

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ИРКУТСКА СРЕДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57
(МБОУ г. Иркутска СОШ № 57)**

Утверждено приказом директора
МБОУ г. Иркутска СОШ № 57
№ 324/01-02 от 31.08.2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Я волонтер!»**

Направленность: социальная, духовно-нравственная
Срок реализации программы: 1 год.

Составитель:
Свирская Евгения Владимировна,
Педагог дополнительного образования,
МБОУ г. Иркутска СОШ № 57

г. Иркутск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
3. Планируемые результаты	6
4. Учебный план	6
5. Календарный учебный график	6
6. Тематическое планирование	7
7. Оценочные материалы	8
8. Методические материалы	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Я волонтер!» предназначена для организации внеурочной деятельности с учащимися 9-11 класса. Программа ориентирована на формирование у подростков активной жизненной и гражданской позиции, развитие экологической культуры, привитие гуманного, милосердного отношения к старшему поколению, стремлению заниматься волонтерской работой на благо общества.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с локальными нормативными актами МБОУ г. Иркутска СОШ № 57 и является официальным документом. Программа составлена с учетом условий школы.

Название программы	– «Я волонтер!»
Направленность образовательной программы	– Социальная, духовно-нравственная
Уровень реализации программы	– начальный
Форма обучения	– очная
Язык обучения	– русский
Возраст обучающихся	– 14-17 лет
Классы	– 9-11
Число групп	– 1
Количество учащихся в группе	– 15
Срок реализации программы	– 1 год
Количество рабочих недель	– 34
Количество часов в неделю	– 4,5
Количество занятий в неделю	– 3
Количество часов в год	– 153
Продолжительность занятия	– 1 академический час (40 минут) – групповое занятие – 0,5 часа (20 минут) – индивидуальное занятие (по приглашению учителя)
Начало учебного года	– 1 сентября
Окончание учебного года	– 31 мая
Занятия в каникулы	– не проводятся, кроме индивидуальных

Знания, умения, навыки, полученные в процессе освоения программы, в дальнейшем будут применяться учащимися при поступлении в медицинские учебные заведения, в эколого-просветительской деятельности, при соблюдении правил здорового образа жизни.

Цель программы: формирование духовно-нравственных ценностей, активной гражданской позиции, развитие творческих способностей, готовности включения в социально-значимую деятельность в процессе овладения знаниями, умениями, навыками волонтерской деятельности.

Для достижения поставленной цели программа имеет следующие основные задачи:

Задачи в обучении:

- сформировать представление о современных направлениях волонтерской деятельности;
- способствовать профессиональной ориентации школьников;
- обучить организации и проведению мероприятий по профилактике асоциальных явлений в молодежной среде и пропаганде здорового образа жизни.

Задачи в воспитании:

- способствовать воспитанию таких качеств личности, как милосердие, доброта, отзывчивость;
- способствовать воспитанию инициативности, исполнительской дисциплины, ответственности, лидерских качеств, уверенности в себе;
- способствовать формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются следующие методы обучения:

- словесные методы (лекция, беседа, консультация).
- методы практической работы (подготовка и участие в акциях, выставках, классных часах).
- проектный метод (разработка и реализация проекта).
- метод соревнований (участие в олимпиадах, конкурсах, викторинах)

Занятия с учащимися проводит педагог дополнительного образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 57.

Для проведения занятий по программе «Я волонтер!» задействован отдельный классный кабинет № 61. В соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 в данном учебном кабинете может заниматься 30 человек одновременно.

Для работы на занятиях используется ноутбук, с выходом в интернет, пробковая доска для оформления актуальной информации о деятельности отряда «Я волонтер!» и пластиковая доска для записи во время проведения лекционных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Из истории волонтерского движения

Теория История возникновения и развития волонтерского движения. Общие принципы волонтерской деятельности. Направления волонтерской деятельности: социальное, эковолонтерство, медиаволонтерство, медицинское, патриотическое, событийное волонтерство и т.д.

Практика Работа над проектом «Кто такой волонтер и как им стать?»

Планирование и разработка мероприятий волонтерского отряда.

Раздел 2. Основы профилактических знаний в волонтерской деятельности

Теория Курение, алкоголь, наркотики. Проблема зависимости и навыки защитного поведения.

Практика Подготовка и проведение классных часов по теме: «Влияние курения и алкоголя на здоровье человека», «Стоп наркотик!»

Раздел 3. Специальная подготовка волонтеров

Теория Советы психолога. Особенности общения и работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Особенности работы с пожилыми людьми.

Возможность использования информационных технологий в работе волонтера

Практика Создание экологического плаката и размещение его в социальных сетях

Раздел 4. Основы правовых знаний

Теория Права и обязанности волонтера.

Практика Составление кодекса прав и обязанностей волонтера, вступившего в школьный волонтерский отряд «Я волонтер!»

Раздел 5. Участие в акциях

Теория Как помочь птицам зимой.

Что такое трудная жизненная ситуация.

Практика Экологическая акция «Покормите птиц зимой!» Изготовление и развешивание кормушек.

Социальная акция «Давайте делать добрые дела!» Проявление заботы и внимания к людям, попавшим в трудные жизненные ситуации. Сбор вещей для нуждающихся.

Раздел 6. Волонтеры-медики

Теория Просвещение школьников по вопросам использования навыков первой помощи на месте происшествия, а также профилактика бытового травматизма у населения.

Практика Участие в олимпиаде по оказанию первой помощи для школьников.

Раздел 7. Спорт и здоровый образ жизни

Теория Правильное питание. Двигательная активность. Вредные привычки.

Практика Проект «Вегетарианство. За и против»

Оформление уголка здоровья (стенда) в школе «Точка подзарядки»

Раздел 8. Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)

Теория Советы психолога. Межличностные отношения в коллективе (проявление сотрудничества, соперничества, солидарности, взаимопонимания, буллинга и т.д.)

Практика Проведение классного часа для школьников «Буллинг в школьном коллективе»

Раздел 9. Эковолонтерство

Теория Направления эковолонтерства. Экологический календарь.

Практика Участие в экологических акциях различного уровня, разработка и проведение акций в школе: «Из мусорной кучки – классные штучки!», «День экологических действий», «Люблю тебя, природа, в любое время года!», «Наш чистый город», «Голубая лента», «Сохраним леса Прибайкалья!», «Братья наши меньшие» и т.д.

Раздел 10. Медиаволонтерство

Теория Привлечение внимания общественности к экологическим проблемам

Практика Создание экологического мультфильма (видеоролика) направленного на изменение моделей общественного поведения и привлечения внимания к проблемам защиты окружающей среды

Раздел 11. Мероприятия, согласно плану волонтерского отряда

Теория Итоговое занятие. Прохождение онлайн-курса «Основы волонтерства для начинающих» на сайте ДОБРО.РФ.

Практика Применение полученных знаний на практике. Участие в различных мероприятиях от организаций – партнёров. Сотрудничество с организациями «Волонтёры-медики», «Территория безопасности», «Эколого-туристский отдел» МАОУ ДО Дворца творчества, ФГБУ «Заповедное Прибайкалье» и т.д.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся смогут узнать:

- Кто такой волонтер и как им стать?
- Историю возникновения волонтерского движения;
- Права и обязанности волонтеров;
- Основные направления волонтерства;
- Что такое здоровый образ жизни и как противостоять вредным привычкам?
- Особенности общения и работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья;
- Как оказывать первую медицинскую помощь?
- Что такое буллинг и как ему противостоять?

Учащиеся получат возможность научиться:

- Организовывать и проводить различные мероприятия (классные часы, акции, выставки и т.д.)
- Издавать агитационную продукцию;
- Оказывать первую медицинскую помощь;
- Формировать собственное портфолио.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Теория	Практика
1.	Из истории волонтерского движения	7,5	4,5	3
2.	Основы профилактических знаний в волонтерской деятельности		3,5	6
3.	Специальная подготовка волонтеров		8	
4.	Основы правовых знаний		8	4
5.	Участие в акциях		3	9,5
6.	Волонтеры-медики		21	4,5
7.	Спорт и здоровый образ жизни		1,5	6
8.	Познаю себя и других		14	3,5
9.	Эковолонтерство		9	21
10.	Медиаволонтерство		2	7
11.	Мероприятия, согласно плану волонтерского отряда		14	
	ВСЕГО:	153	88,5	64,5

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1	7,5								
Раздел 2	9,5								
Раздел 3	4	4							
Раздел 4		10							
Раздел 5		14							
Раздел 6			16	10					
Раздел 7				7,5					

Раздел 8				2,5	15				
Раздел 9						20	10		
Раздел 10								9	
Раздел 11	21	28	16	20	15	20	10	9	14
Итого:									153

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы занятий	Теория	Практика
1 Из истории волонтерского движения			
1.	Волонтерское движение в мире и за рубежом.	2,5	
2.	Права и обязанности волонтера (круглый стол) Разработка визитки «Ты хочешь стать волонтером?»	1	1,5
3.	Планирование деятельности волонтерского отряда на год (определение направлений деятельности, составление плана работы)	1	1,5
2 Основы профилактических знаний в волонтерской деятельности			
4.	Основы профилактических знаний. Курение. Алкоголь.	2	0,5
5.	Проведение акции «Меняем конфетку на сигаретку».	-	2,5
6.	Подготовка и проведение классных часов по теме «Влияние курения и алкоголя на здоровье человека», «Стоп наркотик!»	1,5	3
3 Специальная подготовка волонтеров			
7.	Советы психолога. Особенности общения и работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья.	2	
8.	Советы психолога. Особенности работы с пожилыми людьми.	2	
9.	Возможность использования информационных технологий в работе волонтера	4	
4 Основы правовых знаний			
10.	Права ребёнка	2	
11.	Гражданские права и свободы	2	
12.	Правовой статус подростка	2	0,5
13.	Права и обязанности волонтера	2	0,5
5 Участие в акциях			
14.	«Давайте делать добрые дела»	1	3,5
15.	«Покормите птиц зимой!»	1	3,5
16.	«Мой двор, моя улица»	1	3,5
6 Волонтеры-медики			
17.	Помоги первым!	3	1,5
18.	Оберегая сердца	3	1,5
19.	ПРОзрение	3	1,5
20.	Будь здоров!	2,5	
21.	Я – ответственный донор	2,5	
22.	Стоп ВИЧ/СПИД	2,5	
23.	Профориентация «Твой выбор» Посещение медицинского университета.	4,5	

7 Спорт и здоровый образ жизни			
24.	Движение – это жизнь	0,5	2
25.	Я выбираю спорт!	0,5	2
26.	«Здоровому образу жизни - да!»	0,5	2
8 Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)			
27.	Двое - это больше, чем Ты и Я. Двое - это Мы!	2	0,5
28.	Три “П” - понимать, прощать, принимать	2	0,5
29.	Я-лидер!	2	0,5
30.	Уверенность в себе	2	0,5
31.	Успешное общение	2	0,5
32.	Твоя цель – твой успех	2	0,5
33.	Ты и команда	2	0,5
9 Эковолонтерство			
34.	Акция «Батарейка, сдавайся!»	0,5	2
35.	Акция «Из мусорной кучки – классные штучки!»	0,5	2
36.	Братья наши меньшие: их права и наша защита	0,5	2
37.	Акция «Вторая жизнь вещам»	0,5	2
38.	День экологических действий	0,5	2
39.	Акция «Люблю тебя, природа, в любое время года!»	0,5	2
40.	Наш чистый город	0,5	2
41.	Аптека под ногами	0,5	2
42.	Акция «Голубая лента»	0,5	2
43.	Акция «Сохраним леса Прибайкалья!»	0,5	2
44.	Жизнь в стиле ЭКО	2	0,5
45.	Экологический календарь	2	0,5
10 Медиаволонтерство			
46.	Социальная реклама, видеоролик, мультфильм.	1	3,5
47.	Социальный плакат	1	3,5
11 Мероприятия, согласно плану волонтерского отряда			
48.	«Помоги ветерану»	2	
49.	«Давайте делать добрые дела!»,	2	
50.	«Эко-поколение!»,	2	
51.	«Чистая планета»,	2	
52.	«Посади дерево!»,	2	
53.	«По лесной тропе родного края»,	2	
54.	«У природы есть друзья – это мы, и ты, и я»	2	
	ИТОГО:	88,5	64,5

В том числе индивидуальные занятия из расчета 0,5 часа в неделю.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение образовательной программы сопровождается текущим контролем и итоговой аттестацией учащихся.

– текущий контроль направлен на выявление уровня усвоения знаний, умений, полученных в течение занятия. Контроль проходит в форме беседы (проверки знаний). Текущий контроль осуществляет педагог дополнительного образования во время занятий.

– итоговым контролем является прохождение онлайн-теста на сайте ДОБРО.РФ и получение сертификата «Основы волонтерства для начинающих», а также активность учащегося в различных

мероприятиях в течение учебного года. На каждого учащегося обучающегося по программе «Я волонтер!» предусмотрено ведение волонтерской книжки в которой фиксируется активность учащегося в различных мероприятиях.

По завершению обучения волонтерская книжка выдаётся учащемуся.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ШАГИ ПО СОЗДАНИЮ ШКОЛЬНОГО ОТРЯДА ВОЛОНТЕРОВ-МЕДИКОВ

- Принять решение о создании отряда, самостоятельно определить структуру, название (например, школьный отряд волонтеров медиков «Здоровое движение»), символику и выбрать командира отряда на общем собрании из числа участников.
- Организовать собрание заинтересованных школьников: например, тех, кто интересуется общественной деятельностью, добровольчеством, медициной, темой здорового образа жизни или мечтает связать жизнь с медицинской профессией.
- Зарегистрировать отряд в системе ВОД «Волонтеры-медики» на сайте <https://www.волонтеры-медики.рф> в разделе «Программы для школьников». Зарегистрированные отряды получают доступ в личный кабинет на сайте с материалами, а также регулярную методическую поддержку и возможность принимать участие в мероприятиях Движения.
- Начать планировать и организовывать деятельность отряда в соответствии с типовым планом, придумывать и реализовывать собственные акции и мероприятия, а также принимать участие в мероприятиях Движения и его партнеров.
- Создать страницы отряда в социальных сетях, опубликовать новость о создании отряда на сайте школы. Начать освещать деятельность отряда в информационном пространстве, используя хэштеги #волонтерымедики, #школьникиВМ и хэштеги школы.

ШАГИ ПО ЗАПУСКУ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРОВ-МЕДИКОВ В МНОГОПРОФИЛЬНОМ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОМ ОТРЯДЕ

- Выбрать из числа участников отряда ответственного за направление.
- Зарегистрировать отряд в системе ВОД «Волонтеры-медики» на сайте <https://www.волонтеры-медики.рф> в разделе «Программы для школьников». Зарегистрированные отряды получают доступ в личный кабинет на сайте с материалами, а также регулярную методическую поддержку и возможность принимать участие в мероприятиях Движения.
- Начать планировать и организовывать деятельность направления, в соответствии с типовым планом, придумывать и реализовывать собственные акции и мероприятия, а также принимать участие в мероприятиях Движения и его партнеров.

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ КРОВОТЕЧЕНИЕ

КРОВОТЕЧЕНИЕ – истечение крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности или проницаемости их стенок. Диагностика наружных кровотечений, когда кровь изливается на поверхность тела, обычно не представляет труда. Необходимо осмотреть рану для определения вида повреждённого сосуда. От того, какой сосуд повреждён (артерия, вена, капилляры), будут зависеть мероприятия первой помощи. Артериальное кровотечение характеризуется алым цветом крови; пульсация, фонтанирование указывает на артериальное кровотечение, но отмечается не всегда. Опасность артериального кровотечения связана с высокой скоростью кровопотери, которая в считанные минуты может привести к смерти пострадавшего, если первая помощь не будет оказана своевременно. Так, при ранении бедренной артерии несовместимая с жизнью кровопотеря наступает через 2–3 минуты кровотечения. **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ АРТЕРИАЛЬНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ** Для временной остановки артериального кровотечения используются следующие методы: 1. Наложение

кровоостанавливающего жгута. 2. Пальцевое прижатие артерии. 3. Максимальное сгибание конечности. 4. Давящая повязка. **ОСНОВНОЙ СПОСОБ ВРЕМЕННОЙ ОСТАНОВКИ АРТЕРИАЛЬНОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ – НАЛОЖЕНИЕ КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩЕГО ЖГУТА.** Жгут накладывается на конечностях выше раны, как можно ближе к ней, на одежду или подложенную ткань. Конечность необходимо приподнять. Жгут растягивают, делают первый тур с максимальным натяжением, контролируют пульс на артерии ниже жгута (он должен отсутствовать), наблюдают уменьшение, а затем остановку кровотечения. Накладывают последующие туры жгута с меньшим натяжением так, чтобы не было ущемления мягких тканей, концы его фиксируют. Время наложения жгута указывают в записке, которую помещают под один из его туров или пишут непосредственно на жгуте. Время наложения жгута – 1 час, затем он должен быть ослаблен на 10 минут (в течение этого времени применяют пальцевое прижатие артерии) и перемещен несколько выше предыдущего места. Так поступают каждый час, пока пострадавший не будет обеспечен медицинской помощью. Жгут не накладывается над лучезапястным суставом, над лодыжками. После наложения жгута кожа дистального отдела конечности должна побледнеть, пульс здесь должен отсутствовать. Если цвет кожи стал синюшным, появился отёк тканей – жгут наложен неправильно, следует сделать это заново. При отсутствии жгута может быть использована закрутка или брючный ремень. **ПАЛЬЦЕВОЕ ПРИЖАТИЕ АРТЕРИИ** применяется сразу же при обнаружении кровотечения. Артерию можно прижать там, где она расположена более поверхностно и проходит над костью. Основные точки прижатия артерий: височная артерия прижимается в височной области к подлежащей кости (не применять при переломах костей черепа!); подчелюстная артерия – к углу нижней челюсти; сонная артерия – к поперечным отросткам шейных позвонков; подключичная артерия – к первому ребру в надключичной ямке; подмышечная артерия – к головке плечевой кости в подмышечной ямке; плечевая артерия – к плечевой кости по внутренней стороне двуглавой мышцы; лучезапястная артерия – в области лучезапястного сустава у большого пальца; бедренная артерия – ниже паховой складки на бедре, давление осуществляют кулаком; подколенная артерия – в подколенной ямке; артерии тыла стопы – к подлежащей кости между 1 и 2 или между 3 и 4 пальцами. Пальцевое прижатие возможно выполнять только в течение 10–15 минут, поэтому этот метод применяется перед наложением жгута, во время ослабления жгута, или когда последний отсутствует, но прибытие медицинских специалистов ожидается с минуты на минуту. **МАКСИМАЛЬНОЕ СГИБАНИЕ КОНЕЧНОСТИ** – применяется при расположении раны на предплечье, голени, бедре, при повреждении подключичной артерии. При ранении предплечья головка бинта помещается в локтевую ямку, затем рука сгибается в локтевом суставе и фиксируется в таком положении. При локализации раны на голени – сгибается коленный сустав; рана на бедре – нога сгибается в тазобедренном суставе и фиксируется к животу. При повреждении подключичной артерии выполняют следующий приём – руки заводят за спину и фиксируются в области локтевых суставов. В этом случае первое ребро приближается к ключице и уменьшается кровоток в подключичной артерии. **ДАВЯЩАЯ ПОВЯЗКА** применяется при повреждении мелких артерий кистей и стоп; для этого на рану помещают несколько слоев бинта или марлевых салфеток, ватно-марлевые подушечки перевязочного пакета, а затем плотно бинтуют. **ТРАНСПОРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ** После остановки кровотечения конечности придают удобное фиксированное положение. В случае большой кровопотери (пульс на запястье не определяется) пострадавшего укладывают на спину, ноги приподнимают на 30–45 см, подложив валик (например, из одежды). При отсутствии у пострадавшего сознания необходимо, прежде всего, убедиться в наличии «признаков жизни». Если есть пульс на сонной артерии и пострадавший дышит, его переводят в стабильное боковое положение и приподнимают ножной край импровизированных носилок на 15° (или приподнимают ноги на 30–45 см). **ТАМПОН КРОВОТОЧАЩИЙ СОСУД.** **ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ** 1. Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничего не угрожает. 2. Вызови бригаду скорой помощи. 3. Одень резиновые перчатки и защитные очки. 4. Выполни пальцевое прижатие артерии. 5. Наложите кровоостанавливающий жгут. 6. Не забудь указать время наложения жгута! 7. На рану наложи асептическую повязку. Поверх неё приложи холод. 8. Конечности придай удобное фиксированное положение. 9. При большой кровопотере: уложи пострадавшего, ноги приподними, подложив валик (например, из одежды). 10. Дай питьё. 11. При отсутствии у пострадавшего сознания убедись в наличии «признаков жизни». Придай пострадавшему устойчивое боковое положение или на животе (в зависимости от локализации ранения). При большой кровопотере дополнительно приподними пострадавшему ноги на 30–45 см. Контролируй пульс и дыхание. При их отсутствии приступай к

первичной сердечнолёгочной реанимации! В случае если скорая помощь не прибыла в течение одного часа, необходимо: - выполнить пальцевое прижатие артерии; - ослабить кровоостанавливающий жгут на 10 минут; - повторно наложить жгут (по возможности выше предыдущего места)

Чтобы стать отличным волонтером, важно руководствоваться принципами, которые были выработаны волонтерским движением за долгие годы деятельности. Вот они:

- Не навреди
- Действуй от имени организации
- Будь ответственным
- Помогай умениями, а не деньгами
- Трезво оценивай возможности
- Не занимайся тем, чего не умеешь
- Работай в команде
- Соблюдай правила
- Будь готов выбирать из двух зол

Главный волонтерский интернет-ресурс страны добровольцыроссии.рф