

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Саконская средняя школа"

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2020 г.
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Саконской СШ
О.А. Поселенцова
от 31 августа 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
технической направленности
"Безопасное поведение"
Возраст учащихся: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Чухнин Александр Алексеевич,
учитель ОБЖ

с. Саконы, 2020 г

Оглавление

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы _____	3
1.1 Пояснительная записка _____	3
1.2 Цель и задачи программы _____	4
1.3 Содержание программы _____	5
1.4 Планируемые результаты _____	10
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий _____	11
2.1 Календарный учебный график _____	11
2.2 Условия реализации программы _____	12
2.3 Формы аттестации _____	12
2.4 Оценочные материалы _____	12
2.5 Методические материалы _____	13
2.6 Список литературы _____	16
Приложение _____	18

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Людей, обладающих ею, называют сильными. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа объединения «Безопасное поведение» ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса «Безопасное поведение» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные обучающимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) «Безопасное поведение» является программой социально-педагогической направленности.

Актуальность. 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.

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Безопасное поведение» в том, что она является многоуровневой, модульной. Уровни отличаются сложностью разрабатываемых проектов.

Возраст детей. Программа рассчитана на детей с 10 до 12 лет. Принимаются все желающие.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа в год.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – всем составом объединения.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

1.2 Цель 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:

1. обучающие:

- формировать социально - ответственное отношения к ведению здорового образа жизни;
- понимать причины, механизмов возникновения и последствий распространенных видов опасных ситуаций различного характера;
- овладеть знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приемы рационального и безопасного поведения в опасных ситуациях;
- освоить основы 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;
- уметь оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной ситуации с учетом реальных условий и возможностей;

2. развивающие:

- развивать культуру безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности;
- развивать творческие способности;
- развивать внимание, память, мышление.

3. воспитательные:

- воспитывать трудолюбие и настойчивость в достижении цели;

- развивать эстетический вкус.
- развивать soft-компетенции.

1.3 Содержание программы Учебный план

№	Название разделов	Год обучения		Кол-во часов
		1 полугодие (в том числе аттестация)	2 полугодие (в том числе аттестация)	
1	Вводное занятие	2(1)	-	2(1)
2	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	16(2)		16(2)
3	Индивидуальная модель здорового образа жизни	16(2)		16(2)
4	Безопасность в повседневной жизнедеятельности	2	26(2)	28(2)
5	Информационная безопасность		8(2)	8(2)
6	Аттестация		1(1)	1(1)
7	Итоговое занятие		1	1
Всего часов:		36(5)	36(5)	72(10)

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Знакомство с кейсами для работы.	2	1	1	Предварительный контроль
2	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	16	4	12	Проект
2.1	Выбор группами кейсов для работы. Анализ кейса, планирование и определение результата.	2	0,5	1,5	
2.2	Изучение признаков, по которым можно определить состояние человека, причин. Практическое повторение действий при данной ситуации.	2	0,5	1,5	
2.3	Составление алгоритма действий при возникновении опасной ситуации по выбранному кейсу	2	0,5	1,5	
2.4	Составление сценария диалогов - звонок в МЧС, родителям, скорую помощь со стационарного и мобильного телефона	2	0,5	1,5	
2.5	Взаимообучение на основе созданных алгоритмов	4	1	3	
2.6	Игра по станциям	2	0,5	1,5	

2.7	Игра по станциям. Подведение итогов	2	0,5	1,5	
3	Индивидуальная модель здорового образа жизни	16	4	12	Проект
3.1	Здоровый образ жизни. Компоненты индивидуальной модели здорового образа жизни	2	0,5	1,5	
3.2	Питание - суточная потребность человека в питательных веществах, витаминах и воде относительно конкретного возраста. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных	2	0,5	1,5	
3.3	Суточная норма калорий, примерное распределение калорий при пятиразовом питании. Ежедневный и недельный рацион. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных	2	0,5	1,5	
3.4	Составление индивидуального плана питания. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных	2	0,5	1,5	
3.5	Норма физической активности человека, относительно возраста. Виды активности, способствующие гармоничному развитию и поддержанию здоровья. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных	2	0,5	1,5	
3.6	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	2	0,5	1,5	
3.7	Микросреда человека: дом, школа и т.д. Оценка микросреды с точки зрения воздействия на здоровье человека. Рабочее и спальное место, режим проветривания. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных	2	0,5	1,5	
3.8	Завершение оформления индивидуальной модели здорового образа жизни	2	0,5	1,5	
4	Безопасность в повседневной жизнедеятельности	28	7	21	Проект
4.1	Представление кейсов для работы проектных групп. Выбор кейсов. Командообразование	2	0,5	1,5	
4.2	Анализ кейса, планирование и определение результата. Формы представления результатов работы	2	0,5	1,5	

	проектных команд: легио-прототипирование объекта, пространственный прототип объекта				
4.3	Алгоритм действий при возникновении ситуации, описанной в кейсе	2	0,5	1,5	
4.4	Разработка прототипа объектов	2	0,5	1,5	
4.5	Подготовка сценария действий с применением прототипа объекта	2	0,5	1,5	
4.6	Подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах	2	0,5	1,5	
4.7	Проведение сценария по опасным ситуациям использования бытовых устройств, приборов, инструментов	2	0,5	1,5	
4.8	Проведение сценария по опасным ситуациям использования средств бытовой химии	2	0,5	1,5	
4.9	Проведение сценария по опасным ситуациям при неисправности системы электроснабжения	2	0,5	1,5	
4.10	Проведение сценария поведения при пожаре в доме/квартире	2	0,5	1,5	
4.11	Проведение сценария по опасным ситуациям при утечке газа	2	0,5	1,5	
4.12	Проведение сценария по опасным ситуациям на воде, само- и взаимопомощи на воде	2	0,5	1,5	
4.13	ситуациям Соблюдение правил безопасного поведения в туристических походах	2	0,5	1,5	
4.14	Подведение итогов обучения темы	2	0,5	1,5	
5	Информационная безопасность	8	2	6	Проект
5.1	Личная безопасность - из чего она складывается. Проверка и корректировка личных профилей в интернет	2	0,5	1,5	
5.2	Цифровой след - совокупность данных, которые пользователь генерирует во время пребывания в цифровом пространстве. Пассивный и активный цифровой след	2	0,5	1,5	
5.3	Основы безопасного общения в Интернет	2	0,5	1,5	
5.4	Защищаем компьютер и мобильные устройства от вредоносного воздействия	2	0,5	1,5	
8	Защита проекта	1		1	Проект
9	Итоговое занятие	1		1	
	Итого:	72	18	54	

Содержание учебного плана

Раздел 1 Вводное занятие.

Теория

Правила техники безопасности

Практика

Знакомство с кейсами для работы.

Раздел 2 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Теория

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

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

Практика

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.

Раздел 3 Индивидуальная модель здорового образа жизни.

Теория

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.

Норма физической активности человека, относительно возраста. Виды активности, способствующие гармоничному развитию и поддержанию здоровья.

Микросреда человека: дом, школа и т.д.

Практика

Суточная норма калорий, примерное распределение калорий при пятиразовом питании. Ежедневный и недельный рацион. Составление индивидуального плана питания.

Составление индивидуальной программы физической активности в соответствии с интересами и особенностями здоровья. Упражнения для глаз, снятия напряжения со спины.

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”.

Раздел 4 Безопасность в повседневной жизнедеятельности.

Теория

Представление кейсов для работы проектных групп. Анализ кейса, планирование и определение результата.

Алгоритм действий при возникновении ситуации, описанной в кейсе. Разработка прототипа объектов.

Практика

Выбор кейсов. Командообразование. Формы представления результатов работы проектных команд: лево-прототипирование объекта, пространственный прототип объекта.

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.

Раздел 5 Информационная безопасность.

Теория

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

Практика

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.

Раздел 8 Защита проекта

Практика

Защита проектов

Раздел 9 Итоговое занятие

Практика

Подведение итогов обучения.

1.4 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, попадании 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.

2.2 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.

2.3 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 обучающихся;
- 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.

2.4 Оценочные материалы

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценивание развития обучающихся 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.

Критерии оценки учебных результатов программы

Работа обучающихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков. Возможности практического применения в различных ситуациях – творческого использования.

Высокий уровень освоения программы	учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков
Средний уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки
Низкий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки

2.5 Методические материалы

Методы обучения и воспитания

Методы обучения:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций);
- практический (тренировочные упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются: лекция, практическое занятие.

Педагогические технологии

На занятиях объединения используются следующие современные педагогические технологии:

Личностно – ориентированные технологии:

- технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все обучающиеся способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебно-тренировочного процесса;
- технология разноуровневого обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого обучающегося вперед.

Здоровьесберегающие технологии:

- наличие эмоциональных разрядок на занятиях;
- использование упражнений для глаз;
- мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка)

Целью здоровьесберегающих технологий должно выступать обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Алгоритм учебного занятия

Занятия строятся по следующему алгоритму.

1 этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), диагностика усвоения, выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

4 этап: основной.

В качестве основного этапа выступают следующие:

1) Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание этапа: при усвоении новых знаний используются задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2) Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция.

Содержание этапа: применяются пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или их обоснованием.

3) Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий.

Содержание этапа: применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4) Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание этапа: распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

5 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Содержание этапа: используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап: итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: сообщаются ответы на следующие вопросы: как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели? Поощрение ребят за учебную работу.

7 этап: рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку.

Содержание этапа: оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8 этап: информационный

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Содержание этапа: информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих

занятий.

Типы занятий

- занятие изучения нового материала;
- занятия применения и совершенствования полученных знаний;
- комбинированные занятия;
- контрольные занятия.

2.6 Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей. Утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.
1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 г. Москвы «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-100-1674/14 от 30 мая 2014 года «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования».
6. Устав МБОУ Саконской СШ

Список литературы, используемый педагогом в работе

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.

Список литературы для обучающихся

1. Слостенин В. А., Чижакова Г. И. Введение в педагогическую аксиологию: Учеб. пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Изд. центр «Академия», 2013. — 192 с.
2. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье. /Пособие./ Валеологические знания и умения детям школьного возраста. Челябинск, 2009. 96с.

Интернет-ресурсы

1. 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).

Приложение

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда учащихся в кабинете информатики и информационных технологий

1. Общие требования безопасности

В кабинете информатики и информационных технологий установлена дорогостоящая, сложная и требующая осторожного и аккуратного обращения аппаратура: персональные компьютеры (ПК), принтер, другие технические средства. Во время работы лучевая трубка монитора работает под высоким напряжением. Неправильное обращение с аппаратурой, кабелями и мониторами может привести к тяжелым поражениям электрическим током, вызвать загорание аппаратуры.

1.1. К работе в кабинете информатики и информационных технологий допускаются учащиеся, которые получили инструктаж учителя.

1.2. Соблюдение требований настоящей инструкции обязательно для учащихся, работающих в кабинете информатики и информационных технологий.

1.3. Соблюдайте пожарную безопасность в кабинете.

1.4. При обнаружении неисправности аппаратуры (появление необычного звука, самопроизвольное отключение и т.п.) немедленно прекратите работу и поставьте в известность учителя.

1.5. В случае получения травмы, а также при плохом самочувствии необходимо сообщить об этом учителю.

1.6. Для оказания первой медицинской помощи при травмах в кабинете имеется аптечка, которая хранится в специальном шкафчике с красным крестом на дверце.

1.7. Соблюдайте правила личной гигиены, держите руки в чистоте.

1.8. Пребывание учащихся в помещении кабинета допускается только в присутствии учителя.

1.9. Лица, нарушившие требования инструкции по охране труда, несут ответственность в порядке, установленном законодательством.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Проверьте исправность оборудования, вентиляции, освещения.

2.2. Убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места, оборудования.

2.3. Разместите на столе тетрадь, учебное пособие, журнал так, чтобы они не мешали работе на компьютере.

2.4. Во время работы ПК лучевая трубка монитора является источником электромагнитного излучения, которое при работе вблизи экрана неблагоприятно действует на зрение, вызывает усталость и снижение работоспособности. Поэтому надо работать на расстоянии 60-70 см, допустимо не менее 50 см, соблюдая правильную осанку, не сутулясь, не наклоняясь, имеющим очки для постоянного ношения — в очках.

2.5. Нельзя работать при недостаточном освещении, при плохом самочувствии.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Плавно нажимайте на клавиши не допуская резких ударов.

3.3. Не пользуйтесь клавиатурой, если не подключено напряжение.

3.4. Работайте на клавиатуре чистыми руками.

3.5. Никогда не пытайтесь самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры.

3.6. Запрещается:

3.6.1. Трогать разъемы соединительных кабелей.

3.6.2. Прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления.

3.6.3. Прикасаться к экрану и тыльной стороне монитора и клавиатуры.

3.6.4. Класть предметы на монитор и клавиатуру.

3.6.5. Работать во влажной одежде и влажными руками.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении аварийной ситуации необходимо четко выполнять указания учителя и при необходимости эвакуироваться из помещения.

4.2. При обнаружении неисправности в электрическом оборудовании, находящемся под напряжением, немедленно отключить источник электропитания и сообщить об этом учителю.

4.3. При получении травмы или внезапного заболевания учащиеся немедленно обращаются к учителю. Первую медицинскую помощь оказывают на месте. При необходимости вызывают врача.

5. Требования безопасности по окончании работы.

5.1. Отключите питание электрооборудования (ПК и монитора).

5.2. Приведите рабочее место в порядок.

5.3. О всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщите учителю.

Прозито и гронумеровано и скреплено печатљу

19 (децембар) лист(ов).

Директор школе _____

(поштом)

Поселникова О.А.
М.П.

