 

**«Безопасное поведение»**

**Дополнительная общеразвивающая программа**

Направленность: социально-педагогическое Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10–15 лет

# Пояснительная записка

Программа «Безопасное поведение» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

* ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Указ Президента РФ от 7.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»
* Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
* Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобрануки РФ от 11.12.2006 № 06-1844)
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г.

№ 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015
* Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Направленность программы:** социально-педагогическая.

**Актуальность и новизна программы** обусловлена необходимостью формировать базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности, выработке умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Программа направлена на формирование поведенческих навыков, обеспечивающих защиту жизни и здоровья обучающегося, формированию необходимых для этого волевых и морально-нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению превентивных мероприятий в сфере безопасности.

Обучение по программе способствуют формированию у

обучающихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретению навыков сохранения жизни и здоровья в повседневной жизни и в опасных условиях. Программа направлена на воспитание у обучающихся таких качеств, как дисциплинированность, внимательность, собранность, ответственность, осторожность, уверенность, поскольку отсутствие именно этих качеств становится причиной трагических происшествий.

# Отличительные особенности программы

Программа является многоуровневой, модульной. Уровни отличаются сложностью разрабатываемых проектов.

# Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся возрастной категории 10- 15 лет, имеющих базовый уровень владения ИКТ.

# Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 77 академических часа.

**Форма обучения**: очная

# Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа «Безопасное поведение» может проводится в течение учебного года в объеме 2-4 часа в неделю или во время пришкольного лагеря в объеме 4 часа в день.

# Цели и задачи программы

***Цель:*** развитие у школьников компетенций, обеспечивающих осознанного выполнения детьми и подростками правил поведения, обеспечивающих сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, природы, быта.

## Задачи:

* развитие культуры безопасности жизнедеятельности на основе

освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности;

* формирование социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни;
* понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространенных видов опасных ситуаций различного характера;
* овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приемы рационального и безопасного поведения в опасных ситуациях;
* освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожениях, отравлениях;
* умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной ситуации с учетом реальных условий и возможностей;
* развитие soft-компетенций.

# Содержание программы

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | часы |
| всего | теория | практ. |
| 1 | Основы медицинских знаний и оказание первойпомощи | 16 | 2 | 14 |
| 2 | Индивидуальная модель здорового образа жизни | 16 | 6 | 10 |
| 3 | Безопасность в повседневной жизнедеятельности | 32 | 6 | 26 |
| 4 | Информационная безопасность | 8 | 4 | 4 |
|  | ИТОГО | 72 | 18 | 54 |

**Содержание учебно-тематического плана**

**Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

Выбор группами кейсов для работы. Анализ кейса, планирование и определение результата.

В группах изучение признаков, по которым можно определить состояние человека, причин. Практическое повторение действий при данной ситуации. Составление алгоритма действий при возникновении опасной ситуации по выбранному кейсу. Составление сценария диалогов - звонок в МЧС, родителям, скорую помощь со стационарного и мобильного телефона.

Взаимообучение на основе созданных алгоритмов. В завершении темы проводится игра по станциям. На станции предложен один из изученных кейсов. Обучающиеся должны прочитать кейс (описание состояния человека и внешних признаков), выполнить очередность действий, включая необходимые диалоги - звонок в МЧС, Скорую помощь, родителям и т.д.

Кейсы описывают следующие ситуации: оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения, наружных

кровотечениях, попадания инородного тела в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожении, отравлениях.

Для разных возрастов сложность описываемых ситуаций может отличаться.

# Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни

Здоровый образ жизни – активные действия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, которые выражены медицинским, физическим, экологическим или каким-либо другим видом активности человека.

Питание - суточная потребность человека в питательных веществах, витаминах и воде относительно конкретного возраста. Суточная норма калорий, примерное распределение калорий при пятиразовом питании. Ежедневный и недельный рацион. Составление индивидуального плана питания.

Норма физической активности человека, относительно возраста. Виды активности, способствующие гармоничному развитию и поддержанию здоровья. Составление индивидуальной программы физической активности в соответствии с интересами и особенностями здоровья. Упражнения для глаз, снятия напряжения со спины.

Микросреда человека: дом, школа и т.д. Оценка микросреды с точки зрения воздействия на здоровье человека. Рабочее и спальное место, режим проветривания.

По мере изучения темы обучающиеся заполняют “Индивидуальную модель здорового образа жизни”.

# Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности

Представление кейсов для работы проектных групп. Выбор кейсов. Командообразование. Анализ кейса, планирование и определение результата. Формы представления результатов работы проектных команд: лего-прототипирование объекта, пространственный прототип объекта.

Алгоритм действий при возникновении ситуации, описанной в кейсе.

Разработка прототипа объектов.

Подготовка сценария действий с применением прототипа объекта. Подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах.

Проведение сценария по опасным ситуациям:

* использование бытовых устройств, приборов, инструментов. Проведение сценария по опасным ситуациям использования средств бытовой химии;
* неисправность системы электроснабжения;
* пожар в доме/квартире;
* утечка газа;
* на воде, само- и взаимопомощь на воде.

Соблюдение правил безопасного поведения в туристических походах.

# Тема 4. Информационная безопасность

Личная безопасность - основные элементы. Проверка и корректировка личных профилей в интернет.

Цифровой след - совокупность данных, которые пользователь генерирует во время пребывания в цифровом пространстве. Пассивный и активный цифровой след.

Основы безопасного общения в Интернет. Защита компьютера и мобильного устройства от вредоносного воздействия.

# Планируемые результаты

Результативность и способы оценки программы построены на основе компетентностного подхода.

Обучающиеся будут знать:

* алгоритмы действий при возникновении опасных ситуаций: оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и

кровообращения, наружных кровотечениях, попадания инородного тела в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожении, отравлениях.

* что такое здоровый образ жизни и его компоненты;
* алгоритмы действий при возникновении опасных ситуаций: при использовании бытовых устройств, приборов, инструментов, средств бытовой химии; при неисправности системы электроснабжения; при пожаре в доме/квартире; при утечке газа; на воде, в туристических походах.
* что такое личная безопасность в сети Интернет; цифровой след; пассивный и активный цифровой след;
* основы безопасного общения в Интернет;
* жизненный цикл проекта. Обучающиеся будут уметь:
* действовать адекватно сложившейся ситуации;
* чётко и полно сообщать через различные каналы связи о возникновении опасной ситуации взрослым, специализированным службам;
* составлять индивидуальную модель здорового образа жизни;
* оказывать само- и взаимопомощь на воде;
* создавать личных профилей в интернет с точки зрения обеспечения безопасности;
* обеспечивать защита компьютера и мобильного устройства от вредоносного воздействия;
* анализировать кейсы и выстраивать траекторию решения проблемы.

# Комплекс организационно-педагогических условий

* + 1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Число и месяц | Время проведе ния занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия |
| 1 |  |  | Проектиро вание | 2 | *Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи*Выбор группами кейсов для работы. Анализ кейса, планирование и определение результата. |
| 2 |  |  | Проектиро вание | 2 | *Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи*Изучение признаков, по которым можно определить состояние человека, причин. Практическое повторение действий при данной ситуации. |
| 3 |  |  | Проектиро вание | 2 | *Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи*Составление алгоритма действий при возникновении опасной ситуации по выбранному кейсу |
| 4 |  |  | Проектиро вание | 2 | *Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи*Составление сценария диалогов - звонок в МЧС, родителям, скорую помощь со стационарного и мобильного телефона |
| 5 |  |  | Ролевая игра | 2 | *Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи*Взаимообучение на основе созданных алгоритмов. |
| 6 |  |  | Ролевая игра | 2 | *Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи*Взаимообучение на основе созданных алгоритмов. |
| 7 |  |  | Игра | 2 | *Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи*Игра по станциям. |
| 8 |  |  | Игра | 2 | *Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи*Игра по станциям. Подведение итогов |
| 9 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни*Здоровый образ жизни. Компоненты индивидуальной модели здорового образа жизни. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни*Питание - суточная потребность человека в питательных веществах, витаминах и воде относительно конкретного возраста. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных. |
| 11 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни*Суточная норма калорий, примерное распределение калорий при пятиразовом питании. Ежедневный и недельный рацион. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных. |
| 12 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни*Составление индивидуального плана питания. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных. |
| 13 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни*Норма физической активности человека, относительно возраста. Виды активности, способствующие гармоничному развитию и поддержанию здоровья. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных. |
| 14 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни*Составление индивидуальной программы физической активности в соответствии с интересами и особенностями здоровья. Упражнения для глаз, снятия напряжения со спины. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных. |
| 15 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни*Микросреда человека: дом, школа и т.д. Оценка микросреды с точки зрения воздействия н аздоровье человека. Рабочее и спальное место, режим проветривания. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни*Завершение оформления индивидуальной модели здорового образа жизни. |
| 17 |  |  | Игра | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Представление кейсов для работыпроектных групп. Выбор кейсов. Командообразование. |
| 18 |  |  | Проектиро вание | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Анализ кейса, планирование и определение результата. Формы представления результатов работы проектных команд: лего- прототипирование объекта, пространственный прототип объекта. |
| 19 |  |  | Проектиро вание | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Алгоритм действий при возникновении ситуации, описанной в кейсе. |
| 20 |  |  | Проектиро вание | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Разработка прототипа объектов. |
| 21 |  |  | Проектиро вание | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Разработка прототипа объектов. |
| 22 |  |  | Проектиро вание | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Подготовка сценария действий с применением прототипа объекта. |
| 23 |  |  | Проектиро вание | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах . |
| 24 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Проведение сценария по опасным ситуациям использования бытовых устройств, приборов, инструментов. |
| 25 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Проведение сценария по опасным ситуациям использования средств бытовой химии. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Проведение сценария по опасным ситуациям при неисправности системы электроснабжения. |
| 27 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Проведение сценария поведения при пожаре в доме/квартире. |
| 28 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Проведение сценария по опасным ситуациям при утечке газа. |
| 29 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Проведение сценария по опасным ситуациям на воде, само- и взаимопомощи на воде. |
| 30 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Проведение сценария по опасным ситуациям на воде, само- и взаимопомощи на воде. |
| 31 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Проведение сценария по опасным ситуациям Соблюдение правил безопасного поведения в туристических походах. |
| 32 |  |  | Дискуссия | 2 | *Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности*Подведение итогов обучения темы. |
| 33 |  |  | Самостояте льная работа | 2 | *Тема 4. Информационная безопасность* Личная безопасность - из чего она складывается. Проверка и корректировка личных профилей в интернет. |
| 34 |  |  | Дискуссия | 2 | *Тема 4. Информационная безопасность* Цифровой след - совокупность данных, которые пользователь генерирует во время пребывания в цифровом пространстве. Пассивный и активный цифровой след. |
| 35 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 4. Информационная безопасность*Основы безопасного общения в Интернет. |
| 36 |  |  | Практикум | 2 | *Тема 4. Информационная безопасность* Защищаем компьютер и мобильные устройства от вредоносного воздействия. |

* + 1. **Условия реализации программы**

## Материально-техническое обеспечение программы:

* персональные компьютеры с программным обеспечением, оснащенные выходом в Интернет;
* мультимедийная установка (компьютер, проектор, колонки);
* подручный материал для создания прототипов пространств;
* тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации;
* тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей;
* набор имитаторов травм и поражений;
* шина лестничная;
* воротник шейный;
* табельные средства для оказания первой медицинской помощи; коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации.

# Формы аттестации

## Формы оценки уровня достижений обучающегося

Для контроля и самоконтроля за эффективностью обучения применяются методы:

* текущие (наблюдение, оценка промежуточных результатов);
* тематические (контрольные вопросы, промежуточные задания);
* итоговые (проект).

## Формы фиксации образовательных результатов

Для фиксации образовательных результатов в рамках курса используются:

* портфолио работ учащихся;
* отзывы обучающихся по итогам занятий и итогам обучения.

## Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

* защита проектов - решение кейсов.

## Формы подведения итогов реализации программы

* педагогическое наблюдение;
* педагогический анализ выполнения обучающимися учебных заданий;
* защита проектов;
* активность обучающихся на занятиях и т.п.

# Оценочные материалы

## Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценивание развития учащихся можно на основе следующего перечня компетенций:

* сформированность навыков безопасного поведения в различных ситуациях;
* способность чётко донести информацию о ситуации по телефону и в мессенджерах до специальных служб, родителей;
* целеполагание и планирование результата;
* проектирование и реализация жизненного цикла проекта;
* эффективная работа командах.

# Методические материалы

В качестве методов обучения по программе используются наглядно- практический, исследовательские методы.

На занятиях используются различные формы организации образовательного процесса.

# Формы организации образовательного процесса

Индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия:

* + защита проектов;
	+ практическое занятие.

Педагогические технологии:

* технология проблемного обучения;
* технология проектной деятельности;
* ролевая игра;
* технология портфолио.

# Список литературы

1. Война за данные: почему нельзя просто взять и «стереть» свой цифровой след. URL: https://knife.media/data-laws-war/ (дата обращения: 01.11.2019).
2. Игнатова В. В. Педагогические факторы духовно-творческого становления личности в образовательном процессе: Монография. — Красноярск: СибГТУ, 2014. — 272 с.
3. Игнатова В. В., Шушерина О. А. Педагогические стратегии в контексте профессионально-культурного становления личности студента вуза // Сибирский педагогический журнал. 2004, № 1, с. 105– 113.
4. Касимов Р.А. Идеальная модель здорового образа жизни как педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. URL:<http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25612> (дата обращения: 01.11.2019).
5. Сластенин В. А., Чижакова Г. И. Введение в педагогическую аксиологию: Учеб. пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Изд. центр «Академия», 2013. — 192 с.
6. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье. /Пособие./ Валеологические знания и умения детям школьного возраста. Челябинск, 2009. 96с.

**Обратная связь**

**с ФГАУ «Фонд новых форм развития образования»**

**tr@fnfro.ru**