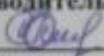
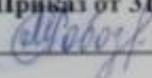


МБОУ «Вытегорская средняя общеобразовательная школа № 2»

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель Центра Точка  
 (С.Г.Олехова)  
31.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Вытегорская  
СОШ № 2»  
Приказ от 31.08.2024 № 105-ОД  
 (Робозёрова М.В.)

**Краткосрочная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Азбука безопасности»**

(социально-педагогическая направленность,

Срок реализации 1 год,  
Возраст 7-11, 11-15, 15-17 лет)

Вытегра  
2024

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука безопасности» имеет социально-педагогическую направленность.

### **Нормативно-правовое основание разработки программы**

Программа разработана с учетом требований нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

В сложившейся социально-экономической системе (доступность бытовых приборов, мобильность образа жизни взрослых и т.п.) задача педагогов и родителей состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребёнка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными для жизни ситуациями. Поэтому возникла необходимость научить детей младшего возраста осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь им овладеть элементарными навыками безопасного поведения дома и на улице, развить у них самостоятельность и ответственность за свое поведение.

Любая норма, принятая в обществе, становится регулятором поведения человека только тогда, когда она осознана и принята им. Поэтому особое внимание следует направить на организацию таких видов учебной деятельности, в которых обучающиеся приобретут опыт жизненно необходимых норм поведения и смогут применить их в реальной жизни.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

Новизна программы заключается в том, что данная программа представляет один из путей решения проблемы безопасности детей - применение современных образовательных технологий и средств обучения, позволяющих моделировать рискованные и чрезвычайные ситуации и пути их рационального решения через игровую и практическую деятельность, что делает процесс обучения понятным и занимательным. Подобные тематические игры – дело очень серьезное: приобретенные навыки помогут правильно вести себя в реальных условиях, сохранить жизнь, физическое и психическое здоровье.

### **Особенности организации образовательного процесса**

*Форма обучения* – очная.

Программа является краткосрочной, общий объем – 8 часов. Срок реализации программы - 2 месяца.

*Форма обучения* – очная. Занятия - групповые. Количество обучающихся в группе: 15-30 человек.

Образовательный процесс направлен на формирование у обучающихся практических умений и навыков моделирования безопасного алгоритма поведения в повседневной жизни, а также в опасных и чрезвычайных ситуациях.

В образовательном процессе предусмотрено использование современных образовательных технологий, таких как: игровые, технология индивидуализации обучения, информационно-коммуникационные технологии.

### Цель и задачи программы

**Цель:** создание условий для воспитания у обучающихся ответственного отношения к личной и общественной безопасности и формирование у них опыта безопасной жизнедеятельности.

#### Задачи:

*обучающие:*

- обучать детей умению распознавать и оценивать опасности окружающей среды;
- вырабатывать умения и навыки безопасного поведения в реальной жизни;
- формировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

*воспитательные:*

- воспитывать культуру безопасности, ответственность за личную безопасность; ответственное отношение к личному здоровью;
- развивать духовные качества личности ребенка, обеспечивающих безопасное поведение человека в опасных ситуациях жизнедеятельности;

*развивающие:*

- формировать умение оценивать жизненные ситуации и объяснять своё отношение к ним с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки.

### Содержание

#### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела программы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	0
2.	Огонь – друг, огонь - враг	1	1	0
3.	Безопасная дорога	1	0,5	0,5
4.	Гигиена и здоровье	1	1	0
5.	Как не испортить себе праздник	1	1	0
6.	Один дома. Один во дворе	1	1	0
7.	Безопасный интернет	2	1	1
<b>Итого часов</b>		<b>8</b>	<b>6,5</b>	<b>1,5</b>

## **Содержание учебного плана**

### **1. Вводное занятие**

*Теория:* знакомство с детьми. Цель и задачи программы. Правила безопасности на занятиях, обсуждение актуальности формирования навыков безопасного поведения.

*Практика:* просмотр видеоматериала, выполнение игровых заданий.

### **2. Огонь – друг, огонь – враг.**

*Теория:* термины и понятия: пожар, пожарная безопасность, пожарный, огнетушитель, пожарный щит, план эвакуации. Обсуждение ситуаций, которые приводят к пожарам.

*Практика:*

- работа с карточками по теме,
- заучивание алгоритма действий при возникновении пожара,
- проигрывание ситуаций поведения при пожаре,
- формулирование выводов,
- заучивание телефонов служб спасения,
- выполнение тестовых заданий.

### **3. Безопасная дорога.**

*Теория:* термины и понятия: ПДД, ДТП, пешеход, участник дорожного движения, транспортное средство, пешеходные переходы, виды перекрестков и остановок. Движение пешеходов. Обсуждение ситуаций, которые приводят к ДТП. Обсуждение возможных опасных ситуаций, возникающих при переходе проезжей части.

*Практика:*

- проигрывание ситуаций по теме,
- формулирование выводов,
- выполнение тестовых заданий.

### **4. Гигиена и здоровье.**

*Теория:* термины и понятия: гигиена, эпидемия, пандемия, режим повышенной готовности, вирус, средства личной защиты. История. «Гигиеня – богиня здоровья». Понятие и правила личной гигиены школьника: как правильно мыть руки, чистить зубы; уход за волосами, одеждой, обувью. Гигиена жилища. Обсуждение причин и возможностей возникновения эпидемии вирусных заболеваний. Обсуждение особенностей правил гигиены во время эпидемии.

*Практика:*

- анкетирование;
- отработка навыков применения гигиенических средств личной защиты;
- викторина «Здоровый образ жизни»;
- формулирование выводов.

### **5. Как не испортить себе праздник.**

*Теория:* термины и понятия: праздник, праздничные развлечения. Обсуждение ситуаций, которые приводят к травмам во время праздников. Безопасность в осенние и весенние праздники (особенности одежды на прогулках, хэллоуин, масленица, празднование в помещении и на улице). Обсуждение опасных ситуаций при праздновании Дня рождения (праздник дома, праздник в игровой комнате, свечи, игры с предметами). Безопасность в Новый год (правила катания на горках, обсуждение особенностей одежды во время зимней прогулки, что делать, если замерзли руки или ноги, как не обморозить щеки и нос).

*Практика:*

- проигрывание ситуаций по теме,
- формулирование выводов,
- заучивание телефонов служб спасения.

#### **6. Один дома.**

*Теория:* термины и понятия: дом, электрические приборы, розетка, инструменты, кухонные принадлежности, которые могут быть опасными. Обсуждение ситуаций, которые приводят к травмам дома. Правила пользования электрическими приборами, ножами, вилками, ножницами. Обсуждение, что делать, если разбилась посуда, если порезался, как правильно обработать ранку, как пользоваться лейкопластырем, бинтом и ватой. Обсуждение поведения, если позвонил кто-то чужой.

*Практика:*

- заучивание алгоритмов действий при чрезвычайной ситуации,
- проигрывание ситуаций поведения при чрезвычайной ситуации,
- формулирование выводов,
- заучивание телефонов служб спасения, телефонов родителей.

#### **Один во дворе.**

*Теория:* термины и понятия: двор, улица, игровая зона, качели, друзья, домашние животные и бродячие животные, незнакомый взрослый, полицейский. Обсуждение ситуаций, которые приводят к чрезвычайным ситуациям во дворе, на улице. Обсуждение, где во дворе можно играть, во что можно играть с друзьями, как не поссориться с друзьями, и как помириться, если ссора произошла. Правила пользования качелями. Правила поведения с животными во дворе (домашними, бродячими). Обсуждение особенностей поведения в ситуациях: если подошел незнакомый взрослый, если заблудился, к кому можно обратиться за помощью, если нашел чужой предмет. Гигиена во время прогулки и после прогулки.

*Практика:*

- заучивание алгоритмов действий при чрезвычайной ситуации,
- проигрывание ситуаций поведения при чрезвычайной ситуации,
- формулирование выводов.

#### **6. Безопасный интернет**

**Рассмотрение различных ситуаций мошенничества с мобильными телефонами**

#### **8. Итоговое занятие.**

*Теория:* самоанализ знаний и навыков, приобретенных на занятиях.

*Практика:* выполнение игровых заданий.

#### **Планируемые результаты**

По завершению обучения по программе обучающиеся:

- будут уметь распознавать и оценивать опасности окружающей среды;
- будут знать и применять правила безопасности: пожарной, дорожной, гигиенической;
- будут знать и применять правила безопасного поведения дома, во дворе и на улице, во время праздника;
- будут знать телефоны экстренных служб, родителей, домашний адрес;
- будут владеть средствами общения и способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с возрастом;

- разовьют самостоятельность и личную ответственность за свое поведение;
- сформируют потребность бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

### **Формы аттестации и контроля**

Способами определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы «Азбука безопасности» служит мониторинг образовательного процесса. Процедура мониторинга образовательного процесса осуществляется в течение всего обучения на основе анкетирования, педагогического наблюдения, анализа выполненных заданий. По окончании обучения по программе проводится итоговая игра.

### **Список литературы**

#### **Литература для педагога**

1. Сергеев В. Безопасность жизнедеятельности. – М.: Издательство: Владос, 2018.
2. Бурлаков А. А., Левчук И.П. Безопасность жизнедеятельности. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
3. Дмитрук В.П. Правила дорожного движения. – Ростов-на –Дону: «Феникс», 2007.

#### **Литература для учащихся и родителей**

1. Ханачкова П.. Азбука безопасности. – М.: Clever, 2017.
2. Протасова Е. Мой дом. Уроки безопасности. – М.: ОЛМА МедиаГрупп, 2015.
3. Логунова Е. Азбука безопасности. 100 секретных окошек. – М.: Умка, 2018.
4. Шорыгина Т.А. Безопасные сказки. Беседы с детьми о безопасном поведении дома и на улице. – М.: Сфера, 2018.
5. Правила дорожного движения – М.: Славянский дом книги, 2003.

#### **Интернет-источники**

1. Мультфильмы «Смешарики. Азбука безопасности» (32 серии):  
<http://onlinemultfilmy.ru/smeshariki-azbuka-bezopasnosti>
2. Мультфильм «Аркадий Паровозов спешит на помощь» (140 серий):
3. <https://vsereiipodriad.ru/multfilmy/2054-arkadiy-parovozov-speshit-na-pomosch.html>
4. Раскраски «Пожарная безопасность» (можно скачивать, а можно раскрашивать онлайн):  
<https://tvoiraskraski.ru/razvivayushchie-raskraski/raskraski-pozharnaya-bezopasnost>
5. Обучающий фильм «Пожарная безопасность. Это надо знать!»:  
[https://drive.google.com/file/d/1FPKcB\\_TTv0wxFh8uHlv\\_wOjXjDoBIKK-/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1FPKcB_TTv0wxFh8uHlv_wOjXjDoBIKK-/view?usp=sharing)
6. Мини-фильм «Дорога без опасности»  
<https://drive.google.com/file/d/1OuwfB4uQAQzpI9gHuxWSLQuRcCCoFOJF/view?usp=sharing>.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### История. «Гигиена – богиня здоровья»

Термин «гигиена» происходит от греческого слова *υγιεινός* — целебный, приносящий пользу. Происхождение его связывают также с именем древнегреческой богини здоровья *Гигиен*, дочери *Эпионы* и *Асклепия* (в римской мифологии Эскулапа), которая изображалась в виде красивой девушки, держащей на руках чашу, обвитую змеёй. У древних греков змея олицетворяла символ мудрости, она выпивала яд из чаши жизни и обезвреживала её. Чаша со змеёй сохранилась до сих пор как эмблема медицины.

Личная гигиена включает в себя:

1. уход за телом, волосами и полостью рта,
2. гигиену одежды и обуви,
3. гигиену жилища.

Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, так, как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких достижений в любом виде деятельности.

### Понятие о личной гигиене

*Личная гигиена* – это свод правил, которые помогают поддерживать здоровье, а также предохраняют человека от болезней, преждевременной старости и смерти. Если Вы едите здоровую пищу, чистите зубы, умываетесь, занимаетесь спортом и даже обливаетесь холодной водой, то это улучшает общее состояние организма, повышает иммунитет, продлевает жизнь.

#### 1. Что включает личная гигиена?

Соблюдение чистоты тела, белья, одежды, жилища.

**Всегда содержи в чистоте!**

- тело
- волосы
- жилище
- одежду обувь
- полость рта

#### 2. Предметы личной гигиены

«ВСЕ В РУКАХ ЧЕЛОВЕКА.  
ПОЭТОМУ МОЙТЕ ИХ ЧАЩЕ!»  
СТАНИСЛАВ ЕЖИ ЛЕЦ

##### 2.1. Гигиена рук

Мойте *руки* чаще! Большинство кишечных инфекций и даже грипп передается через руки! Руки рекомендуется тщательно мыть после туалета, общения с животными, перед приготовлением пищи и перед едой, после улицы и во всех случаях, когда руки загрязнены.

Тщательно следите за своими руками. Ногти должны быть чистыми и коротко подстриженными.

Регулярное мытье рук и уход за ногтями защитит от многих болезней.

##### 2.2. Гигиена кожи

*Кожа* является наружным покровом тела человека. Она несет защитную функцию.

Для поддержания чистоты кожи ежедневно следует принимать душ. Мытье - основной вид ухода за кожей, при котором с ее поверхности удаляются пыль, микробы, пот, различные загрязнения.

Если вы устали и хотите взбодриться, вам поможет контрастный душ. Он прекрасно воздействует на кожу, так как улучшает ее кровоснабжение.

### **Правила ухода за телом**

- Для мытья пользуйся туалетным мылом или гелем.
- Душ принимай ежедневно, особенно после работы, связанной с загрязнением кожи и сильным потоотделением.
- Мой тело теплой водой с мылом и мочалкой не реже раза в неделю.
- После мытья обтирайся свежим полотенцем, надевай чистое белье.
- **2.3. Гигиена полости рта**

Все в организме взаимосвязано. Состояние здоровья нашего организма отражается и на наших зубах. Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека.

Зубы следует чистить *два раза в день* с внешней и внутренней стороны. Для этого применяют:

1. *Зубные порошки* хорошо знакомы людям старшего поколения.
2. *Зубные пасты* гигиенического типа и лечебно-профилактического.
3. Зубные щетки для детей – маленькие с толстой ручкой. Применяя такую щётку, легче манипулировать во рту. И она лучше может очистить зубы. Чистка зубов щеткой развивает у ребенка мануальные навыки. Таким образом, чистка зубов будет дополнительной гимнастикой для ума!
4. *Жевательная резинка* и *ополаскиватели* - это только дополнительные средства гигиены полости рта, которые применяются после чистки зубов.

### **Правила ухода за зубами**

- Чисти зубы ежедневно утром и вечером, пользуясь зубной щеткой и пастой.
- Полощи рот после еды.
- При первых признаках заболеваний зубов и десен незамедлительно обратись к стоматологу.

### **2.4. Уход за волосами**

В основном вопрос этот касается девочек, особенно имеющих косы. Необходимо постоянно следить за опрятностью головы, научиться их расчесывать и заплетать волосы, мыть голову не реже одного раза в неделю.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье. Недопустимо использовать для мытья волос хозяйственное мыло либо моющие средства, предназначенные для стирки белья. Рекомендуется пользоваться туалетным мылом или шампунем.

### **Правила ухода за волосами**

- Следует мыть голову теплой мягкой водой.
- Длинные волосы надо расчесывать, начиная с кончиков, а короткие – от корня.
- Расческа не должна иметь острых зубьев, должна быть редкая.
- Недопустимо пользоваться чужой расческой.

### **2.5. Гигиена одежды и обуви**

*Одежда* предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, от повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна быть легкой и удобной.

Спортивная одежда. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. При занятиях на улице летом форма может состоять из майки, шортов. *Негигиенично* пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

Необходимо быть опрятным в одежде и обуви, уметь пользоваться одежной и обувной щетками и ежедневно чистить свою одежду и обувь.

*Обувь* должна быть легкой, эластичной и удобной. Лучше всего этим требованиям отвечает обувь из натуральной кожи.

Важна так называемая «*внутренняя обувь*» — носки, гольфы. Надо, чтобы они хорошо пропускали воздух, впитывали пот. Носки всегда должны быть чистыми, эластичными и мягкими.

## **2.6. Гигиена жилища**

Наше *жилище* тоже нуждается в гигиене! Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха. Оно должно производиться не менее 3-х раз в день.

Уборка должна проводиться влажным способом или с помощью пылесоса. Сухое подметание приводит к подъему в воздух большого количества пыли и микробов.

### **Правила гигиены жилища**

- Необходимо всегда вытирать ноги при входе в помещение!
- Дома, в школе переодевать сменную обувь.
- Проветривать свою комнату в течение дня и перед сном, а в школе на перемене проветривать класс.
- Систематически вытирать пыль и убирать свою комнату.
- Содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки.
- Аккуратно и быстро стелить постель и ежедневно ее проветривать.

## **Анкетирование**

Ответьте на следующие вопросы:

1. Как часто вы моете руки?
2. Сколько раз в день чистите зубы?
3. Ежедневно вы гуляете больше одного часа?
4. Вовремя ложитесь спать?
5. Делаете утреннюю гимнастику?
6. Много времени уделяете просмотру телевизора?

## **Вопросы для викторины «Здоровый образ жизни»**

В этом разделе мы приведем примеры тематических блоков с вопросами и ответами на них для проведения викторины «Здоровый образ жизни» для школьников.

Блок вопросов «Разминка»

Что нельзя купить?

- лекарство о всех болезней
- здоровье
- волшебную пилюлю

(правильный ответ — здоровье)

Как называется наука о чистоте

- гигиена
- чистота
- порядок

(правильный ответ – гигиена)

Как называется нарушение работы организма?

- болезнь
- сбой
- стресс (правильный ответ – болезнь)

Как называется распределение времени на сон, еду и активность?

- порядок поведения
- режим дня
- правила поведения

(правильный ответ — режим дня)

Как называются утренние физические упражнения?

- зарядка
- гимнастика
- закаливание
- здоровый образ жизни

(правильный ответ – зарядка)

Как называется тренировка организма холодной водой?

- обливание
- закаливание
- купание
- заболевание (правильный ответ – закаливание)

Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни

- анабиоз
- сон
- спячка

(правильный ответ – сон)