствовать формированию навыков правильного и безопасного поведения во время таких ситуаций.

В рамках этого направления рассматриваются темы безопасности в населенном пункте, безопасное участие в дорожном движении, безопасность на транспорте, безопасность в быту, пожарная безопасность и правила поведения при пожаре. Граждане ознакомляются с общими рекомендациями вызова специальных служб спасения в опасных бытовых ситуациях, отрабатывают алгоритмы действий в случае возникновения некоторых опасных ситуаций (в том числе учебно-тренировочная эвакуация из здания при угрозе возникновения пожара).

2. Безопасность в природной среде «Пройди по тропе».

Цель: Формировать правила безопасного и экологически правильного поведения на природе.

Природные факторы своей яркостью, динамичностью, многообразием воздействует на все чувства и оставляют большой след в душе человека. Естественная потребность в общении человека с природой может стать небезопасной. Не соблюдая правил безопасного поведения можно навредить не только окружающей природе, но и самому себе. Мероприятия этого направления включают тематические занятия по обеспечению безопасности при вынужденном автономном существовании, ориентации на местности, безопасности при смене климатогеографических условий, безопасности на воде, бережному отношению к живой и неживой природе, безопасным дарам леса.

3. Безопасность в социальной среде «Вместе на одной планете».

Цель: Способствовать гармонизации межэтнических, межкультурных, межличностных отношений, профилактировать проявления ксенофобии, этнического, политического экстремизма, укреплять толерантное мышление.

В основе возникновения и развития опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера лежат противоречия, серьезно нарушающие нормальное функционирование социума в различных сферах жизнедеятельности – экономической, политической, социальной, межэтнической, конфессиональной и иных. Распространение социальных опасностей обусловлено поведенческими особенностями людей отдельных социальных групп. Социальные опасности весьма многочисленны: к ним относятся все противоправные (незаконные) формы насилия, употребление веществ, нарушающих психическое и физиологическое равновесие человека (алкоголь, наркотики), курение, суициды, мошенничество, шарлатанство, массовые беспорядки и другие ситуации и опасности, способные нанести ущерб здоровью людей. Крайне опасные формы приобретает такое уродливое явление современности, как международный терроризм.

Для того, чтобы предотвратить эти опасности и угрозы или снизить вероятность их возникновения, на факультете «Безопасность жизнедеятельности» проводятся тематические беседы, акции и другие мероприятия.

4. Безопасность в чрезвычайных ситуациях «Остановить и ликвидировать».

Цель: формировать у граждан знания и практические навыки по защите от возможных последствий чрезвычайных ситуаций, оказания первой доврачебной помощи.

Чрезвычайная ситуация является следствием чрезвычайных событий и возможных чрезвычайных условий. При стихийных бедствиях, авариях и катастрофах жизнь человека подвергается огромной опасности и требует сосредоточения всех его духовных и физических сил, осмысленного и хладнокровного применения знаний и умений по действию в той или иной чрезвычайной ситуации. Знание причин возникновения и характера стихийных бедствий позволяет при заблаговременном принятии мер защиты, при разумном поведении населения в значительной мере снизить все виды потерь.

На занятиях граждане ознакамливаются с алгоритмами действий в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, способам защиты, основам организации и проведения спасательных и других неотложных работ для ликвидации последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения; распознаванию признаков травматических повреждений, особо опасных инфекций, острых заболеваний, отравлений, оказание неотложной доврачебной помощи.

5. Основы здорового образа жизни «Спутники здоровья»

Цель: Формировать у граждан социальные установки на здоровый образ жизни, ответственный подход и позитивное отношение к своему умственному, эмоциональному и физическому здоровью.

Здоровый образ жизни – необходимое условие безопасной жизнедеятельности человека, его физическое, духовное и социальное благополучие. Здоровье – это мера во всём, сбалансированность как внутри организма, так и вне его. Культура труда, отдыха, сна, питания, физической и духовной жизни – всё это, в целом, и есть основа здорового образа жизни, а также темы занятий с гражданами, которые проводятся в рамках реализации программы.

Для проведения мероприятий всех направлений программы также приглашаются специалисты из смежных структур.

Первичная оценка индивидуальной нуждаемости граждан в повышении знаний по безопасности жизнедеятельности проводится с помощью анкеты. Анкетирование позволяет выявить потребность в получении знаний либо информации и разработать план мероприятий (приложение 1).

Оценка эффективности работы по повышению уровня знаний по безопасности жизнедеятельности также проводится в виде анкетирования (приложение 2).

2.3. Тематический план мероприятий программы

Таблица 3

План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
<i>1. Безопасность в бытовой (городской) среде «Гармоничный город и дом»</i>			
1.	Лекция: Безопасное участие в дорожном движении, безопасность на транспорте	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
2.	Лекция: Безопасность в быту	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
3.	Лекция: Пожарная безопасность и правила поведения при пожаре	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
4.	Практическое занятие: Учебно-тренировочная эвакуация из здания при угрозе возникновения пожара	1 раз в течение смены	Заведующий отделением, специалист по работе с семьей
5.	Оформление стендов, раздаточный материал: вызов специальных служб спасения в опасных ситуациях	1 раз в течение смены	Заведующий отделением, специалист по работе с семьей
<i>2. Безопасность в природной среде «Пройди по тропе»</i>			
1.	Лекция: Безопасность при вынужденном автономном существовании, ориентация на местности	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
2.	Видеозанятие: Бережное отношение к живой и неживой природе	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
3.	Беседа: Безопасность при смене климатогеографических условий	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
4.	Лекция: Безопасность на воде	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
5.	Видеозанятие: Безопасные дары леса	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
<i>3. Безопасность в социальной среде «Вместе на одной планете»</i>			
1.	Лекции и беседы: Профилактика насилия, употребления веществ, нарушающих психическое и физиологическое равновесие человека (алкоголь, наркотики), курение	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
2.	Лекции: Профилактика суицида, мошенничества, шарлатанства	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
3.	Беседа: Поведение человека при массовых беспорядках и других ситуациях и опасностях, способных нанести ущерб здоровью	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
4.	Акция: Нет экстремизму и терроризму	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
5.	Лекция: Духовная безопасность	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
<i>4. Безопасность в чрезвычайных ситуациях «Остановить и ликвидировать»</i>			
1.	Лекции, практические занятия: Действия в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, способы защиты	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
2.	Лекция: Организация и проведение спасательных и других неотложных работ для ликвидации последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
3.	Лекции, видеозанятия: Признаки травматических повреждений, особо опасных инфекций, острых заболеваний, отравлений	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
4.	Лекции, видеозанятия, практические занятия: Оказание неотложной доврачебной помощи	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
5. Основы здорового образа жизни «Спутники здоровья»			
1.	Лекции, беседы: Психоэмоциональное здоровье		Специалист по работе с семьей
2.	Лекции, видеозанятия: Гигиена и здоровье, сон	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
3.	Лекции, беседы, практические занятия: Здоровое питание, дефициты питания, способы обогащения рациона	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
4.	Лекции, беседы, практические занятия: Самомассажи, значение физической активности для здоровья, адаптивная физкультура	1 раз в течение смены	Специалист по работе с семьей
5.	Беседы, практические занятия: Биохимия здоровья (анализы – элементарно)	1 раз в течение смены	Специалист по работе с семьей

2.4. Ресурсы

Кадровые ресурсы

Таблица 4

Кадровые ресурсы программы

Должность	Кол-во штатных единиц	Обязанности
Директор	1	Осуществляет общее руководство программой
Заместитель директора	1	Осуществляет контроль, анализ и управление реализацией программы
Заведующий отделением	1	Координация деятельности специалистов своего отделения в рамках программы
Специалист по работе с семьей	1	Организация и осуществление мероприятий в рамках реализации данной программы

Материально-технические ресурсы

Для реализации программы «Безопасность — это жизнь!» необходимы оснащенные помещения и оборудование, обзор которых представлен в таблице 5.

Таблица 5

Материально-технические ресурсы программы

№ п/п	Наименование помещения	Количество	Обоснование
Помещения			
1.	Актальный зал, холл	1	Для проведения лекций, групповых мероприятий, просмотра видеороликов, фильмов
2.	Кабинет заведующего отделением	1	Для решения организационных вопросов
3.	Кабинет специалиста по работе с семьей	1	Для проведения индивидуальных консультаций, занятий в микрогруппах, решения организационных вопросов
Оборудование			
1.	Машины вычислительные электронные цифровые (стационарные ПЭВМ)	2	Для осуществления административного и методического обеспечения
2.	Принтер	2	Для осуществления административного и методического обеспечения
3.	Телевизор	2	Для просмотра видеофильмов, мультимедийных презентаций

Информационные ресурсы

- официальный сайт учреждения (<http://кцсон-нв.рф>);
- официальный аккаунт в социальных сетях Инстаграм и ВКонтакте ([nkcsn_nv](#));
- газета «Социальный вестник»;
- репортажи на местных телерадиокомпаниях;
- информационные стенды, расположенные в холле отделения с различной тематикой по безопасности жизнедеятельности, информацией о номерах телефонов экстренных служб.
- информационные буклеты, памятки по различной тематике в соответствии с направлениями программы.

2.5. Контроль и управление программой

Внешний контроль за реализацией программы «Безопасность – это жизнь!» осуществляет директор бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения» (контроль на «входе» и «на выходе», утверждение программы, оценка эффективности).

Периодический контроль осуществляет заместитель директора (контроль за подготовкой и ведением необходимой документации, выполнением планов работы, проведение мероприятий по реализации программы «Безопасность – это жизнь!»).

Текущий и периодический контроль осуществляют заведующий отделением (отслеживание выполнения этапов реализации и плана работы программы, организация и контроль деятельности специалистов (исполнителей программы), проведение мониторинга реализации программы по установленной форме.

Управление реализацией программой осуществляется путем коррекции планов работ по направлениям программы «Безопасность – это жизнь!», изменения условий проведения мероприятий, форм и методов работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами, проходящими реабилитацию в отделении социальной реабилитации и абилитации.

2.6. Результаты реализации программы

Ожидаемые результаты

1. Осознанное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Проявление дисциплинированности, самостоятельности, выдержки в соблюдении правил поведения.
3. Знание правил безопасного поведения на улицах города, в социуме, в быту.
4. Умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.
5. Умение выбрать адекватную модель поведения в различных чрезвычайных ситуациях.

Полученные результаты

В отделении социальной реабилитации и абилитации с 2017 года для получателей социальных услуг реализуется программа «Безопасность – это жизнь!». Мероприятия программы осуществляются в рамках предоставления услуг Университета третьего возраста и частично включены в проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и обучение навыкам поведения в быту и общественных местах. Услуги предоставляются ежемесячно, в течение смены, слушателям в количестве 35 человек. Повторно зачисленные в смены граждане обучаются в течение года. Анкети-

рование, которое проводится в начале обучения и по завершении реализации мероприятий, показывает высокую заинтересованность в повышении уровня знаний, удовлетворенность и сформированность нужных навыков для обеспечения личной и общественной безопасности.

За 2019 год в ходе реализации программы охвачено 238 граждан старшего поколения (952 услуги), находящихся на обслуживании в отделении социальной реабилитации и абилитации учреждения.

За 1 полугодие 2020 года охвачено 112 граждан старшего поколения (448 услуг), находящихся на обслуживании в отделении социальной реабилитации и абилитации учреждения.

Критерии оценки эффективности

Таблица 6

Критерии оценки эффективности

№ п/п	Критерий	Показатель эффективности	Методы оценки
1.	Удовлетворенность граждан проведенными мероприятиями	Не менее 90 % граждан удовлетворены проведенными занятиями.	Наблюдение. Анкетирование. Устный опрос
2.	Количество граждан, участвующих в проведении занятий	Не менее 90 % целевой группы участвовали в проведении занятий	Наблюдение. Статистический подсчет
3.	Уровень сформированности у граждан базовых навыков по безопасности жизнедеятельности	Не менее чем у 75 % граждан наблюдается высокий и средний уровень сформированности необходимых навыков	Анкетирование

2.7. Список использованных источников

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – Москва : Мир, 2016. – 368 с. – Текст : непосредственный.

2. Безопасность жизнедеятельности / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – Москва, 2012, – 192 с. – Текст : непосредственный.

3. Безопасность жизнедеятельности. Практикум / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Е. Л. Побежимова. – Москва, 2013. – 144 с. – Текст : непосредственный.

4. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для иностранных студентов / Н. В. Крепша; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. – Томск : Издательство Томского политехнического университета, 2014. – 198 с. – Текст : непосредственный.

5. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Е. А. Торгунаков, Г. И. Мазуров, В. И. Акселевич. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2012. – 444 с. – Текст : непосредственный.

6. В здоровом теле – здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. – Москва : Феникс, 2016. – 352 с. – Текст : непосредственный.

7. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – Москва : Флинта, 2016. – 560 с. – Текст : непосредственный.

8. Защита и действия населения в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие для высшей школы / под руководством к.в.н. Е. И. Насса; под. ред. к.т.н. А. С. Клецова, 2014. – 284 с. – Текст : непосредственный.

9. Способы автономного выживания человека в природе / под ред. Л. А. Михайлова, 2008. – 272 с. – Текст : непосредственный.

10. Человек в экстремальной ситуации / Б. Т. Чувин, 2012. – 352 с. – Текст : непосредственный.

11. Чрезвычайные ситуации: защита населения и территорий / В. И. Юртушкин, 2008. – 368 с. – Текст : непосредственный.

12. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них / В. М. Губанов, Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, 2007. – 288 с. – Текст : непосредственный.

13. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях / А. С. Гринин, В. Н. Новиков, 2000. – 336 с. – Текст : непосредственный.

2.8. Приложения

Приложение I

АНКЕТА

первичная для слушателей факультета «Безопасность жизнедеятельности» (анкетирование проводится в начале обучения)

БЛОК 1.

Ф.И.О. _____
(Фамилия, Имя, Отчество указать полностью)

Дата рождения _____

Территория _____

Учреждение _____

Укажите, пожалуйста, уровень Вашего образования:

неполное среднее

среднее

среднее специальное

неоконченное высшее

высшее

несколько высших/ученая степень

БЛОК 2.

Были ли Вы ознакомлены с расположением эвакуационных выходов при поступлении в учреждение?

да

нет

Почему Вы выбрали обучение на данном факультете?

а) возможность получить новые знания

б) расширить круг общения

в) потребность в саморазвитии

г) организация свободного времени

В случае чрезвычайной ситуации могли бы Вы оказать первую помощь пострадавшему?

а) да, у меня есть в этом успешный опыт

б) да, у меня есть необходимые теоретические знания (и навыки)

в) да, но я не уверен в результате

г) нет, но хотел бы уметь это делать

д) нет, скорее всего, я сделаю только хуже

е) нет, этим должны заниматься профессионалы

Как бы Вы, вероятнее всего, поступили, услышав сигнал пожарной сигнализации и (или) почувствовав запах дыма в здании?

а) сообщу в пожарную охрану, немедленно покинув здание

б) покину здание, если есть реальная угроза

в) закрою окна, выключу электроснабжение, покину здание

г) узнаю причину тревоги и при необходимости окажу помощь

д) сообщу в пожарную охрану, постараюсь потушить пожар/возгорание

е) затрудняюсь ответить

Проверяете ли Вы отключение электроприборов уходя из дома?

а) проверяю всегда

б) проверяю иногда

в) обычно не проверяю, современные приборы безопасны

Знаете ли Вы как пользоваться огнетушителем?

а) знаю и умею

б) знаю, но не пробовал

в) не знаю

Что Вы ожидаете от обучения на данном факультете? Ваш ответ _____

АНКЕТА
итоговая для слушателей факультета
«Безопасность жизнедеятельности»
(анкетирование проводится в конце обучения)

БЛОК 1.

Ф.И.О. _____
(Фамилия, Имя, Отчество указать полностью)

Дата рождения _____

Территория _____

Учреждение _____

БЛОК 2.

Какие направления для Вас оказались наиболее интересны?

а) пожарная безопасность

б) антитеррор

в) особенности рационального питания пожилых людей и долгожителей

г) электробезопасность

д) другое _____

Какая форма обучения для Вас наиболее эффективна для закрепления знаний?

а) лекции

б) видеоматериалы

в) памятки

г) практические занятия

Оцените Ваши знания о мерах безопасности при:

	Ничего не знаю об этом	У меня мало знаний об этом	Знаю только основные теоретические вопросы	Знаю в достаточном объеме теоретически	Обладаю в полной мере теорией, могу практически применять
Пожаре (взрыве) в здании	1	2	3	4	5
Транспортных авариях	1	2	3	4	5
Урагане/бурях/смерчах	1	2	3	4	5
Угрозе террористического акта	1	2	3	4	5

Что Вы получили от обучения на данном факультете?

- а) новые теоретические знания и умения
- б) возможность саморазвития
- в) расширился круг общения

Проводились ли при обучении на факультете занятия по эвакуации при чрезвычайных ситуациях?

- а) да
- б) нет

Насколько актуальны и полезны для Вас полученные знания?

- а) актуальны и полезны
- б) частично полезны
- в) не актуальны

Как Вы оцениваете качество организованного обучения на данном факультете?

- а) высокое качество проведенных занятий
- б) среднее качество проведенных занятий
- в) низкое качество проведенных занятий

3. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФАКУЛЬТЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Автор-разработчик

Страхова Г. М., ассистент по оказанию технической помощи отделения социальной реабилитации и абилитации бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Урайский комплексный центр социального обслуживания населения», г. Урай.

3.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В настоящее время проблемы, связанные с угрозой пожаров, взрывов бытового газа и другими чрезвычайными ситуациями, а также вопросы, связанные с личной безопасностью, очень актуальны, особенно среди пожилого населения. Граждане пожилого возраста часто пренебрегают, а зачастую и забывают о простых мерах безопасности в быту, что подтверждается неутешительной статистикой. Так, в 2019 году в городе Урае каждый 10-й несчастный случай был связан с причинением ущерба здоровью либо имуществу именно граждан старшей возрастной группы.

Учитывая актуальность проведения профилактических мероприятий в сфере формирования основ безопасности жизнедеятельности пожилых людей, разработана данная программа. Основой программы послужили направления научной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», которые включают в себя основные вопросы, связанные с жизнедеятельностью пожилого человека в условиях современного общества.

Целевая группа: граждане пожилого (пенсионного) возраста (женщины старше 55 лет (пенсионеры старше 50 лет), мужчины старше 60 лет (далее – слушатели), признанные нуждающимися в социальном обслуживании на основании индивидуальной программы предоставления социальных услуг. Планируемый охват – 35 чел. за 2020 год.

Цель программы: улучшение качества жизни пожилых людей и инва-

лидов путем повышения информированности о способах обеспечения личной безопасности в повседневной жизни.

Задачи программы:

1. Организовать и провести занятия по формированию у граждан пожилого возраста и инвалидов навыков безопасности жизнедеятельности.
2. Осуществлять оценку имеющихся и сформированных навыков безопасности жизнедеятельности слушателей факультета.
3. Формировать у слушателей факультета уважительное, ответственное отношение к личной безопасности, безопасности окружающих людей.
4. Осуществлять анализ удовлетворенности получателей социальных услуг участием в занятиях факультета.

Формы работы:

- групповые и подгрупповые занятия;
- наглядно-информационные;
- беседа и др.

Методы работы:

- демонстрационные: презентации, фильмы, ролики;
- наглядные методические пособия, памятки, буклеты;
- словесные: беседа, лекция, дискуссия.

3.2. Содержание программы

Этапы и сроки реализации программы

Программа реализуется в условиях полустационарной формы социального обслуживания согласно объему, продолжительности и времени предоставления гражданину пожилого возраста или инвалиду социальных услуг в рамках Университета третьего возраста.

Программа занятий факультета «Основы безопасности жизнедеятельности» цикличная, среднесрочная и реализуется в три последовательных этапа:

- 1 этап – организационный. Продолжительность – 1 неделя.
- 2 этап – практический. Продолжительность – 5 месяцев 2 недели.
- 3 этап – аналитический. Продолжительность – 1 неделя.

В ходе *организационного этапа* проводится:

1. Информирование и набор группы слушателей.

Количественный состав группы слушателей не менее 5 человек.

2. Вводное занятие, в ходе которого слушатели будут ознакомлены с целями, задачами, условиями и этапами реализации программы, материально-технической базой, формами и методами работы.

На первом занятии проводится вводный тест, позволяющий выявить уровень сформированности навыков личной безопасности (приложение 1). Резуль-

таты входного теста заносятся реализатором программы в сводную таблицу с пометкой «выполнил», «не выполнил».

Все результаты, полученные при вводном контроле при тестировании, анализируются реализатором программы. На основании полученных результатов проводится подбор наиболее актуальной для слушателей тематики.

Практический этап включает в себя проведение занятий 1 раз в неделю продолжительностью 30 мин. по примерному тематическому плану (таблица 1).

Оценки на занятиях не выставляются. При проведении занятий программы наблюдаем за поведением слушателей, а так же придерживаемся рекомендаций по общению с пожилыми людьми и инвалидами (приложение 3).

Аналитический этап включает подведение итогов реализации программы.

На последнем занятии проводится:

- итоговое тестирование с целью оценки полученных знаний в сфере обеспечения безопасности (приложение 1)

Результаты тестирования заносятся в таблицу с пометкой «выполнил», «не выполнил». Проводится сравнение результатов входного и итогового тестирования. В ходе беседы выявляется оценка слушателями их достигнутых и ожидаемых результатов.

Важным условием качества предоставления услуг является выявление уровня удовлетворенности слушателей посещенными занятиями (приложение 2).

Посещение занятий программы не предполагает вручение слушателям сертификатов, дипломов или других видов справок о прохождении обучения.

3.3. Тематический план реализации программы

Таблица 1

*Тематический план проведения занятий по программе
«Основы безопасности жизнедеятельности»*

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения
1.	Экстренная и первая необходимая помощь себе и окружающим (с раздачей памятки с номерами телефонов)	Лекция, беседа с презентацией раздача памяток
2.	Первая медицинская помощь при обморожениях и ожогах	Лекция с презентацией, раздача памяток
3.	Первая помощь при пищевых отравлениях	Лекция с презентацией
4.	Первая помощь при электротравме	Лекция с презентацией/ демонстрацией учебного видеоролика

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения
5.	Виды мошенничества и способы защиты от них	Лекция с привлечением представителя полиции с презентацией/демонстрацией учебного видеоролика
6.	Первая помощь при отравлении угарным и бытовым газом	Лекция с презентацией
7.	Первая помощь при гипертоническом кризе	Лекция с презентацией, раздача памяток
8.	Первая помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударе	Лекция с презентацией/учебный видеоролик, раздача памяток
9.	Пищевая безопасность. Что такое ГМО?	Лекция с презентацией, раздача памяток
10.	Пожарная безопасность	Лекция с привлечением специалиста МЧС

В тематический план возможно внесение изменений. В случае повышенного интереса слушателей к изучаемой теме возможно увеличение количества занятий по избранной теме.

3.4. Ресурсы

Кадровые ресурсы

Программу реализует ассистент по оказанию технической помощи. Общий контроль за качеством предоставления социальных услуг осуществляет заведующий отделением.

В рамках межведомственного взаимодействия возможно привлечение представителя полиции и специалиста МЧС.

Материально-технические ресурсы: помещение для организации занятий, компьютерное оборудование, оргтехника, видео-, аудиоаппаратура, расходные материалы и др. в рамках финансирования.

Информационные ресурсы:

- официальный сайт учреждения и аккаунты в социальных сетях;
- информационные стенды отделения;
- печатная продукция: информационные памятки, брошюры, листовки.

Методические ресурсы:

- рекомендации и методические разработки;
- презентации;
- учебные видеоролики;
- информация с электронных образовательных ресурсов.

3.5. Контроль и управление программой

Контроль и управление программой «Организация занятий факультета «Основы безопасности жизнедеятельности» отражена в схеме, представленной на рисунке 1.



Рис. 1. Контроль и управление программой «Организация занятий факультета «Основы безопасности жизнедеятельности»

3.6. Результаты реализации программы

Ожидаемые результаты

- на 45 % произойдет увеличение граждан пожилого возраста и инвалидов с положительной динамикой в формировании навыков безопасности жизнедеятельности в период реализации программы;
- не менее 75 % составляет выполнение тематического плана мероприятий;
- 97 % составит удовлетворенность граждан пожилого возраста и инвалидов, получивших социальные услуги в рамках реализации программы.

Критерии оценки эффективности

- наблюдение за поведением слушателей;

- вербальные сообщения слушателей о позитивных изменениях и самооценка достигнутых и ожидаемых результатов;
- анализ результатов входного и итогового тестирования (показатели выполнения теста);
- анкетирование слушателей с целью выявления уровня удовлетворенности посещенными занятиями (по итогам).

3.7. Список использованных источников

1. Арустамов, Э. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров. – [19-е изд., перераб. и доп.] / Э. А. Арустамов. – Москва : Дашков и К, 2017. – 448 с. – Текст : непосредственный.
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды. – [6-н изд., пер. и доп.] / С. В. Белов. – Люберцы : Юрайт, 2018. – 702 с. – Текст : непосредственный.
3. Вишняков, Я. Д. Безопасность жизнедеятельности. – [5-е изд., пер. и доп.] / Я. Д. Вишняков. – Люберцы : Юрайт, 2018. – 543 с. – Текст : непосредственный.
4. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности. – [3-е изд., пер. и доп.] / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. – Люберцы : Юрайт, 2017. – 330 с. – Текст : непосредственный.
5. Молчанова, Н. В. Безопасная жизнедеятельность. Учебно-методическое пособие для слушателей / Н. В. Молчанова, Т. Я. Камбур – Екатеринбург: Ажур, 2018 – 84 с. – Текст : непосредственный.

3.8. Приложения

Приложение 1

Тест для оценки сформированности навыков личной безопасности

1. Здоровье человека на 60 % зависит от:
 - а) уровня здравоохранения
 - б) характера питания
 - в) генетических факторов
 - г) самого человека
 - д) погодных условий
2. К стихийным бедствиям относятся:
 - а) лесные, торфяные пожары
 - б) взрыв на предприятии
 - в) террористический акт
 - г) землетрясения

- д) селевые потоки, оползни, обвалы
- е) радиационная авария
- ж) химическая авария

3. При получении сигнала о начале эвакуации при чрезвычайной ситуации необходимо быстро собрать и взять с собой:

- а) воду
- б) книгу для чтения
- в) продукты питания на 2–3 дня
- г) ценную аппаратуру
- д) раскладушку

4. Признаки поражения пищевых продуктов ботулизмом:

- а) «бомбаж» консервных банок
- б) изменение вкуса
- в) изменение цвета продукта
- г) появление неприятного запаха
- д) помутнение содержимого консервной банки

5. Установите последовательность действий при возгорании телевизора:

1. Отключить от сети.
2. Полить водой.
3. Накрыть телевизор одеялом.

6. Наиболее простой способ обеззараживания воды в чрезвычайных ситуациях:

- а) ультрафиолетовая обработка
- б) кипячение
- в) отстаивание
- г) использование фильтров
- д) применение перманганата калия

7. Заболевания, возникающие под действием стресса:

- а) грипп
- б) инфаркт миокарда
- в) язва желудка
- г) бруцеллез
- д) остеохондроз

8. Причины потери сознания:

- а) черепно-мозговая травма
- б) отравление алкоголем
- в) капиллярное кровоотечение

- г) инородное тело носа
- д) острый гастрит

9. Установите порядок наложения жгута:

1. Не ослабляя натяжения, наложить остальные туры жгута и закрепить его концы.
2. Жгут слегка растянуть и в таком положении сделать 2–3 оборота вокруг конечности.
3. Участок конечности, где будет лежать жгут, обернуть любой тканью.
4. Под жгут поместить записку с указанием времени наложения.
5. Конечность приподнять вверх.

10. Первая помощь при гипертоническом кризе:

- а) голову опустить
- б) голову приподнять
- в) на голову холодный компресс
- г) горчичники на затылочную область или икроножные мышцы
- д) под язык – таблетку нитроглицерина

11. Предвестники инсульта:

- а) синдром «перемежающейся» хромоты
- б) преходящее онемение конечности
- в) головокружение
- г) преходящее расстройство сознания
- д) резкие боли в области сердца
- е) обморок

12. Характеристика боли при инфаркте миокарда:

- а) раздирающая боль за грудиной
- б) боль в грудной клетке при кашле
- в) боль отдает в левую половину тела (плечо, лопатку)
- г) колющая боль в области сердца
- д) резкая боль в правом или левом боку

Ключ к тесту для оценки сформированности навыков личной безопасности:

Номер вопроса п/п	Правильный ответ
1	г
2	агд
3	ав
4	а
5	123
6	б
7	бв

8	аб
9	53214
10	бг
11	бвг
12	аб

АНКЕТА
итоговая для слушателей факультета
«Основы безопасности жизнедеятельности»

1. Ф.И.О.: _____
(фамилия, имя, отчество указать полностью)

2. Ваш пол: а) мужской б) женский

1. Прошли ли Вы полный курс обучения на факультете «Основы безопасности жизнедеятельности»?

а) да б) нет

2. Какие особые навыки Вы приобрели на занятиях факультета?

Ваш ответ _____

3. Что запомнилось Вам больше всего на занятиях факультета?

Ваш ответ _____

4. Считаете ли Вы полезными занятия на факультете?

а) да
б) нет

5. Сталкивались ли Вы с какими-то сложностями при посещении занятий на факультете?

а) да
б) нет

С какими _____

6. Довольны ли Вы качеством проведенных занятий на факультете

а) да б) нет

Дополнительные комментарии

Дата

Подпись

*Советы и рекомендации для специалистов
по общению с пожилыми людьми и инвалидами*

Соблюдение следующих советов и рекомендаций поможет специалисту наладить общение с пожилыми людьми и инвалидами:

1. Уделяйте максимально возможное внимание пожилым людям и инвалидам. Доброжелательное отношение специалиста, умение выслушать и понять способны заметно облегчить психоэмоциональное и физическое состояние пожилого человека или инвалида. Эффективность общения специалиста напрямую зависит от его умения слушать и сопереживать.

2. Говорите четко и членораздельно, смотря в глаза. Налаживая общение с пожилыми людьми или инвалидами, специалисту необходимо следить за тем, чтобы речь была четкой и членораздельной. Слова произносятся громко и понятно, шевеля губами. Не расслышав что-либо, пожилой человек или инвалид сможет восполнить пробел по артикуляции. При разговоре желательно смотреть собеседнику прямо в лицо, не отворачиваясь.

3. Используйте четкие и точные вопросы и предложения. Строя общение с людьми пожилого возраста или инвалидами, необходимо разговаривать на понятном им языке, простыми словами, без заумных оборотов. Следует учитывать то, что сложно построенные фразы или вопросы запутывают пожилого человека или инвалида, чем проще, тем понятнее. Если видно, что пожилые люди или инвалиды не понимают, то нужно повторить и перефразировать предложение или вопрос.

4. Отрегулируйте громкость голоса должным образом. Правила общения с пожилым человеком или инвалидом рекомендуют говорить достаточно громко, но не провозглашая. Специалисту необходимо приспособить тембр и уровень звука голоса под потребности собеседника, учитывая при этом и внешнюю обстановку, и качество их слуха.

5. Необходимо знать о проблемах со здоровьем пожилого человека. С возрастом у пожилых людей или инвалидов обостряются болезни, что может замедлять речь, понимание, реакцию. Правила общения с пожилым человеком или инвалидом рекомендуют перед разговором узнать о состоянии его здоровья: не страдает ли он потерей слуха, речи, памяти. Наличие этих факторов значительно усложняет коммуникацию, но эти особенности необходимо специалисту учитывать.

6. Желая выяснить самочувствие и состояние здоровья пожилых людей и инвалидов, необходимо тщательно продумывать каждый задаваемый вопрос. Озвучив нужное, необходимо дождаться ответа, дать время обдумать и не торопить собеседника. Несколько вопросов, заданных подряд, могут сбить его с толку. Желательно избегать формулировок, которые уже содержат ответ, к примеру: «У вас болит спина?» или: «Понижилось давление?» Необходимо

дать возможность человеку самостоятельно описать свои ощущения и симптомы. Не нужно задавать односложных вопросов, расспрашивая о том, что беспокоит. Правила общения с пожилым человеком и инвалидом рекомендуют терпеливо выслушать жалобы, не вставляя преждевременных реплик, не демонстрируя свое недовольство и желание закончить разговор. Рассказывая о своих недугах, пожилые люди и инвалиды ждут от специалиста поддержки и понимания. Иногда необязательно что-либо говорить и искать нужные слова, а просто достаточно взять руку, погладить плечо, приблизиться или кивнуть.

7. Применяйте визуальные средства, если это возможно. Общение с людьми пожилого возраста или инвалидами может быть наглядным. Зная о проблемах у человека с памятью или слухом, старайтесь применять в разговоре с ними наглядные примеры. Показывайте на то, о чем идет речь. В частности, не спрашивайте: «Что у вас болит?», а скажите, указывая на голову: «У вас болит голова?».

8. Не спешите, будьте терпеливы и улыбайтесь. Правила общения с пожилым человеком или инвалидом рекомендуют чаще улыбаться при беседе. Улыбкой можно показать собеседнику понимание и уважение. Необходимо всегда поддерживать дружелюбное отношение при разговоре с пожилыми людьми и инвалидами, стараться говорить медленнее и понятнее, делать интервалы между вопросами, чтобы дать возможность понять спрашиваемое и продумать ответ. Такие паузы говорят об уважении и терпении. Это особенно важно, если пожилые люди или инвалиды склонны к потере памяти.

9. Общение с пожилыми людьми и инвалидами требует душевности и желания помочь. Если пожилой человек или человек с ограниченными возможностями жизнедеятельности просит специалиста сделать что-то сложное, то необходимо при разговоре всегда озвучить основание для отказа. Следует спокойно и корректно объяснить о готовности выполнить их просьбу, и пояснить о причинах, которые не позволят это сделать. Если просьба реальна, то не стоит никогда отказывать в помощи, нужно сделать все возможное для ее осуществления.

10. Наличие понимания и сострадания при различных контактах ценится пожилыми людьми и инвалидами больше, чем самые комфортные условия и эффективные лекарства. Выражение сочувствия и готовности прийти на помощь – основа полноценного общения с пожилым человеком или инвалидом. Это нормализует их эмоции, успокаивает и дает надежду.

4. ПРОГРАММА «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ» ДЛЯ ГРАЖДАН В ВОЗРАСТЕ «55+» (СЛУШАТЕЛЕЙ «УНИВЕРСИТЕТА ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА»)

Авторы-разработчики:

Шадёркина Л. П., методист отделения информационно-аналитической работы,

Гарифуллина Р. В., заведующий отделением социальной реабилитации и адаптации бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения», г. Сургут.

4.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Социальная программа «Школа безопасности» для слушателей Университета третьего возраста направлена на создание единого информационного пространства для граждан пожилого возраста 55+ в области личной безопасности.

Потребность в безопасности личной жизни входит в число базовых потребностей человека. Находясь дома или на улице, каждый стремится минимизировать вероятность неблагоприятных воздействий, нанесения ущерба здоровью. Также личная безопасность предусматривает предотвращение нежелательных последствий в случае возникновения форс-мажорных ситуаций, несущих прямую или косвенную угрозу.

В современном мире актуальные риски безопасности весьма разнообразны. Среди рисков можно выделить:

- физические (получение травм, увечий и т. п.);
- информационные (утечка конфиденциальных данных);
- имущественные (утрата ценностей);
- психологические (изменение настроения, состояния вследствие травмирующих, провокационных действий);
- социальные (изменение статуса человека, чрезмерное внимание к персоне).

К особой зоне риска относятся граждане пожилого возраста 55+. Личная безопасность в аспекте надежной защиты себя и своего окружения может быть организована с помощью «Школы безопасности», посещение занятий которой позволит минимизировать или нивелировать первичные риски и не допустить многих потенциально опасных ситуаций.

Специалисты, оказывающие социальные услуги, отмечают, что сегодня граждане 55+, проживающие отдельно от родственников, должны обладать разумной осторожностью и осмотрительностью. Эти личные качества придадут им уверенности.

Лучший способ повысить личную безопасность – это повышение уровня информированности слушателей «Университета третьего возраста».

Люди пожилого возраста часто пренебрегают, а зачастую и забывают о простых мерах безопасности в быту.

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения» (далее – Учреждение) выступает гарантом по реализации программных мероприятий, направленных на удовлетворение потребностей информирования населения г. Сургута по вопросам личной безопасности. При проведении мероприятий в рамках Школы безопасности для лиц пожилого возраста следует учитывать особенности их восприятия мира, развития. Учитывая данные обстоятельства необходимо подбирать соответствующие формы и методы проводимой просветительской работы.

Ассортимент тематических занятий и качество их проведения расширены за счет привлечения специалистов в рамках межведомственного взаимодействия и разных форм подачи материала (по выбору), что в свою очередь повышает уровень качества услуг, способствует формированию конкурентоспособности Учреждения на рынке социальных услуг.

Актуальность Программы заключается в поиске оптимальных путей решения по разъяснительной, пропагандисткой, просветительской деятельности Учреждения, направленной на повышение уровня осведомленности по личной безопасности граждан пожилого возраста и инвалидов. Для реализации поставленных задач отделение социальной реабилитации и абилитации располагает кадровыми и материально-техническими ресурсами.

В связи с этим программа «Школа безопасности» на базе Университета третьего возраста есть самый надежный путь к повышению осведомленности граждан пожилого возраста 55+ по вопросам личной безопасности.

Целевая группа: граждане в возрасте 55+ из числа слушателей Университета третьего возраста.

Целью настоящей Программы является создание эффективного и качественного познавательного пространства для граждан пожилого возраста 55+.

Достижение заявленной цели связано с решением следующих **задач:**

1. Изучение и освоение пожилыми людьми основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и запросов личности в повседневной жизни.

2. Ознакомление с видами опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни.

3. Развитие способности анализировать ситуации, принимать безопасные решения в быту.

4. Формирование представления об экологических, социокультурных, экономических особенностях современного сообщества как среды жизнедеятельности.

Для решения вышеуказанных задач необходимо определить ряд основных направлений (рисунок 1).



Рис. 1. Основные направления деятельности «Школы безопасности»

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел № 1 «Пожарная безопасность». Рост числа пожаров, материальных потерь, гибель людей являются следствием низкого уровня подготовки населения к действиям по профилактике и предупреждению пожаров, отсутствия навыков пожаротушения и безопасного поведения во время пожаров. Пожарная безопасность может быть обеспечена мерами пожарной профилактики и активной пожарной защиты. Ни для кого не секрет, что пожары происходят от

беспечного отношения к огню самих людей. Статистика показывает, что 80 % пожаров происходит в жилых помещениях. При этом гибель и травматизм людей от дыма и огня составляет 9 случаев из 10, основные причины:

- неосторожное обращение с огнем при курении и приготовлении пищи;
- использование электробытовых приборов, теле-, видео- и аудиотехники, не адаптированных к отечественной электросети или ее неисправность;
- проведение электрогазосварочных работ при ремонтных работах в квартирах.

Как же уберечь свое жилище от пожаров? Разобраться в основах и не забывать простые правила пожарной безопасности поможет раздел программы «Пожарная безопасность». Лекции, проводимые специалистом по охране труда, встреча с сотрудниками государственной противопожарной службы с выдачей тематических памяток (просмотром видеороликов) будут представлять интерес для слушателей данного раздела.

Раздел № 2 «Электробезопасность». Все мы знаем, что с электричеством нужно обращаться осторожно. Однако в пределах родного дома, в уютной обстановке, в окружении привычных вещей мы просто легкомысленно забываем о бегущей по проводам опасности. А ведь последствия неправильного или неосторожного обращения с электроприборами могут быть плачевными. Как ни странно, но причины несчастных случаев с электричеством в быту остаются практически неизменными на протяжении десятилетий – это нарушение правил эксплуатации или использование неисправных электроприборов, неосторожность и невнимательность при общении с электричеством, попытки самостоятельной разборки и ремонта электроприборов. Казалось бы, об этих причинах знают и помнят все, но многие упорно не внимают предупреждениям. С точки зрения психологии это понятно: в своей квартире человек ощущает себя в безопасности, бытовые приборы являются для него лишь частью комфортной обстановки, а привычка регулярного использования ими ослабляет чувство осторожности. Сегодня почти в каждом доме имеется не один десяток различных электрических устройств – это осветительные приборы, телевизоры, холодильники, стиральные машины, утюги, электрочайники, обогреватели и т. п. Как правило, стационарные осветительные приборы (люстры, потолочные и настенные светильники, бра) редко являются причинами электрических травм или пожара, поэтому для них основное правило – не оставлять на длительный срок включенными без присмотра и не располагать рядом горючие предметы во избежание их возгорания. Для переносных светильников потенциально опасным местом являются провода: нарушение их изоляции может привести к поражению электрическим током, а повреждение токоведущей жилы к искрению и возгоранию. При пользовании электронными приборами необходимо строго соблюдать правила эксплуатации, указанные в документации к ним. Электронагревательные приборы имеют большую потребляемую мощность, поэтому нельзя одновременно подключать несколько таких устройств к одной розетке: это может вызвать чрезмерный нагрев проводов, разрушение их изо-

ляции, оплавление и возгорание розеток. Необходимо также следить, чтобы шнур питания прибора не попадал на горячий нагревательный элемент, так как это может вызвать повреждение изоляции и короткое замыкание. Для всех слушателей раздела «Электробезопасность» разработаны памятки с общими рекомендациями по безопасному использованию электроприборов.

Раздел № 3 «Терроризм». Права на безопасность – это фундаментальное естественное право человека. Опаснейшим посягательством на безопасность людей, нарушающим это право, является терроризм. Терроризм – устрашение населения и (или) иные формы противоправных насильственных действий. Существуют различные виды терроризма. В настоящее время распространение получил так называемый «психологический терроризм». Террористы прекрасно понимают, что у них не всегда есть необходимость в массовых убийствах людей. Путем психологического шантажа оказывается психологическое давление на общественность. В рамках раздела «Терроризм» неоценимую помощь в агитационной работе, направленной против проявления любых форм терроризма, смогут оказывать участковый или другие представители правоохранительных органов, которые помогут в проведении курса лекций о терроризме.

Раздел № 4 «Мошенничество». Мошенничество – это обман или злоупотреблением доверием с целью завладения чужим имуществом либо правом на чужое имущества (собственности или деньгами). Мошенничество является преступлением. Основной принцип мошенничества – ввести жертву в заблуждение, установив с ней доверительные отношения, и, воспользовавшись этим доверием, побудить ее под тем или иным предлогом добровольно передать деньги, имущество, права на что-либо мошеннику. Эта «добровольность» делает мошенничество особенным в ряду других корыстных преступлений: во-первых, жертва, даже поняв, что ее обманули, часто вообще не обращается в правоохранительные органы, стыдясь своего легковерия или будучи уверена, что все равно ничего не удастся сделать; во-вторых, доказать состав преступления бывает достаточно сложно, так как для этого необходимо объективно подтвердить факт обмана. Мошенничество и обман пожилых людей явление отнюдь не новое. Но с каждым годом искусство выманивания денег и новые методы совершенствуются. Стратегия и тактика мошенничества обычно хорошо продуманы. Они направлены на достижение цели с минимальным для мошенника риском. Конкретные способы обмана могут быть очень разнообразны. Сегодня информационно-просветительская работа видится как одно из основных путей противодействия проблемам. Специалисты БУ «СКЦСОН» планируют привлечь к просветительской работе сотрудников УМВД России по г. Сургуту. Взаимодействие с данной службой позволит проводить полноценные занятия с посетителями с последующей выдачей наглядной агитации, списков «экстренных» телефонов.

Раздел № 5 «Юридическая безопасность». Во избежание неправомерных действий в отношении граждан пожилого возраста необходимо проводить с ними работу по информированию о правах, обязанностях, ответственности,

последствиях несоблюдения закона, предлагать решать вопросы, касающиеся имущества и денежных средств, только после консультаций со специалистами. Работа в данном направлении должна носить профилактический, планомерный систематический характер, а основные положения законов излагаться в доступной форме.

К проведению мероприятий по данному направлению планируется привлекать юрисконсульта Учреждения.

Раздел № 6 «Психологическая безопасность». Психологическая безопасность – это способность человека и среды отражать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия. В современной жизненной ситуации пожилым людям особенно трудно приспособиться к быстро изменяющимся условиям жизни, техническому прогрессу. Человек, подошедший к рубежу пенсионного возраста, начинает испытывать чувства потерянности, неустребованности, происходит изменение психологических особенностей поведения, личностные сдвиги, обусловленные изменением характера деятельности и ценностных ориентаций. Человеку, вышедшему на пенсию, трудно найти свое место в мире, возможно, это страх стать обузой для своих детей и внуков, чувство одиночества и тоски. Отсюда и высокий процент возможной депрессии или самовольный уход на социальную изоляцию граждан пожилого возраста. Именно поэтому данная категория граждан нуждается в психологической поддержке и помощи в адаптации к жизни в современном обществе. Здесь задача психолога направлена на достижение и удержание пожилыми людьми стабильного психоэмоционального состояния, нахождение позитивных жизненных мотивов, поддержание максимально возможной физической и моральной независимости.

Раздел «Психологическая безопасность» ведет психолог отделения социальной реабилитации и абилитации, оказывая различные психологические услуги согласно Порядку предоставления социальных услуг.

Раздел № 7 «Информационная безопасность». Информация играет важную роль в жизни пожилых граждан. Но не каждая информация, полученная людьми, достоверна. Иногда обстоятельства складываются так, что людям в жизни нужен профессиональный помощник, такими помощниками и являются специалисты отделения социальной реабилитации и адаптации. Консультирование как технологический способ решения социальных проблем – это процедура, имеющая целью ориентацию на отдельных слушателей Университета третьего возраста путем советов, указания на альтернативные формы оказания помощи, в определении целей и обеспечении необходимой информацией. В данном направлении необходимо проводить информационные встречи, лекции, беседы.

Раздел «Информационная безопасность» ведет специалист по работе с семьей отделения социальной реабилитации и абилитации, инженер по АСУП отделения информационно-аналитической работы.

Раздел № 8 «Пищевая безопасность». Современные проблемы в экологии питания возникли относительно недавно. Рост уровня загрязнения окру-

жающей среды, а также появление огромного количества новых пищевых добавок вызвало необходимость создания международного пищевого законодательства, ужесточающего требования к безопасности продуктов питания. Безопасность пищевых продуктов становится все более важной глобальной проблемой. Болезни пищевого происхождения оказывают значительное воздействие на здоровье. Миллионы людей заболевают и многие умирают в результате употребления в пищу опасных продуктов. Пожилые люди чаще всего становятся жертвами некачественной продукции. К некачественной продукции можно смело отнести как экологически опасные продукты (продукты, произведенные из экологически опасного сырья), так и продукцию с истекшим сроком годности или продукцию, искусственно доведенную вторично до товарного вида, с исправленными сроками реализации.

Раздел «Пищевая безопасность» курирует врач (заведующий социально-медицинским отделением, возможно привлечение врачей-специалистов сургутских поликлиник).

Раздел № 9 «Лекарственная безопасность». Забота о здоровье – путь к безопасному и активному долголетию. Начинать заботу о себе можно в любом возрасте. Лекарственная безопасность является одним из приоритетных направлений современной медицины и фармации. Её актуальность определяется динамическим ростом фарминдустрии, обеспечивающим создание и продвижение на рынок огромного количества новых медикаментов; мощными биологическими эффектами лекарственных средств, способных существенно модифицировать структурно-функциональные взаимоотношения органов и систем человеческого организма; ростом числа случаев развития у пациентов тяжелых осложнений фармакотерапии, требующих не только экстренных госпитализаций, но и являющихся причиной летальных исходов. Создание лекарственного средства, лишенного неблагоприятных эффектов, является хотя и желаемой, но невыполнимой задачей. Поэтому в выборе того или иного лекарственного средства практикующий врач должен, прежде всего, ориентироваться на его безопасность, определяемую по соотношению пользы и риска от его применения у конкретного пациента. Среди факторов, определяющих выбор лекарственного средства врачом, и особенно пациентом, существенную роль играет реклама, на которую ежегодно расходуется очень большие деньги. Для стран с низким доходом на душу населения специфическим фактором, детерминирующим выбор врачом и пациентом лекарственного средства, является его стоимость. Мировой опыт показывает, что наряду с контролирующими структурами и фирмами-производителями ключевым звеном системы обеспечения лекарственной безопасности является практикующий врач. Его информированность в этих вопросах, равнодушие и активная жизненная позиция – важные составляющие безопасной фармакотерапии. Лекции по лекарственной безопасности курирует врач (заведующий социально-медицинским отделением с возможным привлечением врачей-специалистов сургутских поликлиник).

Этапы реализации программы

Полный курс реализации программных мероприятий рассчитан на три месяца (квартал).

I этап – организационный:

- изучение запроса;
- проведение опроса граждан пожилого возраста о ранжировании тематики мероприятий;
- составление графика проведения мероприятий;
- проектировка совместной деятельности с социальными партнёрами по согласованию специалистов для проведения лекций (занятий);
- уточнение времени и места проведения мероприятий;
- формирование возможных групп по прохождению полного курса «Школы безопасности» (частично – по направлениям, выборочно) и т. д.

Период времени организационного этапа – первая неделя каждого квартала.

II этап – основной:

- реализация программных мероприятий (1 раз в неделю);
- возможная корректировка формы проведения мероприятия, места и времени проведения мероприятий;
- мониторинг за ходом выполнения мероприятий.

Длительность занятия до 90 минут. Продолжительность времени основного этапа – три месяца (квартал).

III этап – оценочный:

- оценка эффективности программных мероприятий.

Период времени заключительного этапа – последняя неделя каждого квартала.

4.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Тематический план мероприятий программы

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Документированная запись	Формы проведения
Пожарная безопасность (специалист по ОТ)				
1.	Меры пожарной безопасности в быту (комплексная тема)	1	План-конспект, инструкция, буклет	Лекция, встреча с сотрудниками государственной противопожарной службы (ГПС). Просмотр тематических фильмов

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Документированная запись	Формы проведения
2.	Правила эвакуации при пожаре	1	План-конспект, инструкция, буклет	
3.	Меры пожарной безопасности при пользовании электроприборами	1		
Электробезопасность (специалист по ОТ)				
1.	Действие электрического тока на организм человека	1	План-конспект, инструкция, памятка, буклет	Лекция
2.	Способы защиты человека от поражения электрическим током	1		Просмотр учебных фильмов, презентация
3.	Средства защиты от действия электрического тока	1		
4.	Энергосберегающие устройства для дома	1		
Терроризм (специалист по работе с семьей)				
1.	Терроризм как основная социальная опасность современности	1	Буклет	-
2.	Терроризм: как не стать его жертвой	1	-	Просмотр учебных фильмов о профилактике терроризма
3.	Социальный ролик против терроризма. Видеоролик «Телефонный терроризм»	1	-	
4.	Правила поведения при возникновении террористического акта	1	Памятка	-
Юридическая безопасность (юрисконсульт)				
1.	Правовая защита пенсионера	1	Буклет	-
2.	Правовая защита инвалида	1	Буклет	-
3.	Защита медико-социальных прав (социальная защита, медицинское страхование)	1	Памятка	-
4.	Лекция по запросу	2	Опросник с тематикой	Лекция

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Документированная запись	Формы проведения
Мошенничество (специалист по работе с семьей, сотрудник УМВД (по согласованию))				
1.	Искусство сказать «нет»	1	Листовка	Лекция, беседа, деловая игра, тема на выбор слушателей, форма проведения на выбор специалиста
2.	«Как не стать жертвой мошенников»	1	Памятка	
3.	Способы защиты от мошенников	1	Буклет	
4.	Умение распознать мошенничество	1	Буклет	
5.	Инструктаж о личной безопасности	1	Памятка	
Психологическая безопасность (психолог)				
1.	Методы психологической защиты. Приём словесных аффирмаций	1	Памятка	-
2.	Аутотренинг как средство самоконтроля эмоционального состояния	1	Буклет	-
3.	Страх. Пути преодоления	1	План-конспект	Лекция
4.	Борьба с явлением одиночества	1	Листовка	-
Пищевая безопасность (медицинская сестра, специалист здравоохранения (по согласованию))				
1.	Особенности рационального питания пожилых людей и долгожителей	1	Буклет, листовка	Лекция, презентация встреча со специалистом здравоохранения (по согласованию), тема на выбор слушателей, форма проведения на выбор специалиста
2.	Значение витаминов в питании. Продукты –источники витаминов. Значение минеральных веществ в питании	1		
3.	Пищевой статус как показатель здоровья	1		
4.	Заболевания, передающиеся с пищей (пищевые отравления, инфекции)	1		
Информационная безопасность (специалист по работе с семьей, инженер по АСУП)				
1.	Информационная безопасность в Интернете	1	Буклет	-
2.	«Осторожно!!! «ЛЖЕ-СОТРУДНИКИ»	1	Листовка, памятка	-

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Документированная запись	Формы проведения
3.	Нормативные основы социального обслуживания	2	План-конспект	Лекция
Лекарственная безопасность (медицинская сестра, специалист здравоохранения (по согласованию))				
1.	Лечебные добавки к пищевым продуктам	1	Листовка	-
2.	Лечебные косметические средства	1	Буклет	-
3.	Неблагоприятная лекарственная реакция на лекарственные средства	1	План-конспект	Лекция, презентация, тема на выбор слушателей, форма проведения на выбор специалиста
4.	Побочные эффекты лекарственного средства	1		

4.4. РЕСУРСЫ

Кадровые ресурсы, необходимые для реализации программных мероприятий, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Кадровые ресурсы

№ п/п	Должность	Функциональные обязанности	Количество единиц
1. Отделение социальной реабилитации и абилитации			
1.1	Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации	Принятие и обеспечение реализации управленческих решений, направленных на общее руководство и контроль за реализацией программных мероприятий	1
1.2	Специалист по социальной работе	Куратор программы	1
1.3	Специалист по работе с семьёй	Реализация программных мероприятий	1–3
1.4	Психолог	Реализация программных мероприятий	2
2. Специалисты Учреждения			
2.1	Специалист по ОТ	Реализация программных мероприятий	1

№ п/п	Должность	Функциональные обязанности	Количество единиц
2.2	Инженер по АСУП	Реализация программных мероприятий	1
2.3	Врач	Реализация программных мероприятий	1
2.4	Юрисконсульт	Реализация программных мероприятий	1
2.5	Методист	Методическое сопровождение Школы безопасности	1
			Итого: 9–12

Расчет специалистов ведется из числа сотрудников Учреждения. При необходимости возможно привлечение дополнительных специалистов Учреждения по определённой тематике.

Материально-технические ресурсы:

- наличие доступной среды, включая подъемное устройство для инвалидов и маломобильных групп населения;
- помещения Учреждения оснащены оборудованием для проведения программных мероприятий.

Информационные ресурсы:

- интернет-ресурсы;
- официальный сайт профессионального общества «Социальная защита Югры»: socioprofi.com;
- официальный сайт Учреждения: socslugba.ru.

Методические ресурсы:

- подборка видеоматериалов для проведения занятий по обеспечению личной безопасности.

4.5. КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММОЙ

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения» является заказчиком программы и координатором деятельности программных мероприятий.

Администрация учреждения осуществляет:

- разработку механизмов привлечения дополнительных финансовых ре-

сурсов для программных мероприятий;

- контроль за эффективным и целевым использованием бюджетных средств, направленных на эффективную деятельность Школы безопасности.

Общее руководство и контроль за реализацией Программы выполняет заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации. В рамках своих полномочий осуществляет привлечение дополнительных кадровых ресурсов из числа специалистов узкого профиля других структурных подразделений Учреждения (врач-специалист, специалист по ОТ, инженер АСУП), специалистов в рамках межведомственного взаимодействия, привлечение волонтеров.

Куратор программы осуществляет анализ количественных и качественных показателей по результатам деятельности Школы безопасности и подготовку соответствующих предложений по возможному внесению корректировок в обучающие разделы программы.

Исполнитель программы – специалисты отделения и специалисты других СП, осуществляющих социальное сопровождение в пределах своих должностных обязанностей.

4.6. РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Таблица 3

Эффективность реализации программы (социальный эффект)

№ п/п	Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
			количественные	качественные
1.	Изучение и освоение пожилыми людьми, инвалидами основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и запросов личности в повседневной жизни	Повышение уровня информированности граждан пожилого возраста и инвалидов по вопросам ЗОЖ	Общее количество слушателей Школы безопасности	Доля слушателей от общего числа обслуженных факультета Университет третьего возраста
2.	Ознакомление с видами опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни	Приобретение новых компетенций	Количество слушателей, прошедших полный курс Школы безопасности	Доля слушателей, прошедших полный курс Школы безопасности, от общего числа слушателей УТВ

№ п/п	Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
			количествен- ные	качественные
3.	Развитие способности анализировать ситуации, принимать безопасные решения в быту	Повышение уровня осведомленности по вопросам личной безопасности	Количество слушателей, прошедших полный курс Школы безопасности	Доля слушателей, прошедших полный курс Школы безопасности, от общего числа слушателей УТВ
4.	Формирование представления об экологических, социокультурных, экономических особенностях современного сообщества, как среды жизнедеятельности	Повышение качества жизни людей пожилого возраста 55+	Кол-во слушателей, имеющих положительную динамику	Доля слушателей, имеющих положительную динамику по результатам курса (от общего числа слушателей, прошедших курс в Школе безопасности в данный период)
5.	Формирование условий для реализации программных мероприятий Школы безопасности	Стабилизация комфортных условий	Общее количество специалистов, занятых в Школе безопасности (в том числе: специалистов Учреждения; специалистов из числа социальных партнеров)	Доля специалистов из числа социальных партнеров от общего числа специалистов, занятых в Школе безопасности

Ожидаемые результаты

1. Повышение бдительности пожилых людей во всех сферах личной и общественной жизни.
2. Предотвращение несчастных случаев в быту.
3. Снижение уровня преступлений, связанных с доверчивостью граждан данной категории.

4. Повышение стрессоустойчивости пожилых людей.
5. Осознание приоритетности безопасности во всех сферах жизни.
6. Освоение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование.
7. Совершенствование социальных технологий по формированию безопасного существования.
8. Совершенствование социальных технологий по формированию безопасности пожилых людей.
9. Повышение личной безопасности и безопасности окружающих.

Реализация программных мероприятий в комплексе приобретает исключительную важность, поскольку повышает эффективность полученных знаний в целом. Школа безопасности содействует максимально возможным достижениям в области личной безопасности слушателей Университета третьего возраста, поддержанию их физического и психоэмоционального здоровья.

Программа позволит объединить наиболее эффективные методики и технологии с целью просвещения слушателей Университета третьего возраста по вопросам личной безопасности, позволит заложить основы к повышению уровня самостоятельности, независимости и личной социальной защищённости. Важным звеном здесь выступает межведомственное взаимодействие.

В основе Программы положены главные модели по выстраиванию системы межведомственного взаимодействия при работе с населением, а также принят во внимание имеющийся опыт работы Учреждения.

Реализация программных мероприятий, её финансовое обеспечение, проведение работ при подготовке и разработке методических материалов, модели межведомственного взаимодействия, анализа и внедрения имеющихся методических материалов по работе с населением планируется осуществлять за счет средств окружного бюджета.

4.7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баринов, А. В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защите от них: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. В. Баринов. – Москва, 2003. – Текст : непосредственный.
2. Бодров, В. А. Психологический стресс / В. А. Бодров. – Москва, 1955. – Текст : непосредственный.
3. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – Москва, 1984. – Текст : непосредственный.
4. Грекова, Е. Деньги автоматом: как не попасться на удочку мошенников, пользуясь платежными терминалами / Е. Грекова. – Текст : непосредственный // Российская газета Неделя. – 2009. – 13/19 августа (№ 150). – С. 5.

5. Внимательность – лучшее оружие в борьбе с мошенником: [о мобильном мошенничестве]. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2010. – 17 марта (№ 54). – С. 5.

4.8. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Таблица 1

Контроль качества по реализации программных мероприятий

№ п/п	Наименование раздела	ПОКАЗАТЕЛИ (пятибалльная система)																Средний балл
		объем					качество					своевремен- ность						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1.	Пожарная б\п																	
2.	Электро б\п																	
3.	Терроризм																	
4.	Мошенничество																	
5.	Юридическая б\п																	
6.	Психологическая б\п																	
7.	Информационная б\п																	
8.	Пищевая б\п																	
9.	Лекарственная б/п																	
Средний балл																		

Средний коэффициент качества составил _____

Вышеперечисленные мероприятия выполнены полностью/частично (нужное подчеркнуть).

Слушатели претензий по объему, качеству и сроку мероприятий (нужное подчеркнуть) имеют/не имеют (нужное подчеркнуть).

Причина претензии/ предложение (указать) _____

5. ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА «УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА» (ФАКУЛЬТЕТ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»)

Авторы-разработчики:

Идиятуллина С. Н., заведующий отделением,

Чечерина И. Е., методист,

Мысак Н. В., инструктор-методист по АФК,

Мехоношина А. В., культорганизатор

бюджетного учреждения

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения», г. Лангепас

5.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Безопасность жизнедеятельности (БЖД) – это область научных знаний, изучающая общие проблемы опасности, угрожающие человеку, разрабатывающая соответствующие способы защиты от них в среде обитания.

На Земле нет такого человека, которому не угрожают опасности. Реализуясь в пространстве и времени, опасности угрожают не только человеку, но и обществу, государству и в целом всему миру. Поэтому профилактика безопасности и защита от них – актуальнейшая проблема, в решении которой должны быть заинтересованы не только отдельные личности, но и государство.

Закон Российской Федерации «О безопасности» определяет безопасность как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.

Безопасность является важнейшей потребностью человека наряду с его потребностью в пище, воде, одежде, жилище, информации. Обеспечение безо-

пасности достигается проведением единой государственной политики как системы мер экономического, политического, организационного и иного характера, адекватных угрозам жизненно важным интересам личности, общества и государства.

Не все опасные ситуации разрешаются благополучно, значительная их часть заканчивается авариями и катастрофами, при которых страдают и гибнут люди. 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.

Пожилые люди – группа населения, безопасность которой больше всего подвержена рискам. В связи с ухудшающимся физическим, умственным и эмоциональным состоянием они теряют бдительность, хуже распознают возможные опасности окружающей среды – природные, техногенные, и особенно социальные.

В БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения» в рамках Университета третьего возраста работает с 2017 года факультет «Основы безопасности жизнедеятельности». Ежегодно на факультете обучаются около 70 граждан пожилого возраста.

Целевая группа – граждане пожилого возраста.

Цель программы – обучение слушателей умению противостоять любым отрицательным факторам, воздействующим на их жизнь и здоровье, обеспечить грамотность пожилого населения в области безопасной жизнедеятельности в повседневной жизни и при чрезвычайных ситуациях.

Задачи программы:

Организационные

- Выявить граждан старшего поколения, желающих получить образование в Университете третьего возраста на факультете «Основы безопасности жизнедеятельности», формирование групп слушателей.
- Организовать взаимодействие с представителями территориальных структурных подразделений ГО И ЧС.

Развивающие

- Раскрыть основные понятия безопасности жизнедеятельности.
- Познакомить слушателей с нормами безопасного поведения, при нахождении дома, на улице, на отдыхе.
- Обучить первичным и базовым навыкам оказания первой помощи себе и травмированным людям в различных ситуациях, в том числе, обходясь исключительно подручными средствами.
- Ознакомить с правилами безопасного поведения в дорожных ситуациях, включая все виды транспорта – от автомобильного до железнодорожного.

- Инструктировать по вопросам обеспечения пожарной безопасности, находясь дома или в общественном месте, в местах отдыха на природе.

- Развитие способностей анализировать и принимать безопасные решения в быту.

Аналитические

- Анализ реализации программы, планирование дальнейшей работы.

Формы работы:

Обучение на факультете «Основы безопасности жизнедеятельности», проводится в форме лекций, бесед, теоретических и практических занятий по вопросам безопасности жизнедеятельности.

5.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этапы и сроки реализации

Таблица 1

Этапы и сроки реализации программы

Этап	Содержание деятельности
Организационный (январь)	Изучение и подбор методической литературы по данному направлению работы. Разработка плана тематических занятий. Разработка занятий. Заключение договоров с представителями организаций города, согласование тематики мероприятий. Разработка индивидуальной программы предоставления социальных услуг на основании личного заявления слушателей
Основной (реализация программы) (февраль–декабрь)	Организация занятий факультета «Основы безопасности жизнедеятельности» согласно плану. Составление ежемесячной отчётности по реализации программы
Заключительный (декабрь)	Подведение итогов реализации программы, анализ деятельности. Подготовка информационного материала по итогам работы

Направления деятельности

Программа реализуется в нескольких направлениях:

1. Пожарная безопасность.
2. Электробезопасность.
3. Терроризм.
4. Юридическая безопасность.
5. Мошенничество.
6. Пищевая безопасность.
7. Лекарственная безопасность.

8. Дорожная безопасность.

9. Безопасность здоровья.

5.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 2

Учебно-тематический план на 2020 год

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Тема	Направления деятельности	Ответственный (учреждение, организация)	Ответственный исполнитель
1.	Январь	Лекция	Участие в окружной акции «Взрослым на заметку – пристегнуть ребёнка крепко»	Дорожная безопасность	БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»	Инструктор-методист по АФК, культорганизатор
2.	Февраль	Лекция	«Коронавирус – причины и следствия» (встреча с врачом терапевтом)	Безопасность здоровья	БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»	Инструктор-методист по АФК, культорганизатор
3.	Март	Лекция	Противодействие терроризму «Если вы оказались в заложниках»	Терроризм	БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»	Инструктор-методист по АФК, культорганизатор
4.	Апрель	Лекция	«Индивидуальные средства защиты при коронавирусной инфекции (COVID)»	Безопасность здоровья	БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»	Инструктор-методист по АФК, культорганизатор
5.	Май	Лекция	«Коронавирус – что важно знать о заболевании?»	Безопасность здоровья	БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»	Инструктор-методист по АФК, культорганизатор

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Тема	Направления деятельности	Ответственный (учреждение, организация)	Ответственный исполнитель
6.	Июнь	Лекция	«Всё, что вы хотели знать об огнетушителе»	Пожарная безопасность	БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»	Инструктор-методист по АФК, культорга-низатор
7.	Июль	Лекция	«Солнце – друг или враг? Или как не стать заложником солнечных лучей»	Безопасность здоровья	БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»	Инструктор-методист по АФК, культорга-низатор
8.	Август	Лекция	«Оказание первой помощи при отравлении несъедобными грибами и ягодами»	Безопасность здоровья	БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»	Инструктор-методист по АФК, культорга-низатор
9.	Сентябрь	Лекция	«Знакомство с мас-совыми средствами безопасности»	Безопасность здоровья	БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»	Инструктор-методист по АФК, культорга-низатор
10.	Октябрь	Лекция	«Обеспечение мер безопасности во время пожаров»	Пожарная безопасность	БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»	Инструктор-методист по АФК, культорга-низатор
11.	Ноябрь	Лекция	«Оказание первой помощи в случае обморожения»	Безопасность здоровья	БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»	Инструктор-методист по АФК, культорга-низатор

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Тема	Направление деятельности	Ответственный (учреждение, организация)	Ответственный исполнитель
12.	Декабрь	Лекция	«Организация мероприятий по перемещению и эвакуации населения»	Терроризм	БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»	Инструктор-методист по АФК, культорга-низатор

5.4. Ресурсы

Кадровые ресурсы

Кадровые ресурсы представлены в таблице 3.

Материально технические:

- Компьютер.
- Видеопроектор.
- Экран.

Информационные ресурсы

Информационно-раздаточный материал (буклеты, брошюры, памятки) на темы культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни, воспитание антитеррористического поведения.

5.5. Контроль и управление программой

Таблица 3

Контроль и управление программой. Кадровые ресурсы

№ п/п	Должность	Кол-во штатных единиц	Функции
1.	Директор	1	Осуществляет общее руководство и контроль за реализацией программы
2.	Заместитель директора	1	Осуществляют контроль за процессом реализации программы

№ п/п	Должность	Кол-во штатных единиц	Функции
3.	Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации	1	Обеспечивает и организует процесс реализации программы
4.	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре. Культорганизатор	1	Оформляет документы на социальное обслуживание слушателей. Проводит анкетирование (начальное и итоговое). Организует занятия, встречи с представителями городских организаций
6.	Методист	1	Оказывает содействие в методическом обеспечении программы. Распространяет информации о реализации программы на сайте учреждения

5.6. Результаты реализации программы

Ожидаемые результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемые результаты	Качественные (критерии оценки)	Количественные (критерии оценки)
Формирование здорового, безопасного поведения в быту, а также правильных действий при возникновении различных чрезвычайных ситуаций, получение необходимых знаний, навыков оказания первичных мер медицинской помощи как самому себе, так и рядом находящимся пострадавшим людям	Повышение уровня знаний и умений сохранения жизни и здоровья при возникновении различных чрезвычайных ситуаций	Количество проведенных занятий. Количество слушателей, посетивших занятия
Формирование умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей	Повышение уровня безопасности повседневной жизни лиц пожилого возраста, инвалидов и других незащищенных слоев общества	Количество проведенных занятий. Количество слушателей, посетивших занятия

Ожидаемые результаты	Качественные (критерии оценки)	Количественные (критерии оценки)
Пополнение банка информационно-методического обеспечения программы	Совершенствование методического обеспечения программы информирования клиентов	Количество методической продукции
Информирование населения об организации работы в учреждении факультета «Основы безопасности жизнедеятельности»	Повышение уровня информированности получателей социальных услуг и населения города, увеличение количества желающих заниматься на факультете «Основы безопасности жизнедеятельности»	Количество информационно-рекламных статей в СМИ и на официальном сайте учреждения

Полученные результаты

За период реализации факультета «Безопасность жизнедеятельности» с 2017–2020 гг. прошли обучение 214 человек. Организовано 44 занятия. В результате обучения у 95 % слушателей сформировано сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, 100 % слушателей получили основополагающие знания и умения распознавать и оценивать опасные ситуации, 92 % слушателей научились определять способы защиты от них и применять на практике. Удовлетворённость качеством проведения занятий составила 100 %.

5.7. Список использованных источников

1. Арустамов, Э. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов средних учебных заведений / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Г. В. Гуськов. – Москва : Академия, 2014. – 176 с. – Текст : непосредственный.
2. Демика, Н. К. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / под общ. ред. Н. К. Демика. – Москва : Изд-во Российской эконо-мической академии, 2007. – 118 с. – Текст : непосредственный.
3. Гринин, А. С. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 145 с. Текст : непосредственный.
4. Мерникова, А. Г. Безопасность дома своими руками / А. Г. Мерникова. – Москва : ХАРВЕСТ, 2013. – 50 с. – Текст : непосредственный.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal black lines across the entire width of the page, providing a guide for writing. The background is a solid off-white color. There are no margins, text, or other markings present.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.



Производственно-практическое издание

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА: ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Факультет «Безопасность жизнедеятельности»

Практическое пособие

Под общей редакцией:

Элевтерии Константиновны Иосифовой, кандидата медицинских наук,
Марины Эдуардовны Беспаловой,
Евгения Назаревича Цоколь.

Составители:

Людмила Анатольевна Бездольная,
Юлия Борисовна Тарханова.

Редактор Ю. Б. Тарханова.
Технический редактор, оформление Ю. Б. Тарханова.
Корректор Ю. Б. Тарханова.

Подписано в печать 30.09.2020
Формат 60х90х1/8. Бумага ВХИ. Гарнитура Times New Roman.
Печать цифровая. Усл. печ. л. 1,2.
Издательство бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Ресурсный центр развития социального обслуживания»
628418, Тюменская обл., ХМАО – Югра, г. Сургут,
ул. Лермонтова, д. 3/1
т./ф. 8(3462) 52-11-94