

Основы безопасности жизнедеятельности



людей пожилого возраста и инвалидов

ГАУ «КЦСОН Новолялинского
района»

Социально-реабилитационная
ПРОГРАММА

«Школа безопасности для пожилых людей».

Наименование программы «Школа безопасности для пожилых людей».

Основной разработчик программы ГАУ «КЦСОН Новолялинского района»

Участники программы Пенсионеры и инвалиды г.Новая Ляля.

Форма работы: групповые лекционно-практические занятия .

Сроки исполнения 2017-2018гг.

Цель программы:

- повышение уровня безопасности повседневной жизни лиц пожилого возраста, инвалидов.

Задачи программы:

- 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, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях, изучение и освоение методов и приемов защиты.*
- 3. Развитие способностей анализировать ситуации, принимать безопасные решения в быту.*

4. Формирование уважительного, ответственного отношения к собственной безопасности и безопасности окружающих людей, навыков взаимодействия.

г.Новая Ляля



ALLDAY.RU

Актуальность темы.

В настоящее время перед пожилыми людьми возникает множество бытовых и жизненных трудностей, с которыми им самим порой трудно разобраться. Кроме того, пенсионерам нужны дополнительные знания, чтобы не стать жертвами мошенников.

Научно-технический прогресс существенно изменил наш быт.

Централизованное тепло- и водоснабжение, газификация жилых зданий, электроприборы, видео- и радио - аппаратура 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.

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.

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 др. чрезвычайными 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.

Именно для данной группы нашего населения разработана программа «Школа безопасности жизни для пожилых людей».

Она включает в себя основные вопросы, связанные с жизнедеятельностью каждого человека в отдельности в условиях современного общества. Основой программы послужили направления научной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

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

Основные направления программы

1. «Пожарная безопасность»

Рост числа пожаров, материальных потерь, гибель людей являются следствием бурного развития техники и технологии, концентрации производства, создания новых пожароопасных материалов, увеличения плотности населения, отсутствия в достаточном количестве первичных средств пожаротушения, низкого уровня подготовки населения к действиям по профилактике и предупреждению пожаров, отсутствия навыков пожаротушения и безопасного поведения во время пожаров.

Пожары наносят громадный материальный ущерб и в ряде случаев сопровождаются гибелью людей. 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 жилье. Здесь же гибель и травматизм людей от дыма и огня составляют 9 случаев из 10.

Основными причинами пожаров в быту являются:

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

В 1994 году впервые в России был разработан и введен в действие Федеральный закон «О пожарной безопасности». Требования пожарной безопасности изложены не только в документах, издаваемых пожарной охраной, но и в документах других министерств, ведомств, органов государственной власти и местного самоуправления. Всем участникам программы будет выдаваться наглядно-информационный материал.

2. «Электробезопасность»

Все мы знаем, что с электричеством нужно обращаться осторожно. Однако в пределах родного дома, в уютной обстановке, в окружении привычных вещей мы порой легкомысленно забываем о бегущей по проводам опасности. А ведь последствия неправильного или неосторожного обращения с электроприборами могут быть очень 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 обращении с электричеством, попытки самостоятельной разработки и ремонта электроприборов. Казалось бы, об этих причинах знают и помнят все,

начиная с детсадовского возраста, 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 пользования 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 изоляции, 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.

3. «Юридическая безопасность»

Во избежание неправомерных действий в отношении лиц 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 излагаются в доступной форме.

Юридическая безопасность — это состояние защищенности жизненно важных интересов личности (общества, государства) от внешних и внутренних угроз. В соответствии со ст. 2 и ст. 18 Конституции РФ человек, его права и свободы являются высшей социальной ценностью, наполняют смысл, содержание и применение законов, деятельность органов законодательной и исполнительной власти и местного самоуправления и правосудия. Весь этот комплекс конституционных требований представляет собой не что иное, как юридическое

обеспечение прав и свобод, жизненно важных интересов человека, т. е. юридическую безопасность.

Одним из важнейших аспектов социальной политики является обеспечение защиты прав человека в соответствии с международными нормами и стандартами. Права человека являются универсальными, ими могут пользоваться люди без какой-либо дискриминации.

Глава 2 Конституции РФ «Права и свободы человека и гражданина» содержит ряд чрезвычайно важных статей, касающихся неприкосновенности жилища, достоинства, свободы, личной неприкосновенности и т.д. Неосведомленностью и незнанием прав граждан могут воспользоваться мошенники.

Пожилых людей необходимо оградить от такого рода опасностей, разъясняя, например, недопустимость проникновения в жилище против их воли, за исключением случаев, установленных законом или на основании судебного решения. Это касается и случаев, нарушающих право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, сбора, хранения, использования и распространения информации о частной жизни лица, права частной собственности и пр. Клиенты пожилого возраста подвергаются риску неправомерного завладения их жильем, при совершении сделок оформления договоров пожизненного содержания с иждивением порой они ставят подпись под документом, не ознакомившись с ним, платят деньги мошенникам за несуществующие услуги.

4. «Осторожно, мошенничество!»

Мошенничество - это обман или злоупотребление доверием с целью завладения чужим имуществом либо правом на чужое имущество (собственность или деньги). 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 уверенной, в том, что все равно ничего не удастся сделать; во-вторых, доказать состав преступления бывает достаточно сложно, так как для этого необходимо подтвердить факт обмана.

Мошенничество и обман пожилых людей – явление отнюдь не новое. Но с каждым годом искусство выманивания денег и новые методы совершенствуются. Отдельно хотелось бы отметить самый распространенный вид мошенничества — медицинское мошенничество.

Жертвой такого мошенничества часто становятся тяжелобольные люди, готовые соглашаться на любую помощь, лишь бы она была действенной. Многие люди с тяжелыми формами рака и другими

заболеваниями попадают на эту удочку. Общая схема мошенничества в медицине такая же, как во многих других сферах: заставить клиента поверить мошеннику и выманить у него деньги в обмен на недейственные услуги или на товары с искусственно завышенной ценой.

Мошенничество построено на знании психологии и стереотипов поведения человека. Стратегия и тактика мошенничества обычно хорошо продуманы. Они направлены на достижение цели с минимальным для мошенника риском. Конкретные способы обмана могут быть очень разнообразными. Иногда это простейшие примитивные приемы, но в некоторых случаях мошенники реализуют сложный план, действуют группой, последовательно перемещая жертву по спланированному заранее пути, чтобы ввести ее в заблуждение. В результате жертвы мошенников впоследствии обычно говорят: «Сам не понимаю, будто какое-то затмение нашло», «Гипноз»... Любопытно, что мошенники используют стандартный набор фраз и жестов, каждая потенциальная жертва знает их и думает, что «уж я-то не попадусь», но, оказавшись в спланированной мошенником ситуации, попадает, как и любой другой.

Даже давно придуманные методы мошенничества по сей день работают прекрасно. Сегодня информационная борьба видится нам одним из основных путей противодействия проблеме. Знать, значит быть во всеоружии.

5. «Терроризм»

Право на безопасность — это фундаментальное естественное право человека. Опаснейшим посягательством на безопасность людей, нарушающим это право, есть терроризм.

В современной отечественной юридической литературе под терроризмом (от лат. *terror* — страх, ужас) принято понимать использование насилия или угрозы его применения в отношении отдельных лиц, группы лиц или различных объектов с целью достижения политических, экономических, идеологических и иных выгодных террористам результатов.

Существуют различные виды терроризма. В настоящее время широкое распространение получил так называемый «психологический терроризм». Террористы прекрасно понимают, что у них не всегда есть необходимость в массовых убийствах людей. Желаемого результата можно достигнуть, если будет создана иллюзия, например, обладания смертоносным оружием и готовности его применения. Таким образом, путем психологического шантажа, оказывается давление на общественность.

6. «Правила поведения на дорогах»

Пожилые люди зачастую пренебрегают или забывают основными правилами дорожного движения, не всегда пользуются пешеходными переходами или сигналами светофора при переходе улицы. Водители автотранспортных средств, к глубокому сожалению, так же далеко не всегда соблюдают Правила. Поэтому недостаточно полагаться лишь на то, что пенсионеры знают основные требования для пешеходов.

Чтобы движение на дорогах было действительно безопасным, необходимо знать все правила, постоянно «освежать в памяти» эти знания и быть бдительными. Чаще всего люди попадают в дорожные происшествия не потому, что не знают правил дорожного движения, а потому, что опасность для них была скрыта (стоящим автомобилем, деревьями, снежным сугробом, забором и т.д.). Здесь главное правило – никогда не спешить! Переход дороги начинать только при полном открытом обзоре с обеих сторон.

Многие считают, что несчастье на дорогах – это случайность, и уберечься от нее невозможно. Это неверно! Эта случайность – кажущаяся. Не многим известно, что 95% пострадавших на дорогах были сбиты автомобилями в *повторяющихся ситуациях*, так называемых дорожных «ловушках». Дорожная «ловушка» - это ситуация обманчивой безопасности. Такие «ловушки» надо уметь разгадать и избегать их. Эти и многие другие аспекты поведения пешеходов будут рассматриваться на занятии по ПДД.



«Возрастная валеология»

Валеология (от латинского слова *valeo* «быть здоровым») термин, введенный в обиход советским ученым, доктором медицинских наук, профессором, академиком Академии технологических наук России Израилем Брехманом.

«Валеология» — наука о здоровье. Ее отличие от других наук,

изучающих здоровье человека, в том, что в сфере интересов валеологии находится здоровье и здоровый человек, в то время как у Медицины — болезнь и больной, а у Гигиены — среда обитания и условия жизнедеятельности человека».

В форме систематических занятий является одним из главных факторов, укрепляющих здоровье и положительно влияющих на активное долголетие. Установлено, что занятия физкультурой существенно снижают риск возникновения многих заболеваний, способствуют общему оздоровлению организма и более быстрому выздоровлению при многих болезнях.

Особое значение для людей старшего поколения имеет утренняя гигиеническая гимнастика. Ее проводят, постепенно увеличивая нагрузку с учетом индивидуальных особенностей организма. Полезны длительные прогулки. Очень полезна физическая работа на свежем воздухе, в саду, рыбная ловля, охота.