**Программа тренинговых занятий «Безопасность и мы».**

**Актуальность программы:**

Российская Федерация – социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и охрану здоровья граждан. В нашей стране охраняются труд и здоровье людей, обеспечивается государственная поддержка пожилых людей, развивается система социальных служб, устанавливаются государственные гарантии социальной защиты. В современной геронтологии социальная защита рассматривается в парадигмах социальной, экономической и правовой поддержки пожилых людей на основе принципов человеколюбия и милосердия.

Для граждан, проживающих в условиях геронтологических учреждений, показателем выполнения государственных гарантий является уверенность в их социальной защите, отсутствие фактов риска для здоровья и проживания. Таким образом, создание условий личной безопасности в совокупности с ситуацией жизнедеятельности пожилых людей в условиях геронтологических учреждений является одним из приоритетных направлений социальной защиты населения.

Для понимания и разработки феномена безопасности личности необходим синтез знаний об особенностях жизнедеятельности человека в условиях геронтологического учреждения и понимание механизма формирования представлений пожилым человеком о своей личной защищенности.

Поскольку геронтологическое учреждение несёт ответственность за защиту пожилых людей от внешних и внутренних угроз и опасностей, эта деятельность обязательна и носит целенаправленный , контролируемый с характер. Рассмотрение проблемы личной безопасности с позиции деятельной самореализации и управления ею в процессе жизни в геронтологическом учреждении изучены недостаточно. Таким образом, управление личной безопасностью пожилым человеком в условиях геронтологического учреждения является актуальной проблемой современной геронтологии.

**Цель программы:** развитие качеств личности безосного типа и компетенции здорового образа жизни и безопасного поведения пожилого человека, проживающего в геронтологическом учреждении.

**Задачи:**

* осознание пожилыми людьми ответственного отношения к личной безопасности окружающих;
* сохранение способности сохранять жизнь и здоровье в трудных жизненных ситуациях;
* помощь пожилым людям прожить старость безопасно, при этом помнить, что личная и общественная безопасность зависит от них самих.

**Структура программы:**

Программа состоит из десяти занятий, каждое проводится в виде тренинга.

**Деятельность в рамках программы:**

Данная программа предполагает занятия с клиентами «ДИПИ г. Спасск» в течении двух месяцев, по одному занятию в неделю. Продолжительность каждого занятия – 1 час. Состав группы: клиенты учреждения. Для работы необходимо просторное помещение с мебелью, которую можно легко перемещать (стулья, столы).

**Методы и приемы:** ролевые игры, инсценировки, короткие театрализованные миниатюры на заданную тему, дискуссии, устное эссе, разрешение проблемных ситуаций, социальные пробы, экспертизы нарушений безопасности проживающими гражданами.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Название занятия | Исполнитель |
| **1.** | Занятие №1 Окружающая среда. Опасные и безопасные ситуации». | Психолог ДИПИ  г. Спасска  Алиева А.А. |
| **2.** | Занятие №2 «Безопасность жилого помещения». | Психолог ДИПИ  г. Спасска  Алиева А.А. |
| **3.** | Занятие №3 «Незнакомец – друг или злоумышленник?». | Психолог ДИПИ  г. Спасска  Алиева А.А. |
| **4.** | Занятие №4 «Пожарная безопасность». | Психолог ДИПИ  г. Спасск  Алиева А.А. |
| **5.** | Занятие №5 «Экстремальная ситуация в природной среде». | Психолог ДИПИ  г. Спасска  Алиева А.А. |
| **6.** | Занятие №6 «Экстремальная ситуация в природной среде». | Психолог ДИПИ  г. Спасска  Алиева А.А. |
| **7.** | Занятие №7 «Ориентирование на местности». | Психолог ДИПИ  г. Спасска  Алиева А.А. |
| **8.** | Занятие №8 «Животные вокруг нас ». | Психолог ДИПИ  г. Спасска  Алиева А.А. |
| **9.** | Занятие №9 «Школа пешехода». | Психолог ДИПИ  г. Спасска  Алиева А.А. |
| **10.** | Занятие №10 «Здоровый стиль жизни». | Психолог ДИПИ  г. Спасска  Алиева А.А. |

**Содержание программы:**

**Занятие №1. Тема: Окружающая среда. Опасные и безопасные ситуации».**

**Задачи:**

* раскрыть особенности взаимодействия человека с окружающей средой;
* обсудить опасные и безопасные ситуации в повседневной жизни;
* закрепить навыки ориентировки и принятия рациональных решений в различных ситуациях.

**Вопросы для обсуждения:**

* взаимодействие человека с окружающей средой;
* влияние окружающей среды на человека;
* опасности в повседневной жизни.

**Ход занятия:**

1. Лекция на тему «Взаимосвязь возрастных изменений и безопасной жизнедеятельности».
2. Ролевая игра на закрепление навыков ориентировки в ситуациях и принятия рациональных решений.
3. Лекция на тему «Опасность проникновения преступников в жилище».
4. Обсуждение ситуаций из личной жизни пожилых людей.
5. Работа с пословицами.
6. Формулирование алгоритма действий по принятию решения в опасных ситуациях.

**Занятие №2. Тема: «Безопасность жилого помещения».**

**Задачи:**

* обобщить знания и представления о предметах домашнего обихода;
* закрепление привил безопасного обращения с бытовыми предметами.

**Вопросы для обсуждения:**

* предметы бытовой химии;
* правила обращения с колющими и режущими предметами (ножницы, иголки, спицы);
* чистота – золог здоровья;
* правила обращения с электроприборами.

**Ход занятия:**

1. Лекция на тему «Электробезопасность».
2. Лекция на тему «Воздействие на организм химических факторов окружающей среды».
3. Дискуссия на тему: «Неряшливость не красива».
4. Обсуждение поговорки «Живи с разумом, так и лекаря не надо».

**Занятие №3. Тема: «Незнакомец – друг или злоумышленник?».**

**Задачи:**

* отработать правила безопасного поведения с незнакомыми людьми;
* профилактика конфликтных ситуаций.

**Вопросы для обсуждения:**

* бдительность на страже безопасности человека;
* правила поведения при встрече с незнакомым человеком;
* способы выхода из конфликтной ситуации.

**Ход занятия:**

1. Дискуссия о нравственных ценностях: добро и зло, правда и обман, доброжелательность и агрессивность.
2. Правило трёх «Не»:

* не доверяйте незнакомым людям;
* не садитесь в машину к незнакомцам;
* не выходите на улицу с наступлением темноты.

1. Инсценирование ситуации «Разговор с незнакомцем».
2. Заседание «Экспертного совета». Экспертиза поведения человека в конфликтной ситуации (паровой каток», «скрытый агрессор», «молчун»).

**Занятие №4. Тема: «Пожарная безопасность».**

**Задачи:**

* обобщить знания о причинах возникновения пожара;
* отработка умений и навыков поведения при возникновении пожара.

**Вопросы для обсуждения:**

* причины возникновения пожара;
* правила поведения при пожаре;
* меры профилактики пожарной безопасности.

**Ход занятия:**

1. Лекция на тему «Пожарная безопасность». Основные правила

поведения при пожаре.

1. Игра «Клуб знатоков» на тему «Как можно избежать пожара?»

**Занятие №5-6. Тема: «Экстремальная ситуация в природной среде».**

**Задачи:**

* обсудить влияние погодных условий на самочувствие человека;
* обобщить правила безопасного поведения в грозу и при штормовом

предупреждении.

**Вопросы для обсуждения:**

* метеозависимость: симптомы и лечение;
* меры безопасности при штормовом предупреждении;
* если гроза застала в дороге.

**Ход занятия:**

1.Лекция на тему: «Почему смена погоды влияет на самочувствие человека?»

**-** что происходит при повышении атмосферного давления?;

**-** что происходит с организмом, когда влажность воздуха повышается?;

**-** как влияют перепады температуры воздуха на самочувствие человека?

**-** что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека?   
**-** «11способов, как избавится от метеозависимости»;

**-** советы, на случай резкой перемены погоды

2.Лекция на тему «Поведение и действия при наводнении, снежных заносах и при грозе».

**Занятие №7. Тема: «Ориентирование на местности».**

**Задачи:**

* повторить простейшие способы ориентирования на местности;
* тренировка навыков по ориентированию на местности.

**Вопросы для обсуждения:**

* правила безопасного поведения в местности;
* способы ориентирования на местности;
* разновидности съедобных и ядовитых растений.

**Ход занятия:**

1.Актуализация имеющегося опыта пожилых людей по ориентированию на местности. Устное эссе «Ау!».

2.Лекция на тему «Спасение заблудившегося – дело рук самого заблудившегося».

3.Лекция на тему «Правила поведения в лесу».

4.Ролевая игра «Полное лукошко» на определение съедобных ягод и грибов.

**Занятие №8. Тема: «Животные вокруг нас ».**

**Задачи:**

* расширить представления людей о жизни домашних животных;
* обобщить правила безопасного обращения с животными.

**Вопросы для обсуждения:**

* виды домашних животных;
* опасные ситуации при встрече с животными;
* первая помощь при укусах животных и насекомых.

**Ход занятия:**

1.Ретро – кейс «Достоверный случай о животных» (рассказы пожилых людей о домашних любимцах);

2.Игра «Аукцион» о знании правил обращения с животными

3.Импровизация на темы «Человек собаке друг», «Если вас преследует собака», «Непредвиденная встреча», «Счастливый случай».

4.Лекция на тему «Первая помощь при укусах»

**Занятие №9. Тема: «Школа пешехода ».**

**Задачи:**

* повторить правила безопасного перехода улиц и дорог.

**Вопросы для обсуждения:**

* безопасность пешехода;
* компетентный пешеход;
* безопасность на транспорте.

**Ход занятия:**

1.Лекция на тему: «Безопасность пешехода. Компетентный пешеход»;

2.Лекция на тему «Основные правила личной безопасности на улице»;

3.Лекция на тему «Безопасность на транспорте".

**Занятие №10. Тема: «Здоровый стиль жизни».**

**Задачи:**

* приобщение пожилых людей к здоровому образу жизни;
* расширение элементарных медицинских знаний об охране и укреплении здоровья.

**Вопросы для обсуждения:**

* жить здОрово и жить здорОво;
* в рабстве вредных привычек;
* здоровый стиль жизни – путь к долголетию.

**Ход занятия:**

1.Лекция на тему: «Взаимосвязь качества жизни и безопасной жизнедеятельности» ;

2.Лекция на тему «Здоровый образ жизни – путь к долголетию»;

3.Дискуссия на тему: «Какие вредные привычки наиболее опасны в пожилом возрасте?»

4. Лекция на тему: «Рациональное питание и двигательная активность в пожилом возрасте».