

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
652300, Кемеровская область, г.Топки, ул. Топкинская, 8,
телефон: (8-38454) 3-10-09; e-mail: topkischool2@mail.ru

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол от 28.05.2021г. № 11



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2»
О.Л.Картышова
приказ от 04.06.2021г. № 150



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Школа безопасности»**

стартовый уровень

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель:
Соколов Вячеслав Валерьевич
педагог дополнительного образования**

г.Топки, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебно-тематический план	5
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	6
1.4. Планируемые результаты	10
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации / контроля	11
2.4. Оценочные материалы	12
2.5. Методические материалы	12
2.6. Список литературы	13
ПРИЛОЖЕНИЯ	17

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет социально-гуманитарную направленность и реализуется в рамках модели по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Мир детства уникален и неповторим, впечатления детства, хорошие и плохие, остаются в памяти людей навсегда, и потому так важно, чтобы человек, вступающий в жизнь, делающий робкие шаги по бесконечной лестнице познания себя и мира, преодолевал эти ступеньки с радостью и удовольствием. Ведь учёными давно открыто, что решающим фактором некоторых характеристик мышления выступает не сам опыт (знания, умения, навыки), а методы его усвоения. И первым надежным помощником в воспитании и обучении ребят, делающим их жизнь счастливой и осмысленной, является творческая активность. Важно научить ребёнка ориентироваться в окружающем мире, найти себя и реализоваться в деятельности, способствующей его духовному развитию.

Программа «Школа безопасности» направлена на повышение уровня знаний учащихся по пожарной безопасности и правилам дорожного движения, формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие; обеспечение социальной успешности, саморазвития и самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Главное направление работы – это профилактика несчастных случаев по правилам дорожного движения и пожарной безопасности, оказанию доврачебной помощи.

Программа составлена на основе авторских программ В. А. Горского «Отряд юных пожарных», Н. Ф. Виноградова «Юные инспекторы дорожного движения».

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что происходит сближение содержания программы с требованиями жизни. В настоящее время возникает необходимость в новых подходах к преподаванию безопасности жизнедеятельности ребёнка, способных решать современные задачи в целях своей безопасности.

В системе воспитания подрастающего поколения особая роль принадлежит познанию себя и познанию окружающего мира. Умение видеть и понимать опасность, которая исходит извне и от себя самого, способствует воспитанию чувства самосохранённости, развитию возможности защититься самому и оказать помощь другим, воспитывает целеустремленность, усидчивость, чувство взаимопомощи, дает возможность творческой самореализации личности.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является её адаптированность к условиям образовательного процесса в соответствии с требованиями Федерального

государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Основное содержание программы направлено на личностное развитие ребенка, развитие интереса к различным видам деятельности, активизацию познавательной, художественно-эстетической деятельности, преемственность с видами деятельности, развитие коммуникативной компетентности через коллективное взаимодействие в различных видах деятельности.

Адресат программы: дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на один год обучения и ориентирована на учащихся 14 – 16 лет.

Объем и срок освоения программы

Объём – 34 часа

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия составляет 40 мин. Учитывая специфику программы и возрастные особенности учащихся, занятия включают в себя практическую и теоретическую часть.

Форма обучения: очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение детей методам обеспечения личной безопасности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности и общества; приемам оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Задачи программы:

- развить у детей чувство ответственности за свое поведение;
- учить бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стимулировать у ребенка самостоятельность в принятии решений и выработку умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни;
- формировать у детей научно обоснованную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности;
- вырабатывать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формировать умения: оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты;
- развивать духовные и физические качества личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Юные пожарные	8	5	3
2	Юные инспектора дорожного движения	10	4	6
3	Готов к спасению жизни	13	6	7
4	Научно-практическая конференция	3	-	3
ВСЕГО:		34	15	19

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Юные пожарные (8ч.)				
1.1	Цели и задачи дружин юных пожарных. Развитие пожарной охраны и добровольных организаций в России	1	1	0	Наблюдение, опрос
1.2	Правила пожарной безопасности в школе и в быту	1	0,5	0,5	Объектовая тренировка (эвакуация из здания школы)
1.3	Действия при возникновении пожара	2	1	1	Самостоятельное выполнение упражнений
1.4	Средства противопожарной защиты и тушения пожаров	1	1	0	Опрос
1.5	Первичные средства тушения пожаров	1	0,5	0,5	Самостоятельное выполнение упражнений
1.6	Первичная доврачебная помощь при пожаре	2	1	1	Самостоятельное выполнение упражнений
2.	Юные инспектора дорожного движения (10ч.)				
2.1	Понятия об участниках дорожного движения	1	0,5	0,5	Самостоятельное выполнение упражнений
2.2	Правила безопасного поведения на дорогах и улицах «Я пешеход»	1	0,5	0,5	Опрос, наблюдение
2.3	Освоение навыков безопасного движения пешехода и велосипедиста	1	0	1	Наблюдение, опрос
2.4	Правила безопасного дорожного движения пешеходов и автотранспорта	2	1	1	Самостоятельное выполнение упражнений
2.5	Оказание первой	2	1	1	Самостоятельное

	доврачебной помощи пострадавшим в ДТП				выполнение упражнений
2.6	Профилактика детского дорожного травматизма	1	1	0	Наблюдение, опрос
2.7	Подготовка и проведение игр и конкурсов юных знатоков правил дорожного движения	2	0	2	Самостоятельная творческая работа
3.	Готов к спасению жизни (13ч.)				
3.1	Значение доврачебной помощи. Значение само – и взаимопомощи	1	1	0	Наблюдение, опрос
3.2	Первая помощь при кровотечениях	2	1	1	Самостоятельное выполнение упражнений
3.3	Первая помощь при ранениях	2	1	1	Самостоятельное выполнение упражнений
3.4	Первая помощь при переломах	2	1	1	Самостоятельное выполнение упражнений
3.5	Первая помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности	4	1	3	Самостоятельное выполнение упражнений
3.6	Травматический шок и противошоковые мероприятия	2	1	1	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	Занятие – зачёт (3ч.)				
4.1	Итоговое занятие-зачет с элементами практических занятий	3	-	3	Самостоятельная творческая работа
ВСЕГО:		34	15	19	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Юные пожарные (8ч., теория – 5ч., практика – 3ч.)

Тема 1.1. Цели и задачи дружин юных пожарных. Развитие пожарной охраны и добровольных организаций в России (1ч., теория – 1ч., практика – 0ч.)

Теория: Ознакомление учащихся с историей создания и развития пожарной охраны. Первые попытки организовать борьбу с пожарами при Иване Грозном; развитие пожарной охраны при Петре I; Екатерине II; пожары Москвы; научно-технические достижения в области предупреждения и тушения пожаров; направления деятельности пожарной охраны и добровольных пожарных организаций.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

Тема 1.2. Правила пожарной безопасности в школе и в быту (1ч., теория – 0,5ч., практика – 0,5ч.)

Теория: Освоение умений и навыков профилактики пожарной безопасности в образовательных и культурно-зрелищных учреждениях, в быту. Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах.

Практика: Проверка состояния средств пожаротушения в данном образовательном учреждении. Эвакуация из здания школы.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений при эвакуации из здания школы.

Тема 1.3. Действия при возникновении пожара (2ч., теория – 1ч., практика – 1ч.)

Теория: Элементарные способы тушения возгораний. Эвакуация из пожарной зоны. Правила действия в случае возникновения пожара. Практическое освоение приёмов тушения возгорания. Освоение навыков эвакуации при пожаре.

Практика: Тренинги по правильному использованию средств пожаротушения.

Форма контроля: самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 1.4. Средства противопожарной защиты и тушения пожаров (1ч., теория – 1ч., практика – 0ч.)

Теория: Освоение знаний и умений в области противопожарной защиты и тушения пожаров. Назначение, область применения автоматических систем пожаротушения и сигнализации. Основные параметры станции пожарной сигнализации, пожарных извещателей. Принцип действия, устройство систем водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения. Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией.

Форма контроля: опрос.

Тема 1.5. Первичные средства тушения пожаров (1ч., теория – 0,5ч., практика – 0,5ч.)

Теория: Пожарные автомобили и противопожарное оборудование. Виды, назначение, правила содержания и порядок применения первичных средств тушения пожаров. История возникновения и развития огнетушащих веществ. Технические характеристики огнетушащих веществ. Классификация огнетушителей, область их применения. Выбор огнетушащих веществ при тушении различных материалов. Пожарная техника и пожарно-техническое вооружение.

Практика: Тренинги по освоению навыков использования различных средств пожаротушения в быту, в школе и т. д.

Форма контроля: самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 1.6. Первичная доврачебная помощь при пожаре (2ч., теория – 1ч., практика – 1ч.)

Теория: Освоение приёмов оказания первой доврачебной помощи. Анатомия и физиология человека. Органы дыхания, значение их для деятельности организма. Сердечно-сосудистая система. Степени ожогов, доврачебная помощь при ожогах. Отравление продуктами горения, первая помощь.

Практика: Тренинги по освоению приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при пожаре.

Форма контроля: самостоятельное выполнение упражнений.

Раздел 2. Юные инспектора дорожного движения (10ч., теория – 4ч., практика – 6ч.)

Тема 2.1. Понятия об участниках дорожного движения (1ч., теория – 0,5ч., практика – 0,5ч.)

Теория: Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка и дорожные знаки, сигналы светофора и регулировщика дорожного движения.

Практика: Практическая работа: изучение действий участников дорожного движения по конкретным дорожным знакам.

Форма контроля: самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 2.2. Правила безопасного поведения на дорогах и улицах «Я пешеход» (1ч., теория – 0,5ч., практика – 0,5ч.)

Теория: Правила для пешеходов и водителей транспортных средств. Виды перекрёстков и правила разезда на них. Ответственность за нарушение правил.

Практика: Разбор действий пешеходов и велосипедистов в конкретных дорожных ситуациях.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Тема 2.3. Освоение навыков безопасного движения пешехода и велосипедиста (1ч., теория – 0ч., практика – 1ч.)

Практика: Разбор движения пешеходов и водителей транспортных средств на сложных перекрёстках. Правила движения для велосипедистов. Порядок движения группы велосипедистов. Разбор дорожной обстановки на маршруте, определение опасных для движения мест. Особенности устройства велосипеда. Назначение основных частей велосипеда. Физические основы устойчивости двухколёсного велосипеда. Особенности маневрирования на велосипеде в условиях площадки для фигурного вождения велосипеда. Освоение приёмов безопасного падения.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

Тема 2.4. Правила безопасного дорожного движения пешеходов и автотранспорта (2ч., теория – 1ч., практика – 1ч.)

Теория: Изучение правил дорожного движения.

Практика: Разбор реальных ситуаций, имеющих место в практике дорожного движения.

Форма контроля: самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 2.5. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП (2ч., теория – 1ч., практика – 1ч.)

Теория: Состав и назначение автоаптечки. Классификация возможных травм и первая доврачебная помощь пострадавшим в дорожно-транспортном происшествии (ДТП). Обработка ран и способы остановки кровотечения. Виды перевязочных средств и правила наложения повязок. Правила транспортировки пострадавших.

Практика: Отработка различных приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Форма контроля: самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 2.6. Профилактика детского дорожного травматизма (1ч., теория – 1ч., практика – 0ч.)

Теория: Виды и назначение автогородков. Устройство автогородка, назначение его основных элементов и особенности технического оборудования. Разработка маршрутов по схеме безопасного движения и безопасного поведения на занятиях в автогородке.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

Тема 2.7. Подготовка и проведение игр и конкурсов юных знатоков правил дорожного движения (2ч., теория – 0ч., практика – 2ч.)

Практика: Организация утренников, смотров, викторин и соревнований по правилам безопасного дорожного движения. Подготовка конкурса эрудитов по истории транспортных средств и на знание правил дорожного движения.

Форма контроля: проведение викторин, конкурса эрудитов и др.

Раздел 3. Готов к спасению жизни (13ч.)

Тема 3.1. Значение доврачебной помощи. Значение само – и взаимопомощи (1ч., теория – 1ч., практика – 0ч.)

Теория: Лекция – презентация: «Значение доврачебной помощи. Значение само- и взаимопомощи».

Форма контроля: самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 3.2. Первая помощь при кровотечениях (2ч., теория – 1ч., практика – 1ч.)

Теория: Кровотечения, их виды, характеристика. Гемостаз. Остановка кровотечения. Мероприятия при внутреннем кровотечении.

Практика: Помощь при кровотечениях.

Форма контроля: самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 3.3. Первая помощь при ранениях (2ч., теория – 1ч., практика – 1ч.)

Теория: Раны, их виды, характеристика. Возможные осложнения. Понятия «десмургия». Повязка, перевязка. Виды перевязочного материала. Правила наложения повязок.

Практика: Помощь при ранениях.

Форма контроля: самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 3.4. Первая помощь при переломах (2ч., теория – 1ч., практика – 1ч.)

Теория: Переломы, их основные признаки. Осложнения при переломах. Имobilизация (основные правила).

Практика: Помощь при переломах.

Форма контроля: самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 3.5. Первая помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности (4ч., теория – 1ч., практика – 3ч.)

Теория: Способы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца при остановке сердечной деятельности.

Практика: Помощь при остановке сердечной деятельности и прекращения дыхания.

Форма контроля: самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 3.6. Травматический шок и противошоковые мероприятия (2ч., теория – 1ч., практика – 1ч.)

Теория: Причины травматического шока. Фазы травматического шока. Профилактика шока. Противошоковые мероприятия.

Практика: Отработка противошоковых мероприятий.

Форма контроля: самостоятельное выполнение упражнений.

Раздел 4. Занятие – зачёт (3ч., теория – 0ч., практика – 3ч.)

Тема 4.1. Итоговое занятие-зачет с элементами практических занятий (3ч., теория – 0ч., практика – 3ч.)

Практика: Подготовка и проведение научно-практической конференции с элементами практических заданий.

Форма контроля: самостоятельная творческая работа.

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащийся будет 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;

- 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.

Будет уметь:

- действовать адекватно в 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.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

Количество учебных дней – 34

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – 1 сентября – 31 мая

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий – кабинет ОБЖ Центра «Точка Роста»;
- фотоаппарат;
- доска аудиторная 3-х-элементная – 1 шт.;
- проектор мультимедийный – 1 шт.;
- компьютер портативный (ноутбук) с предустановленным программным обеспечением;
- звуковые колонки – 1 шт.;
- тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации;
- тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей;
- набор имитаторов травм и поражений;
- воротник шейный;
- табельные средства для оказания первой медицинской помощи;
- коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации.

2. Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

2.3. Формы аттестации / контроля

1. *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* журнал посещаемости, практические работы, тестирование.

2. *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* аналитическая справка, открытое занятие, участие в конкурсах различного уровня, участие в научно-практической конференции.

Результаты контроля учебной работы воспитанников служат основанием для внесения коррективов в содержание и организацию процесса обучения, поощрения успешной работы лучших воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности, инициативы в овладении знаниями, умениями и навыками.

Формы и виды контроля: вводный, организуется перед началом работы; текущий, проводится в ходе образовательного процесса; рубежный, проводится по завершению тем и определенных разделов; итоговый, проводится после завершения всей программы. Контроль проводится в проектной форме.

Педагогом проводится диагностика освоения учащимися образовательной программы по направлениям деятельности в соответствии с целями и задачами каждого программы.

2.4. Оценочные материалы

Диагностические методики:

- контрольное тестирование
- проект

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- *Словесный метод* применяется при объяснении теоретического материала по темам курса, для объяснения применения материала и методики исследования.
- *Наглядный метод* применяется как при объяснении теоретического материала, так и для демонстрации результатов работы обучающихся.
- *Практическая работа* необходима при отработке навыков и умений оказания первой помощи пострадавшим, проведении эксперимента или исследования.
- *Творческое проектирование* является очень эффективным, так как помогает развить самостоятельность, познавательную деятельность и активность обучающихся.
- *Исследовательская деятельность* помогает развить у обучающихся наблюдательность, логику, самостоятельность в выборе темы, целей, задач работы, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.

Диагностические:

- педагогическое наблюдение, интервьюирование;
- тестовая диагностика: «Метод недописанного тезиса»

Формы организации учебного занятия:

Основные формы организации учащихся на занятии – индивидуальная, групповая и работа по подгруппам, включая теоретические и практические занятия в помещении.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:

- Личностно – ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении. Они предусматривают выбор темы, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.

- Игровые технологии помогают обучающихся в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес обучающихся к выполняемой работе.
- Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности обучающихся
- Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у обучающихся наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов. В результате происходит активное овладение знаниями, умениями и навыками.
- Технология методов проекта. В основе этого метода лежит развитие познавательных интересов, обучающихся умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков.

Алгоритм учебного занятия.

- Подготовительный этап – организационный момент. Подготовка учащихся к работе на занятии. Выявление пробелов и их коррекция. Проверка (практического задания).
- Основной этап - подготовительный (подготовка к новому содержанию) Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Формулирование темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (вопросы). Усвоение новых знаний и способов действий (использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей). Применение пробных практических заданий, которые дети выполняют самостоятельно. Практическая работа.
- Итоговый этап – подведение итога занятия. Анализ работы. Рефлексия.

Дидактические материалы.

- фото-, видео-каталоги учебных занятий, иллюстрации;
- диагностический материал – тесты для контроля ОУУиН

2.6. Список литературы

Основная литература:

- для педагога:

1. Конституция РФ.
2. Федеральный Закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
3. Федеральный Закон РФ «О гражданской обороне».
4. Федеральный Закон РФ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».
5. Федеральный Закон РФ «О пожарной безопасности».
6. Федеральный Закон РФ «Об обороне»

7. Постановление Правительства РФ «О порядке подготовки населения в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций».
8. Справочник спасателя.
9. Гражданская защита: энциклопедический словарь/Под общей редакцией В.А.Пучкова. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2015
10. Основы безопасности жизнедеятельности, учебник для 6 класса общеобразовательных учреждений под редакцией Ю.Л.Воробьева.
11. Виноградова, Смирнов, Сидоренко: Основы безопасности жизнедеятельности. 5-7 классы. Учебник. ФГОС – М.: Вентана - Граф, 2021
12. Программные и методические материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Под редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Издательство «Русский журнал», 2011
13. Допризывная подготовка и военно-патриотическое воспитание молодежи : учебно-методическое пособие для руководителей образовательных организаций, преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и военно-патриотического воспитания в организациях среднего общего, среднего профессионального образования и учебных центрах допризывной подготовки и военно-патриотического воспитания молодежи / составители: И.А. Пивоваров, Б.А. Буланов, В.Н. Осипов, А.Н. Пархоменко, В.В. Сидорук, С.И. Мозжилин; под ред. А.И. Пивоварова. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2017.
14. Медико – санитарная подготовка учащихся, учебник для средних учебных заведений под редакцией П.А.Курцева.
15. Основы военной подготовки: Учебно-методические материалы/ М.М. Жуков, М.И. Нефедьев. - Тула: Типография ТлСВУ, 2020 г
16. Гостюшин «Энциклопедия экстремальных ситуаций».
17. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах.
18. Цвилюк Г.Е. Пособие по выживанию «Школа безопасности».
19. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
24. Компьютерная обучающая программа «Школа безопасности».

- для учащихся

1. Радзиевская, Л.И. Ты один дома: Для дошк. и мл.шк. возраста / Л.И.Радзиевская. – М.: Оникс, С-П: ОНИКС-СПб, 2006.
2. Соковня, И. Я не растяпа. «Не трогай меня!»: пособие для работы с мл. школьниками, – М.: Просвещение, 2015. – 24с.: ил. – (Наука быть здоровым). (мл. чит. зал) икс», 2016. – 16с. – (Азбука безопасности).
3. Астахов, П.А. Будь осторожен // Астахов П.А. Я и улица: Для ср. шк. возраста / Павел Астахов. – М.: Эксмо, 2019. – 96с.: ил. – (Детям о праве).
4. Фролов М.П., Спиридонов В.Ф. Безопасность на улицах и дорогах Учебное пособие для М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997
5. Дмитрук В.П. Правила дорожного движения для школьников. Ростов н/Дону: Феникс, 2005
6. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников/ Из-во: «Просвещение», 2007

7. ОБЖ. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками /авт-сост. Г.П.Попова. Волгоград: Учитель,2005
8. Идея патриотизма в системе воспитания подрастающего поколения: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф.(Краснодарский край, с. Сукко; Всероссийский детский центр «Смена», 16–18 апреля 2019 г.). – Пенза: Изд-во ПГУ, 2019 – 260 с.
9. Воспитываем патриотов [Текст]: Методический сборник по организации работы по патриотическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций. – Уфа, 2016. – 107 с.
10. Технологии патриотического воспитания школьников: Учебно -метод. пособие/ Сост. С. А. Даньшина, Р. К. Стерхова - Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. - 104 с.
11. Воспитываем патриотов [Текст]: Методический сборник по организации работы по патриотическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций. – Уфа, 2016. – 107 с.
12. Современная допризывная подготовка молодёжи [Электронный ресурс] // URL: <http://sodpm.ru>

Наглядные материалы:

- плакаты:

- «Действия населения при авариях и катастрофах техногенного характера»;
- «Действия населения при стихийных бедствиях»;
- «Здоровый образ жизни»;
- «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- «Правила оказания первой медицинской помощи»;
- «Первая реанимационная и первая медицинская помощь»;
- «Первая медицинская помощь при чрезвычайных ситуациях»;
- «Пожарная безопасность»;
- «Умей действовать при пожаре»;
- «Первичные средства пожаротушения»;
- «Поведение в криминогенных ситуациях».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности);
2. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1583/index.htm> Первые шаги граждан в чрезвычайных ситуациях (памятка о правилах поведения граждан в чрезвычайных ситуациях)
3. <http://www.spas-extreme.ru/> Портал детской безопасности
4. <http://b23.ru/hsb9> Учебные атласы по медицинской подготовке.
5. www.rusolymp.ru Всероссийская олимпиада школьников, в т.ч. по основам безопасности жизнедеятельности.
6. <http://www.km-school.ru/> Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
7. <http://www.fcgsen.ru> Охрана труда и техника безопасности
8. <http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания

9. <http://www.goodlife.narod.ru> Все о пожарной безопасности
10. <http://www.0-1.ru> Охрана труда. Промышленная и пожарная безопасность. Предупреждение чрезвычайных ситуаций
11. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
12. Электронный тесты проверь себя:
 1. <http://b23.ru/hsoy>
 2. <http://b23.ru/hso0>
 3. <http://b23.ru/hso7>
 4. http://umc.ucoz.com/index/testy_po_obzh_5_klass/0-42
13. Онлайн-тестирования
 1. <http://onlinetestpad.com/ru-ru/Category/> - онлайн – тесты
 2. <http://easyen.ru/>

Тесты «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»

Правила безопасного поведения в быту

1. Какие службы входят в систему обеспечения безопасности города? Выберите правильные ответы.

- а) «Скорая помощь»;
- б) служба городского пассажирского транспорта;
- в) пожарная охрана;
- г) служба спасения;
- д) городская справочная служба;
- е) служба связи;
- ж) служба газа;
- з) милиция;
- и) служба погоды.

Правильный ответ: (а; в; г; ж; з)

2. Укажите, какие данные и в какой последовательности необходимо назвать при вызове по телефону службы безопасности: а) свои имя и фамилию;

- б) имя и фамилию свою и проживающих в квартире;
- в) номер телефона и адрес;
- г) адрес местожительства и номера рядом расположенных домов;
- д) причину вызова.

Правильный ответ: (д; а; в)

3. Из предложенных вариантов выберите основные причины возникновения опасных ситуаций в квартире (доме):

- а) отключение электроэнергии;
- б) неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами;
- в) отсутствие аварийного освещения;
- г) неосторожное обращение с огнем;
- д) отсутствие сигнализации;
- е) криминогенные ситуации;
- ж) небрежность;
- з) выключенные радиоприемник или электроплита.

Правильный ответ: (б; г; е; ж)

Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре

1. Определите из приведенных ниже основные причины пожаров в жилых зданиях:

- а) нарушение правил безопасности при пользовании электро- бытовыми и электронагревательными приборами;
- б) отсутствие первичных средств пожаротушения;
- в) неосторожное обращение с огнем;
- г) неисправность внутренних пожарных кранов;
- д) нарушение правил хранения и использования горючих и легковоспламеняющихся жидкостей;
- е) беспечность и небрежность при обращении с огнем;

- ж) неисправность телефонной связи;
- з) утечка газа;
- и) неосторожное обращение с пиротехническими изделиями;
- к) неисправность системы водоснабжения.

Правильный ответ: (а; в; д; е; з; и)

2. Что необходимо сделать, если в квартире начался пожар? Укажите правильные ответы в необходимой последовательности:

- а) попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения;
- б) открыть окно для удаления дыма;
- в) немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь;
- г) позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре;
- д) позвать на помощь взрослых;
- е) если нет взрослых, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре.

Правильный ответ: (в; д; е)

3. Что запрещается делать при пожаре в квартире? Выберите правильные ответы:

- а) выходить через задымленную лестничную площадку и пользоваться лифтом;
- б) при выходе по незадымлённой лестнице держаться за стены и поручни;
- в) выпрыгивать из окна, спускаться по водосточным трубам и стокам при помощи простыней и веревок;
- г) при увеличении концентрации дыма передвигаться пригнувшись или ползком;
- д) открывать двери и окна и тушить огонь до вызова пожарной охраны;
- е) сообщать о пожаре в пожарную охрану пока об этом не сообщено родителям на работу;
- ж) гасить водой включенные в сеть электроприборы;
- з) при эвакуации из задымленного помещения пользоваться переносным карманным фонариком.

Правильный ответ: (а; в; д; ж)

4. Для приведения огнетушителя ОП-10 в действие необходимо:

- а) прочистить спрыск (отверстие);
- б) перевернуть огнетушитель вверх дном и встряхнуть;
- в) поднять рукоятку до отказа на 180 градусов;
- г) поднести огнетушитель к очагу пожара;
- д) направить струю на очаг загорания;

Разместите указанные действия в необходимой последовательности.

Правильный ответ: (г; а; в; б; д)

5. Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:

- а) направить раструб на пламя;
- б) сорвать пломбу и выдернуть чеку;
- в) прочистить раструб;
- г) нажать на рычаг;
- д) взяться за раструб рукой и придерживать его.

Правильный ответ: (б; а; г)

6. При работе с углекислотным огнетушителем ОУ не разрешается:

- а) держать огнетушитель в вертикальном положении;
- б) держать огнетушитель в горизонтальном положении или переворачивать головкой вниз;

- в) прикоснуться оголенными частями тела к раструбу;
- г) прикоснуться к раструбу руками, на которые одеты защитные перчатки или рукавицы;
- д) при тушении электроустановок, находящихся под напряжением, подводить раструб ближе, чем на один метр, к электроустановке и пламени.

Правильный ответ: (б; в; д)

7. Вы пьете чай, смотрите телевизор. Дверь комнаты закрыта. Вдруг вы почувствовали запах дыма. Открыв дверь, вы увидели что с кухни валит дым и уже начинает заполнять всю квартиру. Дышать практически невозможно. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) вбежать или заглянуть на кухню и посмотреть что горит;
- б) быстро вернуться обратно и закрыть дверь в комнату;
- в) пригнувшись выходить из квартиры;
- г) подойти к телефону и вызвать пожарных;
- д) взять шарф или просто кусок ткани, чтобы сделать повязку на лицо, если есть возможность, смочить ее водой и прижать к лицу так, чтобы она закрывала нос и рот;
- е) налить воды в чайник и начать тушить;
- ж) зайти к соседям и вызвать пожарных.

Правильный ответ: (б; д; в; ж)

8. Вы сидите дома и слушаете музыку. Через некоторое время из розетки, в которую вы включили магнитофон, начинает идти дым, и она трещит. Вилка не вытаскивается. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) взять отвертку и починить розетку;
- б) позвонить родителям;
- в) обрезать провод;
- г) отключить электричество;
- д) взять чайник с водой и залить дымящуюся розетку;
- е) открыть окно, чтобы было чем дышать;
- ж) накрыть магнитофон плотным пледом и полить сверху водой (если он дымится);

Правильный ответ: (г; ж; б)

9. Придя вечером из школы, вы обнаружили, что из-под двери вашей квартиры идет дым. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) войти в квартиру и узнать причину задымления;
- б) взять у соседей ведро и потушить огонь;
- в) пойти к соседям и позвонить 01;
- г) позвонить родителям.

Правильный ответ: (в; г)

10. Вы идете вечером из школы и замечаете, что из подвала вашего дома идет дым, и из него выбегают дети. Выберите из предлагаемых вариантов действий правильный:

- а) подойти и спросить, что там дымит;
- б) войти внутрь и посмотреть, что горит;
- в) пойти домой и позвонить в пожарную охрану.

Правильный ответ: (в)

11. Во время просмотра телепередачи загорелся телевизор. Что необходимо сделать в этом случае? Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) взять ведро с водой и залить пламя;
- б) обесточить телевизор или полностью отключить электропитание в квартире;
- в) сообщить о возгорании в пожарную охрану;
- г) если телевизор взорвался, и пожар усилился, открыть окно и попытаться сбить пламя;
- д) если пожар усилился, покинуть помещение, закрыв двери и окна;
- е) если после отключения телевизор продолжает гореть, накрыть его плотной тканью, одеялом.

Правильный ответ: (б, е, д, в)

Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения, проводимые в мирное время

1. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения:

- а) «Внимание всем!»;
- б) «Внимание! Опасность!»;
- в) «Тревога».

Правильный ответ: (а)

2. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:

- а) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;
- б) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас;
- в) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащиеся в ней указания.

Правильный ответ: (в)

3. Находясь дома одни, вы вдруг слышите прерывистые гудки предприятий и машин. Ваши действия:

- а) это сигнал «Внимание всем!». Услышав его, вы немедленно включите телевизор, радиоприемник и будете слушать сообщение;
- б) немедленно покинете помещение и спуститесь в убежище;
- в) это сигнал «Радиоактивная опасность». Вы плотно закроете все форточки и двери.

Правильный ответ: (а)

4. Во время урока вы отсутствовали в классе. В школе объявили экстренную эвакуацию. Ваши действия:

- а) постараетесь найти свой класс;
- б) соберете свои вещи и пойдете домой;
- в) спросите разрешение у преподавателя школы и эвакуируетесь с другим классом.

Правильный ответ: (в)

5. При объявлении эвакуации граждане обязаны взять с собой:

- а) личные вещи;

- б) хозяйственные принадлежности (стирающие, моющие и чистящие средства, посуду и т.д.);
- в) спальные принадлежности;
- г) документы;
- д) продукты питания;
- е) туалетные принадлежности (мыло, зубную щетку, зубную пасту и т.п.);
- ж) необходимый ремонтный инструмент (молоток, пассатижи, отвертка, топор и т.п.);
- з) средства индивидуальной защиты.

Правильный ответ: (а; г; д; е; з)

6. Назовите, какие из нижеприведенных документов не обязательно брать с собой при эвакуации:

- а) свидетельство о рождении;
- б) справка о месте жительства;
- в) паспорт;
- г) военный билет;
- д) водительское удостоверение;
- е) страховой медицинский полис;
- ж) диплом об образовании.

Правильный ответ: (б; е)

7. Запас продуктов питания при эвакуации берется на:

- а) 1-2 дня;
- в) 3-4 дня;
- б) 2-3 дня;
- г) 4-5 дней.

Правильный ответ: (б)

8. Перечислите, что обязательно необходимо сделать в квартире перед убытием на сборный эвакуационный пункт:

- а) закрыть окна и форточки;
- б) забить окна и форточки досками;
- в) вывернуть все электролампочки;
- г) отключить все осветительные и электронагревательные приборы;
- д) все вещи с балкона (лоджии) и коридоров внести в комнату;
- е) закрыть краны водопроводной и газовой сетей;
- ж) произвести влажную уборку помещений;
- з) закрыть квартиру на замок.

Правильный ответ: (а; г; е; з)

9. Назовите, какие средства индивидуальной защиты защищают органы дыхания:

- а) противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка;
- б) костюм Л-1 и ОЗК.

Правильный ответ: (а)

10. Определите, какой размер шлем-маски ГП-7 выбрать ученику, если охват его головы равен 66 см.: а) номер 1; г) номер 3;

б) номер 2; д) номер 5.

в) номер 0; (б)

11. Назовите, при каких условиях противогаз носится в положении «наготове»

- а) по сигналу воздушная тревога»;
- б) при угрозе заражения, после информации по радио или по команде «Противогазы готовы!»;
- в) при условии, когда обнаружены признаки применения отравляющих веществ (ОВ) или иного заражения.

Правильный ответ:(б)

12. Противогаз снимается по команде:

- а) «Снять противогаз!»;
- б) «Отбой!»;
- в) «Противогаз снять!»;
- г) «Противогаз - в сумку

Правильный ответ:(в)

13. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз:

- а) от отравляющих веществ;
- б) от радиоактивных веществ;
- в) от бактериальных средств;
- г) от высоких температур внешней среды.

В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее.

Правильный ответ:(г)

14. В комплект детского противогаза ПДФ-2Ш входят:

- а) фильтрующе-поглощающая коробка;
- б) коробка;
- в) лицевая часть
- г) головной убор;
- д) коробка с запотевающими пленками;
- е) сумка для переноски противогаза.

В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее.

Правильный ответ:(б)

15. Противогаз ПДФ-Ш предназначен для детей и подростков возраста:

- а) от 5 до 17 лет;
- б) от 7 до 17 лет;
- в) от 10 до 17 лет.

Правильный ответ:(в)

16. К простейшим средствам защиты средств органов дыхания относятся:

- а) фильтрующие гражданские противогазы;
- б) фильтрующие промышленные противогазы;
- в) ватно-марлевая повязка (ВМП);
- г) изолирующие противогазы;
- д) фильтрующие детские противогазы;
- е) противопыльная тканевая маска (ПТМ).

Правильный ответ:(в; е)

17. Противогаз носится в положении:

- а) «походном»;
- г) «боевом»;
- б) «рабочем»;
- д) «защитном»;

в) «наготове»;

Найдите ошибки в приведенной цепочке.

Правильный ответ: (б; д)

18. Установите последовательность действий при переводе противогаза в «боевое» положение:

- а) снять головной убор, зажать между коленями или положить рядом;
- б) задержать дыхание и закрыть глаза;
- в) вынуть из сумки и надеть шлем-маску;
- г) надеть головной убор, застегнуть сумку и закрепить ее на туловище;
- д) сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание.

Правильный ответ:(б; а; в; д; г)

Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

Вопросы для проверки качества усвоения материала

1. Какие вам известны виды повреждений и их признаки?
2. В каких случаях получивший ранение человек нуждается в медицинской помощи?
3. Чем и как обработать мелкие ссадины, порезы, ранки?
4. Какое кровотечение называется наружным, а какое внутренним?
5. К какому виду можно отнести кровотечение, если кровь из раны вытекает непрерывно, спокойно и имеет темный цвет?
6. Каковы правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях?
5. Каковы правила оказания первой медицинской помощи при ожогах?
7. Какие вам известны способы временной остановки кровотечения?
8. Для каких целей предназначена давящая повязка?
9. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки?
10. В каких местах нужно прижать артерию, чтобы остановить кровотечение?
11. Как правильно наложить жгут при повреждении крупных артериальных сосудов при ранении ног и рук?
12. При кровотечении из руки или ноги врачи рекомендуют поднять руку или, соответственно, ногу. Как вы думаете, зачем?
13. Как правильно использовать индивидуальный перевязочный пакет?
14. Как вы думаете, почему при кровотечении из носа, кроме оказания конкретной помощи, пострадавшего важно успокоить?

Тесты

Общая характеристика повреждений

1. Повреждение целостности тканей и нарушение функций, сопровождающееся местной или общей реакцией организма, вызванное воздействием на человека одного или одновременно нескольких факторов внешней среды (механических тепловых, холодных, химических, радиационных), это:

- а) рана;
- б) травма;
- в) ушиб.

Правильный ответ: (б)

2. К закрытым повреждениям относятся:

- а) вывихи;
- б) растяжения;
- в) царапины.

3. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:

- а) полостным;
- б) внутренним;
- в) закрытым;
- г) наружным.

Правильный ответ: (б)

4. Из приведенных примеров выберите те, которые характеризуют венозное и артериальное кровотечения:

- а) кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей;
- б) кровь сочится по всей поверхности тела и ее трудно остановить;
- в) кровь имеет темный цвет, не пульсирует, вытекает из раны спокойно, непрерывно. *Правильный ответ:* (венозное – в, артериальное – а)

5. Артериальное кровотечение возникает: а) при поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;

- б) при неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов;
- в) при повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении.

Правильный ответ: (в)

6. При несчастных случаях, стихийных бедствиях и катастрофах чаще всего имеют место:

- а) артериальное кровотечения
- б) капиллярные кровотечения
- в) смешанные кровотечения;
- г) венозное кровотечения.

Правильный ответ: (в)

7. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки? Выберите правильный вариант ответа:

- а) промыть рану водой и обработать ее зеленкой;
- б) обработать рану йодом;
- в) обработать рану перекисью водорода или слабым раствором марганцовки.

Правильный ответ: (в)

8. Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется:

- а) при любых ранениях конечности;
- б) при смешанном кровотечении;
- в) при поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения.

Правильный ответ: (в)

9. Пострадавшего необходимо направить в медицинское учреждение, если носовое кровотечение не удается остановить в течение:

- а) 1 часа; б) 20-30 мин.; в) 30-40 мин.

Правильный ответ: (в)

Первая медицинская помощь при травмах и острых состояниях

1. Как правильно оказать помощь другу (подруге) при кровотечении из носа? Выберите из предлагаемых вариантов ответов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) сказать другу, чтобы он стоял, запрокинув голову назад, и не шевелился;
- б) усадить друга, наклонив его туловище вперед;
- в) измерить температуру и дать обезболивающее;
- г) смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы; д) положить на спинку носа холод;
- е) плотно прижать крылья носа к перегородке на 5-10 минут.

Правильный ответ: (б; д; е; г)

2. Как правильно оказать помощь при глубоком и обширном ранении? Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) успокоить пострадавшего, дать ему успокоительное лекарство;
- б) продезинфицировать рану;
- в) обеспечить неподвижность поврежденной части тела;
- г) измерить температуру;
- д) остановить кровотечение;
- е) наложить стерильную повязку;
- ж) доставить пострадавшего в травматологический пункт;
- з) перед отправкой в травматологический пункт дать пострадавшему обезболивающее средство.

Правильный ответ: (д; б; е; в; з; ж)

3. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при легком поражении электрическим током (если не произошло остановки сердца и дыхания):

- а) создать покой пострадавшему;
- б) обследовать пострадавшего;
- в) прекратить действие электрического тока на пострадавшего;
- г) принять меры к доставке пострадавшего в лечебное заведение или вызвать «Скорую помощь»;
- д) дать пострадавшему болеутоляющее и сердечные средства.

4. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при тяжелых поражениях электрическим током, сопровождающихся остановкой дыхания и сердца:

- а) принять меры к доставке пострадавшего в лечебное заведение;
- б) прекратить действия электрического тока;
- в) срочно приступить к реанимации (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца);

- г) если пострадавший пришел в сознание, напоить его теплым питьем и тепло укрыть;
- д) обследовать пострадавшего.

Правильный ответ: (б; д; в; г; а)

5. Немедленное прекращение действия электрического тока является одним из важных моментов при оказании пострадавшему первой медицинской помощи. Из приведенных ниже способов прекращения действия электрического тока выберите правильные:

- а) отключить ток, используя выключатель, или поворотом рубильника;
- б) отключить ток путем вывинчивания пробок;
- в) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;
- г) отбросить от пострадавшего провод двумя руками;
- д) отбросить провод сухой палкой;
- е) отбросить провод предметом, не проводящим электрический ток;
- ж) намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод.

Правильный ответ:(а; б; д; е)

Раздел 3. Основы здорового образа жизни

Вопросы для проверки качества усвоения материала

1. Какое воздействие оказывает движение на организм человека в период его роста и развития?
2. Какие функции осуществляют скелет и мышцы человека?
3. В каком возрасте обычно завершается полное развитие опорно-двигательного аппарата человека?
4. Какие виды движения вы знаете?
5. Какие изменения в организме человека могут произойти в результате недостатка движения?
6. Что вы представляете под понятием «осанка человека»?
7. Как называется искривление позвоночника в правую или левую сторону?
8. В чем нужно носить школьные принадлежности и почему?
9. Как различаются фигуры мальчиков и девочек в 12-13 летнем возрасте?
10. Почему рекомендуется ежедневно принимать душ утром и перед сном?
11. Какую функцию в организме выполняют сальные железы?
12. Какие средства могут помочь при небольших высыпаниях угрей?
13. для чего предназначены потовые железы?
14. Почему в подростковом возрасте необходимо очень внимательно заботиться о своем здоровье?
15. Зачем делают зарядку и чем она полезна?

Тесты

1. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:

- а) центральная нервная система;
- б) сердечно-сосудистая система;
- в) опорно-двигательный аппарат.

Правильный ответ:(в)

2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:

- а) система кровообращения;
- б) костная и мышечная система;
- в) сердечнососудистая система.

Правильный ответ:(б)

3. Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается:

- а) к 16-18 годам;
- б) к 18-20 годам;
- в) к 20-24 годам;

г) к 25-28 годам.

Правильный ответ:(в)

4. Гиподинамия, это:

- а) недостаток движения;
- б) избыток движения;
- в) физическое перенапряжение организма.

Правильный ответ:(а)

5. Последствием недостатка движения является:

- а) ухудшение памяти и внимания;
- б) ухудшение кровообращения, дыхания и пищеварения
- в) ухудшение сна;
- г) снижение силы сокращения мышц;
- д) полная остановка роста;
- е) некоторое улучшение работоспособности;
- ж) частичная потеря слуха;
- з) снижение умственной и физической деятельности.

Правильный ответ:(а; б; г; з)

6. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:

- а) заболевание костей скелета;
- б) сколиоз;
- в) заболевание мышц.

Правильный ответ:(б)

7. Каких необходимо придерживаться правил при работе сидя, чтобы сохранять правильную осанку?

- а) сидеть так, чтобы грудная клетка опиралась на край стола;
- б) сидеть прямо;
- в) сидеть, опираясь левым локтем на стол;
- г) плечи должны находиться на одном уровне;
- д) грудная клетка и голова должны держаться прямо, лишь немножко наклоняясь вперед;
- е) сяди за столом голова должна быть наклонена как можно ближе к плоскости (крышке) стола;
- ж) ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками на пол;
- з) ноги должны быть согнуты в коленях под прямым углом, а ступни опираться на пол;
- и) руки должны свободно лежать на столе.

Правильный ответ: (б; г; д; з; и)

8. Перечислите, что необходимо использовать для переноски школьных принадлежностей, чтобы не было искривления позвоночника и была правильная осанка:

- а) портфель;
- б) школьный рюкзак;
- в) сумку;
- г) дипломат;
- д) ранец.

Правильный ответ: (б; д)