

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Линевская средняя общеобразовательная школа»
Соль-Илецкого района Оренбургской области**

**Рабочая программа по курсу
Основы безопасности жизнедеятельности
для 5 класса
ФГОС**

**Преподаватель-организатор ОБЖ
Махмутов Рамиль Фаргатович
Первая квалификационная категория, стаж работы 8 лет**

**с. Линевка
2015 год**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Пояснительная записка

Перечень нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования"
- Федерального компонента Государственного стандарта по основам безопасности жизнедеятельности и в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации . Закон «Об образовании»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года и федеральными законами Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности
- При разработке программы учтены требования, отражённые в федеральных государственных стандартах общего образования.
- Программа разработана с учётом комплексного подхода к формированию у обучаемых современного уровня культуры безопасности, по модульной структуре содержания курса « Основы безопасности жизнедеятельности».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Приказ Министерства образования Оренбургской области от 19.07.2013 № 01-21/1061 «Об утверждении регионального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Оренбургской области»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2012 г. N1067 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год".
- Устав Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Линевская средняя общеобразовательная школа» Оренбургской области
- Образовательная программа МОБУ «Линевская средняя общеобразовательная школа» Соль-Илецкого района Оренбургской области.
- Положение МОБУ «Линевская средняя общеобразовательная школа» «О рабочей программе педагога».
- Учебный план МОБУ «Линевская средняя общеобразовательная школа» Оренбургской области на 2015- 2016 учебный год
- Программа разработана с учётом комплексного подхода к формированию у обучаемых современного уровня культуры безопасности, по модульной структуре содержания курса « Основы безопасности жизнедеятельности».
- Структурные компоненты курса ОБЖ в учебной программе для 5- 9 классов представлены в двух учебных модулях, которые охватывают весь минимум содержания, определённый для этого курса с учётом перспектив его развития. Каждый модуль содержит по два раздела и по шесть тем. При этом количестве тем может варьироваться.

Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных к использованию в образовательном процессе.

- . Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2012.
- . Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2012.
- . Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2012.
- . Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2012.
- . Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2012.
- . Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-9 кл.: поурочные разработки / А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2010.

Примерная программа основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности разработана на базе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Настоящая примерная программа определяет объем содержания образования по предмету, дает примерное распределение учебных часов по учебным модулям, разделам и темам курса и может использоваться в качестве основы для разработки рабочих программ. При разработке рабочих программ возможны изменения структуры примерной программы, дополнения ее содержания, изменения числа часов на изучение отдельных тем в зависимости от уровня подготовки преподавателя-орган и затора основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), возрастных особенностей учащихся, а также особенностей региона в области безопасности жизнедеятельности и организации защиты населения.

Примерная программа выполняет две основные функции.

1. Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.

2. Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала по учебным модулям, разделам и темам с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей обучающихся.

Основное общее образование — вторая ступень общего образования. Одной из важнейших задач этого этапа является подготовка обучающихся к осознанному и ответственному выбору жизненного и профессионального пути. Обучающиеся должны научиться самостоятельно ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной жизни, в том числе и за рамками учебного процесса.

Цели основного общего образования:

- 1) формирование целостного представления о мире, основанного на приобретенных знаниях, умениях и способах деятельности;
- 2) приобретение опыта разнообразной деятельности, опыта познания и самопознания;
- 3) подготовка к осуществлению осознанного выбора индивидуальной образовательной или профессиональной траектории.

Общие цели изучения ОБЖ призваны способствовать:

• повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

• снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- формированию антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
 - обеспечению профилактики асоциального поведения учащихся.
- Достижение этих целей обеспечивается решением таких **учебных задач**, как:
- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
 - формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
 - воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

2. Общая характеристика учебного курса основы безопасности жизнедеятельности

Для организации познавательной деятельности учащихся на уроках ОБЖ целесообразно использовать разнообразные методы и формы обучения. *Перспективные (словесные, наглядные, практические)*: рассказ, лекция, беседа, круглый стол, семинары демонстрация, практические занятия. Соревнования. Ролевые игры.

Логические: (индуктивные и дедуктивные) логическое изложение и восприятие учебного материала учеником. (Анализ ситуации).

Гностический: объяснительно-репродуктивный, информационно поисковый, исследовательский. (Реферат. Доклад. Проектное задание)

Кибернетический: управления и самоуправления учебно-познавательной деятельностью.

Контроля и самоконтроля (устный, письменный).

Стимулирования и мотивации.

Самостоятельной учебной деятельности.

Фронтальная форма обучения, активно управляет восприятием информации, систематическим повторением и закреплением знаний учениками.

Групповая форма обеспечивает учёт дифференцированных запросов учащихся.

Индивидуальная работа в наибольшей мере помогает учесть особенности темпа работы каждого ученика.

Логическая связь предмета ОБЖ с другими предметами учебного плана.

Предмет ОБЖ связан со многими школьными дисциплинами, такими как: Русский язык, История, Биология, География, Химия, Физика, Физическая культура.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса составлена на основе авторской рабочей программы под редакцией А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений, авторы А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников, - М.: Просвещение, 2011/Примерные программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы /под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2011.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в 5 классе из расчёта 1 час в неделю всего 35 часов.

После изучения каждого модуля в каждом классе выполняется итоговое задание. Это может быть реферат, доклад, проектное задание, анализ ситуации и т.д.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса основы безопасности жизнедеятельности.

Личностными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности в основной школе являются:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

4. В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

5. В трудовой сфере:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- умения оказывать первую медицинскую помощь.

6. В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

5. Содержание учебного предмета

5 класс

Основы безопасности личности, общества и государства

Основы комплексной безопасности

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Пожарная безопасность. Безопасность на дорогах. Безопасность в быту. Безопасность на водоёмах. Экология и безопасность. Опасные ситуации социального характера.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях. Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищения.

Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства. Основные причины возникновения терроризма и экстремизма. Противодействие терроризму в мировом сообществе.

Нормативно-правовая база противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации. Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года. Концепция

противодействия терроризму в Российской Федерации. Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности. Национальный антитеррористический комитет (НАК). Деятельность Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии. Профилактика наркозависимости.

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации. Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма. Контртеррористическая операция. Участие Вооружённых сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму. Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

Профилактика террористической деятельности.

Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта. Взрывы в местах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

Правила поведения при возможной опасности взрыва.

Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл.

Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолёта.

Правила поведения при перестрелке.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Правовые аспекты взаимоотношения полов. Семья в современном обществе.

Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Оказание первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь и правила её оказания.

Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Правила оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Первая медицинская помощь при массовых поражениях. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой медицинской помощи при массовых поражениях.

6. Тематическое планирование 5 класс.

№ раздела, модуля, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
М-1	Основы безопасности личности, общества, государства	25
Р-1	Основы комплексной безопасности	18
Глава 1	Человек, среда его обитания, безопасность человека	6
Глава 2	Опасные ситуации техногенного характера	7
Глава 3	Опасные ситуации природного характера	3
Глава 4	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2
Р-3	Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации	7
Глава 5	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение	3
Глава 6	Экстремизм и терроризм- чрезвычайные опасности для общества и государства	4
М-2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10
Р-4	Основы здорового образа жизни	6
Глава 7	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3

Глава 8	Факторы, разрушающие здоровье	3
Р-5	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	4
Глава 9	Первая медицинская помощь и правила ее оказания	4
		Всего часов 35

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Эффективность преподавания курса ОБЖ зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения.

Кабинет ОБЖ предназначен для проведения занятий с учащимися по курсу, самостоятельной подготовки школьников, а также проведения кружков (факультативной) работы во внеурочное время.

В классе размещаются средства оснащения, необходимые для доведения до учащихся общей информации по разделам и темам курса и дисциплины, научно-практическим достижениям в области безопасности жизнедеятельности, а также средства, используемые в процессе проведения текущих занятий.

Средствами оснащения ОБЖ являются:

1)

Учебная литература

№ п/п	Название	Автор	Издательство, год издания
1	Преподавание ОБЖ в школе	Л.А.Акимова, Е.Е. Лутовина, А.М.Зуев	Оренбург Издательство ОГПУ 2010
2	Методика проведения соревнований по программе спартакиады допризывной молодёжи		
3	Методика обучения ОБЖ	Л.В.Байбородова Ю.В.Индюков	Москва «Владос» 2004
4	Пожарная безопасность	М.А.Ермакова	Оренбург Издательство ОГПУ 2009
5	Профилактика Детского дорожно-транспортного травматизма	В.в.ШумиловаЕ.Ф. Таркова	Волгоград Издательство «Учитель» 2007
6	Профилактика Детского дорожно-транспортного	В.Н.Кириянов	Москва Третий Рим 2007

	травматизма		
7	Примерные программы по учебным предметам Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 классы	А.А.Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М.Кондаков	Москва «Просвещение» 2011
8	Противодействие терроризму «Школа против террора»	В.И.СимакинЕ.А.П ечёрская	Издательство «Кирилица» 2006
9	Безопасность жизнедеятельности	А.М.Суздалева, О.Н.Федоренко, Е.Е.Лутовина	Оренбург Издательство ОГПУ 2010
10	Основы безопасности жизнедеятельности. Секреты преподавания	Л.А.Тётушкина	Издательство «Учитель» Волгоград 2009
11	Основы военной службы	А.Т.Смирнов, В.А.Васнев	Дрофа Москва 2007
12	Обеспечение безопасности образовательного учреждения	С.В.Петров	Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006
13	Учебно-познавательные игры с элементами топографии	А.Л.Новиков	Москва 2002

2)

Стенды, плакаты

Стенды:

- Уголок «Гражданская защита»
- Уголок «Огневая подготовка»
- Уголок «Составы и воинские звания ВСРФ», «Строевая подготовка»
- Уголок «Первая медицинская помощь»

Плакаты:

- Землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи
- Правила поведения при землетрясении
- Правила поведения при наводнении
- Пожарная безопасность
- Правила оказания первой помощи
- Противодействие терроризму и экстремизму в российской Федерации
- Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.

Дополнительная литература

Для учителя

- ОБЖ Поурочные разработки 5-6 кл. А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.М. Просвещение 2012г.,
- ОБЖ: 5кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений /М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – 2 – е изд., испр. и доп. – М.: АСТ: Астрель, 2007 г.
- Игровые занятия в курсе «ОБЖ». 5-9 кл.: А.А.Михайлов – М.: Дрофа, 2004. (Библиотека учителя)
- ОБЖ. 5-8 классы. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками / авт-сост. Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2006.
- Правила дорожного движения для детей/ Авт-сост. Вера Надеждина. – М.: АСТ; МН.: Харвест, 2006
- ОБЖ Тесты. Практические задания. Олимпиады 8-9 кл.: А.В.Клюев.- Легион ; Р-н-Д
- Тетрадь для оценки качества знаний по ОБЖ 6, 9 кл.; В.Н.Латчук, С.К.Миронов. М. Дрофа,2013

Основы безопасности жизнедеятельности. Методическое пособие Латчук В.Н., Марков В.В.; М. «Дрофа» 2006

- Обеспечение комплексной безопасности в образовательном учреждении. Методика. Под ред. Антоновой Л.Н.; М. «Айрис-Пресс» 2006
- Преподавание ОБЖ в школе и средних специальных образовательных учреждениях. Методическое пособие. Хромов Н.И.; М. «Айрис-Пресс» 2008
- Организация преподавания курса ОБЖ в школе. Сборник нормативно- правовых и учебно-методических материалов. Под ред. Мишина Б.И.; М. «Вентана-Граф» 2008
- Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. Уроки и внеклассные мероприятия. Под ред. Шумилова В.В. Волгоград, изд. «Учитель» 2006 г.
- Пожарная безопасность в общеобразовательных учреждениях. Нормативные документы и акты. Под ред. Павлова О.В. Волгоград, изд. «Учитель» 2006г.

Для обучающихся

- Энциклопедия. Я познаю мир. М.: ООО «Издательство АСТ», 2003
- Цвиллюк А.Г. Азы личной безопасности. – М.: Просвещение, 1997.
- Правила дорожного движения Российской Федерации с цветными иллюстрациями. – М.: Мир Автокниг, 2006
- Правила дорожного движения для детей. Надеждина В.; М. «Аст» 2006

Экология: энциклопедия для детей. М.: Аванта 2001

Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и соц.развития РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	http://www.fsgv.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm

Федеральная пограничная служба	http://www.fps.gov.ru
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	http://www.gan.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области	http://www.beluno.ru
Белгородский региональный институт ПКППС	http://ipkps.bsu.edu.ru/
Академия повышения квалификации работников образования	http://www.apkro.ru
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Журнал «Курьер образования»	http://www.courier.com.ru
Журнал «Вестник образования»	http://www.vestnik.edu.ru
Издательский дом «Профкнига»	http://www.profkniga.ru
Издательский дом «1 сентября»	http://www.1september.ru
Издательский дом «Армпресс»	http://www.armpress.info
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det
Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html
Эконавт-CATALOG (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности)	http://www.econavt-catalog.ru
Портал Всероссийской олимпиады школьников	http://rusolymp.ru/
Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru/edu/saf.htm
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности	http://www.bezopasnost.edu66.ru
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях	http://www.hardtime.ru

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Основы безопасности личности, общества и государства

Основы комплексной безопасности

Выпускник научится:

- классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания;
- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях;
- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;
- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе;
- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Выпускник получит возможность научиться:

- систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире; раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации;
- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;

- *характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны;*
- *проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.*

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Выпускник научится:

- характеризовать в общих чертах организационные основы по защите населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; объяснять необходимость подготовки граждан к защите Отечества; устанавливать взаимосвязь между нравственной и патриотической проекцией личности и необходимостью обороны государства от внешних врагов;
- характеризовать РСЧС классифицировать основные задачи, которые решает РСЧС по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; обосновывать предназначение функциональных и территориальных подсистем РСЧС; характеризовать силы и средства, которыми располагает РСЧС для защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- характеризовать гражданскую оборону как составную часть системы обеспечения национальной безопасности России: классифицировать основные задачи, возложенные на гражданскую оборону по защите населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать факторы, которые определяют развитие гражданской обороны в современных условиях; характеризовать и обосновывать основные обязанности граждан РФ в области гражданской обороны;
- характеризовать МЧС России: классифицировать основные задачи, которые решает МЧС России по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; давать характеристику силам МЧС России, которые обеспечивают немедленное реагирование при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- характеризовать основные мероприятия, которые проводятся в РФ, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- анализировать систему мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций и основные мероприятия, которые она в себя включает;
- описывать основные задачи системы инженерных сооружений, которая существует в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- описывать существующую систему оповещения населения при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации;

- анализировать мероприятия, принимаемые МЧС России, по использованию современных технических средств для информации населения о чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать эвакуацию населения как один из основных способов защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать виды эвакуации; составлять перечень необходимых личных предметов на случай эвакуации;
- характеризовать аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения как совокупность первоочередных работ в зоне чрезвычайной ситуации;
- анализировать основные мероприятия, которые проводятся при аварийно-спасательных работах в очагах поражения;
- описывать основные мероприятия, которые проводятся при выполнении неотложных работ;
- моделировать свои действия по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях в районе проживания при нахождении в школе, на улице, в общественном месте (в театре, библиотеке и др.), дома.

Выпускник получит возможность научиться:

- *формировать основные задачи, стоящие перед образовательным учреждением, по защите учащихся и персонала от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;*
- *подбирать материал и готовить занятие на тему «Основные задачи гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени»;*
- *обсуждать тему «Ключевая роль МЧС России в формировании культуры безопасности жизнедеятельности у населения Российской Федерации»;*
- *различать инженерно-технические сооружения, которые используются в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, классифицировать их по назначению и защитным свойствам.*

Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Выпускник научится:

- негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности;
- характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России;

- анализировать основные положения нормативно-правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму и обосновывать необходимость комплекса мер, принимаемых в РФ по противодействию терроризму;
- воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления;
- обосновывать значение культуры безопасности жизнедеятельности в противодействии идеологии терроризма и экстремизма;
- характеризовать основные меры уголовной ответственности за участие в террористической и экстремистской деятельности;
- моделировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта.

Выпускник получит возможность научиться:

- *формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия;*
- *формировать личные убеждения, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность;*
- *формировать индивидуальные качества, способствующие противодействию экстремизму и терроризму;*
- *использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.*

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Основы здорового образа жизни

Выпускник научится:

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;

- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия;
- систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества, которыми должны обладать молодые люди, решившие вступить в брак;
- анализировать основные демографические процессы в Российской Федерации; описывать и комментировать основы семейного законодательства в Российской Федерации; объяснить роль семьи в жизни личности и общества, значение семьи для обеспечения демографической безопасности государства.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.*

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Выпускник научится:

- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях;
- анализировать причины массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и систему мер по защите населения в условиях чрезвычайных ситуаций и минимизации массовых поражений; выполнять в паре/втроём приёмы оказания само- и взаимопомощи в зоне массовых поражений.

Выпускник получит возможность научиться:

- *готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.*

Планируемые результаты освоения учебных программ по всем учебным предметам на ступени основного общего образования с примерами заданий для итоговой оценки достижения планируемых результатов представлены в Приложении к данной Примерной основной образовательной программе основного общего образования.

Приложения

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)				Домашнее задание	Дата проведения	
				Понятия	Предметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)	Личностные результаты		По плану	Фактически
Модуль 1.										
Основы безопасности личности, общества и государства (22 часа)										
Раздел 1.										
Основы комплексной безопасности (15 часа)										
Глава 1.										
Человек, среда его обитания, безопасность человека (5 часов)										
1.	Дороги Оренбуржья	КУ	Раскрыть особенности движения транспорта и пешеходов в городе, районе; вспомнить основные правила поведения на дороге; дать понятия о некоторых терминах, употребляемых в Правилах дорожного движения	Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения. Дорожная разметка. Дорожные знаки. Светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения. Дорожные знаки и их деление на группы.	Знать назначение дороги, участников дорожного движения, методы осуществления регулирования дорожного движения, группы дорожных знаков. Соблюдать правила дорожного движения.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации.	Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни.	Конспект. ПДД стр. 3-5		

2.	История правил дорожного движения	КУ	Познакомить учащихся с историей создания ПДД, проверить знания действующих ПДД.	История ПДД.	Знать историю Правил дорожного движения. Требования, предъявляемые правилами к участникам дорожного движения	Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.	Усвоение правил безопасного поведения на дороге.	Конспект. Изучить структуру ПДД		
3.	Обеспечение безопасности пешеходов	КУ	Рассмотреть правила личной безопасности пешехода в различных ситуациях, которые могут возникнуть при движении по дороге.	Пешеход. Пешеход-участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода	Знать правила безопасного перехода дороги, улицы. Уметь определять опасные места по маршруту своего передвижения.		Усвоение правил безопасного поведения на дороге.	Изучить обязанности пешехода. ПДД, раздел 4		
4.	Дорожное движение.	КУ	Раскрыть особенности движения транспорта и пешеходов в городе, районе; вспомнить основные правила поведения на дороге; дать понятия о некоторых терминах, употребляемых в ПДД	Термины ПДД, правила поведения на дороге	Знать правила безопасного поведения на дороге. Использовать умения для обеспечения личной безопасности.		Формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	Конспект. ПДД стр. 3-5 § 2.1, стр 34-41		
5.	Дорожная разметка	КУ	Дать понятия о вертикальной и горизонтальной разметке и ее значении для регулирования движения транспорта; научить пользоваться разметкой и ориентироваться в движении.	Дорожная разметка, вертикальная разметка, горизонтальная разметка	Знать значение дорожной разметки. Использовать умения для обеспечения личной безопасности.		Усвоение правил безопасного поведения на проезжей части	Конспект. ПДД, Приложение 2		
6.	Город как среда обитания человека.	БУ	Познакомить с наиболее возможными опасными ситуациями, которые могут возникнуть на улицах города, в жилище.	Понятия: зона, опасность. Наличие зон повышенной опасности. Алгоритм поведения.	Знать основные признаки города, классификацию городов, характерные опасные ситуации современного города. Уметь использовать полученные знания в повседневной жизни. Уметь определить зоны опасности.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.	Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни.	№ 1.1, задание на стр. 10.		

[illegible]

11.	Водитель. Велосипедист-водитель транспортного средства.	КУ	Познакомить с понятием - водитель, велосипедист. Формировать знания о требованиях, предъявляемых к техническому состоянию велосипеда. Изучить обязанности велосипедиста, правила его поведения на дороге.	Водитель. Транспортное средство и водитель. Общие обязанности водителя. Велосипедист-водитель транспортного средства. Требования, предъявляемые к техническому состоянию велосипеда, обязанности велосипедиста, правила его поведения на дороге.	Знать требования, предъявляемые к техническому состоянию велосипеда. Уметь правильно действовать в случае аварии, использовать правила поведения велосипедиста на дороге.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.	Усвоение правил безопасного поведения на проезжей части.	№ 2.4, задание на стр. 49. Подготовить сообщение «Правила поведения водителя велосипеда».		
12.	Пожарная безопасность.	КУ	Познакомить с поражающими факторами, причинами и последствиями пожаров. Изучить правила безопасного поведения при пожаре в доме; способы эвакуации из горящего здания; первичные средства пожаротушения.	Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище. Личная безопасность при пожаре. Причины возгорания в жилище.	Знать поражающие факторы пожара; причины и последствия пожара. Уметь владеть основными правилами поведения при пожаре.		Усвоение правил безопасного поведения при пожаре.	№ 2.5, задание на стр. 56-57. Составить памятку. Практикум.		
13	Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	КУ	Сформировать представление об основных опасных ситуациях, возникающих в быту. Изучить правила безопасного поведения при угрозе и во время опасных ситуаций.	Угарный газ, оксид азота, бытовой газ, оксид углерода, 04. Причины затопления жилища, разрушения зданий. Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Безопасное обращение с электроприборами; бытовым газом; со средствами бытовой химии Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером.	Знать основные опасные ситуации, возникающие в быту. Уметь действовать при угрозе и во время опасных ситуаций.		Усвоение правил безопасного поведения в бытовых ситуациях.	№ 2.6, задание на стр. 63. Записать в тетради номера телефонов диспетчеров жилищно-коммунальных служб.		

Тема 3.
Опасные ситуации природного характера. (2 часа)

14	Погодные условия и безопасность человека.	КУ	Дать определение – погода. Изучить правила безопасного поведения во время природных явлений.	Погода, природные явления. Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления и правила безопасного поведения во время опасных природных явлений.	Знать правила безопасного поведения во время грозы, гололеда, метели. Уметь использовать правила безопасного поведения во время опасных природных явлений.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.	Усвоение правил безопасного поведения во время различных погодных явлений.	№ 3.1, задание на стр. 70. Ответить на вопросы. Практикум.		
15	Безопасность на водоемах.	КУ	Сформировать представление о безопасном поведении в случае опасной ситуации на водоеме, на водном транспорте, на льду.	Причины опасных происшествий и несчастных случаев на воде. Правила передвижения по льду; игра на льду. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.	Знать правила безопасного поведения на водоемах в разное время года. Уметь пользоваться шестом, уметь плавать. Правильно действовать в случае опасной ситуации на водном транспорте. Знать правила безопасного поведения на льду водоема.		Усвоение правил безопасного поведения на водоёмах.	№ 3.2, задание на стр. 75. Практикум.		

Раздел 2.
Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (2 часа)

Тема 4.
Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (2 часа)

16	Чрезвычайные ситуации природного характера.	КУ	Познакомить с основными стихийными бедствиями, которые могут стать причинами чрезвычайной ситуации.	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясение, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы. Краткая характеристика ЧС природного характера, их последствия.	Знать понятие – чрезвычайные ситуации, природное явление. Уметь правильно вести себя на отдыхе в природных условиях.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.	Усвоение правил безопасного поведения во время различных чрезвычайных ситуаций природного характера.	№ 4.1, задание на стр. 83. Составить таблицу.		
----	--	----	---	--	--	--	--	---	--	--

[illegible]

21	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения.	КУ	Сформировать представление об экстремизме и терроризме, их сущности и причинах возникновения.	Экстремизм. Терроризм. Причины возникновения. Виды терроризма: политический, использующий религиозные мотивы, криминальный, националистический, технологический.	Знать общие понятия об экстремизме и о терроризме и причины их возникновения. Характеризовать основные виды террористической деятельности.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.	Формирование антитеррористи-ческого мышления, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни.	№ 6.1, задание на стр. 109. Правила поведения.		
22	Виды экстремистской и террористической деятельности.	КУ	Изучить виды экстремистской и террористической деятельности.	Виды экстремистской и террористической деятельности.	Анализировать виды экстремистской и террористической деятельности.		Формирование нравственных чувств и нравственного поведения.	№ 6.2, задание на стр.112. Рассказ «Терроризм – это преступление, не имеющее оправдания».		
23	Виды террористических актов и их последствия.	КУ	Сформировать представление о террористических актах и их последствиях.	Исторические факты. Понятие – террористический акт. Рекомендации специалистов по снижению факторов риска для жизни и здоровья в случае теракта. Ложные сообщения о терактах и ответственность за заведомо ложное сообщение.	Уметь составлять план своих действий при угрозе возникновения теракта и при теракте. Анализировать виды террористических актов и их характерные особенности.		Формирование нравственных чувств и нравственного поведения.	№ 6.3, задание на стр. 122. Практикум.		
24	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.	КУ	Сформировать представление об ответственности за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.	Особенности уголовной ответственности и наказание несовершеннолетних согласно Уголовному кодексу РФ: статья 87, 88, 90, 212, 213, 214, 205, 206, 207, 208.	Формулировать правила поведения в повседневной жизни, чтобы не стать правонарушителями. Знать ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение		Формирование антитеррористи-ческого мышления, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни.	№ 6.4, задание на стр. 127. Практикум.		

Модуль 2.
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (13 часов)

Раздел 4.
Основы здорового образа жизни (5 часов)

Тема 7.
Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни (3 часа)

25	О здоровом образе жизни.	КУ	Дать определение -здоровый образ жизни. Формировать понимание ценности здорового образа жизни.	ЗОЖ как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.	Знать понятия здоровье, здоровый образ жизни. Выработать убеждение, что режим дня - это одна из составляющих ЗОЖ. Уметь рационально распределять свое время.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка	Формирование понимания ценности здорового образа жизни.	№ 7.1, задание на стр. 135. Составить режим дня.		
----	---------------------------------	----	--	---	--	---	---	--	--	--

26	Двигательная активность и закаливание организма - необходимые условия укрепления здоровья.	КУ	Сформировать представление о значении двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека.	Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека.	Знать значение двигательной активности. Уметь систематически заниматься физической культурой.	процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.	Формирование понимания ценности здорового образа жизни.	№ 7.2, задание на стр. 143. Заполнить таблицу.		
27	Рациональное питание. Гигиена питания.	КУ	Дать определение – рациональное питание. Формировать знания об основных питательных веществах, о рационе питания. Развивать правила рационального питания.	Углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Гигиена питания.	Знать понятие «рациональное» питание; основные питательные вещества; рацион питания человека. Соблюдать правила рационального питания. Уметь приводить примеры продуктов, содержащих: углеводы, жиры, белки, витамины.		Формирование понимания ценности здорового образа жизни.	№ 7.3, задание на стр. 146.		

Тема 8.
Факторы, разрушающие здоровье (2 часа)

28	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.	КУ	Сформировать представление о влиянии вредных привычек на здоровье человека. Развивать знания о последствиях употребления алкоголя и никотина.	Вредные привычки (курение, употребление алкоголя), их отрицательное влияние на развитие способностей человека и его здоровье. Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия постоянного курения для здоровья человека. Как уберечь себя от курения. Алкоголь и его влияние на организм человека.	Знать последствия вредных привычек. Уметь применять правила «Нет!» для профилактики курения и употребления спиртных напитков, называть возможные последствия употребления алкоголя и никотина.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.	Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью.	№ 8.1, задание на стр. 153. Нарисовать плакат. Практикум.		
29	Многоликий светофор	КУ	Дать понятие о светофорах и научить читать их сигналы. Закрепить знания о различных видах светофоров	Светофоры, сигналы светофоров, светофорное регулирование, виды светофоров	Уметь читать сигналы светофоров	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать,	Формирование безопасного поведения на дороге	Конспект, ПДД раздел 6 (ст. 6.1-6.8); § 2.1, стр. 38-39.		
30	Велосипедист – участник дорожного движения.	КУ	Закрепить знания элементарных правил велосипедистов. Дать понятия о порядке движения на велосипеде по проезжей части, правилах перевозки грузов и маневрирования, о технических требованиях к велосипеду.	Велосипеды, водитель, правила для велосипедистов, обязанности водителей, технические требования к велосипедам	Знать правила езды на велосипеде по проезжей части, сигналы передаваемые велосипедистом	обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с	Формирование безопасного поведения на дороге	Конспект; ПДД раздел 24; § 2.4, стр. 53-57.		

31	Правила оказания первой медицинской помощи при ДТП (при кровотечениях).	КУ	Дать понятие кровотечения. Научить методам остановки кровотечения, наложения повязок, оказания первой медицинской помощи.	Кровотечения. ПМП. Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома. Порядок вызова скорой помощи.	Знать последовательность оказания ПМП; порядок вызова скорой помощи. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях.	достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.	Формирование понимания ценности здорового образа жизни и безопасного поведения	Учить по конспекту.		
32	Практическое занятие на школьной площадке по БДД (езда на велосипеде).	КУ	Научить ребят правильно выбирать велосипед, осматривать его перед выездом, ездить на учебной площадке. Закрепить элементарные правила для велосипедистов на практике.	Велосипед, безопасное управление велосипедом, ремонт велосипеда	Уметь ездить на велосипеде, знать правила для велосипедистов		Формирование безопасного поведения на дороге	Учить по конспекту		
Раздел 5.										
Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (8 часов)										
Тема 9.										
Первая медицинская помощь и правила её оказания (8 часов)										
33	ПМП при различных видах повреждений. Практическое занятие.	КУ	Рассказать о первой медицинской помощи и провести практические занятия. Сформировать знания о правилах и последовательности оказаний первой медицинской помощи.	ПМП. Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома. Порядок вызова скорой помощи.	Знать последовательность оказания ПМП; порядок вызова скорой помощи. Уметь оказывать первую медицинскую помощь.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.	Формирование понимания ценности здорового образа жизни.	№ 9.1, задание на стр. 158. Практикум.		
34	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Практическое занятие.	КУ	Познакомить с характеристиками повреждений и их причинами; с правилами оказания первой помощи пострадавшему при ушибах, ссадинах. Формировать умение оказывать ПМП.	Ушиб. Ссадина. Правила оказания первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при ушибах и ссадинах.		Формирование понимания ценности здорового образа жизни.	№ 9.2, задание на стр. 160. Практикум.		
35	ПМП при отравлениях. Практическое занятие.	КУ	Познакомить с характеристиками отравлений и их причинами; с правилами оказания первой помощи пострадавшему при отравлениях. Формировать умение оказывать ПМП при отравлении.	Оказание ПМП при отравлениях медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами, никотином угарным газом.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами, никотином угарным газом.		Формирование понимания ценности здорового образа жизни.	Практикум.		

Оценка знаний

Знания и умения обучающихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

1. **Оценку «5»** получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает обучающийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.
2. **Оценку «4»** получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат в целом соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает обучающийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.
3. **Оценку «3»** получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает обучающийся, набравший 45 - 69% от максимально возможного количества баллов.
4. **Оценку «2»** получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает обучающийся, набравший 20 - 44% от максимально возможного количества баллов.

Оценочные материалы

Тесты 5 класс Раздел 1

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.

(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.

(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.

(б; г; е; ж)

4. Электротравма или электрический удар током происходит в результате:

- а) соприкосновения друг с другом нескольких оголенных электропроводов, находящихся под напряжением;
- б) прикосновения к оголенному электропроводу, находящемуся под напряжением;
- в) прикосновения мокрыми руками к электророзетке;
- г) прикосновения к неисправной отключенной электропроводке.

(б; в)

5. Самыми опасными последствиями электрического удара током являются:

- а) воспаление наружных оболочек глаз;
- б) прекращение дыхания и кровообращения (клиническая смерть);
- в) потеря сознания с нарушением сердечной деятельности.

(б; в)

6. К упавшему на землю в сырую погоду оголенному электропроводу нельзя подходить ближе, чем:

- а) на 3 метра; в) на 7 метров;

б) на 5 Метров; г) на 10 метров;

(б)

7. Ваш младший брат взялся рукой за провод включенного магнитофона, и его током. Провод остался в его руке. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) схватить провод и вырвать его из рук брата;
- б) подойти и посмотреть, как он себя чувствует;
- в) отключить электричество в квартире (доме);
- г) выдернуть провод из розетки;
- д) вызвать помощь”;
- е) позвать родителей (соседей).

8. Укажите основные причины затопления жилища:

- а) неисправность запорных устройств (кранов);
- б) неисправность электропроводки и освещения;
- в) протечки крыши;
- г) сквозные трещины в перегородках;
- д) аварийное состояние водопровода;
- е) засорение системы канализации.

(а; в; д; е)

9. Запорными устройствами в системе водоснабжения квартиры (дома) являются:

- а) смесители;
- б) трубопроводы горячей и холодной воды;
- в) батареи центрального отопления;
- г) краны;
- д) поплавковый запорный клапан в сливном бачке туалета.

(а; г; д)

10. Вы пришли из школы, разделись и пошли мыть руки. Включив свет в ванной комнате, вы видите, что на полу полно воды и она очень быстро прибывает. Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) взять тряпку и попытаться убрать воду;
- б) если знаете где отключается электричество, то выключить, или попросить сделать это кого-то из соседей;
- в) позвонить в аварийную службу;
- г) взять инструменты и ликвидировать причину затопления самостоятельно;
- д) попытаться при помощи тряпок препятствовать распространению воды;
- е) перекрыть воду, если в квартире есть вентиль;
- ж) сообщить родителям.

(б; в; е; ж; а)

11. В вашей квартире (доме) лопнула батарея центрального отопления. Горячая вода под большим давлением поступает в квартиру. В квартире (доме) вы один (одна). Обозначьте последовательность правильных действий в этой ситуации:

- а) максимально уменьшить поступление воды в помещение путем временной заделки отверстия в батарее или откачки воды с помощью подручных средств (ведер, тряпки и др.);
- б) принять меры к спасению материальных ценностей;
- в) сообщить соседям (этажом ниже обязательно) о случившемся и попросить их вызвать дежурного сантехника и оказать помощь;
- г) перекрыть вентиль (кран) подачи воды в системе отопления;
- д) отключить электросеть квартиры (дома), выкрутив пробки или выключив рубильник (автомат защиты).

(г; д; в; а; б)

12. Отравление бытовым газом в квартире (доме) может произойти в результате:

- а) полного сгорания газа;
- б) неполного сгорания газа;
- в) отключения электроэнергии в квартире;
- г) утечки газа.

(б; г)

13. В бытовой газ добавляют специальное вещество для того, чтобы:

- а) увеличить или уменьшить давление газа;
- б) изменить цвет газа, чтобы его было лучше видно;
- в) обнаружить утечку газа по запаху.

(в)

14. Придя домой, вы почувствовали запах газа. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) позвонить родителям или в аварийную службу;
- б) пойти к соседям и позвонить родителям или в аварийную службу;
- в) открыть окна и двери;
- г) проверить конфорки (если открыты, закрыть) и перекрыть основной вентиль подачи газа;
- д) зажечь спичку, чтобы проверить, откуда идет газ;
- е) зажечь спичку, чтобы определить место утечки газа.

(г; в; б)

15. Вы пришли домой, поставили полный чайник на газовую плиту и пошли смотреть телевизор. дверь в кухню плотно закрыта. Вдруг вы почувствовали запах газа. На улице сумерки. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) включить свет и посмотреть, в чем причина утечки газа; б) плотно закрыть дверь в кухню;

- в) выключить телевизор;
- г) зайти на кухню и перекрыть газовый кран;
- д) открыть окно;
- е) позвонить соседям и попросить о помощи;
- ж) позвонить родителям и сообщить о случившемся.

(в, г, д, б, е, ж)

16. Вы случайно разбили дома ртутный термометр. Капельки ртути раскатились по полу. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) поиграть шариками ртути;
- б) постараться их собрать веником в совок;
- в) выбросить собранную ртуть в помойное ведро;
- г) ничего не сказать родителям, чтобы не ругали;
- д) сообщить родителям о случившемся;
- е) поместить собранную ртуть в банку с водой.

(б; е; д)

17. В каких случаях нужно покидать здание (квартиру) после взрыва:

- а) в любом случае;
- б) в случае, если не разрушена лестничная клетка;
- в) в случае угрозы обрушения конструкции здания;
- г) в случае, если разрушена часть стены, и угрозы обрушения конструкции нет;
- д) в случае начавшегося пожара.

(в; д)

18. Выберите названные ниже основные причины взрывов в жилых зданиях:

- а) неисправность системы водоснабжения;
- б) утечка бытового газа;
- в) неосторожное обращение с огнем;
- г) незаконное хранение и неправильное обращение с взрывными устройствами;
- д) нарушение правил эксплуатации бытовых электроприборов.

(б; г)

19. Вы находитесь в комнате и делаете уроки. Вдруг услышали сильный хлопок. В соседней квартире произошел взрыв. дверь в вашу квартиру завалена, отключился свет, телефон не работает. В вашей квартире обрушений нет. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) ждать спасателей;
- б) открыть входную дверь и попытаться очистить завал, чтобы выйти на лестничную площадку или на улицу;
- в) отключить газ, электричество и перекрыть воду;

- г) спуститься из окна на веревке;
 - д) подавать сигналы из окна или с балкона, стучать по металлическим предметам.
- (в; а; д)

20. Вы решили зайти к другу в соседнюю квартиру отдать видеокассету. Только вы отошли от двери, она захлопнулась. Ключи остались дома. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) будете ждать родителей на лестничной клетке;
- б) зайдете к другу и позвоните родителям;
- в) попросите рабочих с соседней стройки открыть замок;
- г) подождете родителей у друга.

(б; г)

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.

(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.

(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.
- (а; в; д; ж)

4. для приведения огнетушителя ОХП-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.
- (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.
- (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) прикасаться оголенными частями тела к раструбу;
 - г) прикасаться 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.
- (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.
(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);
(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.
(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.
(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.
(б, е, д, в)

Правила обеспечения безопасности дорожного движения и безопасного поведения на транспорте

1. Из предложенных вариантов выберите основные причины

транспортных аварий:

- а) отсутствие разметки на дороге;
- б) плохие погодные условия;
- в) невнимательность участников дорожного движения;
- г) отсутствие светофоров на перекрестках;
- д) отсутствие на главных улицах и дорогах подземных переходов;
- е) невыполнение правил безопасности водителями транспортных средств;
- ж) отсутствие регулировщика на нерегулируемом перекрестке; з) неправильное поведение пассажиров.

(б; в; е; з)

2: для выхода из автобуса в случае аварии можно использовать:

- а) вентиляционные люки;
- б) кабину водителя;
- в) двери и окна.

(а; в)

3. Основными зонами опасности в метро являются:

- а) вход в метро;
- б) турникеты на входе;
- в) площадка перед эскалатором;
- г) эскалатор;
- д) перрон;
- е) вагон поезда;
- ж) переходы с одной станции на другую;
- з) выход из метро.

(б; г; д; е)

4. У междугороднего автобуса, на котором вы ехали, на склоне горы отказали тормоза, и он, набирая скорость, скатывается вниз. Как вы будете действовать в данной ситуации? Укажите правильный ответ:

- а) постараетесь покинуть автобус, выбив окно или открыв дверь;
- б) поспешите на помощь водителю;
- в) останетесь в своем кресле, положив перед собой мягкие вещи, упретесь ногами и руками в спинку впереди стоящего кресла;
- г) встанете в проход и крепко ухватитесь за поручни; д) ляжете на пол в проходе автобуса.

(в)

5. Вас пригласили на дачу отмечать Новый год. На улице

29°C. От автобусной станции вы должны ехать по шоссе 17 км. На остановке автобуса вы узнаете, что автобусы начнут ходить только через два часа. Вам сказали, что вы можете дойти через лес за час. Выберите из предлагаемых вариантов единственно правильный:

- а) стоять на остановке и ждать;
 - б) пойти через лес;
 - в) попытаться доехать на какой-либо проезжающей мимо машине;
 - г) вернуться домой;
 - д) попробовать найти какой-либо другой способ добраться до нужного места (другой автобус).
- (г)

6. Вы едете со знакомыми в автомобиле зимой. Гололед. Вы сидите на заднем сиденье. Вдруг на проезжую часть наперерез машине выбегает собака. Водитель начинает тормозить. В результате машина начинает скользить, и вы видите, что возможно столкновение со стоящим на обочине автомобилем. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) кричать, давать советы водителю;
- б) собраться, сгруппироваться. Упереться ногами в спинку переднего сиденья;
- в) лечь на заднее сиденье, закрыв голову руками;
- г) сидя, упереться руками в спинку переднего сиденья;
- д) постараться найти ремни безопасности и пристегнуть их;
- е) при остановке покинуть машину.

(б; е)

7. Во время аварии загорелась автомашина (автобус), в котором вместе с вами ехало много людей. Обозначьте последовательность правильных действий в этой ситуации:

- а) сообщить в дорожно-патрульную службу (ДПС) о случившемся;
- б) оказать помощь выбравшимся из автомашины (автобуса) людям;
- в) отправить на попутной машине нуждающихся в помощи в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь;
- г) принять меры по тушению пожара;
- д) собрать свои вещи и продолжать поездку.

(б; в; г; а; д)

8. В ненастную, сырую погоду вы едете в троллейбусе. Неожиданно подул сильный ветер и произошел обрыв контактного провода, который упал на крышу троллейбуса. Водитель открыл двери для выхода пассажиров. Как вы будете покидать троллейбус? Укажите правильный ответ:

- а) через окно;
- б) будете выходить через двери по ступенькам;
- в) будете покидать троллейбус через дверь только прыжком, чтобы не поразило током.

(в)

9. Вы едете вечером на поезде метрополитена. В вагоне кроме вас находится только спящий пассажир. Вдруг поезд остановился в туннеле между станциями. Проходит 20 минут, но поезд стоит. И тут вы заметили в конце вагона оставленную кем-то коробку. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) разбудить пассажира;
- б) открыть коробку и посмотреть, что там; в) сообщить машинисту;
- г) выкинуть коробку в окно;

д) удалиться в другой конец вагона и укрыться за сидениями.

(в; а; д)

10. Вы с другом находитесь в метро. В ожидании поезда вы замечаете, что один из пассажиров уронил на рельсы сумку и пытается прыгнуть за ней. Горит зеленый сигнал светофора.

Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) отправиться искать сотрудника транспортной милиции; б) остановить пассажира от необдуманного поступка;

в) посмотреть, что будет дальше;

г) подсказать этому человеку, чтобы он обратился за помощью к дежурному по станции.

(б; г)

11. Вы едете с друзьями в вагоне метро. Вдруг вагон начинает заполняться дымом, слезятся глаза. Люди начинают беспокоиться. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) по внутренней связи передать сообщение машинисту;

б) попытаться открыть двери вагона и форточки, чтобы поступал свежий воздух;

в) найти под сиденьем в вагоне огнетушитель;

г) сохранять спокойствие, успокоить людей, обратиться за помощью к взрослым;

д) при остановке поезда в туннеле и открытии дверей не выходить на пути.

(а; в; г; д)

12. Опасными зонами на железнодорожном транспорте являются:

а) железнодорожные пути;

б) железнодорожный вокзал;

в) привокзальная площадь;

г) залы ожидания;

д) железнодорожные переезды;

е) посадочные платформы.

(а, б, д, е)

13. Вы с родителями опаздываете на электричку. На путях перед вами стоит товарный поезд. Выберите из предлагаемых вариантов правильный ответ:

а) бежать через пути к платформе, обегая товарный поезд; б) пройти до перехода и выйти на платформу;

г) пролезть к платформе под товарными вагонами.

(б)

14. Вы сели в плацкартный (общий) вагон поезда. Где вы разместите свой багаж (чемодан, сумки), если оборудованные места под нижними полками заняты, и соседи не хотят их освободить? Укажите правильный ответ:

а) оставите в проходе вагона;

б) положите на верхнюю полку по ходу поезда;

в) положите на верхнюю полку против хода поезда;

г) поставите под столик или скамейку;

д) поставите на свободное место на скамейке.

(г)

15. Во время движения поезда в вашем вагоне появился сильный запах гари и дыма. Как вы будете действовать? Выберите правильный ответ:

а) дерните за рукоятку стоп-крана;

б) сообщите проводнику, соберете вещи и будете ждать в купе указаний;

в) сообщите проводнику, соберете вещи и перейдете в другой вагон;

г) сообщите проводнику, соберете вещи и потребуете, чтобы вас переселили в другой вагон;

д) пойдете по соседним купе и будете сообщать о случившемся пассажирам.

(в)

16. Что надо делать для принятия безопасного положения при аварийной посадке самолета? Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) согнуть тело и наклонить голову как можно ниже; б) руки сложить на животе;

в) руками прикрыть голову;

г) руками упереться в спинку переднего сидения; д) упереться ногами в спинку переднего сидения.

(а; в; д)

17. Во время полета в самолете возникли неполадки, в результате которых предстоит аварийная посадка. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) не паниковать, выслушать информацию экипажа;

б) сгруппироваться перед посадкой, закрыв голову руками и наклонившись вперед;

в) одеться;

г) отправиться к экипажу выяснять ситуацию;

д) пристегнуться ремнем безопасности;

е) упереться руками в спинку переднего сиденья.

(а; в; д; б)

18. Во время круиза на теплоходе случилась авария, в результате которой необходима посадка пассажиров на спасательные средства. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а) одеться, обуться, положить деньги и документы в полиэтиленовый пакет и убрать его в карман;

б) отправиться к капитану выяснять причину происшедшего;

в) прыгнуть за борт и плыть к ближайшей лодке;

г) надеть спасательный жилет;

д) сохраняя спокойствие и помочь другим людям успокоиться;

е) выполнять все указания экипажа корабля;

ж) спуститься в спасательный плот.

(а; д; г; е; ж)

19. Любой, кто первым заметил падение человека за борт судна в воду, должен:

- а) четко выполнять все команды, вести наблюдение, стараясь не потерять пострадавшего из виду;
 - б) сообщить о происшедшем капитану судна;
 - в) громко крикнуть “Человек за бортом!”;
 - г) обозначить место падения, бросая в воду плавающие предметы; д) немедленно бросить пострадавшему спасательное средство, стараясь, чтобы оно упало не слишком далеко от него.
- Разместите действия в логической последовательности.

(в; д; г; б; а)

Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях

1. Вы находитесь с родителями в своей квартире. Подойдя к двери на звонок, вы услышали: я сантехник, должен отремонтировать у вас водопроводный кран!”. Определите что вашим родителям следует предпринять в такой ситуации выбрав из предложенных вариантов правильные ответы:

- а) открыть дверь со словами: вас, проходите!”;
- б) впустить человека и потребовать служебное удостоверение;
- в) уточнить фамилию работника, позвонить в службу, котору он представляет, и узнать, есть ли там такой сотрудник получал ли он такое задание;
- г) попросить посетителя позвонить соседям и одновременно с ними открыть дверь, не освобождая ее от цепочки;
- д) открыв дверь, сказать: “Извините, но у нас с сантехникой все в порядке”;
- е) впустив посетителя, продолжить заниматься своими делами Сказать: “Вот ванная, вот туалет. Если что, зовите - помогу”;
- ж) впустив сантехника, присутствовать при выполнении им работ.

(в,ж)

2. Ваша семья живет в квартире с лоджией на четвертом этаже. В квартире находятся только дети. Родители придут не скоро. Вы услышали, что входную дверь пытаются взломать какие - то злоумышленники. Определите, что вы сделаете для того, чтобы обезопасить себя и квартиру:

- а) открыть дверь со словами: “Извините, но, видимо, вы ошиблись адресом!”;
- б) включить магнитофон с записью разговора нескольких мужчин;
- в) позвонить в милицию, сообщить, что в квартиру пытаются ворваться злоумышленники
- г) в окно сообщить прохожим о происшествии, просить о помощи;
- д) приготовить все необходимое, чтобы в случае необходимости выбежать из квартиры и спастись бегством;

- е) через глазок или через окно постараться разглядеть и запомнить приметы
- ж) приготовить все необходимое, чтобы в случае необходимости спрятаться от грабителей в ванной, туалете или кладовой;
- з) вынести на лоджию предметы, которыми можно защищаться, если придется укрываться там от грабителей.

(б; в; г; д; е; з)

3. Ваша квартира расположена на третьем этаже девятиэтажного дома. Вы возвратились домой и обнаружили, что дверь приоткрыта, видны следы взлома, из квартиры слышны незнакомые голоса. Определите, что вы предпримете в этой ситуации:

- а) войти в квартиру и спросить: Кто здесь?»;
- б) закрыть дверь на ключ, не вынимая его из замка; в) обратиться за помощью к соседям;
- г) тихо войти в квартиру и незаметно выяснить, что происходит;
- д) доступным способом (по телефону соседей и т.п.) вызвать милицию;
- е) вместе с соседями зайти в квартиру, чтобы задержать злитеров»;
- ж) по телефону позвонить домой, чтобы узнать, что в ней происходит;
- з) попросить кого-либо из соседей дежурить у подъезда, чтобы выяснить, на какой машине и куда уедут воры;
- и) наблюдая за квартирой, подготовиться к тому, чтобы запомнить “гостей” (лица, одежду, телосложение);
- к) приготовить тяжелые или острые предметы, чтобы задержать на лестничной площадке.

(б; в; д; ж; з; и)

4. Вы находитесь дома один. Вдруг раздается звонок в дверь. Вы подходите к двери и видите в глазок незнакомого человека. Он пытается уговорить вас открыть дверь. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) позвонить родителям или в милицию;
- б) открыть дверь и узнать, что ему нужно;
- в) попробовать громко разговаривать с родителями (обмануть); г) сказать, что дома никого нет, а открывать дверь запретили; д) не вступать в разговор;
- е) сказать, что вы вызвали милицию.

(д; в; е; а)

5. Вы заходите в свой подъезд и слышите громкие крики, смех, шум и понимаете, что этажом выше на лестничной клетке находится пьяная компания. Выберите из предлагаемых вариантов действий правильный:

- а) спокойно подниматься домой;
- б) ждать, пока они уйдут;
- в) дождаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить вас до квартиры.

(в)

6. Вы идете из школы домой. К вам подходит незнакомец и предлагает покататься на машине. Выберите из предлагаемых вариантов действий правильный:

- а) вы с ним заговорите и начнете расспрашивать, где вы будете кататься;

- б) скажете, что сейчас не можете, но с удовольствием покатаетесь в следующий раз и попросите позвонить вам по домашнему телефону, чтобы договориться о времени и месте встречи;
 - в) скажете: “Нет. Я не поеду” и отойдете или перейдете на другую сторону дороги;
 - г) согласитесь покататься только 10—15 минут при условии, что он потом проводит вас домой.
- (в)

7. Вы с родителями пошли на футбольный матч. По окончании его на выходе возникли давка и суматоха, к тому же отключилось освещение. Началась паника. Вас оттеснили от родителей, и вы потеряли их из виду. У вас упала сумка. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) кричать, звать родителей;
 - б) держаться в середине толпы и после прохода узких мест постараться выбраться из нее;
 - в) попытаться растолкать людей и найти родителей;
 - г) наклониться и поднять сумку;
 - д) искать своих родителей после окончания сутолоки;
 - е) забыть о сумке, застегнуть одежду, стараться не падать;
 - ж) постараться выбраться из толпы, используя столб, тумбу, памятник;
 - з) позвонить домой, сообщить, что все в порядке; и) обратиться в милицию, сообщить о том, что потерялись.
- (е; б; д; и; з)

8. Вы гуляете зимой в парке. Вдруг на вас выбегает с лаем большая собака. У вас в руках клюшка, сумка с коньками. Выберите из предлагаемых вариантов дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) замахнуться клюшкой и отогнать собаку; б) убежать от нее;
 - в) закричать, отгоняя ее клюшкой, бросить в нее сумкой; г) упасть на землю;
 - д) остановиться, повернувшись к собаке лицом вполоборота; е) подразнить собаку;
 - ж) громко позвать хозяина;
 - з) при подготовке собаки к прыжку упереться, закрыв горло и лицо согнутой в локте рукой;
 - и) сохранять спокойствие;
 - к) при покусах промыть рану, обратиться в травмпункт по месту жительства.
- (д; и; ж; з; к)

9. Молодой человек интеллигентного вида подходит к вам и говорит, что является знакомым родителей и просит впустить его в квартиру, чтобы там подождать папу или маму и сделать им сюрприз. Ваши действия:

- а) спросите у незнакомца фамилию, имя, отчество папы и мамы, где они работают, и, получив правильный ответ, впустите его в квартиру;
- б) уточните у незнакомца более широкие сведения о родителях (например, откуда он их знает), после чего впустите в квартиру;
- в) не впустите незнакомца в квартиру ни при каких обстоятельствах.

(в)

10. Вы остались дома одни. В квартиру позвонили. На ваш вопрос: “Кто?” ответили: “Сантехник, необходимо перекрыть горячую воду, иначе зальет весь дом, а кран в вашей квартире”. Ваши действия:

- а) откроете дверь и впустите сантехника;

- б) предложите сантехнику прийти с Милиционером;
 - в) попросите сантехника зайти с кем-нибудь из взрослых соседей, которых вы знаете.
- (в)

11. Вам позвонили в дверь и сказали: нужно расписаться”. Ваши действия:

- а) надев дверную цепочку, откроете дверь;
 - б) попросите прочесть телеграмму через дверь, в противном случае отнести ее на почту;
 - в) предложите оставить телеграмму в двери - вы потом ее заберете.
- (б)

12. Вы пришли домой и замечаете, что в квартире кто-то побывал (распахнута дверь, выбито окно и т.п.). Ваши действия:

- а) войдете в квартиру, осмотрите ее, установите, какие вещи исчезли, и сообщите об этом в милицию;
 - б) войдете в квартиру и сразу сообщите в милицию по телефону 02;
 - в) не будете входить в квартиру, а вызовете милицию по телефону от соседей.
- (в)

13. Возвращаясь вечером домой, вы будете:

- а) идти кратчайшим путем, пролегающим через дворы, свалки и плохо освещенные места;
 - б) идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги;
 - в) воспользуетесь попутным транспортом.
- (б)

14. Подростки-хулиганы часто нападают на маленьких детей. Вы посоветуете в данном случае детям:

- а) смело вступать в драку и отстаивать свои игрушки, одежду и т.д.;
 - б) позвать на помощь друзей или взрослых;
 - в) уступить требованиям и никому не рассказывать о случившемся, даже родителям.
- (б)

15. Вам кажется, что кто-то идет за вами следом. Ваши действия:

- а) перейдете несколько раз улицу и, убедившись в своих подозрениях, побежите в людное место;
 - б) остановитесь и уясните причину преследования; в) броситесь бежать к телефонной будке.
- (а)

16. На улице к вам подъехала машина, и водитель стал вести себя агрессивно. Ваши действия:

- а) вступите в разговор с неизвестным вам водителем;
 - б) броситесь бежать в сторону своего дома;
 - в) закричите и будете убегать в направлении, противоположном
- (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».

(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.

(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.

(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.
- ном движению машины.

(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.

(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.

(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.

(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.

(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.

(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 о;
(б)

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

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

12. Назовите основные отличия противогаза ГП-7 от ГП-7В?

- а) отсутствие трубки для приема воды;
 - б) модель шлем-маски
 - в) модель фильтрующей коробки.
- (а)

13. Противогаз снимается по команде:

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

14. Из приведенных ниже марок противогазов выберите сначала те, которые применяются для защиты взрослого населения, а затем - для защиты детей:

ПДФ-Ш; ПДФ-2Ш; ГП-7; ГП-7В; ПДФ-2П; ГП-5.

(для защиты взрослых: ГП-7; ГП-7В; ГП-5;

для защиты детей: ПДФ-Ш; ПДФ-2Ш; ПДФ-2П)

15. 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.

(г)

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

- а) фильтрующе-поглощающая коробка; б) коробка;
- в) лицевая часть

- г) головной убор;
 - д) коробка с не запотевающими пленками;
 - е) сумка для переноски противогаза.
- В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее.
- (б)

17. 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.
- (в)

18. 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).
- (в; е)

19. Противогаз носится в положении:
- а) «походном»; г) «боевом»;
 - б) «рабочем»; д) «защитном».
 - в) «наготове»;
- Найдите ошибки в приведенной цепочке.
- (б; д)

20. 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.
- (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.

(б)

2. К закрытым повреждениям относятся:

- а) вывихи;
- б) растяжения;
- в) царапины
- г) ушибы;
- д) закрытые переломы
- е) порезы.

В приведенной цепочке допущены ошибки, найдите их.

(в; е)

3. К открытым повреждениям относятся

- а) сдавления мягких тканей;
- б) раны, сопровождаемые кровотечениями
- в) разрывы связок и сухожилий
- г) открытые переломы
- д) порезы.

В приведенных примерах допущены ошибки, найдите их.

(а; в)

4. открытое повреждение кожи или глуболежащих тканей и внутренних органов, это:

- а) растяжение связок;
- б) открытый перелом;
- в) рана.

(в)

5. Все ранения имеют общие признаки:

- а) боль;
- б) кровотечение
- в) потеря памяти;
- г) видимое или скрытое разрушение тканей.

В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее.

(в)

6. Признаки закрытых повреждений:

- а) болезненность
- б) открытое кровотечение
- в) изменение цвета кожи (она становится синей); г) появление большой шишки (припухлость).

В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее.

(б)

Характеристика различных видов кровотечений и их причин

1. В зависимости от характера повреждения кровотечение бывает:

- а) венозное; г) спокойное;
- б) внезапное; д) капиллярное.
- в) артериальное;

В приведенных примерах допущены ошибки, найдите их.

(б; г)

2. Если кровь изливается на поверхность тела, то такое кровотечение называется:

- а) открытым;
 - б) закрытым;
 - в) наружным;
 - г) внутренним.
- (в)

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

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

7. К серьезным последствиям для организма человека приводит потеря крови в количестве:

- а) около 1 литра;
- б) более 1 литра;

в) 1 литр.
(б)

8. Назовите, сколько в организме взрослого человека содержится крови. Выберите правильный ответ:

- а) около 3 литров;
 - б) около 4 литров;
 - в) около 5 литров;
 - г) около 6 литров.
- (в)

Способы остановки кровотечения

1. Временную остановку кровотечения можно осуществить несколькими способами. Выберите из приведенных ответов правильные

- а) пальцевым прижатием артериального сосуда ниже места ранения;
- б) наложением асептической повязки на место кровотечения
- в) наложением жгута на 3-5 см выше раны;
- г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны;
- д) максимальным разгибанием конечности;
- е) наложением давящей повязки на место кровотечения;
- ж) наложением жгута на 3-5 см ниже раны;
- з) максимальным сгибанием конечности;
- и) возвышенным (несколько выше грудной полости) положением поврежденной конечности
- к) минимальным сгибанием конечности.

(в; г; е; з; и)

2. Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:

- а) наложение давящей повязки;
- б) пальцевое прижатие;
- в) наложение жгута;
- г) максимальное сгибание конечности.

(в)

3. Из приведенных ответов выберите те, которые определяют максимальное время наложение *жгута* летом и зимой:

- а) не более 30 минут;
- б) не более 60 минут;
- в) не более 90 минут;
- г) не более 120 минут;
- д) не более 150 минут.

(летом - г. зимой - б)

4. Назовите, какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту:

- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего;
- б) дату и время получения ранения;
- в) место, где пострадавший получил ранение;
- г) дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута;
- д) время наложения жгута (часы, минуты и секунды);
- е) фамилию, имя и отчество наложившего жгут.

(г)

5. давящая повязка - простой и надежный способ:

- а) остановки кровотечения;
- б) уменьшения боли;
- в) снижения температуры;
- г) создания покоя поврежденной части тела.

В приведенных ответах допущена ошибка, найдите ее.

(в)

6. Назовите, какой метод можно использовать для остановки кровотечения из сосудов кисти или предплечья. Выберите правильный вариант ответа:

- а) максимально отвести плечи пострадавшего назад и зафиксировать их за спиной широким бинтом;
- б) поместить в локтевой сустав валик из скатальной материи, согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу.

(б)

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.

(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.

(в)

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

- а) 1 часа;

- б) 20-30 мин.;
- в) 30-40 мин.
- (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.
- (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.
- (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.
- (в; б; д; а; г)

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.

(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.

(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 опор- но-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.

(в)

2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:

а) система кровообращения;

б) костная и мышечная система;

в) сердечнососудистая система.

(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.

(в)

4. Гиподинамия, это:

а) недостаток движения;

б) избыток движения;

в) физическое перенапряжение организма.

(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.

(а; б; г; з)

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

а) заболевание костей скелета;

б) сколиоз;

в) заболевание мышц.

(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) сиди 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.
- (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.

Проверочные работы

(б; д)

1. движение — основа жизни, естественная потребность человека. Оно формирует структуры и функции человеческого организма.

Подумайте и ответьте:

- а) Какое положительное влияние оказывает движение на организм человека;
- б) Какие функции осуществляют скелет и мышцы человека; в) Что такое гиподинамия и каковы ее отрицательные последствия для организма человека?

2. двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательное условие здорового образа жизни.

Подумайте и ответьте:

- а) Что вы понимаете под выражением “двигательная активность”?
- б) Назовите основные правила активной деятельности.
- в) Сколько тысяч шагов в сутки необходимо делать подростку вашего возраста?

3. Человек имеет определенное положение тела при ходьбе, стоянии, сидении, например, за столом или партой. Со временем оно становится привычным и естественным. Подумайте и ответьте:

- а) Какие изменения в состоянии здоровья человека вызывает неправильное положение тела;
- б) Что называют сколиозом и каковы его причины? Приведите примеры;
- в) Что такое правильная осанка? Как проверить, правильная у вас осанка или нет?

4• у подростков вашего возраста усиливается не только рост костей и мышц, увеличиваются также сальные и потовые железы, располагающиеся в коже. Подумайте и ответьте:

- а) Как проявляется в вашем возрасте активность сальных и потовых желез;
 - б) Что нужно делать при появлении прыщей (угрей) на лице, груди, спине;
 - в) Почему рекомендуется принимать ежедневно душ или ванну утром и вечером перед сном? Что не рекомендуется делать при приеме душа или ванны?
5. Кто из вас не любит смотреть телевизионные передачи или заниматься с компьютером? Вы узнаете много интересного и нового для себя, расширяете свой кругозор. Подумайте и ответьте:
- а) На каком расстоянии нужно находиться от телевизора, просматривая телепередачи;
 - б) Какое вредное воздействие на организм человека оказывает многочасовой просмотр телепередач и длительное сидение за компьютером;
 - в) Какое правило необходимо соблюдать при просмотре телепередач и работе на компьютере?