Школа пожилого возраста

Отделение «Безопасная жизнедеятельность»

Изучение основ безопасной жизнедеятельности дает системное представление об изменениях, происходящих в пожилом и старческом возрасте на уровне организма и на личностном уровне, о проблемах, связанных с этими изменениями и повышающими риск возникновения опасностей для здоровья и жизни.

Рассказывается, как научить пожилого человека сберечь свой жизненный потенциал, избегая факторов риска ухудшения здоровья. Предлагаемое изучение этого курса ставит целью помочь обеспечить грамотность пожилого населения в области безопасной жизнедеятельности.

Учебно-тематический план

№ П/П	Тема занятий	В том числе	
		Лекции	Практические занятия
1.	Общие вопросы безопасной жизнедеятельности. Старение и связанные с этим проблемы безопасной жизнедеятельности пожилых людей	1 час	–
2.	Особенности психологии людей пожилого возраста. Диагностика психологических особенностей людей пожилого возраста.	30 Мин.	30 Мин.
3.	Здоровый образ жизни: -влияние ЗОЖ на жизненный потенциал человека; -рациональной питание в пожилом возрасте; -двигательная активность в пожилом возрасте.	1 час	–
4.	Безопасная жизнедеятельность пожилых людей в жилых помещениях: -пожарная безопасность; -электробезопасность; Опасность проникновения преступников в жилище; Пищевая безопасность.	1 час	–

5.	Безопасная жизнедеятельность пожилых вне дома, в чрезвычайных ситуациях.	1 час	–
6.	Основы первичной медицинской подготовки.	30 Мин.	30 Мин.
	ВСЕГО	5 часов	1 час