В. Н. Латчук, С. К. Миронов, М. А. Ульянова

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

к учебнику В. В. Полякова, М. И. Кузнецова, В. В. Маркова, В. Н. Латчука

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5

ДРОФА
ВЕРТИКАЛЬ

В. Н. Латчук, С. К. Миронов, М. А. Ульянова

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

к учебнику В. В. Полякова, М. И. Кузнецова, В. В. Маркова, В. Н. Латчука

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2-е издание, пересмотренное

ВЕРТИКАЛЬ

5

Москва

ДРОФА

2017

УДК 372.861.4
ББК 74.226.8
Л27

Латчук, В. Н.

Л27 Методическое пособие к учебнику В. В. Полякова, М. И. Кузнецова, В. В. Маркова, В. Н. Латчука «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс» / В. Н. Латчук, С. К. Миронов, М. А. Ульянова. — 2-е изд., пересмотр. — М. : Дрофа, 2017. — 139, [3] с.

ISBN 978-5-358-19363-5

Методическое пособие является частью учебно-методического комплекта по основам безопасности жизнедеятельности, созданного в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

В пособие включены содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс», примерное тематическое планирование, структура и содержание учебника, методические рекомендации к урокам.

УДК 372.861.4
ББК 74.226.8

© ООО «ДРОФА», 2014
© ООО «ДРОФА», 2017,
с изменениями

ISBN 978-5-358-19363-5

ВВЕДЕНИЕ

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс» открывает линию учебников под редакцией кандидата педагогических наук В. Н. Латчука. Эта линия учебников подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

В учебниках предметной линии учтены:

- требования к условиям освоения основной образовательной программы основного общего образования;
- планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования;
- общие и предметные положения Фундаментального ядра содержания общего образования.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» на ступени основного общего образования направлен на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

В ходе изучения курса обеспечивается решение следующих учебных задач:

• формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;

• формирование индивидуальной системы здорового и безопасного образа жизни;

• воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Содержание и методический аппарат учебников данной предметной линии направлены на достижение учащимися высоких личностных, метапредметных и предметных результатов при изучении 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 и безопасного образа жизни, 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 самостоятельного определения целей и задач по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбору средств реализации поставленных целей, оценке результатов своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

• формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности;

• приобретение опыта 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 ро ли 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 помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;

2) в ценностно-ориентационной сфере:

• умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления и на основе анализа;

• умение применять полученные теоретические знания на практике;

• умение 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:

• умение 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:

• знание об устройстве и принципах воздействия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

• умение оказывать первую помощь;

6) в сфере физической культуры:

• формирование установки на здоровый и безопасный 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 помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Методическое пособие разработано в помощь учителям, работающим по учебно-методическим комплектам издательства «Дрофа». В пособии представлены содержание курса в 5 классе, примерное тематическое планирование изучения курса, структура и краткое содержание учебника, методические рекомендации к урокам, включающие поурочные разработки, дополнительная информация о чрезвычайных, экстремальных и опасных ситуациях в быту и повседневной жизни.

Методическое пособие поможет учителю организовать изучение учебного материала в соответствии с Примерной основной образовательной программой основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

Личная безопасность в повседневной жизни

Особенности города как среды обитания человека. Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях.

Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). Различные службы помощи: полиция, пожарная охрана, «Скорая помощь», служба спасения, коммунальные и другие службы. Правила вызова служб безопасности. Государственные, муниципальные (городские) и районные службы обеспечения безопасности.

Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Характеристика городского и сельского жилища. Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище.

Пожар. Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в

быту. Чего не следует делать при пожаре в квартире (доме). Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Что делать, если в комнате загорелся телевизор. Способы эвакуации из горящего здания. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.

Затопление квартиры. Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению затопления. Правила поведения при затоплении жилища.

Электричество. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током.

Опасные вещества и продукты питания. Причины, последствия и меры по предотвращению отравления бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире, доме. Правила безопасности при употреблении лекарств и пользовании медицинскими приборами; последствия их нарушения. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Правила хранения опасных веществ и средств бытовой химии. Причины отравления продуктами питания и меры профилактики. Действия при первых признаках отравления.

Взрыв и обрушение дома. Причины и последствия взрыва. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире.

Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Что делать, если в квартире захлопнулась дверь, сломался замок. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

Опасность толпы. Чем опасны толпа и паника. Как уцелеть в толпе. Как обезопасить себя при возможности попадания в толпу.

Собака бывает кусачей. Правила безопасного поведения при встрече с собакой (на улице, в подъезде). Как действовать при нападении собаки и в случае укуса.

Безопасность на дорогах и на транспорте

Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности на дороге.

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая), легкового автомобиля, мотоцикла.

Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Особенности видов городского общественного транспорта и характеристика основных типов аварийных ситуаций на них. Правила безопасного поведения в автобусе (в случае аварии), троллейбусе и трамвае (при нахождении под током). Зоны опасности в метрополитене, их характеристика. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях (остановке в туннеле, падении на пути и т. п.). Правила безопасного поведения пассажира автомобиля во время поездки, при неизбежном столкновении.

Железнодорожный транспорт. Характеристика железнодорожного транспорта. Опасные зоны железнодорожного транспорта. Правила поведения на железнодорожном транспорте (во время ожидания и движения поезда). Правила безопасного поведения пассажиров при крушении поезда; при авариях, связанных со столкновениями и экстренными торможениями; при пожаре в поезде.

Авиационный транспорт. Характеристика авиационного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила безопасного поведения на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения авиапассажиров при вынужденной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.

Морской и речной транспорт. Характеристика водного транспорта, обеспечение его безопасности. Правила эвакуации с судна. Индивидуальные и групповые средства спасения на водном транспорте. Правила посадки на спасательное средство (шлюпку, надувной плот). Правила пользования спасательным жилетом. Что делать, если человек упал за борт.

Опасные ситуации социального характера

Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует.

Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме (квартире): звонок в дверь; дверь пытаются открыть (взломать); когда вы вернулись домой, дверь открыта. Подъезд и лифт как зоны криминогенной опасности; способы ее избежать. Правила безопасного поведения при нападении в подъезде, лифте.

Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Общие сведения о зонах криминогенной опасности: безлюдные окраины города (населенного пункта); глухие зоны парков и скверов; места массового скопления людей и т. д. Безопасное поведение с незнакомыми взрослыми и подростками. Меры предосторожности. Как избежать карманной кражи.

Как избежать опасных домогательств. Что считается домогательством. Правила безопасного поведе-

ния во избежание домогательств. Как вести себя, если что-либо подобное произошло. Кто может помочь в такой ситуации (родители, служба психологической помощи и т. п.).

Правила поведения при захвате в заложники. Понятие о заложнике. Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп) захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.

Загрязнение среды обитания

Современная экологическая ситуация в мире (уничтожение лесов, загрязнение воды, разрушение озонового слоя). Почему важно охранять природу.

Загрязнение воды. Роль воды на Земле (в природе, промышленности, быту). Неоправданный расход воды. Причины и последствия загрязнения воды. Способы очистки воды в домашних условиях.

Загрязнение воздуха. Изменения в атмосфере и состав воздуха. Причины и последствия загрязнения воздуха (кислотные дожди, потеря здоровья). Меры по улучшению экологической обстановки в городе. Что нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом.

Загрязнение почвы. Понятие об опустынивании. Причины и последствия опустынивания. Накопление в почве вредных веществ.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания

Фильтрующие противогазы. Назначение фильтрующих гражданских противогазов. Модели гражданских противогазов (ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш). Составные части противогаза. Определение размера противогаза и подготовка его к эксплуатации. Поло-

жения противогаза («походное», «наготове», «боевое»); перевод в «боевое» положение. Правила пользования противогазом (ношение, проверка, надевание, снятие).

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Виды ранений, их причины и первая помощь. Причины ранений. Понятие о ране. Общие признаки ранений. Виды ран по размеру, глубине, характеру кровотечения и т. д. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

Общая характеристика кровотечений. Наружное и внутреннее кровотечения. Виды кровотечений по характеру поврежденного сосуда (венозное, артериальное, смешанное, капиллярное).

Первая помощь при кровотечении. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Правила применения индивидуального перевязочного пакета. Остановка кровотечения максимальным сгибанием, приданием конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

Основы здорового образа жизни

Движение и здоровье. Благоприятное воздействие движения на организм человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. Негативное воздействие недостатка и избытка движения на здоровье человека.

Нарушения осанки и причины их возникновения. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.

Телевизор и компьютер — друзья или враги? Информационная безопасность. Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей. Правила безопасности при просмотре телевизионных передач. Меры по предотвращению негативных последствий при работе на персональном компьютере. Воздействие информационных средств на человека. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Основные правила информационной безопасности.

Физическое и нравственное взросление человека. Развитие человеческого организма. Характеристика некоторых факторов, которые влияют на рост и вес подростков. Интенсивное развитие в период полового созревания (работа сальных и потовых желез). Почему важно заботиться о здоровье в подростковом возрасте. Состояние влюбленности; в чем она может проявляться. Как реагировать на ее проявления.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Тема	Краткое содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА (27 ч) **Личная безопасность в повседневной жизни (11 ч)**		
Особенности города как среды обитания человека, 1 ч	Источники и зоны повышенной опасности в современном городе и их характеристика. Отличия горожан от сельских жителей с точки зрения безопасности жизни. Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности	Учатся определять источники и зоны повышенной опасности в современном городе. Изучают правила безопасного поведения в этих зонах
Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта), 1 ч	Государственные, муниципальные (городские) и районные специальные службы обеспечения безопасности. Правила вызова служб безопасности. Понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем!». Правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем!»	Учатся различать службы обеспечения безопасности в соответствии с их предназначением. Приобретают навыки их вызова. Учатся правильно действовать по сигналу оповещения «Внимание всем!»

Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире), 1 ч	Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные опасные ситуации в доме (квартире) и их причины	Учатся распознавать опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Изучают меры безопасности в быту
Пожар, 2 ч	Опасные факторы пожара, воздействующие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, их последствия. Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире). Правила безопасной эвакуации из задымленного помещения. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Основные причины возгорания телевизора (электроприбора). Правила безопасного поведения при возгорании телевизора (электроприбора). Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими	Изучают причины пожаров в жилых и общественных зданиях, правила безопасного поведения и способы эвакуации. Моделируют ситуации, требующие знания правил пожарной безопасности. Учатся правильно применять первичные средства пожаротушения
Затопление квартиры, 1 ч	Водоснабжение дома (квартиры). Причины затопления и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению	Изучают причины затопления дома (квартиры). Осваивают правила профилактики и порядок действий при затоплении

Продолжение

Тема	Краткое содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности
Электричество, 1 ч	Опасность электрических и электронных приборов, используемых в быту. Последствия поражения электрическим током. Меры безопасности при обращении с электроприборами	Изучают и осваивают правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами
Опасные вещества и продукты питания, 1 ч	Понятие о средствах бытовой химии. Действие препаратов бытовой химии на организм человека. Правила пользования средствами бытовой химии. Опасность лекарственных средств и меры безопасности при их использовании. Бытовой газ и его опасность. Правила пользования бытовым газом. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире. Опасность продуктов питания. Меры по предотвращению пищевых отравлений	Изучают и осваивают правила безопасного обращения со средствами бытовой химии, лекарственными препаратами и газовыми приборами, меры по профилактике пищевых отравлений
Взрыв и обрушение дома, 1 ч	Причины взрывов и обрушений в жилых домах. Правила безопасного поведения при возникновении взрыва в доме (квартире) и обрушении дома	Приобретают знания о причинах взрывов и обрушений домов. Получают навыки безопасного поведения

Безопасность в нестандартных ситуациях, 2 ч	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Правила предотвращения таких ситуаций. Меры безопасности при потере ключей от дома (квартиры). Опасность толпы. Как уцелеть в толпе. Правила безопасного поведения при попадании в толпу в местах массового скопления людей (на дискотеке, стадионе и т. п.). Безопасное поведение с животными. Правила предосторожности при встрече с собаками. Правила поведения при нападении собаки	Осваивают правила безопасного поведения в нестандартных ситуациях
Безопасность на дорогах и на транспорте (7 ч)		
Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий, 1 ч	Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Дорога и ее составные части. Дорожная разметка и дорожные знаки, их характеристика. Сигналы светофора и регулировщика	Изучают основные положения Правил дорожного движения

Продолжение

Тема	Краткое содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности
Безопасное поведение пешеходов и пассажиров, 2 ч	Понятие о пешеходах и пассажирах. Правила безопасного движения пешеходов по дорогам. Правила перехода проезжей части пешеходами. Правила поведения пассажира автобуса (троллейбуса, трамвая). Правила поведения пассажира легкового автомобиля. Правила поведения пассажира мотоцикла	Осваивают правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров
Безопасность в общественном транспорте и автомобиле, 1 ч	Краткая характеристика современных видов транспорта (автомобиль, автобус, трамвай, троллейбус, метро). Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажира автомобиля: при неизбежном столкновении, при падении автомобиля в воду. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Зоны опасности в метро и их характеристики. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях	Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях в автобусе, троллейбусе, автомобиле и метро

Железнодорожный транспорт, 1 ч	Источники опасности и опасные зоны на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров: при крушении поезда, при пожаре в поезде	Осваивают правила безопасного поведения при авариях на железнодорожном транспорте
Авиационный транспорт, 1 ч	Характеристика авиационного транспорта. Правила поведения авиапассажиров в салоне самолета. Правила безопасного поведения авиапассажиров: при аварийной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду	Осваивают правила безопасного поведения в салоне самолета и при аварийных ситуациях на авиационном транспорте
Морской и речной транспорт, 1 ч	Характеристика водного транспорта. Индивидуальные и групповые средства спасения на морском и речном транспорте. Правила пользования спасательным жилетом. Действия пассажиров при аварийных ситуациях и эвакуации с судна. Правила посадки на спасательное средство. Что делать, если человек упал за борт судна	Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на морском и речном транспорте

Продолжение

Тема	Краткое содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности
Опасные ситуации социального характера (4 ч)		
Психологические основы самозащиты, 1 ч	Язык жестов — важное оружие самозащиты. Основные психологические качества уверенного в себе человека. Психологические рекомендации по преодолению страха и способам самозащиты в опасных ситуациях криминогенного характера	Вырабатывают у себя психологические качества уверенного человека
Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде, 1 ч	Меры по повышению безопасности дома (квартиры). Что не рекомендуется делать, находясь дома без взрослых. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в доме (квартире); звонок в дверь, дверь квартиры пытаются открыть, вы вернулись из школы, а дверь квартиры открыта. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде дома, в лифте, на лестничной площадке	Учатся правильно действовать при возникновении ситуаций криминогенного характера в доме, квартире и подъезде

Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства, 2 ч	Зоны криминогенной опасности в городе (населенном пункте). Правила безопасного поведения с незнакомым человеком. Правила обеспечения личной безопасности в повседневной жизни. Как избежать карманной кражи, и что делать, если она случилась. Как предотвратить опасные домогательства	Учатся правильно действовать в криминогенных ситуациях на улице и не допускать в отношении себя опасных домогательств
Правила поведения при захвате в заложники, 1 ч	Понятие о заложнике. Меры личной безопасности по предотвращению захвата в заложники. Рекомендации по безопасному поведению при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в заложники в транспортном средстве или месте массового пребывания людей	Осваивают правила поведения при захвате в заложники и меры по предотвращению таких захватов
Загрязнение среды обитания (3 ч)		
Загрязнение воды. Загрязнение воздуха. Загрязнение почвы, 3 ч	Загрязнение воды. Роль воды в жизнедеятельности человека. Требования к питьевой воде. Способы очистки водопроводной воды в домашних условиях. Загрязнение воздуха. Общие сведения об атмосфере. Состав воздуха, которым мы дышим. Причины загрязнения воздуха.	Учатся оценивать состояние окружающей среды, планировать и выполнять мероприятия по защите здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой

Продолжение

Тема	Краткое содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности
	Рекомендации по предотвращению загрязнения воздуха в местах проживания. Загрязнение почвы. Роль почвы в жизнедеятельности человека. Причины загрязнения почвы и их последствия. Вредные вещества, накапливающиеся в почве в результате промышленных выбросов. Возбудители инфекционных заболеваний, обитающие в почве	
Средства индивидуальной защиты органов дыхания (2 ч)		
Фильтрующие противогазы. Пользование противогазом, 2 ч	Фильтрующие противогазы. Предназначение и принцип защитного действия фильтрующих противогазов. Гражданские противогазы ГП-7 и ГП-7В, устройство и правила пользования. Детский противогаз ПДФ-2Ш, устройство и правила пользования. Правила подбора противогаза, определение размера (роста) шлем-маски, подготовка противогаза к работе. Пользование противогазом. Пе-	Изучают назначение и устройство гражданских и детских противогазов. Получают практические навыки пользования противогазом

	реноска противогаза. Положения противогаза: походное, наготове, боевое. Перевод противогаза в боевое положение. Практическая отработка упражнения по надеванию противогаза	
ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (8 ч) **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (3 ч)**		
Виды ранений, их причины и первая помощь, 1 ч	Понятие о ране. Общие признаки ранений. Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах	Приобретают знания об основных видах ранений, их причинах и правилах оказания первой помощи
Общая характеристика кровотечений, 1 ч	Наружное и внутреннее кровотечения. Венозное кровотечение и его характеристика. Артериальное кровотечение и его характеристика. Смешанные кровотечения и их характеристика. Капиллярное кровотечение и его особенности	Получают знания о видах кровотечений и их особенностях
Первая помощь при кровотечении, 1 ч	Способы временной остановки кровотечения. Остановка кровотечения путем пальцевого прижатия артерий. Особенности и правила остановки кровотечения путем наложения жгута. Остановка кровотечения путем наложения давящей	Учатся останавливать кровотечения, применяя различные способы в зависимости от вида кровотечения и места травмы

Окончание

Тема	Краткое содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности
	повязки. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечности. Остановка кровотечения путем придания поврежденной конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа	
Основы здорового образа жизни (5 ч)		
Движение и здоровье, 1 ч	Роль двигательной активности для укрепления здоровья. Понятие об опорно-двигательном аппарате и его развитии. Опорно-двигательный аппарат как генератор двигательной активности. Избыток и недостаток движения (гиподинамия) — причина некоторых заболеваний человека	Объясняют значение двигательной активности для укрепления здоровья
Нарушения осанки и причины их возникновения, 1 ч	Понятие об осанке. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки	Получают представление о видах, причинах и последствиях нарушения осанки. Учатся предупреждать нарушения осанки

Телевизор и компьютер — друзья или враги? Информационная безопасность, 1 ч	Воздействие излучений телевизора и компьютера на организм человека. Правила просмотра телепередач. Правила безопасности при работе на персональном компьютере. Роль и значение информации в нашей жизни. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Основные правила информационной безопасности	Учатся соблюдать правила безопасности при просмотре телепередач и при пользовании компьютером. Изучают правила информационной безопасности. Учатся выполнять их на практике
Физическое и нравственное взросление человека, 1 ч	Понятие о детском и подростковом возрасте. Развитие организма в детском возрасте. Характеристика факторов, влияющих на развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Активность сальных и потовых желез в подростковом возрасте. Гигиенические мероприятия по уходу за сальными и потовыми железами. Появление новой жизни. Ответственность за сохранение своего здоровья в подростковом возрасте. Физическое взросление мальчиков и девочек, особенности их взаимоотношений	Получают представление о закономерностях развития организма в подростковом возрасте. Учатся правильно выполнять гигиенические мероприятия по уходу за своим телом. Формируют у себя потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способа укрепления и сохранения здоровья

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНИКА

Методическое пособие подготовлено в соответствии с содержанием и структурой учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5 классов (авторы В. В. Поляков, М. И. Кузнецов, В. В. Марков, В. Н. Латчук), разработанного в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Основные функции учебника — передача школьникам необходимой теоретической информации и привитие им навыков самостоятельной познавательной деятельности.

В учебнике системно изложен материал по основам безопасности жизнедеятельности (факты, понятия, закономерности, причины и логика возникновения и развития чрезвычайных ситуаций). Материал учебника поможет учащимся углубить и упрочить знания, умения и навыки, полученные в начальной школе, и приобрести новые. Учебник является не только информатором, но и организатором самостоятельной работы школьников.

Главная цель учебника — формирование у обучаемых представлений о среде обитания в городских условиях, об опасных и вредных факторах в повседневной жизни, а также получение ими знаний, овладение умениями и навыками предвидения, распознавания, оценки негативного влияния этих факторов и безопасного поведения.

Учебник состоит из двух разделов: «Основы безопасности личности, общества и государства», «Оказание первой помощи и здоровый образ жизни».

В первом разделе изложен материал об особенностях города как среды обитания человека, системах обеспечения безопасности города (населенного пункта), а также о возможных источниках опасности. Детально рассмотрены опасные ситуации в доме (квартире), причем кроме причин, способных вызвать пожар, взрыв, затопление, поражение электрическим током, отравление опасными веществами и продуктами питания, приведены правила безопасного поведения и меры профилактики.

Опасные и аварийные ситуации изложены с точки зрения реализации психологических возможностей школьников так, чтобы безысходность и страх уступили место реальным умелым и своевременным действиям. При этом даны рекомендации не только о том, что надо делать, но и что не следует делать в том или ином случае.

Здесь же приведены правила безопасного поведения в толпе во время массовых мероприятий, при встрече с агрессивными собаками, при гололедице.

Значительное место отведено изучению чрезвычайных ситуаций на дорогах и на транспорте. Наряду с общими рекомендациями по безопасному поведению на том или ином виде транспорта, доступно рассказано об организации дорожного движения, о причинах аварий, опасных зонах и факторах опасности на общественном (автобусе, троллейбусе, трамвае, метро), железнодорожном, авиационном, морском и речном транспорте. Кроме конкретных правил безопасного поведения пешеходов и пассажиров на различных видах транспорта, приведены примеры аварийных ситуаций и действий по сохранению жизни и здоровья.

Опасные ситуации социального характера в доме (квартире), в подъезде и на улице рассмотрены в отдельной главе. Эта глава предназначена не только для ознакомления с криминогенными ситуациями. В ней заложен большой воспитательный смысл, и прежде всего психологический: как не стать жертвой преступления, как избежать опасных домогательств и насилия. Приведенные практические ре-

комендации направлены главным образом на то, чтобы сформировать у обучаемых навыки такого поведения, которое позволяло бы предвидеть и избегать опасность, а попав в опасную ситуацию, не растеряться, а действовать спокойно и уверенно.

Глава «Загрязнение среды обитания» знакомит учащихся с негативными факторами воздействия на организм человека загрязненной среды обитания — воды, воздуха и почвы. В этой главе приведены полезные советы по очистке воздуха и воды в доме (квартире), а также изложен материал о причинах загрязнения почвы.

Глава «Средства индивидуальной защиты органов дыхания» тоже имеет практическую направленность. В ней представлен материал о предназначении и устройстве фильтрующих противогазов, правила их подбора и пользования ими. Ученикам предлагается выполнить практические упражнения по определению размера (роста) шлем-маски, подготовке противогаза к работе и надеванию противогаза.

Следует учитывать, что частично отдельные темы первого раздела учебника уже могли изучаться в начальной школе.

Во второй раздел учебника включены теоретические и практические вопросы по оказанию первой помощи и основам здорового образа жизни. В главе «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» изложены сведения о видах ранений, их причинах и первой помощи при ранениях, даны общая характеристика кровотечений и правила первой помощи при кровотечениях. Содержание главы акцентировано на практическом освоении учащимися основных способов остановки кровотечений, в том числе из носа, и оказания первой помощи при мелких ранках, ссадинах, порезах, царапинах.

Эта глава очень важна не только в связи с актуальностью содержания, но и потому, что является первым этапом овладения учениками практическими навыками и умениями по оказанию первой помощи при травмах, острых состояниях и отравлениях, изучение которых предусмотрено курсом ОБЖ в рамках основного общего образования.

Глава «Основы здорового образа жизни» раскрывает важное значение двигательной активности, оказывающей положительное влияние на развитие и состояние здоровья подростков. Внимание учеников обращается на то, что недостаточность движения может стать причиной различных заболеваний. В связи с этим рассмотрено влияние физических упражнений и спорта на развитие растущего организма, причем учителю дана возможность вместе с учащимися сформулировать правила активной деятельности.

Здесь же рассматриваются виды нарушения осанки и причины, вызывающие такое заболевание, как сколиоз. Это поможет ученикам понять необходимость формирования правильной осанки и ответить на вопрос: почему важно иметь хорошую осанку?

Большое значение для здоровья детей и подростков имеет соблюдение правил безопасности при просмотре телевизионных передач и работе на компьютере, а также выполнение требований Федерального закона «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Этой важной теме и главе отведен отдельный параграф.

Основы репродуктивного здоровья подростков — новая тема в курсе ОБЖ для 5 класса. В главе она представлена параграфом «Физическое и нравственное взросление человека». Ученики знакомятся с развитием и изменением организма в подростковом возрасте, приобретают необходимые знания о правилах ухода за своим телом в период физиологического созревания организма.

Методический аппарат учебника весьма разнообразен. Вопросы и задания, помещенные в нем, несут разную смысловую нагрузку. Часть вопросов задана с целью проверки знания различных фактов, цифр или иной конкретной информации, другие — для сопоставления различных сведений и выбора из нескольких возможных вариантов правильного решения. В тексте учебника приведены короткие наводящие вопросы, позволяющие на основе имеющихся знаний постепенно подвести обучаемых к правильному ответу. Кроме того, в учебнике приведено мно-

го ситуационных задач, которые помогают учащимся анализировать различные ситуации, прогнозировать их последствия и самостоятельно принимать верные решения.

Многие задания носят целенаправленный практический характер и предполагают их выполнение вместе с родителями, членами семьи, друзьями. Это повышает коммуникативные способности школьников, позволяет им найти совместные интересы с родителями, укрепляет доброжелательный климат в семье, привлекает внимание взрослых к проблемам безопасности.

Иллюстративный аппарат учебника хорошо дополняет и сопровождает текст, дает возможность учащимся лучше усвоить учебный материал. Каждая тема проиллюстрирована так, что позволяет школьникам сопоставлять содержание текста с тем или иным наглядным образом. Иллюстративные объекты, которые представлены в учебнике, выполняют двойную функцию: они служат не только материалом для изучения, но и источником новых знаний. Ученики прежде всего должны понять, что и каким образом изображено на рисунке (схеме, диаграмме, таблице), а затем проанализировать изображение (по заданию учителя или самостоятельно) для получения новых для себя знаний.

Таким образом, структура и содержание учебника в комплексе с современной методикой обучения учащихся позволяют:

- учитывать индивидуальные психофизические особенности подростков;
- использовать в процессе обучения естественно возникающие у школьников желания и побуждающие их к деятельности мотивы;
- обучаемым усваивать необходимый учебный материал осознанно и без принуждения;
- ориентировать учеников на применение своих индивидуальных способностей и чувственно-осознанного опыта для самообеспечения безопасности в различных биосоциальных условиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К УРОКАМ (примерные планы проведения уроков)

Представленные в пособии разработки уроков носят рекомендательный характер. Они не ограничивают педагогическое творчество учителя, поскольку условия обучения и индивидуальные стили образовательной деятельности могут сильно различаться. С учетом этого методические рекомендации — лишь авторское видение системы работы и предполагают при необходимости внесение соответствующих изменений и дополнений.

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

Глава 1

Личная безопасность в повседневной жизни

Урок 1

Особенности города как среды обитания человека

Учебные вопросы

1. Отличия горожан от сельских жителей с точки зрения безопасности жизни.
2. Чрезвычайные и опасные ситуации в городе.

Основные термины и понятия

Среда обитания, чрезвычайная ситуация, опасная (экстремальная) ситуация.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, схема города (населенного пункта) с указанием потенциально опасных объектов.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***уметь*** определять источники и зоны повышенной опасности в современных городах; ***знать*** правила безопасного поведения в этих зонах.

Основное содержание урока

Что такое город? Каким образом проживание в городе влияет на людей? Отличия в условиях жизни горожанина и сельского жителя, плюсы и минусы проживания в городе и в сельской местности можно проиллюстрировать показом слайд-шоу. Содержание понятий «среда обитания», «чрезвычайная ситуация» и «опасная ситуация».

Среда обитания — среда жизни и производственной деятельности человека, окружающий человека природный и созданный им материальный мир.

Чрезвычайная ситуация — обстановка, сложившаяся на определенной территории в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Опасная (экстремальная) ситуация — ситуация, которая угрожает жизни или здоровью человека, его имуществу, жилищу или природной среде.

Наиболее распространенные опасные и чрезвычайные ситуации в городах: крупные пожары, транспортные аварии, взрывы, обрушения, массовые мероприятия, употребление наркотиков.

Какие опасные и чрезвычайные ситуации возможны в вашем населенном пункте? Их источники, причины и последствия.

Что надо делать, оказавшись в опасной или чрезвычайной ситуации?

Дополнительная информация

Каждый год в Российской Федерации происходит порядка 200 тыс. дорожно-транспортных происшествий, а также многочисленные случаи обрушения жилых и общественных зданий и аварий в производственных комплексах и зданиях. Эти происшествия затрагивают в основном население городов. Помимо названных, к опасностям городов можно отнести и другие.

Криминальные опасности, несущие угрозу для жизни и здоровья, — это многочисленная группа различных типов преступлений. Среди них наибольшую опасность представляют:

- уличные грабежи и кражи;
- нападения на почве национальной и религиозной розни;
- сексуальное насилие;
- хулиганские нападения, уличные драки;
- покушения на жизнь и здоровье заказного характера;
- похищения людей.

Эпидемиологические опасности: крупные населенные пункты — самая благоприятная среда для мощных вспышек заболеваний из-за высокой плотности населения.

Социальные и экономические риски в городе существенно выше, чем в небольших населенных пунктах. Жизнь в городах сильнее зависит от политического влияния, кризисных явлений в экономике, общественных течений и тенденций. Как следствие, именно здесь наиболее вероятны массовые беспорядки, акции протеста, манифестации, демонстрации, митинги. Каждое из этих явлений в той или иной мере угрожает жизни, здоровью и имуществу граждан.

Домашнее задание

Учебник: § 1, вопросы 1—6, задания 7, 8; рабочая тетрадь: § 1, вопросы и задания 1—4.

Урок 2

Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта)

Учебные вопросы

1. Районные и городские системы обеспечения безопасности.
2. Телефоны служб безопасности и телефоны доверия.
3. Сигнал «Внимание всем!», действия по этому сигналу.

Основные термины и понятия

Службы обеспечения безопасности, управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям, сигнал «Внимание всем!».

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, схема города (населенного пункта) с указанием мест размещения служб безопасности.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** службы, входящие в систему обеспечения безопасности города (служба спасения, полиция, «Скорая помощь», служба газа) и их телефоны; ***уметь*** правильно сообщить по телефону о чрезвычайной или опасной ситуации.

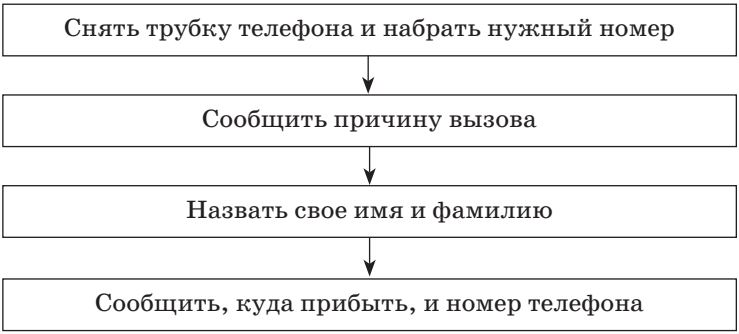
Основное содержание урока

Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта) и их предназначение. Структура систем обеспечения безопасности больших городов и их функции. Телефоны городских служб безопасности можно перечислить по учебнику или воспользоваться слайд-шоу:

- Единый номер срочного вызова пожарных и спасателей **01**
- Система охраны правопорядка (полиция) **02**
- Система охраны здоровья («Скорая помощь») **03**
- Служба газа **04**

Для мобильной связи номера 101, 102, 103 и 104 соответственно или единый номер экстренных служб 112.

Схема 1. **Схема сообщения по телефону о чрезвычайной или опасной ситуации, аварии**



Службы спасения и спасательные формирования МЧС России, их предназначение.

Телефон доверия. Зачем он нужен?

Сигнал «Внимание всем!». С какой целью и каким образом его подают? Действия по сигналу «Внимание всем!».

Дополнительная информация

• Общенациональная система раннего предупреждения о землетрясениях действует в Японии с 2007 г. Большинство жителей страны отметили, что эта система помогает им подготовиться к возможным бедствиям. Именно она позволила за минуту до трагических событий по телевидению оповестить жителей в 2011 г. Считается, что это позволило спасти множество жизней.

• Первый телефон доверия появился в Лондоне в 1953 г. Священник Чад Вара обратил внимание на то, что в городе часто совершаются самоубийства. Он, чтобы помочь людям, дал объявление в газету: «Думаешь о самоубийстве — позвони». Звонков оказалось слишком много, чтобы один человек мог поговорить с обратившимися за помощью. Священник стал приглашать всех желающих на личные консультации. Он заметил, что многие ожидающие в приемной доверительно беседуют между собой. Он пришел к выводу: психологическую поддержку можно получить не только от профессионала, но и от

другого человека. Поэтому Чад Вара пригласил добровольцев отвечать на телефонные звонки — так родился первый телефон доверия для тех, кто думает о самоубийстве. Позже такой подход стали применять для оказания помощи людям, имеющим самые различные проблемы.

• В России первая специализированная телефонная линия для помощи детям и подросткам появилась в Москве в 1989 г.

Домашнее задание

Учебник: § 2, вопросы 1—6, задание 7; рабочая тетрадь: § 2, вопросы и задания 1—6.

Урок 3

Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире)

Учебные вопросы

1. Из истории жилищ.
2. Причины возникновения опасных ситуаций в доме (квартире).
3. Виды возможных опасных ситуаций в доме (квартире).
4. Предупреждение опасных ситуаций.

Основные термины и понятия

Авария, аварийная ситуация, опасная (экстремальная) ситуация.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, план типовой квартиры с указанием приборов и оборудования, которые могут стать источниками опасности, тетрадь для оценки качества знаний.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать***, какие опасные ситуации возможны в доме (квартире) и причины их возникновения; ***уметь*** предвидеть и предупреждать такие ситуации.

Основное содержание урока

Выполнение проверочной работы № 1 в тетради для оценки качества знаний.

Жилище человека: предназначение, функции, требования, история его развития.

Можно назвать основные причины возникновения опасных и аварийных ситуаций в жилище либо продемонстрировать слайд-шоу:

- небрежность (незакрытый кран, невыключенный утюг, кипящий чайник, заливший газовую плиту);
- неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами;
- неосторожное обращение с огнем и химическими препаратами;
- криминальные ситуации (взлом, ограбление).

Причины возникновения опасных и аварийных ситуаций целесообразно излагать, иллюстрируя примерами из жизни.

Разъяснение терминов «авария», «аварийная ситуация», проверка, насколько понятен термин «опасная ситуация».

Авария — опасное происшествие на промышленном объекте или на транспорте, создающее угрозу для жизни и здоровья людей и приводящее к разрушению производственных помещений и сооружений, повреждению и уничтожению оборудования, механизмов, транспортных средств, сырья, готовой продукции, к нарушению производственного процесса и нанесению ущерба окружающей среде.

Аварийная ситуация — неблагоприятная обстановка, возникновение угрозы для безопасности жизни и деятельности людей, нарушение нормальной работы объектов в результате их повреждений и отклонений от заданного режима.

Опасная (экстремальная) ситуация — ситуация, которая угрожает жизни или здоровью человека, его имуществу, жилищу или природной среде.

Какие опасные и аварийные ситуации случаются дома (в квартире)? Чаще всего следующие:

- пожар (неисправная электропроводка и электротехника, неосторожное обращение с огнем);
- взрыв газа (утечка газа, невыключенная плита);
- затопление (неисправный водопровод или включенная в сеть и оставленная без присмотра стиральная машина);
- отравление газом или химическими препаратами;

• поражение электрическим током (нарушение правил безопасности при пользовании электроприборами и электрооборудованием);

• разрушение строительных конструкций (в результате землетрясения или взрыва).

Рассказав об опасных и аварийных ситуациях, которые могут возникнуть в доме, можно попросить учащихся привести примеры.

Общие правила по предупреждению опасных и аварийных ситуаций в доме (квартире).

В качестве дополнительной информации можно рассказать о различных видах жилищ, в которых до сих пор живут люди в разных концах света (чум, и́глу, сакля, вигвам, фелидж, юрта, хижина и др.). Поразмышлять вместе с учащимися о том, какие удобства есть в этих жилищах, а каких нет. Какие удобства в них не нужны (например, центральное отопление в хижине в тропиках)? Насколько эти жилища безопасны и удобны по сравнению с нашими домами?

Можно предложить в качестве домашнего задания подготовить краткое сообщение о каком-либо жилище с указанием возможных опасных ситуаций в нем.

Домашнее задание

Учебник: § 3, вопросы 1, 2, 4, задание 3; рабочая тетрадь: § 3, вопросы и задания 1—4.

Урок 4

Пожар

Учебные вопросы

1. Опасные факторы пожара, воздействующие на людей.

2. Основные причины пожаров.

3. Какие действия категорически запрещены при загорании в доме (квартире).

Основные термины и понятия

Пожар, поражающие факторы пожара, причины пожаров.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, карманный справочник «Безопасность при пожарах», наглядные пособия «Признаки и поражающие факторы пожара», «Причины пожаров в жилых и общественных зданиях».

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** опасные факторы пожара (открытый огонь, высокая температура, токсичные продукты горения, задымление) и особенности их воздействия на людей, основные причины пожаров и иметь четкое представление о том, какие действия категорически запрещены при возгорании в доме (квартире).

Основное содержание урока

Понятие о пожаре. Опасность пожаров и ущерб от них.

Пожар — неконтролируемое горение, сопровождающееся уничтожением материальных ценностей, создающее опасность для жизни и здоровья граждан.

Основные пять поражающих факторов пожара, воздействующих на людей, можно представить в виде схемы (схема 2) или разъяснить, используя наглядное пособие.

Поражающие факторы — явления и процессы, оказывающие негативное влияние на людей, животных и растения.

Основные **причины пожара** в доме (перечислить согласно учебнику или воспользоваться слайд-шоу):

- неосторожное обращение с огнем;
- нарушение правил безопасности при пользовании электробытовыми и электронагревательными приборами;
- нарушение правил хранения и использования горючих и легковоспламеняющихся жидкостей;
- утечка бытового газа;
- беспечность, небрежность и недисциплинированность при пользовании огнем;
- неосторожное обращение с пиротехническими изделиями.

Схема 2. **Основные поражающие факторы пожара и их воздействие на организм человека**

При объяснении причин пожаров целесообразно использовать наглядное пособие.

Следует особое внимание обратить на опасность, которую представляют хлопушки, петарды, бенгальские огни и фейерверки.

Объяснив основные причины возникновения пожаров, целесообразно предложить школьникам составить перечень основных правил пожарной безопасности. Чем больше учащиеся выскажут предложений, тем полнее будет этот совместно подготовленный перечень.

Примерный перечень правил пожарной безопасности:

- не играть с открытым огнем (спичками, зажигалками; не жечь бумагу, не зажигать свечи и т. п.);
- пользоваться только исправными электроприборами и электрооборудованием;
- не оставлять без присмотра включенные электронагревательные приборы (утюг, электрический чайник, электроплитку, отопительные приборы и др.);
- не пользоваться без разрешения взрослых горючими и легковоспламеняющимися жидкостями (бензином, керосином, растворителем, ацетоном, бытовыми аэрозолями и пр.);
- не включать без необходимости газовые плиты и не оставлять без присмотра зажженные газовые конфорки;
- соблюдать меры безопасности при обращении с пиротехническими изделиями (петардами, бенгальскими огнями, хлопушками, фейерверками и т. п.);
- устанавливая новогоднюю елку, не украшать ее игрушками из горючих материалов (бумаги, ваты, марли), не вешать на нее самодельные электрогирлянды и бенгальские огни; не забывать отключить электрогирлянды, уходя из комнаты, где установлена елка.

Особое внимание учащихся следует обратить на то, чего категорически нельзя делать при пожаре в доме (квартире):

• тушить огонь до вызова пожарных (за это время может разгореться большой пожар);

• пытаться выйти через задымленную лестничную клетку (горячий воздух может обжечь легкие, а дым очень токсичен);

• спускаться с верхних этажей по водосточным трубам и стоякам с использованием простыней и веревок, если в этом нет острой необходимости, ведь при отсутствии навыков падение почти всегда неизбежно;

• выпрыгивать из окон (по статистике, начиная с четвертого этажа, каждый второй прыжок смертелен).

Дополнительная информация

Примерно каждые 5 с на нашей планете случается пожар (около 5 млн в год). Ежегодно от пожаров в Российской Федерации погибает в среднем 20 тыс. человек.

Домашнее задание

Учебник: § 4 (с. 16—20), вопрос 1; рабочая тетрадь: § 4, задания 1, 2, 4.

Урок 5

Пожар (продолжение)

Учебные вопросы

1. Действия при пожаре в квартире.
2. Основные причины загорания телевизора, действия в этой ситуации.
3. Первичные средства пожаротушения.

Основные термины и понятия

Внутренний пожарный кран, огнетушители: воздушно-пенные, углекислотные, порошковые.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, карманный справочник «Безопасность при пожарах», учебные наглядные пособия: «Правила поведения при пожаре в доме (квартире)», «Правила поведения при пожаре в образовательном учреждении», «Как выйти из задым-

ленного помещения», «Что делать, если при пожаре невозможно покинуть помещение», «Правила поведения при загорании телевизора», «Правила поведения при загорании новогодней елки», «Первичные средства пожаротушения (внутренний пожарный кран)», «Первичные средства пожаротушения (огнетушители)».

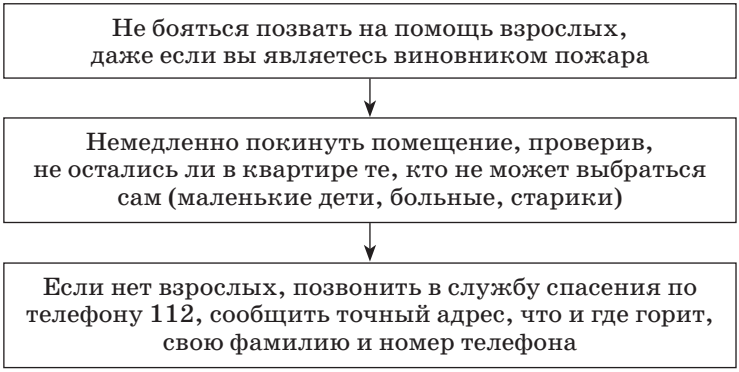
Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** основные причины и последствия пожаров, правила пожарной безопасности в быту; ***уметь*** правильно действовать при пожаре в доме (квартире), эвакуироваться из горящего здания, применять первичные средства пожаротушения (внутренний пожарный кран и огнетушители).

Основное содержание урока

Используя схему 3 или наглядное пособие, надо вместе с учениками выяснить, как должен вести себя человек, если в его доме (квартире) начался пожар.

Схема 3. **Действия при возникновении пожара в квартире**



Главное правило при возникновении пожара: накрыть горящий предмет плотной тканью или одеялом и немедленно выйти из помещения, плотно закрыв за собой дверь.

Ситуацию выхода из горящего или задымленного помещения целесообразно рассмотреть, используя схему 4 или наглядное пособие.

Схема 4. **Действия при эвакуации из горящего или задымленного помещения**

Правила безопасного поведения в случае, если нельзя покинуть квартиру (эвакуироваться) во время пожара в доме, следует обсудить с учащимися, используя схему 5 или наглядное пособие.

Что делать, если загорелся (взорвался) телевизор? Ответить на этот вопрос можно, используя схему 6 или наглядное пособие.

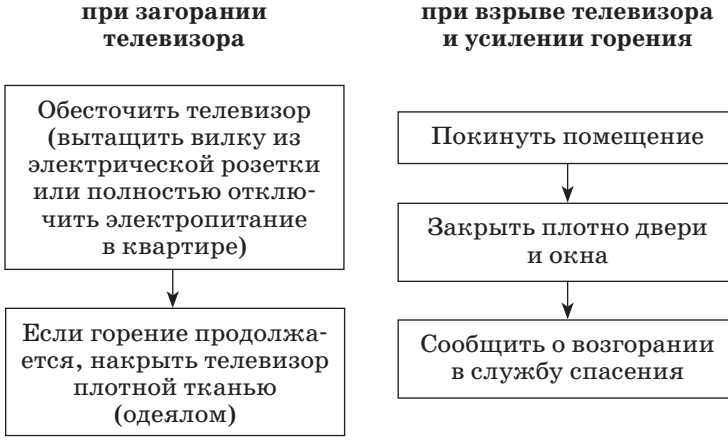
Схема 5. **Действия в случае, если нет возможности покинуть квартиру при пожаре в доме**

Необходимо обратить внимание школьников на то, что вода хорошо проводит электрический ток, поэтому заливать водой даже отключенный от электрической сети телевизор нельзя, так как большое остаточное емкостное напряжение может стать причиной электротравмы.

В многоэтажных жилых, административных и производственных зданиях, в школах для тушения пожаров используют **внутренние пожарные краны**, обязательно имеющие следующие элементы:

- шкафчик;
- кран с вентилем, к которому подключен пожарный рукав;

Схема 6. **Действия**



• пожарный рукав, к которому подсоединен пожарный ствол;

• пожарный ствол.

При обнаружении пожара необходимо открыть шкаф, взять ствол, который уже прикреплен к рукаву, и бежать с ним к очагу загорания; положив ствол, надо быстро вернуться к крану, открыть вентиль, возвратиться к стволу, взять его и направить струю на очаг пожара. Тушить пожар надо навстречу огню, а не двигаясь за ним следом.

Небольшие пожары (загорания) можно тушить с помощью огнетушителей. Поэтому следует познакомить учащихся с некоторыми из них.

Огнетушитель — переносное или передвижное устройство для тушения очагов пожара за счет выпуска огнетушащего вещества в зону возгорания.

Каждый огнетушитель снабжен этикеткой с необходимыми сведениями о порядке приведения его в действие (в виде пиктограмм) и правилами безопасной работы и эксплуатации устройства, рассчитанные на слабо подготовленного пользователя.

Кроме того, на этикетке указан тип огнетушителя в зависимости от заряженного огнетушащего веще-

ства (водный раствор — ОВ, воздушно-пенный — ОВП, порошковый — ОП, углекислотный — ОУ, хладоновый — ОХ) и другие сведения.

На уроке больше внимания следует уделить правильному практическому выполнению учащимися действий, обеспечивающих безопасный выход из горящего или задымленного помещения:

- умению защищать глаза и органы дыхания;
- передвижению нагнувшись или ползком, накрывшись плотной, по возможности влажной тканью;
- движению по лестницам, держась за поручни или стены, и дыханию через влажный платок.

Важно также научить школьников правильной герметизации дверей и вентиляционных отверстий с целью защиты от проникновения дыма и правилам пользования химическими пенными, углекислотными и порошковыми огнетушителями, внутренним пожарным краном.

Дополнительная информация

- В 1624 г. в Москве была сформирована пожарная команда из 100 человек. Оснащение команды состояло из конного обоза, бочек с водой, водоналивных труб, ведер и багров.
- Большое внимание мерам пожарной безопасности уделял Петр I. В 1711 г. он издал указ «О неукоснительном прибытии войск на пожары». При его правлении пожарные команды стали оснащаться не только бочками с водой, ведрами, топорами, баграми, лопатами, веревками, но и ручными насосами, рукавами и брандспойтами.

Брандспойт — металлический наконечник гибкого шланга; устаревшее название ствола в пожарной технике.

Домашнее задание

Учебник: § 4 (с. 21—27), вопросы 2, 3, 5, 6, 8, задания 1, 4, 7, 9—11, задачи 1—4; рабочая тетрадь: § 4, вопрос 10, задания 3, 5—9.

Урок 6

Затопление квартиры

Учебные вопросы

1. Причины затопления жилища и его последствия.

2. Правила поведения при затоплении жилища.

Основные термины и понятия

Затопление жилища, система водоснабжения, система канализации.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** основные причины затопления жилища и меры по его предотвращению, правила поведения при затоплении; ***уметь*** правильно действовать в случае затопления.

Основное содержание урока

Выполнение проверочной работы № 2 в тетради для оценки качества знаний.

Порядок подачи воды в квартиру. Устройства, через которые вода поступает для обеспечения бытовых потребностей (краны, смеситель, сливной бочок).

Водоснабжение — обеспечение водой потребителей по установленным нормам, в том числе ее добыча, очистка, хранение, подача и контроль за качеством.

Причины затопления.

Затопление жилища — частный случай затопления, обычно происходит при нарушении работы систем водоснабжения и канализации. При перечислении основных причин затопления в качестве иллюстративного материала можно воспользоваться слайд-шоу:

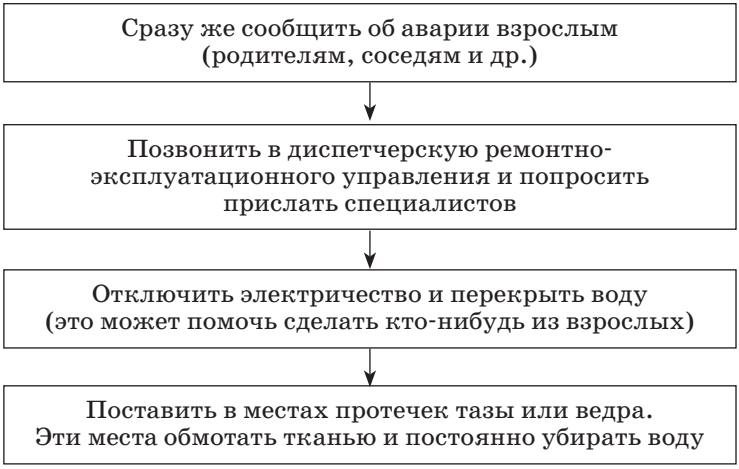
- неисправность запорных устройств;
- невнимательность людей;
- аварийное состояние водопровода;

• засорение системы канализации;
• протечки крыши.

Система канализации — оборудование, обеспечивающее прием сточных вод в местах их образования и подачу их к очистным сооружениям.

Объясняя правила поведения в случае затопления, целесообразно воспользоваться схемой 7.

Схема 7. **Действия при затоплении квартиры**



Чтобы избежать затопления, не следует:

• бросать посторонние предметы в канализационную систему;
• засорять раковины бытовыми отходами;
• допускать протечку труб и кранов.

Дополнительная информация

Следует серьезно относиться к мерам по предотвращению затопления жилища. Надо постоянно помнить, что затопление квартиры всегда приводит к серьезному ущербу для имущества: повреждаются потолок, стены, плинтусы, пол, мебель и электроприборы. Ремонт всего этого стоит больших денег. Затопление практически всегда затрагивает помещения соседей снизу. Им необходимо будет выплачивать компенсацию.

Домашнее задание

Учебник: § 5, вопросы 1—3, задания 4, 5, задачи 5, 6; рабочая тетрадь: § 5, задания 1—3.

Урок 7

Электричество

Учебные вопросы

1. Роль и значение электрической энергии в нашей жизни.

2. Опасности, возникающие при нарушении правил обращения с электрическими приборами и оборудованием.

3. Правила безопасности при пользовании электрическими приборами и нахождении вблизи электрооборудования.

Основные термины и понятия

Электрическая энергия, электротравма, электрический удар.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать***, почему опасно электричество и в чем эта опасность заключается; ***уметь*** уберечь себя от поражения электрическим током; иметь общее представление об электротравме и электрическом ударе, их последствиях для здоровья человека.

Основное содержание урока

Можно начать с рассказа о значении электрической энергии в жизни людей.

Электрическая энергия широко применяется в экономике и быту. Ее используют для освещения, отопления, в системе водоснабжения и вентиляции жилых, производственных и административных помещений. Без нее не поедут троллейбусы, трамваи, метро, автомобили, остановится железная дорога, не будут работать компьютеры, телевизоры и другие электроприборы.

Электрическая энергия — широко распространенный в технике и быту термин для определения количества энергии, отдаваемой электростанцией в электрическую сеть или получаемой из этой сети потребителем.

Однако электрическая энергия в некоторых случаях может представлять для жизни и здоровья человека опасность. Прикосновение к проводникам электрического тока часто заканчивается электротравмой или электрическим ударом.

Электротравма — повреждение организма, вызванное воздействием электрического тока (в быту, на производстве, а также при поражении молнией).

Электрический удар — возбуждение живых тканей организма протекающим через него электрическим током. Проявляется в непроизвольных судорожных сокращениях различных мышц тела, при этом может быть нарушена работа сердца, легких, центральной нервной системы, других органов и систем организма.

При электротравмах ток проходит через тело человека, что чаще всего приводит к электрическому ожогу и сильному сокращению мышц, в результате которого могут произойти разрывы кровеносных сосудов, кожи, связок и даже вывихи суставов и переломы костей.

Более тяжелые и порой трагические последствия вызывает электрический удар. Так, играя в подвале или на чердаке дома, рядом с распределительными электрическими щитами или около электроподстанций, можно случайно, лишь на одно мгновение прикоснуться к проводам, оголенным металлическим частям арматуры, находящимся под напряжением. Этого будет достаточно, чтобы через тело прошел электрический ток, который вызовет судорожное сокращение мышц (электрический удар). Самым опасным при этом могут быть потеря сознания, нарушение сердечной деятельности или дыхания, а самым трагическим — отсутствие дыхания и кровообращения, что называют клинической смертью.

Чтобы уберечь себя от поражения электрическим током, нельзя:

• прикасаться к оголенным или плохо изолированным проводам;

• использовать неисправные электроприборы;

• трогать включенные электроприборы мокрыми руками;

• играть вблизи электроподстанций, на чердаках и в подвалах, около электрощитов.

Первая помощь при поражении электрическим током:

• прекратить действие тока на пострадавшего (отключить электросеть; отвести провода, касающиеся пострадавшего; меры безопасности при этом);

• оценить состояние пострадавшего (сохранены ли функции дыхания и кровообращения: по движениям грудной клетки и пульсу на сонной или лучевой артерии предплечья);

• при остановке сердца или отсутствии дыхания выполнить реанимационные мероприятия (закрытый массаж сердца и искусственное дыхание);

• если сердечная деятельность и дыхание у пострадавшего восстановились, наложить сухие асептические повязки на места электроожогов;

• независимо от состояния пострадавшего направить его в лечебное учреждение.

Домашнее задание

Учебник: § 6, вопрос 3, задание 4, задача 7; рабочая тетрадь: § 6, задания 1—4.

Дополнительная информация

Правила поведения во время грозы

В сельской местности:

• воздержаться от прогулок; опасными местами считаются луга и поля; если гроза застала в поле, нельзя укрываться под высокими деревьями: надо отойти от них метров на пятнадцать; наиболее опасно находиться рядом с дубом, елью, тополем и сосной;

• держаться подальше от любых открытых источников воды и не купаться в водоемах; если гроза застала в лодке, надо причалить к берегу, а если нет такой возможности, то укрыться под высоким сооружением, например мостом; на яхте оттяжки и мачты должны быть обязательно заземлены на воду; нахо-

дясь на берегу, надо снять всю мокрую одежду и находиться как можно дальше от костра; следует учитывать, что при ударе молнии в воду радиус поражения может составлять 100 м;

• находясь в лесу, надо укрыться в густом кустарнике, который редко подвергается ударам молнии.

В городе:

• не прикасаться к любым металлическим предметам, в том числе к зонтику; находясь на улице, лучше переждать грозу в магазине или любом другом здании;

• необходимо отключить мобильный телефон: известны случаи, когда человек получал электрический разряд, даже не разговаривая по нему;

• закрыв плотно все окна и опустив автомобильную антенну, грозу можно переждать в автомобиле; мотоцикл и велосипед являются источниками повышенной опасности, их следует положить на землю и отойти не менее чем на 30 м;

• при нахождении в квартире надо отключить от сети электроприборы, так как молния способна поразить человека, находящегося от них на расстоянии до 3 м;

• нельзя мыть посуду, принимать ванну, дотрагиваться до водопроводных кранов; следует отказаться от использования на время грозы камина или печки; не следует близко подходить к окнам; при появлении шаровой молнии не паниковать, сохранять спокойствие, не делать резких движений; нельзя касаться молнии любыми предметами — может произойти взрыв.

Урок 8

Опасные вещества и продукты питания

Учебные вопросы

1. Средства бытовой химии, их классификация и условия хранения.

2. Меры по предотвращению отравления бытовым газом, правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа.

3. Меры по предотвращению отравления лекарствами, ртутью, недоброкачественными продуктами питания.

Основные термины и понятия

Бытовая химия, репеллент, отравление средствами бытовой химии, горючий природный (бытовой) газ, утечка газа, лекарство (лекарственный препарат), пищевое отравление.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***научиться*** распознавать опасные для здоровья средства бытовой химии по маркировке на упаковке; ***уметь*** распознавать запах газа и правильно действовать в случае его появления в квартире; ***знать,*** как избежать вредного воздействия бытового газа; ***знать*** причины и последствия бытовых отравлений; ***уметь*** правильно обращаться со средствами бытовой химии; ***знать*** причины отравления продуктами питания, меры профилактики и порядок действий при первых признаках отравления.

Основное содержание урока

Опасные средства бытовой химии. В наши дни в быту мы часто имеем дело с различными средствами бытовой химии.

Бытовая химия — средства по уходу за одеждой, помещениями, автомобилями, а также дезинфицирующие средства, репелленты и клей.

Репелленты — химические препараты, отпугивающие насекомых, клещей, грызунов, птиц.

Рассказать об условном разделении средств бытовой химии по степени опасности, а также продемонстрировать, какие именно знаки встречаются на упаковках.

Условно средства бытовой химии можно разделить на четыре группы:

- безопасные (не имеют предупредительных надписей);

• относительно безопасные (наносят вред только при попадании на определенные участки, например в глаза);

• огнеопасные (имеют предупредительные надписи или условные обозначения, запрещающие их использование вблизи открытого огня);

• ядовитые (с надписями «Яд» или специальной маркировкой).

Можно спросить у школьников, какие средства бытовой химии применяются у них в доме, как они хранятся.

Горючий (бытовой) газ. Опасность отравления газом.

Горючий природный (бытовой) газ — смесь газов, образовавшихся в недрах Земли. Относится к полезным ископаемым. Не имеет цвета и запаха, поэтому, чтобы можно было определить утечку, в газ добавляют небольшое количество веществ, имеющих сильный неприятный запах (гнилой капусты, прелого сена, тухлых яиц).

Рассказать о пользе бытового газа и об опасностях, связанных с его использованием.

Отравление — заболевание или иное расстройство жизнедеятельности организма, возникшее вследствие попадания в организм яда или токсина.

Как правильно действовать при появлении запаха газа в квартире? Излагая правила поведения в этом случае, можно воспользоваться схемой на с. 39 учебника.

Утечка — незапланированный выход жидкости, газа или сыпучих материалов за пределы хранилища или трубопровода.

Необходимо обратить внимание учащихся на то, что при появлении запаха газа ни в коем случае нельзя включать свет, зажигать спички и свечи, пользоваться зажигалкой.

Чтобы избежать вредного воздействия бытового газа, надо выполнять следующие правила:

• нельзя открывать максимально сильно газовые краны;

• нельзя оставлять включенную газовую плиту без присмотра.

Отравление лекарствами. Далее надо рассказать о том, что существуют вещества, которые обычно считают не просто полезными, а даже спасительными, — это лекарства.

Лекарство (лекарственный препарат, средство) — вещество или смесь веществ синтетического или природного происхождения в виде таблетки, капсулы, раствора, мази и т. д., применяемых для профилактики, диагностики и лечения заболеваний.

Однако многие из лекарств, если их употреблять в большом количестве и не по назначению врача, способны вызвать сильнейшее отравление и даже смерть.

К таким же результатам может привести и обычный градусник, применяемый для измерения температуры тела. Он содержит, как правило, ядовитое вещество — ртуть. Если такой термометр разбился и своевременно не приняты необходимые меры защиты, то пары ртути могут вызвать отравление людей. Ртуть способна проникать в полы, мебель, домашние предметы, а обнаружить ее могут только специалисты санэпиднадзора или службы спасения.

Надо объяснить учащимся, что самое главное условие безопасности в отношении ядовитых химических веществ — не брать их и не пользоваться ими без разрешения взрослых.

Следует разъяснить ученикам и другие меры безопасности при обращении со средствами бытовой химии.

Пищевое отравление. Отравиться можно не только вредными и ядовитыми веществами, но и недоброкачественными продуктами питания.

Пищевое отравление (пищевая интоксикация) — любое заболевание, вызванное употреблением некачественной или ядовитой пищи.

Пищевая токсикоинфекция — острое пищевое отравление, обусловленное употреблением в пищу продуктов, содержащих патогенные (болезнетворные) микроорганизмы и/или их токсины.

Наибольшую опасность в этом отношении представляют сосиски, колбасы, сардельки и некоторые другие изделия. В теплое время года отравления слу-

чаются чаще, это обычно происходит из-за неправильных условий хранения или отсутствия необходимой кулинарной обработки.

Чтобы избежать пищевого отравления, нужно соблюдать определенные правила безопасности (схема в учебнике).

Дополнительная информация

Нельзя не только баловаться с любыми лекарствами, но и, например, спорить, кто больше съест витаминок или таблеток за раз либо выпьет больше воды. Народная мудрость гласит: «Любое лекарство в больших дозах — яд, любой яд в малых дозах — лекарство». Смертельно опасные дозы некоторых, вполне обычных и безопасных, веществ приведены ниже.

Наименование вещества	Смертельная доза для человека
Вода	7—14 л/сут (превышение нормы 1,5—2 л/сут в 3—4 раза приводит к отеку мозга и легких)
Кофеин	150—200 г/кг веса (около 4,5 л кофе эспрессо)
Сахар	29,7 г/кг веса
Соль	3 г/кг веса (для человека весом 65 кг смертельная доза — стакан соли)

Домашнее задание

Учебник: § 7, вопросы 1—7, задания 8—10, задачи 8—11; рабочая тетрадь: § 7, задания 3—7.

Урок 9

Взрыв и обрушение дома

Учебные вопросы

1. Причины и последствия взрывов в жилых домах.

2. Правила безопасного поведения в случае взрыва и/или обрушения в многоквартирном доме.

Основные термины и понятия
Взрыв, обрушение зданий.

Средства обучения
Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения
Учащиеся должны: ***знать*** основные причины взрывов и обрушений в жилых домах; ***уметь*** правильно действовать в случае взрыва и/или обрушения в многоквартирном доме.

Основное содержание урока
Причины и последствия взрывов.

Взрыв — быстро протекающий процесс физических и химических превращений веществ, сопровождающийся освобождением значительного количества энергии в ограниченном объеме.

Обрушение зданий и конструкций — произвольное или принудительное нарушение устойчивого состояния несущих конструкций. Сопровождается падением перекрытий, стен, кровли, разрушением инженерных коммуникаций. Возможны пожары и затопления.

Как надо себя вести, если произошел взрыв в вашей или соседней квартире, а вы находитесь в сознании:

- отключить электричество, газ, перекрыть воду; посмотреть, не пострадал ли кто-нибудь рядом с вами; определить, кому из людей, находившихся вместе с вами в квартире, нужна помощь, и оказать им первую помощь;
- если работает телефон, то сообщить о случившемся по телефонам 01, 02, 03; не пытаться воспользоваться лестницей, а тем более лифтом, чтобы выйти на улицу, так как и лестница, и лифт могли оказаться серьезно поврежденными и пользование ими очень опасно;
- покидать помещение следует только в том случае, если начался пожар или есть угроза обрушения конструкций здания;
- укрыться в надежном месте (подальше от окон, шкафов и стеклянных перегородок, неустойчивых

предметов мебели) и ждать спасателей; не паниковать и экономить силы — спасатели придут на помощь обязательно, надо только набраться терпения;

• если завалило упавшей перегородкой или мебелью, попытаться помочь себе освободить придавленную часть тела, если это невозможно — массировать ее;

• подавать сигналы (стучать по металлическим предметам, перекрытиям), чтобы услышали и обнаружили; стараться делать это при остановке работы спасательного оборудования («минуты тишины»);

• если получены травмы, постараться оказать себе посильную первую помощь, например остановить кровотечение.

Самое главное правило — не паниковать, не отчаиваться, сохранять силы и самообладание.

Какие из перечисленных правил иллюстрируют рисунки в учебнике?

При объяснении правил поведения в случае обрушения дома можно использовать слайд-шоу как дополнительный теоретический и иллюстративный материал.

Проверить, как поняты основные положения урока, с помощью вопросов 1—4, задачи 12.

Дополнительный материал

Постоянный источник опасности для больших городов — утечка взрывоопасных веществ, которая часто приводит к взрывам в жилых домах. К обрушениям обычно приводят несоблюдение гражданами строительных норм и правил, аварийное состояние жилищ.

На юго-востоке Москвы в доме № 11 по Велозаводской улице 20 ноября 2006 г. обрушились железобетонные перекрытия между 10-м и 11-м этажами на общей площади 40 м^2. Как выяснилось, владелец квартиры на 11-м этаже начал ремонт, не получив разрешения на ремонтные работы. При проведении чистки одной из стен, упиравшейся в несущую балку, произошло обрушение плит. Лишь по счаст-

ливой случайности не пострадали люди, так как на 10-м этаже, куда упали плиты, никто не проживал.

В Екатеринбурге 6 августа 2009 г. произошло обрушение стены двухэтажного дома на улице Розы Люксембург. При этом обрушении были повреждены три квартиры. Никто из людей не пострадал. Причиной обрушения здания стал вырытый рядом с домом котлован глубиной 6 м для возведения второй очереди делового и торгового центра «Покровский пассаж».

В поселке Дорогино Черепановского района Новосибирской области в двухэтажном восьмиквартирном жилом доме по адресу ул. Вокзальная, дом № 7 3 сентября 2010 г. произошел взрыв бытового газа. В постройке обрушилась крыша на площади 150 м^2, также частично были разрушены лестничные марши и потолочные перекрытия. Пострадал один человек.

В жилом пятиэтажном доме на Москворецкой улице в подмосковных Бронницах 17 октября 2011 г. взорвался бытовой газ. В результате взрыва произошло обрушение перекрытий в одном из подъездов между 3-м и 4-м этажами, обрушение наружных стен между 4-м и 5-м этажами, пострадало 30 квартир, погибло 4 человека, госпитализировано 3, 20 пострадавшим медицинская помощь была оказана на месте.

Домашнее задание

Учебник: § 8, вопросы 2—4, задание 5, задача 12; рабочая тетрадь: § 8, задания 1—4.

Урок 10

Безопасность в нестандартных ситуациях

Учебные вопросы

1. Потеря ключей, случайное закрытие двери. Меры по предотвращению подобных ситуаций.

2. Правила безопасного поведения в случае потери ключей.

3. Опасность большого скопления людей, понятие паники.

4. Правила безопасного поведения в толпе при возникновении паники.

Основные термины и понятия

ДЭЗ, паника, толпа, давка.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать***, какие меры можно предпринять, чтобы не оказаться без ключа у захлопнувшейся двери; ***знать*** порядок действий в случае потери ключей; ***уметь*** предотвращать ситуации, связанные с потерей ключей; ***понимать*** опасность паники; ***знать***, как вести себя в толпе, охваченной паникой.

Основное содержание урока

Выполнение проверочной работы № 3 в тетради для оценки качества знаний.

Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). В потере ключей нет ничего особенно страшного и постыдного, но избежать подобной проблемы можно, если следовать простым правилам (эти правила можно проиллюстрировать на материале учебника):

- не использовать в дверях замки, которые закрываются автоматически;
- иметь запасные ключи;
- носить ключи от дома (квартиры) в одном кармане (в одном месте) и проверять, не забыли ли вы их перед уходом из дома.

Нужно обязательно запомнить, что делать в случае, если дверь нельзя открыть, потому что замок может сломаться у каждого:

- позвонить родителям и сообщить, что ключи потерялись (взять у них ключ) или что замок сломался;
- подождать прихода родителей у хорошо знакомых соседей;

• если дома остались маленькие дети, включенные электроприборы, сразу сообщить родителям или в ДЭЗ (дирекция эксплуатации зданий) по месту жительства.

Жилищно-эксплуатационная контора (ЖЭК) — территориальный исполнительный орган жилищно-коммунального хозяйства (ЖКХ), существовавший в СССР и Российской Федерации с 1959 по 2005 г. В разных населенных пунктах также имел названия «жилищно-эксплуатационное управление» (ЖЭУ), «ремонтно-эксплуатационное управление» (РЭУ), «ремонтно-эксплуатационное предприятие» (РЭП), также употребляются названия «управдом», «домоуправление», «домохозяйствование». Был создан для обслуживания серии типовых домов государственного жилого фонда СССР. В настоящее время, помимо основного значения, аббревиатура ЖЭК и производные от нее зачастую используются в разговорной речи для обозначения любых управляющих компаний в сфере ЖКХ в Российской Федерации.

Порекомендовать учащимся спросить у родителей номера телефонов органов ЖКХ, выучить их наизусть или записать и носить с собой в сумке, подумать, какую именно информацию нужно сообщить, позвонив по этим телефонам.

В случае, если дверь нельзя открыть или потеряны ключи, **категорически нельзя:**

• обращаться за помощью к незнакомым и малознакомым людям;

• пытаться попасть в дом через форточку;

• пытаться залезть в квартиру через соседние балконы, даже если вас страхуют, — это смертельно опасно.

Опасность толпы. Объяснить, что такое толпа и чем опасна паника среди большого скопления людей.

Паника — психологическое состояние, вызванное мнимой или реальной опасностью и выраженное в чувстве острого страха и неудержимого, неконтролируемого стремления избежать опасной ситуации.

Толпа — большое скопление людей, сборище.

Давка — толкотня в тесноте, подразумевает возможную гибель и/или увечье людей в результате движения толпы.

Чтобы уцелеть в толпе, надо придерживаться следующих правил (эти правила изложены в учебнике):

- стараться крепко держаться на ногах;
- упав в толпе, надо защитить голову и попытаться сразу встать; подтянуть ноги, сгруппироваться (поднимаясь с колен, упереться одной ногой в землю и резко оттолкнуться) и подниматься, используя движение толпы;
- застегнуть одежду, спрятать волосы, выбросить все лишнее и мешающее;
- избегать центра и краев толпы, неподвижных преград;
- руки сцепить на груди «в замок», согнуть в локтях и прижать к телу;
- выбираться из толпы при первой же возможности.

На материале учебника можно практически проиллюстрировать правила безопасного поведения в толпе и показать, как нужно подниматься в случае падения.

На концерте при панике надо стараться не оказаться у сцены или гардероба, следует оценить обстановку и принять верное решение.

Если толпа плотная, но неподвижная, чтобы выбраться, можно импровизировать, сохраняя самообладание: притвориться больным, ненормальным, сделать вид, что тошнит, и т. п.

Дополнительная информация

- Как правило, процесс вскрытия дверного замка преступником длится всего от нескольких минут до получаса. Взломщик, так как он старается не повредить входную дверь, потратит на простую дверь 2—3 мин, а на хорошо оборудованную и оснащенную — 25—30 мин.
- В русском языке есть слово «ходынка», происходит оно от названия места — Ходынского поля в Москве — и означает «давка в толпе, сопровождаю-

щаяся увечьями, жертвами». Во время празднования вступления на престол императора Николая II на Ходынском поле собралось около полумиллиона человек. Все ждали, когда начнется раздача подарков от царя, но пронесся слух, что их на всех не хватит. Толпа рванулась за подарками. Возникла давка, в которой погибло около 1500 человек.

• В 2009 г. в городе Первоуральске в результате давки в ночном клубе погибло 4 человека, а еще 8 человек были госпитализированы с серьезными травмами. В клубе в этот день была организована вечеринка с бесплатным входом первые 30 мин. От большого количества желающих пройти на нее бесплатно при входе образовалась серьезная давка. Смертельные травмы получили мужчина и 3 десятиклассницы, еще 8 человек с повреждениями различной степени тяжести обратились за медицинской помощью.

Домашнее задание

Учебник: § 9, вопросы 1, 2, задача 13, § 10, вопросы 1—3, задание 4, задача 14; рабочая тетрадь: § 9, задания 1, 2, § 10, задания 1—3.

Урок 11

Безопасность в нестандартных ситуациях (продолжение)

Учебные вопросы

1. Ситуации, когда собака может напасть на человека.

2. Правила безопасного поведения при обнаружении собаки в подъезде дома.

3. Правила безопасного поведения при нападении собаки.

Основные термины и понятия

Страх, провокация, бешенство.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать***, когда опасно приближаться к собаке и тем более гладить ее; ***уметь*** правильно действовать при обнаружении собаки в подъезде и при нападении собаки; ***понимать*** опасность заражения бешенством через укус собаки.

Основное содержание урока

В последние годы стало популярным иметь собак в качестве охранников людей и жилья. Часто ввозят и разводят собак бойцовских и сторожевых пород, представляющих особую опасность для людей.

На материале учебника можно проиллюстрировать правила обращения с собаками. Нельзя:

- подходить к собакам, находящимся на привязи;
- трогать и гладить чужих собак;
- показывать страх перед собакой.

При нападении собаки не следует делать резких движений, кричать, махать руками или палкой, бросать чем-либо в собаку.

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. Человеку свойственно бояться опасных животных, ситуаций и явлений природы — это страх генетического характера.

Также не следует трогать собаку, когда она ест, подходить к собаке, у которой есть щенки, замахиваться на хозяина собаки в ее присутствии. Чтобы выгнать из подъезда незнакомую собаку, нужно открыть настежь входную дверь, если это не помогает, позвонить в службу спасения.

Что делать, если напала собака:

- остановиться и понять, чем собака недовольна, и постараться устранить причину ее недовольства;
- встать боком к собаке;
- громко и твердо отдать несколько команд («Фу!», «Нельзя!», «Сидеть!», «Лежать!»);
- не делая резких движений и не срываясь на крик, позвать хозяина собаки;
- если помочь некому, уходить от собаки медленно, не ускоряя шага и не поворачиваясь к ней спиной;

• не пытаться кричать, махать руками или палкой, кидать что-либо в собаку, топать ногами и убегать от нее, не смотреть ей в глаза — это может спровоцировать животное на активные действия;

• если собака приседает, она готовится прыгнуть, надо защитить горло: прижать подбородок к груди и выставить вперед локоть;

• если собака укусила, немедленно сообщить об этом взрослым и обратиться в травмопункт (укус собаки, больной бешенством, смертельно опасен).

Провокация — действие, направленное на вызов прогнозируемой реакции.

Бешенство — тяжелое вирусное инфекционное заболевание теплокровных животных и человека, которое поражает центральную нервную систему. Основные переносчики вируса — бродячие, домашние и дикие животные.

Какие из перечисленных правил иллюстрируют рисунки в учебнике?

Для проверки знаний учащихся можно использовать материалы электронной формы учебника (ЭФУ).

Дополнительная информация

• Чаще всего собаки нападают на движущегося человека. К стоящему человеку собака обычно теряет интерес после того, как обнюхает и не найдет причин для агрессии.

• Самое опасное в укусе собаки — возможное заражение вирусом бешенства. Вирус при укусе вместе со слюной больного животного попадает в кровь укушенного. При укусе в верхнюю часть тела симптомы проявляются быстрее, а при укусе в ногу скрытый период заболевания может достигать трех месяцев. Первые признаки заболевания: боль в месте укуса, общее недомогание, повышение температуры тела. Затем у заболевшего наблюдаются водобоязнь, судороги, обильное слюноотделение, нарастающее беспокойство. Необходима срочная госпитализация: при несвоевременном обращении к врачу больные бешенством лечению не поддаются и умирают.

Домашнее задание

Учебник: § 11, вопросы 1—4, задача 15; рабочая тетрадь: § 11, задания 1—4.

Глава 2

Безопасность на дорогах и на транспорте

Урок 12

Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий

Учебные вопросы

1. Общие сведения о дорожном движении и его участниках.
2. Опасность дорожного движения. Понятие о дорожно-транспортном происшествии (ДТП). Основные причины ДТП.
3. Обеспечение безопасности дорожного движения с помощью дорожных знаков и дорожной разметки.
4. Обеспечение безопасности дорожного движения с помощью сигналов светофоров и регулировщика.

Основные термины и понятия

Участники дорожного движения, дорога, правостороннее движение, дорожно-транспортное происшествие, дорожные знаки, дорожная разметка, светофор, регулировщик.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***уметь*** давать определения понятий «участники дорожного движения», «дорога»; ***понимать*** опасность неправильного поведения на дороге; ***знать*** основные причины транспортных происшествий; ***знать***, как и зачем осуществляется регулирование дорожного движения; ***распознавать*** запрещающие, предупреждающие и разрешающие сигналы светофоров и регулировщика.

Основное содержание урока

Выполнение проверочной работы № 4 в тетради для оценки качества знаний.

Вместе с учащимися вспомнить основные понятия, связанные с безопасностью дорожного движения: участники дорожного движения, дорога, правостороннее движение, дорожно-транспортное происшествие.

Участники дорожного движения — это водители и пассажиры транспортных средств, пешеходы.

Дорога — обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспорта полоса земли либо поверхность искусственного сооружения (моста, плотины).

Правостороннее движение — соглашение о том, что водители транспортных средств ведут машины по правой стороне проезжей части.

Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) — событие, возникшее в результате нарушения нормального режима движения транспортного средства и повлекшее за собой травмирование или смерть людей, повреждение транспортных средств, грузов, дорожных и других искусственных сооружений, причинение иного материального ущерба.

Напомнить об опасности аварийных ситуаций на транспорте, назвать основные причины ДТП:

- невнимательность участников дорожного движения;
- невыполнение правил безопасности пешеходами, водителями транспортных средств и пассажирами;
- поломка транспорта;
- плохие погодные условия;
- неправильное поведение пассажиров.

На материале теоретической части электронного приложения можно проиллюстрировать основные причины ДТП среди детей и подростков:

- переход улицы перед близко идущим транспортом;
- переход на красный сигнал светофора или в неположенном месте;

• невнимательность при переходе улицы;
• неожиданный выход из-за транспорта;
• игры, шалости, связанные с выходом на проезжую часть.

Для обеспечения безопасности дорожное движение регулируется дорожными знаками, дорожной разметкой, сигналами светофоров и регулировщика.

Дорожный знак — графический рисунок, выполненный в соответствии с определенными стандартами и устанавливаемый у дороги в целях доведения той или иной информации до сведения участников движения.

Дорожные знаки информируют водителей об опасных участках дороги, обязывают снизить скорость, запрещают обгон там, где он связан с повышенным риском, выполняют множество других полезных задач.

Дорожная разметка — система линий и знаков, нанесенных на дорожное полотно, элементы оборудования дорог и имеющих строго определенные размеры и форму.

Предназначение дорожной разметки — регулирование движения транспортных средств и пешеходов, повышение безопасности дорожного движения. Эта разметка может быть горизонтальной и вертикальной. Горизонтальная — это линии, стрелки, надписи, прочие обозначения, нанесенные на проезжую часть, преимущественно белого или желтого цвета. Вертикальная представляет собой сочетание черных и белых полос, наносимых на элементы оборудования дорог и дорожные сооружения, чтобы обозначить их габариты и упростить зрительное ориентирование водителей и пешеходов.

Для регулирования очередности пропуска участников дорожного движения на перекрестках и некоторых участках дорог используют светофоры.

Светофор — световое сигнальное устройство для регулирования движения на улицах, автомобильных и железных дорогах.

Перечислить значения световых сигналов светофора для транспортных средств, используя матери-

ал учебника. Предложить для закрепления материала выполнить задачу 16.

Сигналы пешеходных светофоров выполнены в виде силуэтов пешеходов. Красный сигнал запрещает движение, а зеленый — разрешает.

Рассмотрите рисунки со светофорами. Вспомните, как происходит переключение разрешающего зеленого сигнала с транспортного светофора на пешеходный: сначала загорается красный свет для водителей, затем — зеленый свет для пешеходов, т. е. не одновременно. Подумайте, для чего это сделано.

Движением пешеходов и транспортных средств может управлять регулировщик.

Регулировщик — сотрудник полиции, военной автоинспекции, работник дорожно-эксплуатационной службы, дежурный на железнодорожном переезде, паромной переправе, дружинник, внештатный сотрудник полиции, имеющие соответствующие удостоверения и экипировку (форменную одежду или отличительный знак — нарукавную повязку, жезл, диск с красным сигналом либо световозвращателем, красный фонарь или флажок).

Чтобы привлечь внимание пешеходов и водителей к своим сигналам, регулировщик может подавать дополнительные сигналы свистком.

Все пешеходы и водители должны выполнять указания регулировщика, даже если они противоречат сигналам светофора, дорожным знакам и дорожной разметке.

Дополнительная информация

• Первые дорожные знаки («Неровная дорога», «Извилистая дорога», «Железнодорожный переезд», «Перекресток») появились в 1909 г. Они были утверждены Парижской конвенцией по автомобильному движению. К 1926 г. количество дорожных знаков возросло до 26.

• Первый светофор для регулирования дорожного движения появился в 1868 г. в Англии. Он имел только два цвета сигналов — красный и зеленый. Светофор приводился в действие вручную полицейским.

• В Москве первый светофор был установлен в 1924 г. на пересечении улиц Кузнецкий мост и Петровка.

Домашнее задание

Учебник: § 12, вопросы 1—7, задача 16; рабочая тетрадь: § 12, задания 1—2.

Урок 13

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров

Учебные вопросы

1. Понятие о пешеходах. Дороги, по которым запрещено движение пешеходов.
2. Правила безопасного движения пешеходов по дорогам.
3. Правила перехода через улицу.

Основные термины и понятия

Пешеход, разделительная полоса, дороги, по которым движение пешеходов запрещено.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** типы дорог, по которым запрещено движение пешеходов, основные правила безопасного движения пешеходов по дорогам, правила перехода проезжей части и выполнять их практически.

Основное содержание урока

Выполнение проверочной работы № 5 в тетради для оценки качества знаний.

Пешеход — это человек, который находится на дороге вне транспортного средства и не производит на ней работу.

К пешеходам также относятся люди, которые передвигаются в инвалидной коляске без двигателя, ведут велосипед, мопед, мотоцикл, везут санки, тележку, детскую или инвалидную коляску. Они наиболее уязвимые участники дорожного движения, поэтому должны быть особенно внимательными.

Существуют дороги, по которым движение пешеходов запрещено:

• автомагистрали, обозначенные знаком «Автомагистраль»;

• дороги, предназначенные только для движения автотранспорта, отмеченные знаком «Дорога для автомобилей»;

• дороги, на которых установлен знак «Движение пешеходов запрещено».

Правила безопасного движения пешеходов по другим дорогам:

• если дорога имеет тротуар или пешеходную дорожку, двигаться надо по ним;

• если дорога не имеет тротуара или пешеходной дорожки, двигаться следует по обочине;

• если дорога не имеет тротуара, пешеходной дорожки, обочины или невозможно двигаться по ним, идти нужно по велосипедной дорожке или друг за другом по краю проезжей части навстречу движению транспорта.

Особое внимание следует уделять **правилам перехода через улицу**:

• если рядом есть пешеходный переход (наземный, подземный или надземный), переходить только по нему, подчиняясь сигналам светофора или регулировщика;

• если перехода нет, пересекать проезжую часть на перекрестке по линии тротуаров или обочин, оценив расстояние до приближающихся транспортных средств и их скорость; переходить можно только в случае, если это будет безопасно;

• если нет ни перехода, ни перекрестка, пересекать проезжую часть под прямым углом там, где нет разделительной полосы или ограждения и дорога хорошо просматривается в обе стороны, оценив расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедившись в безопасности перехода.

Разделительная полоса — это элемент дороги, выделенный конструктивно и (или) с помощью разметки, разделяющий смежные проезжие части и не предназначенный для движения или остановки безрельсовых транспортных средств и пешеходов.

Кроме этого, пешеходы **не должны**:

• задерживаться и останавливаться на проезжей части, если этого не требуют соображения безопасности; не успевая закончить переход, следует остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений, и закончить переход, убедившись в его безопасности или по сигналу светофора (регулировщика);

• выходить на проезжую часть, если приближается автомобиль с включенным синим (синим и красным) проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом; необходимо уступить дорогу этим транспортным средствам, даже уже выйдя на дорогу.

Правила безопасного поведения пешеходов можно проиллюстрировать показом слайд-шоу из электронной формы учебника (ЭФУ).

Для закрепления материала можно предложить учащимся сформулировать ситуационную задачу, исходя из личного опыта (ситуация на дороге в хорошо знакомом им месте, например на ближайшем к школе или дому перекрестке).

Дополнительная информация

Нередки случаи наезда автомобилей на пешеходов на пешеходных переходах и остановках общественного транспорта. Вспомните, о каких подобных случаях сообщалось в новостях в прошедшем году. Какие действия можно предложить, чтобы снизить опасность попадания в такую ситуацию?

• Никогда не начинать переходить дорогу на желтый сигнал светофора: помнить, что водитель имеет право проехать на желтый свет, если расстояние не позволяет ему сбросить скорость и остановиться;

• прежде чем ступить на проезжую часть, обязательно убедиться, что это будет безопасно;

• на нерегулируемых переходах пропускать грузовые автомобили и общественный транспорт, за ними можно не заметить быстро едущий автомобиль;

• если нет уверенности в правильной оценке расстояния до машины и ее скорости, лучше пропустить ее;

• ожидая общественный транспорт на остановке, находиться как можно дальше от проезжей части и следить за приближающимися машинами.

Домашнее задание

Учебник: § 13, вопросы 1—6, задача 17; рабочая тетрадь: § 13, задания 1—4.

Урок 14

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров (продолжение)

Учебные вопросы

1. Правила поведения пассажиров автобуса, троллейбуса, трамвая.

2. Правила поведения пассажиров легкового автомобиля и мотоцикла.

Основные термины и понятия

Пассажир, автобус, троллейбус, трамвай, автомобиль, мотоцикл.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** и ***выполнять*** правила поведения пассажиров общественного транспорта (автобус, троллейбус, трамвай), легковых автомобилей и мотоциклов.

Основное содержание урока

Выполнение проверочной работы № 6 в тетради для оценки качества знаний.

Особые правила безопасного поведения существуют для таких участников дорожного движения, как пассажиры общественного транспорта, легковых автомобилей и мотоциклов.

Пассажир — человек, совершающий поездку в транспортном средстве и не являющийся его водителем, а также человек, который садится в транспортное средство или выходит из него.

Правила поведения пассажира общественного транспорта:

• входить и выходить разрешается только после полной остановки транспортного средства;

• при наличии свободных мест сесть и держаться за поручень; уступать место пожилым людям, инвалидам и пассажирам с маленькими детьми;

• если нельзя сесть, нужно встать так, чтобы не мешать проходить другим пассажирам, и держаться за поручень;

• не отвлекать водителя от управления транспортным средством во время движения;

• готовиться к выходу заранее, спросив у стоящих впереди, будут ли они выходить.

Автобус — многоместный автомобиль с кузовом обычно вагонного типа.

Троллейбус — транспортное средство с кузовом вагонного типа на пневмоколесном ходу с электродвигателем, получающим ток через подвесные провода.

Трамвай — вагон или несколько вагонов (обычно моторные), предназначенные для движения по рельсам. Питание трамвая осуществляется током через подвесную контактную сеть.

Правила поведения пассажира легкового автомобиля:

• входить и выходить разрешается только после полной остановки автомобиля (со стороны тротуара или обочины, если это возможно), убедившись в отсутствии опасности;

• перед началом движения необходимо пристегнуться ремнем безопасности;

• дети до 12 лет могут ехать на переднем или заднем сиденье в специальных удерживающих устройствах (детских креслах), соответствующих их росту и массе;

• во время движения нельзя отвлекать водителя, открывать двери, высовываться из окон, выбрасывать мусор.

Автомобиль — транспортная безрельсовая машина обычно на колесном ходу, приводимая в движе-

ние собственным двигателем (внутреннего сгорания, электрическим или паровым).

Правила поведения пассажира мотоцикла:

• дети до 12 лет могут ездить только в боковом прицепе мотоцикла (коляске);

• дети старше 12 лет могут ездить на заднем сиденье мотоцикла, надев и надежно застегнув шлем.

Мотоцикл — двухколесное механическое транспортное средство с боковым прицепом или без него.

Дополнительная информация

Весной 2009 г. постановлением Правительства Российской Федерации были приняты новые правила перевозки пассажиров на общественном транспорте.

Маршрутные такси были приравнены к регулярному общественному транспорту, для которого должен быть определен маршрут, установлена фиксированная стоимость проезда и ответственность перевозчика перед пассажиром.

Пассажиру следует помнить, что в маршрутном такси только место водителя наиболее безопасно, пассажирские места потенциально небезопасны. Наименее опасными считаются места за спиной водителя, где пассажиры сидят лицом против хода движения.

Из правил безопасного поведения в маршрутных такси можно выделить следующие:

• не просить водителя высадить в неположенном месте;

• не ездить в маршрутных такси поздно ночью;

• не садиться в переполненное маршрутное такси и не ездить стоя;

• по возможности пользоваться ремнем безопасности.

Мотороллер, или **скутер**, — разновидность легкого мотоцикла, двигатель которого расположен сзади под сиденьем. Он напоминает мотоцикл, но на самом деле существенно отличается от него. Мотороллер при движении устойчив. Он имеет принудительное

охлаждение двигателя, поэтому может длительное время двигаться на малых скоростях. Грузовой вариант мотороллера представляет собой трехколесный экипаж с кузовом для груза. Из-за низкой посадки мотороллеры могут быть использованы только на относительно хороших дорогах.

Домашнее задание

Учебник: § 13, вопросы 7, 10, задания 8, 9; рабочая тетрадь: § 13, задания 5—7.

Урок 15

Безопасность в общественном транспорте и автомобиле

Учебные вопросы

1. Безопасное поведение при аварии автобуса, троллейбуса и трамвая.
2. Зоны опасности в метро.
3. Общие правила безопасного поведения в метро.
4. Опасность в легковых автомобилях, порядок действий при попадании в ДТП.

Основные термины и понятия

Эвакуационный выход, метро, контактный рельс.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** основные причины травматизма в общественном транспорте и правила, которым нужно следовать, чтобы не пострадать; ***уметь*** действовать в случае аварии на разных видах общественного транспорта; ***знать*** меры по обеспечению безопасности в легковом автомобиле; ***уметь*** правильно действовать в случае автомобильной аварии.

Основное содержание урока

В большинстве городов основные виды общественного транспорта — это автобус, троллейбус, трамвай, а в крупных городах — метро.

Автобусы используются практически повсеместно, как наиболее маневренный транспорт. В случае аварии для выхода из автобуса можно воспользоваться дверьми, окнами, вентиляционными люками. В автобусах, троллейбусах и трамваях предусмотрены специальные окна, которые могут служить эвакуационными выходами.

Эвакуационный выход — выход, используемый для эвакуации людей и ведущий наружу или в безопасную зону. Эти выходы могут быть как основными, постоянно функционирующими для входа и выхода людей, так и запасными, используемыми в условиях чрезвычайной ситуации (запасный или аварийный выход).

Чтобы воспользоваться таким выходом, нужно потянуть за рукоятку шнур уплотнения, а затем выдавить стекло. Можно и просто выбить любое стекло при помощи твердого предмета: «дипломата» с металлическим ободом, огнетушителя, тормозного башмака. При этом надо следить, чтобы рядом не было людей, которых могут поранить острые осколки. Не забыть также отбить острые осколки по краям окна.

После того как авария произошла, первым делом надо определить, где и в каком положении находитесь и нет ли пожара. В зависимости от ситуации двигаться к выходу.

Ситуация затопления салона редка. Однако, оказавшись в ней, не следует спешить покидать салон, надо подождать, пока он частично наполнится водой — выбираться будет легче.

Троллейбус и **трамвай** из-за их сравнительно небольшой скорости и малой маневренности — наиболее безопасные виды общественного транспорта. Но надо помнить, что электрическая тяга создает опасность поражения током. При сильных ливнях, при оттепелях в зимнее время может произойти замыкание токонесущих проводов на корпус машины. Поражение током возможно и при сильном ветре, когда вероятен обрыв контактного провода и его падение на крышу машины. Покидать троллейбус (трамвай),

находящийся под током, можно только прыжком, чтобы исключить удар током, когда пассажир, стоя одной ногой на ступеньке, касается другой ногой земли.

Метро — транспортное средство повышенной опасности. Если разделить метрополитен на зоны опасности, то можно выделить турникеты, эскалаторы, перрон, вагоны.

Турникеты при несоблюдении правил прохода (приложив билет, пройти слева от него по одному и быстро, следить, чтобы не застряли рюкзаки, сумки) могут ударить или прищемить створками.

Резкая остановка, неожиданный разгон или разрушение ленты эскалатора также могут стать причиной опасной ситуации.

На перроне опасность исходит от большого скопления людей, входящих и выходящих из вагонов: можно упасть на рельсы. Упав на пути, нельзя паниковать. Если можно самостоятельно двигаться, то встать и, не приближаясь к краю платформы, идти по ходу поезда к началу платформы. Если показался поезд, следует лечь между рельсами головой навстречу поезду, закрыв уши руками и открыв рот.

Сразу подниматься на платформу ни в коем случае нельзя: под ней проходит высоковольтный контактный рельс.

Контактный рельс — жесткий контактный провод, предназначенный для скользящего контакта с токоприемником поезда. Формой и размерами он похож на обычный рельс. Контактный рельс находится под высоким напряжением. Для безопасности его на всем протяжении сверху и с боков закрывает защитный короб.

В вагоне поезда метро возможны резкие торможения и остановки, отключение освещения, загорание электропроводки, задымление, а также драки. В любых опасных ситуациях следует связываться с машинистом: нажать кнопку, объяснить ситуацию, назвать номер вагона. Кнопка экстренного вызова машиниста находится около дверей, а сразу над кнопкой обычно располагается табличка с номером

вагона. Следует помнить, что при пожаре или драке в вагоне нельзя дергать стоп-кран, это затруднит сотрудникам метрополитена оказание помощи.

Основные правила поведения в метро:

• не надо пытаться пройти в метро бесплатно: удар створок турникета может быть достаточно сильным;

• не бежать по эскалатору, не ставить вещи на ступеньки, не садиться и не стоять по ходу движения спиной;

• не задерживаться на выходе с эскалатора, не создавать давки;

• не подходить к краю платформы;

• не подходить к вагону до полной остановки поезда; рюкзак или сумку снять с плеча: они помешают развернуться в вагоне;

• не поднимать самостоятельно упавший на рельсы предмет, позвать для этого дежурного по станции;

• не паниковать, если поезд остановился в тоннеле; ждать объявлений и выполнять все распоряжения работников метрополитена;

• не спешить заглянуть в оставленный кем-то чемодан или сумку, сообщить о них дежурному по станции;

• помнить: от вашей воспитанности и культуры зависит безопасность других пассажиров (брошенная на платформу банановая кожура может для кого-то стать причиной травмы, не придержанная за собой входная дверь вестибюля ударит следующего за вами человека).

В транспортных потоках на дорогах и улицах населенных пунктов велика доля легковых автомобилей (в том числе и такси). **Легковые автомобили** — довольно опасный транспорт из-за недостаточной подготовки и низкой культуры водителей, часто не имеющих развитого навыка вождения и нарушающих правила, высокой скорости движения, присутствия на дорогах в большом количестве грузовиков и фур, которые представляют большую опасность при столкновении.

Меры по обеспечению безопасности в легковом автомобиле:

- во время движения нельзя открывать двери;
- нельзя ездить без пристегнутых ремней безопасности;
- в машине надо иметь аптечку и огнетушитель;
- во время движения надо следить за дорогой и не мешать водителю.

Иногда во время поездки пассажир пассивен, не следит за дорогой, и опасность столкновения для него — полная неожиданность. Поэтому следует развивать у себя очень полезную привычку: сидя в машине, воспринимать каждый необычный сигнал (звук гудка, нарастающий звук двигателя приближающейся машины, визг тормозов за окном) как предупреждение об опасности.

Увидев, что столкновение неизбежно, надо упереться ногами в пол, а руками — в панель или переднее сиденье. После столкновения надо постараться быстро покинуть машину.

Если выбраться через двери невозможно, это надо сделать, выбив переднее или заднее стекло ногами. Поможет в этой ситуации какой-либо инструмент или другой предмет, находящийся в салоне автомобиля. Подручным средством может быть и противоугонное устройство — блокиратор руля. Выбравшись наружу, надо помочь выбраться остальным, достать из машины аптечку и огнетушитель.

Дополнительная информация

Рассмотрим некоторые опасные ситуации в метро, помимо приведенных в учебнике.

Если на ваших глазах человек упал на путь, надо немедленно обратиться к любому работнику метрополитена или полицейскому либо передать информацию оператору ситуационного центра с помощью колонны экстренного вызова. При приближении поезда можно попытаться остановить его круговым движением рук.

В случае попадания пассажира между вагоном и перроном при стоянке поезда нужно выполнить действие, препятствующее закрытию двери, и таким об-

разом привлечь внимание машиниста и обратиться к любому работнику метрополитена. Находясь в этот момент внутри вагона, следует воспользоваться связью «Пассажир — машинист».

Домашнее задание

Учебник: § 14, задания 1—7, задачи 18—23; рабочая тетрадь: задание к § 14.

Урок 16

Железнодорожный транспорт

Учебные вопросы

1. Опасности железнодорожного транспорта.
2. Опасные зоны железнодорожного транспорта.
3. Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте.
4. Действия при крушении поезда и пожаре в вагоне.

Основные термины и понятия

Железнодорожный транспорт, железнодорожный переезд, стрелка перевода путей.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** основные опасные зоны железнодорожного транспорта и правила поведения пассажиров железнодорожного транспорта; ***уметь*** правильно действовать в случае пожара в вагоне поезда и в случае аварии на железнодорожном транспорте.

Основное содержание урока

Выполнение проверочной работы № 7 в тетради для оценки качества знаний.

Железнодорожный транспорт широко распространен, потому что охватывает большие территории, способен преодолевать большие расстояния, характеризуется высокой скоростью и относительной безопасностью.

Железнодорожный транспорт — вид транспорта, осуществляющий перевозки людей и грузов по железнодорожным путям.

Основная опасность железнодорожного транспорта заключается в высокой скорости (для остановки движущегося электропоезда требуется не менее 1 км и соответствующее время). Спасателям в случае аварии сложно оказать помощь пострадавшим, так как железнодорожные магистрали в основном проходят вдали от населенных пунктов и дорог.

Наиболее опасные зоны железнодорожного транспорта — это вагоны, поезда, вокзалы, пути, переезды, платформы.

Переезд — это место пересечения железной дороги на одном уровне автомобильной дорогой, трамвайными путями, троллейбусными линиями.

Рассмотреть схему учебника. Какие именно опасные ситуации могут возникнуть в каждой из указанных зон?

Зоны опасности перечислены также в электронной форме учебника.

Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте:

- не ходить по железнодорожным путям, особенно там, где есть стрелки, не играть на путях;
- не подлезать под вагоны, при переходе через пути пользоваться пешеходными мостами, тоннелями и переходами;
- не бегать по платформе в ожидании поезда;
- не стоять у края платформы;
- не подходить к вагону до полной остановки поезда;
- не высовываться из окон во время движения поезда;
- не открывать наружные двери тамбуров и не выпрыгивать при движении поезда.

Стрелка — основная часть стрелочного перевода, при помощи которой поезд можно направить по прямому или отклоненному пути.

Рассмотреть рисунки в учебнике. В чем опасность каждой ситуации?

При путешествии поездом следует обращать внимание и на размещение багажа: тяжелый и громоздкий багаж следует размещать не на верхних полках, а под сиденьем и нижними полками. Стараться не оставлять багаж в проходе.

Для безопасности во время сна на верхней полке надо поднять специальное заграждение (если оно есть) или попросить у проводника специальные ремни безопасности, которые защитят от случайного падения.

Действия в случае крушения поезда:

- попробовать выбраться через окно;
- не думать о багаже: жизнь дороже;
- не уходить далеко от места аварии, выбравшись из опасной зоны, не отходить от взрослых;
- выпрыгивать из движущегося поезда только в случае прямой опасности для жизни; при этом надеть на себя как можно больше одежды, защитить голову, прыгать по ходу движения с той стороны вагона, где нет столбов, и стараться приземлиться на соединенные вместе ноги, а затем перекатами и кувырками гасить скорость падения.

При пожаре в вагоне поезда следует немедленно сообщить проводнику, а в электричке — по переговорному устройству машинисту. Следовать указаниям поездной бригады, быстро уходить в передние или задние вагоны, плотно закрывая за собой двери.

Дополнительная информация

- 25 сентября 2001 г. из-за снятых неизвестными 25 м рельсового пути на перегоне Мечетенская—Атаман (130 км юго-восточнее Ростова-на-Дону) произошел сход с рельсов пассажирского поезда Ростов—Баку. Было ранено 16 человек.
- 24 декабря 2003 г. произошло столкновение скорого поезда Владивосток—Новосибирск с грузовым автомобилем КамАЗ на перегоне Тулун—Утай Восточно-Сибирской железной дороги в Иркутской области. Водитель грузовика, груженного лесом, не справился с управлением, не вписался в поворот и выехал на железнодорожные пути. Машинист при-

менил экстренное торможение, но избежать столкновения не удалось. В результате столкновения погибло 3 человека, а 7 были госпитализированы. С рельсов сошла половина вагонов поезда и локомотив, был поврежден железнодорожный путь и опоры контактной сети.

• 27 ноября 2009 г. произошло крушение поезда «Невский экспресс», следовавшего из Москвы в Санкт-Петербург, приведшее к гибели 27 и ранениям не менее 132 человек. Согласно официальной версии, крушение явилось результатом террористического акта.

• В Санкт-Петербурге находится Центральный музей железнодорожного транспорта Российской Федерации, открытый в 1813 г. В 2004 г. в Москве рядом с Рижским вокзалом открылся Музей истории железнодорожной техники Московской железной дороги, аналогичные музеи есть в Екатеринбурге, Нижнем Новгороде и в Переславле-Залесском, а также во многих других городах России.

Домашнее задание

Учебник: § 15, вопросы 2, 4—6, задания 1, 3, задача 24; рабочая тетрадь: § 15, задания 1—4.

Урок 17

Авиационный транспорт

Учебные вопросы

1. Характеристика авиационного транспорта и причины его опасности.

2. Правила безопасного поведения пассажира самолета.

3. Возможные опасные ситуации во время полета (аварийная посадка, разгерметизация салона, пожар, аварийная посадка на воду) и действия пассажиров в этих случаях.

Основные термины и понятия

Авиационный транспорт, диспетчер, бортпроводник, апатия, разгерметизация.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** основные опасности авиационного транспорта; ***знать*** и ***выполнять*** правила поведения пассажиров самолета; ***уметь*** правильно действовать при возникновении опасной ситуации при взлете, в полете, при совершении посадки.

Основное содержание урока

Авиационный транспорт весьма распространен в мире, потому что он характеризуется самой высокой скоростью доставки к месту назначения людей и грузов.

Авиационный транспорт — вид транспорта, осуществляющий перевозки людей и грузов по воздуху.

Путешествовать на самолете относительно безопасно, так как безопасность полета обеспечивают не только подготовленные члены экипажа, но и многочисленные специалисты на земле: техники, связисты, диспетчеры.

Диспетчер — сотрудник, который обеспечивает координацию движения воздушных судов в едином воздушном пространстве с целью обеспечения его безопасности.

Основная опасность авиационного транспорта заключается в том, что полет всегда зависит от погодных условий. Важно помнить, что безопасность полета далеко не в последнюю очередь зависит и от поведения пассажиров.

Как вести себя в салоне самолета:

- перед взлетом и посадкой занять свое место и не ходить по салону;
- на полке, расположенной над креслами, размещать только негромоздкие вещи (пальто, плащ, куртку);
- внимательно выслушивать информацию стюардессы о правилах поведения и средствах безопасности на борту судна;

• во время полета изучить правила применения средств безопасности;

• следить, чтобы при взлете и посадке ремень безопасности был плотно натянут у бедер;

• при опасных ситуациях сохранять спокойствие и выполнять все указания экипажа.

Бортпроводник (стюард, стюардесса) — член экипажа воздушного судна, выполняющий работы по обслуживанию пассажиров и отвечающий за их безопасность.

Характеристика катастрофических ситуаций на авиационном транспорте и правила поведения пассажиров. В катастрофических ситуациях на самолетах обычно проявляются два опасных типа поведения пассажиров — паника (вспомнить, что такое паника) и апатия. Второе, как ни странно, встречается чаще.

Апатия — состояние эмоциональной пассивности, безразличия, равнодушия, с ослаблением восприимчивости, побуждений и интересов.

Паника и апатия значительно сокращают время на принятие разумных мер по спасению, поэтому необходимо учиться держать себя в руках, действовать спокойно и уверенно. Чтобы чувствовать себя более подготовленным, надо обязательно прочитать перед взлетом правила поведения в чрезвычайных ситуациях, которые обычно располагаются в кармане переднего кресла.

При **аварийной посадке** надо принять безопасное положение: тело согнуть, голову наклонить как можно ниже и прикрыть ее руками, ногами упереться в спинку переднего сиденья. Убрать от себя все острые, колющие, а также громоздкие и тяжелые предметы, способные нанести ранения. По возможности надеть на себя верхнюю одежду.

После аварийной посадки не паниковать, выполнять все команды экипажа самолета, помогать тем, кто ранен или находится в беспомощном состоянии. Покидать самолет необходимо только через аварийные выходы. После этого нужно отойти на безопасное расстояние, так как не исключается взрыв само-

лета. Действия должны быть четкими, осознанными, быстрыми, ведь от этого зависит безопасность людей.

При **разгерметизации** салона во время полета есть лишь несколько секунд, чтобы надеть кислородную маску, которая обычно находится в спинке переднего сиденья или над головой.

Разгерметизация — потеря герметичности корпуса самолета, сопровождающаяся уменьшением давления воздуха.

При **пожаре** в самолете быстро и четко выполнять команды экипажа. После приземления самое главное — быстрее покинуть самолет. Для этого нужно направиться к ближайшему аварийному выходу, закрыв рот и нос шарфом или платком (по возможности мокрым). Пробираться к нему надо на четвереньках или пригнувшись как можно ниже, так как внизу дыма меньше. Нельзя брать с собой ручную кладь.

При **аварийной посадке на воду** следует надеть спасательный жилет, но надуть его лишь слегка, чтобы он не мешал при эвакуации из самолета.

Дополнительная информация

Кроме приведенных в учебнике, в самолете также могут иметь место и другие происшествия.

Получение травмы возможно, когда пассажир заходит в самолет (например, падение с трапа или ушиб о дверной проем), при взлете и посадке — если он не соблюдает правила безопасности и ходит по салону, в полете — при попадании самолета в зону сильной турбулентности.

Тошнота при посадке и взлете возможна у пассажиров, которые имеют слабый вестибулярный аппарат.

Потеря сознания возможна вследствие скачка артериального давления, вызванного набором высоты или ее уменьшением.

Может возникнуть **ссора** и даже **драка** между пассажирами, между пассажирами и членами экипажа, чаще всего в том случае, если кто-то из пассажиров находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Предлагается обдумать такие ситуации и предложить, что можно предпринять, чтобы предотвратить их.

Домашнее задание

Учебник: § 16, задание 3, задача 25; рабочая тетрадь: § 16, задания 1—6.

Урок 18

Морской и речной транспорт

Учебные вопросы

1. Возможные опасности во время путешествия по воде.
2. Спасательные средства и системы на морском и речном транспорте, правила пользования ими.
3. Действия человека, упавшего за борт.
4. Действия человека, заметившего падение за борт.

Основные термины и понятия

Морской транспорт, речной транспорт, спасательные средства и системы, радиостанция, сигнал бедствия, спасательный жилет.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** основные опасности морского и речного транспорта, правила безопасного поведения на этих видах транспорта; ***уметь*** пользоваться спасательным жилетом, садиться в спасательное средство, уверенно действовать при падении за борт и в ситуации «человек за бортом».

Основное содержание урока

Краткая справка о путешествиях водным транспортом в древние времена и в современных условиях.

Морской транспорт — вид водного транспорта, осуществляющего перевозки людей и различных грузов с помощью судов по океанам, морям и морским каналам.

Речной транспорт — вид водного транспорта, осуществляющего перевозки пассажиров и грузов по естественным (реки, озера) и искусственным (каналы, водохранилища) водным путям.

В плавании опасности заключаются во внезапном ухудшении погодных условий, возможных поломках, повреждении приборов навигации и связи, в пожарах. В случае возникновения опасной ситуации членам экипажа и пассажирам очень важно своевременно и четко выполнять свои обязанности. Поэтому обо всех подозрительных случаях и замеченных неисправностях надо немедленно сообщать экипажу.

Спасательные средства и системы на морском и речном транспорте. Каждое судно оборудовано радиостанцией для связи с береговыми службами. В случае опасности судно подает сигнал бедствия, на который обязан откликнуться любой находящийся поблизости корабль.

Радиостанция — комплекс технических устройств для передачи и приема информации посредством радиоволн.

Сигнал бедствия — международно признанное средство запроса помощи. Этот сигнал сообщает, что человеку, группе людей или транспортному средству угрожает смертельная опасность и требуется срочное оказание помощи. Это может быть радиосигнал, звуковой, пиротехнический, дымовой или световой сигнал.

На каждом судне на видном месте расположен план эвакуации — следует внимательно ознакомиться с ним сразу же после посадки на судно. Рядом обычно располагаются правила пользования спасательными средствами: спасательным кругом, спасательным жилетом и костюмом, шлюпкой и надувным плотом.

Правила пользования спасательным жилетом:

- изучить инструкцию по применению жилета;
- надеть жилет быстро и правильно (по возможности для защиты от переохлаждения надеть головной убор, теплую одежду, обуться);

• перед прыжком в воду глубоко вдохнуть и задержать дыхание;

• во время прыжка за борт одной рукой крепко закрыть рот и нос, а другой оттянуть спасательный жилет за верхний край вниз, чтобы его не сорвало, ноги свести вместе;

• попав в воду, выдохнуть воздух лишь перевернувшись лицом вверх (через 5—10 с после касания воды);

• оказавшись в воде, необходимо быстро отплыть от судна, а затем держаться на воде, делая как можно меньше движений для сохранения тепла;

• если поблизости находятся спасательные плоты или катера, постараться подплыть к ним и посигналить свистком, который находится в кармашке жилета;

• сохранять спокойствие.

Правила посадки на плавательное средство:

• надеть на себя как можно больше одежды;

• взять только необходимые личные вещи (деньги, документы);

• при посадке постараться остаться сухим, выполнять все указания экипажа;

• проследить, чтобы на одежде во время посадки на плавсредство не было колющих деталей (пряжки, каблуки), которыми можно его повредить.

Прыгать за борт следует только по распоряжению капитана или в том случае, когда другие пути спасения исключены.

Чувства и ощущения человека, оказавшегося за бортом судна.

Человек, упавший за борт, должен:

• успокоиться и не паниковать;

• не бросаться вдогонку за судном;

• кричать, если есть вероятность быть услышанным;

• сбросить одежду и обувь, которые мешают двигаться (тяжелая обувь, шуба);

• подплывая к спасательному средству, брошенному с судна, помахать рукой над водой, чтобы привлечь внимание.

Действия человека, заметившего падение за борт:

• громко крикнуть: «Человек за бортом!»;

• немедленно бросить пострадавшему спасательное средство, стараясь, чтобы оно упало не слишком далеко от него;

• обозначить место падения, бросая в воду плавающие предметы;

• сообщить о происшествии капитану судна;

• четко выполнять все команды экипажа, вести наблюдение, стараясь не потерять пострадавшего из виду.

В ситуации «человек за бортом» очень важен момент, когда отсутствие человека будет замечено и начнется работа по оказанию ему помощи. Находясь на борту судна, надежнее постоянно быть на виду, знакомиться с людьми, а отлучаясь, сообщать родным и знакомым, куда пошли.

Можно закрепить полученные на уроке знания выполнением задачи 26, приведенной в учебнике.

Для проверки знаний учащихся можно использовать тестовые задания из электронной формы учебника.

Дополнительная информация

• Среди предварительных мер защиты пассажиру можно посоветовать запомнить (желательно проделав путь несколько раз) дорогу из своей каюты к спасательным шлюпкам на верхнюю палубу: при чрезвычайной ситуации ориентироваться будет очень трудно, особенно при задымлении и крене судна.

• Первая проблема, возникающая при кораблекрушении, — паника. Расчеты показывают, что вероятность спасения при организованном покидании судна без паники в разы больше (от 4 до 47 раз в зависимости от спасательных плавсредств). Решение об оставлении судна принимает только капитан. Посадка в шлюпки и на плоты производится только по команде.

• 13 января 2012 г. многопалубный итальянский круизный лайнер «Costa Concordia» налетел на скалы. По имеющимся данным, судно уклонилось со

своего курса и двигалось слишком близко к берегу. Большая часть людей пострадала в основном из-за паники, поскольку напуганные пассажиры лайнера после катастрофы стали прыгать за борт и погибали от удара о воду, а некоторые из них пытались спастись, покидая корабль без спасательного жилета.

Домашнее задание

Учебник: § 17, вопросы 1, 3, задания 4, 5, задача 26; рабочая тетрадь: § 17, задания 1—5.

Глава 3

Опасные ситуации социального характера

Урок 19

Психологические основы самозащиты

Учебные вопросы

1. Психологический портрет жертвы. Жесты и позы, которые могут провоцировать хулиганов и преступников.
2. Понятие о самозащите. Психологические аспекты самозащиты.
3. Уверенность и преодоление страха перед лицом опасности.
4. Рекомендуемые и запрещенные действия в опасной ситуации.

Основные термины и понятия

Самозащита, агрессия, агрессор.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** характерные черты потенциальной жертвы и уверенного в себе человека; ***понимать*** важность воспитания в себе уверенности, преодоления страха; ***уметь*** правильно действовать при встрече с хулиганом.

Основное содержание урока

Выполнение проверочной работы № 8 в тетради для оценки качества знаний.

Потенциальная жертва выглядит робко и испуганно. У такого человека торопливая нервная улыбка, расслабленная поза, тихий голос, беспокойные руки, бегающий взгляд. Поведение и жесты, свойственные уверенному человеку, можно проиллюстрировать показом слайд-шоу.

Человеку следует критически проанализировать свое поведение и привычные позы. Если правильная осанка и уверенная походка войдут в привычку, он будет чувствовать себя более защищенным. Надо помнить, что характер человека безусловно влияет на его внешний вид, но и внешний вид может влиять на характер.

Самозащита — защита собственными силами от угрожающей опасности, противодействие опасности, угрозе своей жизни, здоровью, имуществу, интересам.

Надо учиться вести себя уверенно и спокойно перед хулиганом. Рассмотреть типичные ответы на разные предложения и угрозы:

- Не приставайте ко мне.
- Нет. Я с вами никуда не пойду.
- Нет. Я вас не знаю, отойдите от меня.
- Нет. Я вам не открою.

В какой ситуации могут быть произнесены эти слова? Подумайте, как в подобных случаях надо себя вести. Вспомнить о жестах и позах уверенного в себе человека. Какими из них можно подкрепить свой ответ?

Как преодолеть страх? Уверенность при отпоре агрессору — результат тренировки и практики, а вовсе не врожденное качество.

Агрессия — поведение, направленное на нанесение вреда живым существам или неодушевленным предметам.

Агрессор — тот, кто осуществляет агрессию, нападающая сторона.

Во многих случаях лучше брать инициативу в свои руки. Единственным желанием при столкновении с противником должно быть желание выжить и победить.

Нападающий рассчитывает на страх и полную неспособность защищаться со стороны жертвы. Всякое затруднение и промедление, вызванное ее упорством и уверенностью, может привести по меньшей мере к тому, что хулиган умерит свой пыл и можно будет выбрать момент для бегства.

Что следует делать в опасных ситуациях:

- уметь вовремя заметить опасность;
- действовать самостоятельно, не дожидаясь подсказки;
- быстро принимать решения;
- уметь преодолевать усталость, страх, дурное настроение;
- проявлять настойчивость и упорство в достижении цели;
- уметь подчиниться, если это необходимо;
- стараться импровизировать, находить нестандартные решения;
- никогда не сдаваться.

Что нельзя делать в опасных ситуациях:

- надеяться на других и ждать, что кто-то придет и все сделает;
- нервничать и суетиться;
- отчаиваться и паниковать даже в самых безнадежных случаях;
- решать вопросы силой, если есть хоть маленькая надежда решить их миром.

Дополнительная информация

Как правило, преступник создает сценарий нападения, где он нападающий, а другой человек — жертва. Все они обычно начинаются с замечаний, вопросов, просьб, например: «Дай закурить». Главная задача потенциальной жертвы — расстроить план нападения, разрушить роли, сбить с толку преступника и таким образом перехватить инициативу. Это защита психологическая, но она не менее эффективна, чем приемы самообороны.

Проще всего это сделать переключением внимания нападающего на самого себя. После своих слов он ожидает реакции согласно сценарию. А надо поступать нестандартно. Например, сказать: «А я вас сегодня на автобусной остановке видела, вы там газету покупали». Сценарий разрушен, выиграно время, и психологически жертва готова к самообороне. Вот еще несколько вариантов ответов: «Какой вы настойчивый. А который час?», «Где ваши часы?», «Сюда кто-то идет». Важно переключить внимание нападающего, заставить его автоматически ответить вам. Можно, наоборот, притвориться глухонемым. Помимо этого, внимание преступника можно отвлечь:

- словом (резко крикнуть «Сзади!»);
- жестом (указать пальцем или рукой назад с одновременным криком «Смотри!»);
- активным действием (бросить в лицо нападающему или в сторону любую вещь).

Домашнее задание

Учебник: § 18, вопрос 1, задания 2—6; рабочая тетрадь: § 18, задания 3, 4.

Урок 20

Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде

Учебные вопросы

1. Общие меры по повышению безопасности жилища.
2. Правила безопасного поведения, когда дома нет взрослых.
3. Действия при попытке взлома или отпирания входной двери.
4. Меры по предотвращению преступлений в подъезде и лифте. Правильные действия в случае нападения.

Основные термины и понятия

Кража, взлом, грабеж, приметы.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** основные меры по предотвращению преступлений в доме (квартире); ***понимать,*** что нельзя делать, когда в доме (квартире) нет взрослых; ***уметь*** действовать в случае попытки проникновения в жилище, подозрения о наличии преступников в доме (квартире); ***знать,*** как обезопасить себя при входе в подъезд; ***уметь*** действовать при нападении преступника в подъезде и лифте.

Основное содержание урока

Почему важно задуматься и побеспокоиться о безопасности жилища. Общие меры по повышению безопасности жилища (можно предложить рассказать о них семье и подумать вместе, как они соблюдаются). Что может угрожать жилищу?

Кража — тайное хищение чужого имущества. Относится к преступлениям против собственности и влечет за собой уголовную ответственность.

Что рекомендуется делать для предотвращения краж:

- укрепить входные двери, балконные двери и окна (установить надежные замки, цепочку, дверной глазок, окна на первом этаже оборудовать решетками, установить входную металлическую дверь);
- уходя из дома, закрывать форточки, окна, балконные двери;
- в присутствии посторонних не упоминать о доходах семьи, об отъезде родителей, не хвастаться имеющимися дома ценностями, дорогой аудио- и видеоаппаратурой;
- в разговорах по телефону с незнакомыми людьми не сообщать им какие-либо сведения (номер телефона, сведения о родителях);
- любые внешние признаки (одежда, необычная отделка входной двери и т. д.) не должны создавать впечатления очень высокого достатка семьи.

Что не рекомендуется делать, находясь дома без взрослых:

• нельзя открывать дверь незнакомому человеку, кем бы он ни представлялся;

• нельзя открывать дверь в странных ситуациях: звонят, а за дверью никого, или на лестничной площадке погас свет;

• нельзя вступать в разговоры через дверь (если человек начинает разговаривать, значит, его можно уговорить; на вопросы отвечать просто и односложно);

• нельзя открывать дверь, если просят позвонить по телефону (надо попросить номер телефона и сказать, что сами позвоните).

Рассмотреть рисунки в учебнике. Что на них изображено? Вспомнить определение опасной (экстремальной) ситуации (проверить правильность ответа по словарю в конце учебника). Можно ли отнести к таким ситуациям изображенные на рисунках?

Опасная (экстремальная) ситуация — ситуация, которая угрожает жизни или здоровью человека, его имуществу, жилищу или природной среде.

Если кто-то посторонний пытается проникнуть в квартиру, когда дома нет взрослых, действовать надо решительно:

• убедиться, что дверь надежно заперта;

• позвонить соседям и обязательно в полицию, говорить громко, чтобы было слышно за дверью; назвать телефон экстренного вызова полиции или дежурной части вашего района и сообщить о совершаемом преступлении;

• позвонить родителям на работу;

• подать сигнал тревоги прохожим, закричав «Пожар!» или разбив стекло;

• не выглядывать за дверь, если попытки попасть в квартиру прекратились.

Взлом — способ проникновения в помещение, сейф и другие объекты с целью грабежа, кражи или получения информации.

Следует запомнить, что нельзя входить в квартиру (дом), если есть подозрение на присутствие там

преступников. Нужно сообщить соседям и родителям, вызвать полицию. Запомнить, если это возможно, приметы преступников, номер их автомобиля, но не пытаться их задержать.

Грабеж — открытое хищение чужого имущества.

Приметы — краткое описание преступника, по которому его будут искать полицейские.

Особенности преступлений, совершаемых в подъездах жилых домов:

- происходят не только вечером и ночью, но и днем;
- часто жертвами становятся дети и подростки;
- преступники нередко действуют в открытую.

Как обезопасить себя при входе в дом:

- не заходить в подъезд, если следом идет незнакомый человек; надо сделать вид, что забыли что-то, и задержаться у подъезда;
- если незнакомец находится в подъезде, остановиться у почтовых ящиков или выйти из подъезда и подождать, пока он выйдет на улицу или зайдет в квартиру;
- увидев незнакомых людей на своем этаже, не следует подходить к квартире и тем более открывать ее;
- договориться с родителями, что будете звонить им на работу, приходя из школы.

Основные правила пользования лифтом:

- не бросать на пол и в шахту лифта различные предметы;
- не баловаться с огнем;
- никогда не ездить на крыше или под полом лифта;
- не пользоваться лифтом, если в подъезде чувствуется запах гари;
- не входить в лифт с незнакомыми людьми.

Оказавшись все-таки в лифте с незнакомым человеком, надо нажать кнопку ближайшего этажа и постараться незаметно нажать кнопку вызова диспетчера.

Действия при нападении в подъезде или лифте:

- убегать, если есть такая возможность;
- отбиваться, если невозможно убежать;

• забыть о страхе и нерешительности, дать отпор всеми возможными способами (громко кричать, стучать по стенкам лифта и в двери квартир);

• использовать технические особенности лифта: если во время движения резко подпрыгнуть и ударить ногами о пол, то кабина может застрять, и тогда нападающему придется иметь дело с механиками, так как по-другому из лифта в этом случае не выбраться;

• попробовать вступить в переговоры с преступником: он может вспомнить о здравом смысле; если злоумышленник хочет ограбить, без всякого сопротивления надо отдать ему деньги и вещи.

Дополнительная информация

Задержать преступников помогают приметы, например: рост около 180 см, волосы темные, глаза карие, одет в серую шапку, высокие черные ботинки, коричневую кожаную куртку. Но лучше запомнить и сообщить особые приметы (те, которые трудно изменить): родинки, шрамы, татуировки, особенности походки и т. п.

Домашнее задание

Учебник: § 19, вопросы 1, 3, 7—9, 11, задания 2, 4—6, 10, задачи 27, 28; рабочая тетрадь: § 19, задания 1—7.

Уроки 21, 22

Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства

Учебные вопросы

1. Характеристика криминогенных ситуаций на улице и опасных мест.

2. Правила безопасного поведения с посторонними.

3. Меры предосторожности, снижающие риск стать жертвой преступления.

4. Как избежать карманной кражи? Основные правила защиты от карманной кражи.

5. Характеристика опасных домогательств и действия при подозрении на их совершение.

Основные термины и понятия

Опасные места, провокация, карманная кража, домогательство.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** об опасных местах, при нахождении в которых велика вероятность нападения или карманной кражи; ***понимать*** разницу между знакомым и незнакомым человеком; ***знать*** правила безопасного поведения на улице и особенно в местах скопления людей, как защитить себя от карманной кражи; ***уметь*** правильно и уверенно действовать при посягательстве на их личность и имущество.

Основное содержание урока

Дети и подростки часто становятся жертвами преступлений в силу того, что они физически слабее и доверчивее взрослых, у них нет достаточного жизненного опыта.

Преступление — в соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации (УК РФ) это «виновно совершенное общественно опасное деяние, запрещенное УК РФ под угрозой наказания». Не является преступлением действие (бездействие), хотя и содержащее признаки такого деяния, но не представляющее общественной опасности, то есть не причинившее вреда и не создавшее угрозы причинения вреда личности, обществу и государству.

Однако можно уменьшить степень риска, если избегать опасных мест (вокзалы, лесопарки, пустыри, стройки и т. д.), а также не находиться на улице в опасное время (поздний вечер, ночь, раннее утро).

Опасные места — места, где небезопасно в любое время суток: вокзалы, стадионы, многолюдные или пустынные улицы, лесопарки, пустыри, стройки, заброшенные дома.

К опасным местам относится и прилегающая к школам территория, так как там преступники часто караулят выходящих учеников. Они могут внешне

ничем не выделяться, поэтому важно запомнить, что незнакомый человек — тот, кого человек не знает лично. Он может называть человека по имени, говорить, что пришел по просьбе мамы или папы, но на все его предложения надо отвечать отказом, а в случае опасности — кричать, бежать в людное место и сразу же сообщать родителям. Нельзя доверять на улице ни женщинам, ни сверстникам, ни тем, кто младше. Ведь порой именно они по наущению взрослых преступников заманивают жертву. На любые предложения незнакомого человека (покатать на машине, посмотреть щенков или котят на чердаке или в подвале, показать интересный боевик) нужно отвечать: «Извините — нет» — и отойти в сторону.

Существуют простые меры предосторожности, снижающие риск стать жертвой преступления:

• быть смелыми, но не глупыми, никогда не разговаривать с незнакомыми людьми;

• помнить, что любая вещь, которую хотят отнять, не стоит здоровья и безопасности;

• соблюдать меры предосторожности при возвращении из школы: идти всегда группой или вдвоем, нигде не останавливаться по дороге, следовать одним и тем же маршрутом, дома звонить родителям на работу;

• не ходить в одиночку через плохо освещенные переходы и туннели, избегать короткого пути, ведущего через парк, пустырь или строительную площадку;

• не отвечать и не поддаваться на провокацию, если грубо обращаются и насмехаются;

(Провокация — подстрекательство, побуждение отдельных лиц, групп, организаций к действиям, которые повлекут за собой тяжелые последствия.)

• не подходить близко к стоящему автомобилю, особенно если в нем сидят люди и работает двигатель;

• не садиться в пустые вагоны наземного транспорта в позднее время или стараться находиться ближе к водителю, в метро и электричках выбирать вагоны, в которых есть пассажиры;

• не давать никому адрес и домашний телефон без необходимости.

Можно проиллюстрировать основные из этих правил схемой.

Рассмотреть рисунки в учебнике. Какие случаи соблюдения или несоблюдения правил безопасного поведения они иллюстрируют?

Карманные кражи — один из наиболее распространенных видов преступлений.

Кража — тайное хищение чужого имущества, одно из преступлений против собственности, предусмотренных уголовным законодательством Российской Федерации.

Места, где чаще всего преступники совершают карманные кражи.

Можно ли узнать вора-карманника среди других людей?

Основные правила защиты, помогающие не стать жертвой уличного воровства:

• стараться по возможности избегать мест большого скопления людей (вокзалы, рынки, общественный транспорт и его остановки в часы пик);

• документы и деньги размещать во внутренних карманах, которые следует застегнуть или заколоть булавкой;

• все деньги не держать в одном месте (кошельке, бумажнике, сумке), а лучше рассовать их по разным карманам;

• если деньги находятся в сумке, то ее надо держать всегда впереди, на виду;

• нельзя носить документы и деньги в полиэтиленовом пакете — это настоящий подарок для преступника.

Что делать, если вы оказались жертвой или свидетелем карманной кражи?

Опасные домогательства. Виды возможных посягательств (прижимание, поглаживание, прикосновение, принуждение к разглядыванию картинок неприличного содержания и др.) и характеристика лиц, которые их совершают (совратители, насильники). Как узнать такого человека? Нужно доверять инстинкту самосохранения и здравому смыслу.

Домогательство — причиняющее неудобство или вред поведение, нарушающее неприкосновенность частной жизни лица.

Существуют правила, позволяющие избежать опасных посягательств и их негативных последствий:

- не ходить никуда с незнакомыми людьми, что бы они ни предлагали;
- рассказывать взрослым, которым вы доверяете, о повышенном интересе со стороны какого-либо лица, о случившихся сомнительных и опасных ситуациях;
- предупреждать, куда и к кому вы идете в гости, оставлять адрес и телефон этого места;
- иметь под рукой телефон доверия, по которому можно рассказать о подобных случаях и получить совет;
- обязательно советоваться со взрослыми людьми, которым вы доверяете, а не полагаться на мнение незнакомых людей, в том числе в Интернете или только сверстников.

Дополнительная информация

Надо обязательно рассказывать родителям или людям, которым доверяете, о повышенном интересе со стороны кого бы то ни было (знакомого или незнакомого, взрослого или подростка). В этом нет ничего постыдного.

Нельзя закрывать глаза на очевидное приставание, но и не выдумывать лишнего: далеко не всякий задевший вас в общественном транспорте человек — совратитель или извращенец. Учиться доверять инстинкту самосохранения и здравому смыслу.

Никогда не обвинять кого-либо в домогательстве, чтобы насолить или отомстить. Это преступление. Помнить, что за дачу ложных показаний предусмотрена серьезная ответственность.

Домашнее задание

Учебник: § 20, вопросы 1, 2, 4, 5, задания 3, 7, 8, задача 29; рабочая тетрадь: § 20, задания 1—5.

Урок 23

Правила поведения при захвате в заложники

Учебные вопросы

1. Понятие о заложнике. Основные причины захвата в заложники и места, в которых преступники чаще всего его проводят.

2. Меры предосторожности, которые необходимо предпринимать, чтобы не попасть в заложники с целью выкупа.

3. Правила поведения при захвате в качестве заложника с целью выкупа.

4. Правила поведения при захвате в качестве заложника террористами и проведении операции по освобождению.

Основные термины и понятия

Террор, террорист, заложник, выкуп.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***понимать*** возможность захвата в заложники как причину для повышения бдительности, особенно в опасных местах; ***знать***, каким образом можно избежать захвата, и правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа; ***уметь*** действовать при захвате террористами в качестве заложника и проведении операции по освобождению.

Основное содержание урока

Никто не застрахован от ситуации, когда он может оказаться в заложниках у террористов или других преступников.

Террор — устрашение и подавление личности всеми средствами, вплоть до физического уничтожения.

Террорист — человек, который совершает насильственные действия (преследования, разрушения, захват заложников, убийства и т. д.) против гражданского населения, а не военных, чтобы устрашить, подавить волю противников, конкурентов, навязать определенную линию поведения.

Заложник — человек, который насильственно удерживается преступниками с целью заставить государство, организацию или других лиц выполнить определенные требования или обязательства как условия для освобождения захваченного.

К такому террористическому акту трудно подготовиться заранее, поэтому следует быть настороже всегда, особенно на различных многолюдных мероприятиях, а также в самолетах, автобусах и других транспортных средствах.

Причиной захвата может быть также требование выкупа с родственников.

Выкуп — плата деньгами или имуществом за освобождение заложника (пленника) или сами вносимые за него средства.

Меры предосторожности, которые необходимо предпринимать, чтобы не попасть в заложники с целью выкупа:

• не хвалиться перед своими товарищами, а тем более перед незнакомыми людьми материальным благополучием семьи;

• быть наблюдательным, обращать внимание на происходящие вокруг изменения (например, один и тот же автомобиль во дворе дома, где живете, и около школы, звонки по домашнему телефону от незнакомых людей, проявляющих интерес к вашим планам);

• для передвижения выбирать оживленные и хорошо освещенные улицы, избегать кратчайших путей, если они проходят через парки, гаражи, пустыри, стройки;

• ходить по той стороне улицы, чтобы транспорт двигался навстречу, а не в одном с вами направлении (лучше, соблюдая правила, лишний раз перейти дорогу);

• при нападении как можно больше шуметь, привлекая внимание прохожих.

Если в заложники с целью выкупа все-таки захватили, необходимо:

• быть готовым к тому, что увозить с места похищения могут с заклеенным лейкопластырем ртом,

связанными руками, на полу салона автомобиля под ногами у похитителей;

• постараться запомнить какие-либо детали «путешествия» с места захвата (время и скорость движения, подъемы и спуски, крутые повороты, остановки у светофоров, железнодорожные переезды, характерные звуки);

• запоминать все детали места заточения (расположение комнат, окон, дверей, лестниц, этаж);

• фиксировать свое внимание на всех разговорах, которые ведут преступники, особенностях их речи и поведения;

• не впадать в апатию, не умолять о пощаде, всегда сохранять внешнюю готовность к контакту с похитителями;

• не обсуждать с захватчиками сумму назначенного ими выкупа;

• не пытаться оказывать сопротивление захватчикам или идти с ними на открытый конфликт — это поможет избежать лишних физических страданий и может улучшить условия содержания.

Правила поведения при захвате в заложники в транспортном средстве или месте массового пребывания людей:

• оставаться на своем месте, не привлекать к себе внимания (не задавать вопросов и не смотреть в глаза террористам);

• спрашивать разрешения на любое свое действие (передвинуться, открыть сумку, сходить в туалет), не сопротивляться, выполнять требования террористов беспрекословно;

• не мешать группе захвата проводить операцию по освобождению, лечь на пол и ожидать окончания действий;

• выполнять все требования сотрудников этой группы, при освобождении выходить как можно скорее, оставив на месте свои вещи (может быть взрыв или пожар).

Меры предосторожности и правила поведения при захвате в заложники можно также проиллюстрировать соответствующими схемами.

Для проверки знаний учащихся можно использовать тестовое задание из электронной формы учебника.

Дополнительная информация

Вспомните фильм или книгу, герои которых попадали в заложники к преступникам с целью выкупа или к террористам. Как действовал каждый из них? Опираясь на изученный материал, проанализируйте эти действия: можно ли назвать их правильными?

Несколько десятков вооруженных боевиков 23 октября 2002 г. ворвались на мюзикл «Норд-ост» в Москве и захватили в заложники 916 человек. Многие из заложников погибли во время операции по их освобождению.

Во время торжественной линейки 1 сентября 2004 г., посвященной началу учебного года, террористы захватили заложников в школе № 1 города Беслана в Северной Осетии. В течение двух с половиной дней преступники удерживали в здании школы более 1100 заложников (преимущественно детей, их родителей и сотрудников школы) в тяжелейших условиях, отказывая людям даже в минимальных естественных потребностях. Тогда погибло более 300 человек.

Домашнее задание

Учебник: § 21, вопросы 1—3, задание 4, задача 30; рабочая тетрадь: § 21, задания 1—2.

Глава 4

Загрязнение среды обитания

Урок 24

Загрязнение воды

Учебные вопросы

1. Роль воды в природе и в жизни человека.
2. Расход воды. Примеры нерационального расхода воды.
3. Характеристика питьевой воды, способы ее очистки.

Основные термины и понятия

Среда обитания, кислотные дожди, сернистый газ, очистка воды.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***понимать*** последствия неразумной хозяйственной деятельности людей; ***знать*** свойства воды и ***представлять*** ее важность для поддержания жизни на Земле; ***знать***, на что расходуется пресная вода; ***уметь*** очищать воду в домашних условиях.

Основное содержание урока

Выполнение проверочной работы № 9 в тетради для оценки качества знаний. Короткий рассказ о негативных последствиях для окружающей среды хозяйственной деятельности людей.

Среда обитания — среда жизни и производственной деятельности человека, окружающий человека природный и созданный им материальный мир.

Акцентировать внимание обучаемых на том, что разрушение среды обитания приводит к пагубным последствиям для человечества. Поэтому главная задача человека — сохранить природу, сберечь ее для себя и потомков.

Кислотные дожди (кислотные осадки) — атмосферные осадки в виде дождя или снега, содержащие соединения серы или азота. Эти соединения поступают в атмосферу главным образом в результате выброса отходов металлургической и химической промышленности, сжигания ископаемого топлива (угля, нефти и природного газа).

Сернистый газ — бесцветный газ с резким запахом, один из основных промышленных газов, загрязняющих атмосферу. Во влажном воздухе этот газ образует сернистую кислоту, которая выпадает в виде кислотных дождей, оказывая неблагоприятное воздействие на растительность и строительные конструкции.

Особенно важно охранять и беречь природную воду от различных загрязнений.

В ходе круговорота воды в природе она снабжает питательными веществами все живое. Однако запасы пресной воды на планете ограничены, а расходуется ее очень много, в том числе на обеспечение комфортного проживания в городах и на промышленных предприятиях.

Неразумные действия человека (неплотно закрытые краны, неисправная сантехника) довольно часто являются причиной лишней траты драгоценной воды.

Несанкционированный сброс отходов предприятиями, смыв ядохимикатов с полей и загрязнение нефтью каждый год делают непригодными для использования более 1 млн л воды, а из-за отсутствия пригодной для питья воды ежегодно заболевает более 500 млн человек!

Очистка воды — обработка воды с помощью различных технологических приемов с целью улучшения ее свойств в соответствии с требованиями потребителей.

Хорошая питьевая вода должна быть прозрачной, бесцветной и прохладной, не иметь запаха и привкуса.

Методы очистки водопроводной воды в домашних условиях:

- кипячение в открытой посуде в течение 10—15 мин;
- отстаивание в течение не менее 3 ч;
- фильтрование (в зависимости от наличия в воде тех или иных примесей используются разные фильтры).

Дополнительная информация

Продезинфицировать и очистить воду можно с помощью коры березы, ивы, вербы, дуба, а также веток ели, сосны, пихты, можжевельника. Для этого надо взять 100—150 г коры или веток на ведро воды и кипятить ее в течение 30—40 мин либо настаивать 5—6 ч.

Домашнее задание

Учебник: § 22, вопросы 1, 2, задания 3—5; рабочая тетрадь: § 22, задания 1—2.

Урок 25

Загрязнение воздуха

Учебные вопросы

1. Значение атмосферы. Состав атмосферного воздуха.
2. Источники загрязнения воздуха.
3. Меры по уменьшению вредного воздействия загрязненного воздуха.

Основные термины и понятия

Атмосфера, воздухоочиститель.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***представлять*** важность воздуха для поддержания жизни на Земле; ***понимать*** последствия изменений в атмосфере; ***знать*** основные источники загрязнения воздуха и основные правила, которые позволят уменьшить вредное воздействие загрязненного воздуха на организм; ***уметь*** очищать воздух в квартире с помощью доступных средств.

Основное содержание урока

Воздух также необходим для жизни, как и вода, поэтому его надо беречь. Химический состав чистого воздуха — азот, кислород и некоторые другие газы, которые составляют атмосферу Земли.

Атмосфера — газовая оболочка, окружающая Землю.

Сегодня атмосфера содержит значительное количество выбросов промышленных и топливно-энергетических предприятий, химических производств и транспорта. Очень много в воздухе пыли, копоти и сажи. В крупных городах, где много промышленных предприятий, в воздухе содержатся соединения тяжелых металлов (свинца, ртути, кадмия), очень вредные для здоровья.

Ежегодно в результате сжигания топлива в атмосферу Земли поступает более 20 млрд т углекислого газа и около 150 млн т сернистого газа, который

во влажном воздухе образует сернистую кислоту и выпадает на землю в виде кислотных дождей, губящих растительность и разрушающих различные объекты.

Чтобы улучшить ситуацию, в больших городах следует выводить промышленные предприятия за их пределы, шире использовать транспорт на электрической тяге (трамвай, троллейбус) и озеленять улицы.

Можно **уменьшить неблагоприятное воздействие загрязненного воздуха** на здоровье людей, если:

- проветривать помещение по утрам, когда большая часть пыли осела, или после дождя;
- чаще проводить в доме влажную уборку;
- заниматься физкультурой по утрам и как можно ближе к лесным массивам, так как воздух вдоль дорог слишком насыщен вредными веществами и при глубоком дыхании оказывает отрицательное воздействие на организм;
- не ломать деревья и кустарники, не рвать цветы и не ходить по зеленым газонам;
- поменьше находиться рядом с автомобилями с работающим двигателем, особенно в гаражах и тунелях;
- не заходить без необходимости на территорию промышленных предприятий и производств;
- для очистки воздуха от бытового загрязнения установить на кухне воздухоочиститель, особенно если в квартире газовая плита;
- герметизировать окна и балконные двери в случае выброса в атмосферу вредных веществ, чтобы они не попали в дом.

Воздухоочиститель надплитный («вытяжка») — аппарат для очистки воздуха в кухне от вредных продуктов неполного сгорания газа в горелках кухонной плиты, а также от частиц жира, сажи и копоти, образующихся при приготовлении пищи, и для уменьшения запаха.

Дополнительная информация

По сравнению с серединой XVIII в. (начало промышленной революции) содержание в атмосфере

углекислого газа и метана увеличилось соответственно на 32 и 149%. Суммарное содержание этих и других парниковых газов в воздухе сравнительно невелико (менее 0,5%), но вполне достаточно, чтобы создать парниковый эффект. Вследствие этого эффекта среднегодовая температура приземного воздуха на Земле за последние 100 лет повысилась примерно на 0,7 °С. Порогом опасного климатического изменения специалисты считают увеличение температуры примерно на 2 °С. Такое изменение уже может привести к масштабной экологической катастрофе.

Домашнее задание

Учебник: § 23, вопросы 1—6, задания 7—9; рабочая тетрадь: § 23, задание 1.

Урок 26

Загрязнение почвы

Учебные вопросы

1. Влияние хозяйственной деятельности человека на почву.
2. Характеристика опустынивания.
3. Загрязнение почвы.
4. Важность поддержания нормального состояния почв.

Основные термины и понятия

Почва, эрозия почв, опустынивание.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***представлять*** себе последствия нерационального природопользования; ***знать*** основные причины эрозии почв и опустынивания; ***понимать*** необходимость борьбы с загрязнением почвы.

Основное содержание урока

Как образуется почва и какое значение она имеет для нормальной жизнедеятельности человека?

Почва — поверхностный слой суши, возникший в результате изменения горных пород под воздействием живых и мертвых организмов (растительности, животных, микроорганизмов), солнечного тепла и атмосферных осадков.

Для образования слоя почвы толщиной 1 см требуется столетие, а потерять его можно всего за один полевой сезон. До того, как люди начали заниматься земледелием и скотоводством, реки ежегодно сносили в океан около 9 млрд т почвы, сейчас эта цифра достигла почти 25 млрд т.

Эрозия почв — процесс разрушения почвенного покрова и сноса его частиц потоками воды или ветром.

Особенно тяжелая ситуация возникает, когда уносится не только почвенный слой, но и материнская порода, на которой он развивается. Тогда на этом месте образуется безжизненная пустыня.

Опустынивание — расширение площадей пустынь и наступление их на степи, саванны и другие ландшафты, т. е. потеря местностью сплошной растительности с дальнейшей невозможностью ее восстановления без участия человека.

Опустынивание сопровождается крайне тяжелыми последствиями. Пески наступают на сельскохозяйственные земли, жилища людей и дороги. Снижается урожайность, сокращается кормовая база для скота, меньше становится деревьев и кустарников, истощаются запасы грунтовых вод, поэтому людям приходится все дальше уходить в поисках воды, строительного материала и топлива.

Смог ли человек извлечь уроки из истории гибели прошлых цивилизаций, засыпанных песком? Скорее всего нет, так как неосмотрительная деятельность людей продолжается. В результате промышленных выбросов в почве накапливаются ртуть, мышьяк, кадмий, свинец, сажа, нефтепродукты. Плодородный слой земли загрязняется используемыми в сельском хозяйстве для борьбы с вредителями растений химическими веществами. К тому же в почве обитает огромное число возбудителей таких

инфекционных болезней, как брюшной тиф, дизентерия, холера.

Хорошее состояние почвы очень важно для нормальной жизни человека.

Дополнительная информация

Для России общая тенденция потепления климата может привести к усилению засушливости, ускорению процессов опустынивания и засоления почв, особенно в южных регионах. Суммарная площадь таких земель уже составляет примерно 56 млн га (около 13% от площади земель сельскохозяйственного назначения).

Домашнее задание

Учебник: § 24, вопросы 1—4, задание 5; рабочая тетрадь: § 24, задания 1, 2.

Глава 5

Средства индивидуальной защиты органов дыхания

Урок 27

Фильтрующие противогазы

Учебные вопросы

1. Понятие о фильтрующих противогазах, принцип их защитного действия.
2. Устройство противогазов ГП-7 и ПДФ-2Ш, особенности устройства противогаза ГП-7В.
3. Правила подбора противогаза, выполнение практического упражнения по определению размера шлем-маски и подготовке противогаза к работе.

Основные термины и понятия

Противогаз, фильтрация, противохимический пакет.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний, противогазы ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** назначение и принцип действия противогазов ПДФ-2Ш и ГП-7; ***уметь*** подбирать для себя шлем-маску и готовить противогаз к работе.

Основное содержание урока

Выполнение проверочной работы № 10 в тетради для оценки качества знаний.

Противогаз — средство индивидуальной защиты органов дыхания, лица и глаз человека от вредных примесей, содержащихся в воздухе.

Гражданские противогазы предназначены для защиты человека от попадания в органы дыхания, на лицо и в глаза радиоактивных, отравляющих, аварийно химически опасных веществ и бактериальных средств. Принцип защитного действия противогазов основан на предварительной фильтрации вдыхаемого воздуха от вредных примесей.

Фильтрация — процесс отделения твердых частиц от жидкостей или газов путем пропускания их через соответствующий фильтр, в данном случае — активированный древесный уголь.

Гражданский противогаз ГП-7 — одна из наиболее совершенных моделей. Наличие у противогаза переговорного устройства (мембраны) обеспечивает понимание устной речи и пользование средствами связи. Противогаз ГП-7В отличается от ГП-7 тем, что в нем есть устройство для приема воды.

Детский противогаз ПДФ-2Ш предназначен для детей школьного возраста. Рассмотрев рисунки в учебнике, можно увидеть общие черты и различия этих моделей.

Носят противогаз в сумке с двумя отделениями — для фильтрующе-поглощающей коробки и лицевой части. Внутри сумки имеется карман для коробки, снаружи — для противохимического пакета. Носят противогаз ПДФ-2Ш на левом боку, на уровне талии, плечевую тесьму перебрасывают через правое плечо.

Противохимический пакет — индивидуальное средство защиты, предназначенное для обработки открытых участков тела и одежды при заражении их отравляющими веществами.

Подбирают противогаз так: измеряют горизонтальный и вертикальный обхваты головы, округляя результат до 5 мм. Полученные цифры суммируют и, используя таблицу на с. 117 учебника, определяют требуемый размер лицевой части: рост маски и положение (номера) упоров лямок наголовника. Номера упоров лямок в таблице указаны в такой последовательности: первая цифра — номер упора лобной лямки, вторая — височных, третья — щечных.

Если сумма горизонтального и вертикального обхвата головы превышает 1305 мм, то такому подростку необходим не детский, а взрослый противогаз ГП-7.

Если есть такая возможность, провести практическое занятие по подбору противогаза и подготовке его к работе.

Дополнительная информация

В июне 1915 г. будущий академик Николай Дмитриевич Зелинский предложил использовать для очистки воздуха от удушающих газов активированный древесный уголь. Такой уголь получают путем обугливания растительного сырья без доступа воздуха. Он имеет большую пористость и способен поглощать пары некоторых отравляющих веществ. Это стало прорывом в изготовлении средств индивидуальной защиты. Активированный уголь стали применять при изготовлении противогазов во многих странах мира. Первые противогазы состояли из жестяной коробки с активированным углем и резинового шлема. Коробка через горловину крепилась к шлему.

Домашнее задание

Учебник: § 25, вопросы 1—6; рабочая тетрадь: § 25, задания 1—3.

Урок 28

Пользование противогазом

Учебные вопросы

1. Правила ношения противогаза в различных положениях.
2. Перевод противогаза в «боевое» положение.
3. Дыхание в противогазе и порядок его снимания.

Основные термины и понятия

Положения противогаза: «походное», «наготове», «боевое».

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний, противогазы ПДФ-2Ш.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** правила пользования противогазом; ***уметь*** правильно надевать и снимать противогаз.

Основное содержание урока

Противогаз носят вложенным в сумку. Плечевую лямку перебрасывают через правое плечо. Сумку держат на левом боку, клапаном от себя. Противогаз может находиться в различных положениях:

- **«походное»** (когда нет угрозы заражения) — сумка на левом боку, верх на уровне талии, клапан застегнут;
- **«наготове»** — при угрозе заражения по команде «Противогазы готовь!» сумку надо закрепить поясной тесьмой, слегка подав ее вперед, клапан отстегнуть для того, чтобы можно было быстро воспользоваться противогазом;
- **«боевое»** — лицевая часть надета, выполняют это по команде «Газы!», а также самостоятельно при обнаружении признаков заражения.

Перевод противогаза в «боевое» положение:

- задержать дыхание, закрыть глаза;
- снять головной убор и зажать его между коленями или положить рядом;

• взять лицевую часть обеими руками за щечные лямки так, чтобы большие пальцы захватывали их изнутри;

• зафиксировать подбородок в нижнем углублении маски и движением рук вверх и назад натянуть наголовник на голову, подтянуть до упора щечные лямки;

• сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание;

• надеть головной убор, застегнуть сумку и закрепить ее на туловище.

Противогаз надет правильно, если стекла очков лицевой части находятся напротив глаз, а шлем-маска плотно прилегает к лицу.

Дышать при надетом противогазе нужно глубоко и равномерно.

Для того чтобы снять противогаз, сначала нужно распустить щечные лямки, потом взять лицевую часть за узел клапанов выдоха, оттянуть ее вниз и движением руки вперед и вверх снять.

Перевод противогаза в «боевое» положение может быть проиллюстрирован показом слайд-шоу из электронной формы учебника.

Выполнение практического упражнения по надеванию противогаза.

Выполнение проверочной работы № 11 в тетради для оценки качества знаний.

Дополнительная информация

Обучение людей правилам пользования противогазом имеет большое значение для уменьшения потерь при газовых атаках. В 1916 г. потери русских войск от отравляющих веществ составляли около 20%, но в результате повышения качества обучения эти потери к концу года уже не превышали 0,5%.

Домашнее задание

Учебник: § 26, вопросы 1—3, 5, задания 4, 6; рабочая тетрадь: § 26, задания 1, 2.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Глава 6

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Урок 29

Виды ранений, их причины и первая помощь

Учебные вопросы

1. Понятие о ранениях.
2. Характеристика открытых и закрытых повреждений.
3. Первая помощь при различных повреждениях.

Основные термины и понятия

Рана, признаки ранений, признаки закрытых повреждений, дезинфекция, первая помощь.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** причины получения ранений, их основные признаки и характеристики; ***уметь*** оказывать первую помощь при незначительных повреждениях.

Основное содержание урока

Выполнение итоговой проверочной работы по первому разделу в тетради для оценки качества знаний.

Причины ранений: невнимательность при игре, переоценка своих сил, неосторожное обращение с острыми предметами. Основные причины ранений можно проиллюстрировать заранее подготовленной схемой.

Рана — открытое повреждение кожи или глубоколежащих тканей и внутренних органов.

Чаще всего ранение происходит в результате непосредственного воздействия на человека различных предметов, таких как осколок стекла, нож,

пила, лобзик, топор, молоток, гвоздь и др. Все раны являются **открытыми** повреждениями. Независимо от происхождения и вида ранящего предмета любые ранения имеют общие признаки: боль, кровотечение, видимое или скрытое разрушение тканей.

Раны различаются размером, формой, глубиной повреждения, характером кровотечения. Почти всегда раны, особенно глубокие, кровоточат. Виды кровотечений и способы их остановки будут рассмотрены в следующих параграфах.

Кроме открытых повреждений, есть и **закрытые**. При этом на коже иногда их не видно — они находятся в глубине тканей. К таким повреждениям относят ушибы, растяжения и разрывы связок и мышц, закрытые переломы костей, вывихи. Признаки закрытых повреждений: болезненность, изменение цвета кожи (синева), возможно появление большой шишки (припухлости). В некоторых случаях больно даже шевельнуться, возможна даже потеря сознания.

Своевременно оказанная первая помощь при ранениях и закрытых повреждениях очень важна — она может сохранить человеку здоровье, а иногда и жизнь.

Мелкие ранки, уколы, ссадины, порезы, царапины необходимо смазать 5% -м раствором йода или зеленки. Можно также использовать клей БФ-6, который обладает дезинфицирующим действием и одновременно предохраняет рану от заражения.

Дезинфекция — методы и средства уничтожения болезнетворных микроорганизмов-возбудителей инфекционных заболеваний на путях распространения инфекции.

При **значительных повреждениях**:

- рану промыть перекисью водорода;
- края обработать йодом или зеленкой (не обрабатывать непосредственно рану);
- наложить стерильную повязку.

При **серьезных ранениях** прежде всего требуется:

- остановить кровотечение;
- продезинфицировать рану;

• наложить стерильную повязку и обеспечить неподвижность поврежденной части тела;

• доставить пострадавшего в травмопункт.

При **ушибах и растяжениях**:

• приложить к травмированному месту холод;

• наложить давящую повязку и обеспечить неподвижность поврежденной части тела.

Дополнительная информация

Первая помощь — комплекс неотложных мероприятий, направленных на сохранение жизни, здоровья, облегчение страданий и скорейшее выздоровление пострадавшего.

Последовательность действий при оказании первой помощи:

• создание безопасных условий для оказания первой помощи и вызов специалистов (если это необходимо);

• осмотр пострадавшего, определение его состояния и степени травмирования, постановка диагноза;

• оказание необходимой помощи;

• при необходимости доставка пострадавшего в лечебное учреждение.

Домашнее задание

Учебник: § 27, вопросы 1—3, 5, 6, 8, задания 4, 7, задачи 31, 32; рабочая тетрадь: § 27, задания 1—9.

Урок 30

Общая характеристика кровотечений

Учебные вопросы

1. Понятие о кровотечении.

2. Характеристика наружного и внутреннего кровотечения.

3. Венозное, артериальное, смешанное и капиллярное кровотечения.

Основные термины и понятия

Кровотечение, артерия, вена, капилляр.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** основные признаки кровотечений и ***различать*** виды кровотечений; ***понимать*** опасность кровотечений для здоровья пострадавших.

Основное содержание урока

Кровотечение — истечение крови из поврежденного кровеносного сосуда.

Основные виды кровотечений в зависимости от места излияния крови можно проиллюстрировать слайд-шоу из электронной формы учебника.

Различают наружное (излияние крови на поверхность тела) и внутреннее (излияние крови во внутренние органы, полости и ткани) кровотечение.

Виды кровотечений различают и в зависимости от характера поврежденных сосудов.

Артериальное кровотечение (при глубоком ранении): кровь алого цвета вытекает пульсирующей струей.

Артерия — кровеносный сосуд, по которому кровь быстро течет от сердца к органам.

Венозное кровотечение (при поверхностном ранении): кровь темного цвета, вытекает из раны непрерывно, спокойно.

Вена — кровеносный сосуд, по которому кровь медленно течет от органов к сердцу.

Смешанное кровотечение (артериальное и венозное) обычно возникает при получении человеком множественных повреждений.

Капиллярное кровотечение: кровь сочится по всей поверхности раны.

Капилляр — тонкий кровеносный сосуд, участвующий в обмене веществ между кровью и тканями. Их много на поверхности кожи.

Уяснение опасности внутреннего кровотечения.

Дополнительная информация

При оказании первой помощи при кровотечении очень важно не впасть в панику, не падать в обморок. Боязнь крови — гематофобия — встречается нередко. Почувствовав дурноту, надо присесть на кор-

точки, опустить ненадолго голову ниже колен: головокружение пройдет. Можно также подвигать руками и ногами, чтобы стимулировать кровообращение.

Домашнее задание

Учебник: § 28, вопросы 1—5; рабочая тетрадь: § 28, задания 1, 2.

Урок 31

Первая помощь при кровотечении

Учебные вопросы

1. Важность оказания первой помощи при ранениях.
2. Способы остановки кровотечений и правила их применения.
3. Оказание первой помощи при кровотечении из носа.

Основные термины и понятия

Жгут, давящая повязка, индивидуальный перевязочный пакет, сквозное ранение, кровотечение из носа.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***понимать*** опасность потери большого объема крови; ***знать*** способы временной остановки кровотечений, обстоятельства и правила их применения; ***знать*** правила наложения жгута и давящей повязки; ***уметь*** пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом; ***уметь*** оказывать первую помощь при кровотечении из носа.

Основное содержание урока

Потеря более литра крови приводит к серьезным последствиям для организма. Поэтому при любом ранении нужно прежде всего остановить кровь. Помощь надо оказывать прямо на месте и без промедления.

Способы временной остановки кровотечения:

• пальцевое прижатие артериального сосуда несколько выше кровоточащей раны;

• наложение жгута на 3—5 см выше раны;

• наложение давящей повязки на место кровотечения;

• максимальное сгибание конечности;

• придание возвышенного (несколько выше грудной клетки) положения поврежденной конечности.

Прижатие пальцами артериального сосуда выше раны — простой и доступный способ временной остановки кровотечения. Однако его надежность не очень велика, так как невозможно долгое время прижимать артерию пальцами с достаточной силой.

Следует предложить учащимся посмотреть на рисунок в учебнике, где показаны точки поверхностного расположения артерий. Они находятся непосредственно под кожей. В этих местах их можно без труда прижать, чтобы кровотечение остановить.

Наложение жгута — основной и наиболее надежный способ остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов при ранении нижних или верхних конечностей.

Жгут — средство временной остановки кровотечения из крупных сосудов, представляющее собой прочную, относительно узкую и длинную полоску какого-либо материала (лучше всего из резины заводского изготовления).

Правила наложения жгута целесообразно объяснять по схеме в учебнике или, используя слайд-шоу из электронной формы учебника:

• прижать артерию выше кровотечения;

• на 3—5 см выше раны аккуратно, без складок, наложить чистую и мягкую ткань;

• растянуть жгут двумя руками в средней части, плотно приложить его к конечности, сделать оборот вокруг конечности, затем второй, третий и т. д.;

• прикрепить к жгуту записку с указанием точного времени (день, час, минута) наложения;

• доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение.

Внимание учащихся надо акцентировать на том, что:

• более чем на 2 ч летом и 1 ч зимой жгут оставлять нельзя, по истечении этого времени его обязательно надо наложить заново на другое место выше кровотечения;

• нельзя накладывать жгут на голую кожу.

Наложение давящей повязки — еще один из несложных и надежных способов остановки кровотечения, уменьшения боли и создания покоя поврежденной части тела. Одновременно повязка защищает рану от загрязнения.

Давящая повязка — средство временной остановки кровотечения, состоящее из ватно-марлевой подушечки или куска ваты, которые туго прибинтовывают к поврежденной части тела.

Чтобы наложить давящую повязку, следует:

• обработать рану перекисью водорода;

• прикрыть рану стерильной салфеткой или небольшим кусочком бинта;

• забинтовать.

В качестве давящей повязки при сквозном ранении можно использовать индивидуальный перевязочный пакет.

Индивидуальный перевязочный пакет — комплект стерильного перевязочного материала, предназначенного для оказания первой помощи при сквозных ранениях. Состоит из бинта и двух ватно-марлевых подушечек в непромокаемой оболочке.

Сквозное ранение — ранение, при котором имеется входное и выходное отверстие.

Правила использования индивидуального перевязочного пакета:

• одну подушечку приложить стерильной стороной ко входному отверстию раны;

• другой закрыть выходное отверстие;

• подушечки прибинтовать и закрепить (сделать узелок или заколоть английской булавкой) ниже места повреждения.

В ряде случаев при кровотечениях из руки или ноги для остановки крови используют максимальное сгибание конечности.

Для остановки кровотечения из сосудов кисти, предплечья на сгибательную поверхность локтевого сустава кладут валик из плотно скатанной материи, а затем максимально сгибают руку в локтевом суставе. Прибинтовать предплечье к плечу, используя бинт или полоску материи.

Для остановки кровотечения из подключичной артерии следует максимально согнуть руку в локтевом суставе. Отведенные плечи зафиксировать за спиной, используя широкий бинт или полоску материи.

Для остановки кровотечения из нижней конечности (голени, стопы) укладывают пострадавшего на спину, помещают плотно скатанный валик из материи в подколенную ямку либо в паховую складку. Максимально сгибают конечность в коленном или тазобедренном суставе и прибинтовывают ногу к бедру.

Во всех случаях поверхностных ранений верхних или нижних конечностей одним из возможных способов остановки венозного кровотечения является придание возвышенного положения конечности. Это выполняется довольно просто: поврежденную руку надо поднять вверх, немного выше головы, а под поврежденную ногу надо подложить небольшой валик, свернутый из какой-либо материи (можно использовать сумку, рюкзак, одеяло, подушку, охапку сена). Нога должна быть немного выше грудной клетки, при этом человек должен лежать на спине.

Кровотечение из носа возникает в результате травмы, при повышении или понижении артериального давления, при заболеваниях печени и костного мозга. Поэтому при повторяющихся носовых кровотечениях надо обязательно обратиться к врачу-терапевту.

Порядок оказания первой помощи при носовом кровотечении:

- усадить человека, слегка наклонив его туловище вперед;
- положить на переносицу пакет со льдом (холодной водой) или лед, завернутый в целлофановый пакет;

• если после этого кровотечение не останавливается, необходимо плотно прижать крылья носа к перегородке на 5—10 мин;

• если и после этого кровотечение не останавливается, рекомендуется ввести на глубину 3—4 см смоченный раствором поваренной соли (1 чайная ложка на стакан воды) кусочек ваты или марли, плотно закрывающий носовые ходы;

• если носовое кровотечение не удается остановить в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо отвезти к врачу в сидячем положении.

Дополнительная информация

Для остановки кровотечения из десен обычно достаточно положить на ранку комочек марли и прижать его зубами.

Домашнее задание

Учебник: § 29, вопросы 1, 3, 5—7, задания 2, 4, задача 33; рабочая тетрадь: § 29, задания 1—8.

Глава 7

Основы здорового образа жизни

Урок 32

Движение и здоровье

Учебные вопросы

1. Важность движения для жизнедеятельности человека.

2. Понятие об опорно-двигательном аппарате, его формирование и функции.

3. Влияние недостатка и избытка движения на организм человека.

Основные термины и понятия

Физиология, опорно-двигательный аппарат, гиподинамия.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***понимать*** значение двигательной активности для здоровья человека; ***знать*** основные этапы развития опорно-двигательной системы и негативные последствия для здоровья гиподинамии и избытка движения.

Основное содержание урока

Выполнение проверочной работы № 12 в тетради для оценки качества знаний.

Движение — это естественная потребность человека. Физиолог И. М. Сеченов считал, что каждая из функций организма человека связана с движением так или иначе.

Физиология — наука о жизнедеятельности организмов, их отдельных систем, органов и тканей и регуляции физиологических функций.

Избыток или недостаток движения — причина многих заболеваний. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и органов дыхания, а также функции некоторых других органов. Движением даже лечат многие заболевания.

Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательное условие здорового образа жизни.

Для выполнения функции опоры и передвижения в организме человека с первых дней формируется опорно-двигательный аппарат.

Опорно-двигательный аппарат (костно-мышечная система) — единый комплекс, состоящий из костей, суставов, связок, мышц, нервных образований, обеспечивающий опору тела и передвижение в пространстве, а также движения отдельных частей тела и органов.

При рождении ребенка его костная и мышечная системы уже достаточно развиты и продолжают ин-

тенсивно расти. Особенно это становится заметным, когда ребенок начинает ходить: увеличиваются размеры костей и мышц как в длину, так и в толщину; хрящевая ткань постепенно замещается костной. Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается обычно к 20—24 годам.

По мере роста и развития опорно-двигательного аппарата ребенок осваивает все более сложные виды движения. Двигательные навыки постепенно совершенствуются и формируются, как правило, к 12—16 годам.

Физические упражнения благотворно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата. Регулярные упражнения помогают увеличить массу скелетной мускулатуры, укрепить суставы, связки, способствуют правильному формированию костной ткани при условии, что их интенсивность и сложность соответствуют потребностям организма.

При недостатке движения возникает болезнь, называемая гиподинамией.

Гиподинамия — нарушение функций организма при ограничении двигательной активности.

При этом у человека ухудшаются кровообращение, дыхание, пищеварение, снижается мышечная сила, страдают и некоторые другие функции организма. Хуже становятся память, внимание, иммунитет, снижается умственная и физическая работоспособность. Поэтому нужно приучать организм к движению с раннего детства и заниматься физической культурой на протяжении всей жизни.

Избыток движения также вызывает изменения в состоянии здоровья: прежде всего страдают функции сердца и опорно-двигательного аппарата.

Дополнительная информация

Активный отдых — одно из важных условий здорового образа жизни. Что это такое? Это смена видов деятельности и нагрузок. После занятий в школе, проведенных в основном за партой, ученику необходимы движения и физическая активность. Это могут быть какие-то посильные домашние дела, спортивные занятия и подвижные игры — велосипед, бег,

волейбол, баскетбол, настольный теннис, лыжи, коньки и др. Надо только следить за собственным самочувствием после занятий. Если ухудшается аппетит, снижается масса тела, неспокойным становится сон, появляется повышенная возбудимость или, наоборот, вялость, значит, возможно переутомление. В таких случаях надо посоветоваться с врачом и, возможно, на время прекратить интенсивные занятия.

Домашнее задание

Учебник: § 30, вопросы 1—7, задание 8; рабочая тетрадь: § 30, задания 1—4.

Урок 33

Нарушения осанки и причины их возникновения

Учебные вопросы

1. Понятие о правильной и неправильной осанке.
2. Причины нарушения осанки.
3. Влияние осанки на организм.
4. Правильная осанка при работе сидя.

Основные термины и понятия

Осанка, сколиоз.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***знать*** о влиянии осанки на здоровье человека, особенности правильной и неправильной осанки, причины нарушения осанки; ***уметь*** правильно сидеть и носить школьные принадлежности, выполнять физические упражнения, помогающие сформировать и сохранить правильную осанку.

Основное содержание урока

Осанка — манера человека держаться, положение его тела и слаженность всех его движений.

Осанка — это умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, во время ходьбы и

игр. Важнейшее условие правильной осанки — нормальное развитие позвоночника. Правильную и неправильную осанку следует рассмотреть на примерах рисунков учебника или слайдов из электронного приложения. Если положение тела правильное, то каких-либо негативных изменений в состоянии здоровья человека не происходит. Особенно это касается состояния костного скелета и мышц. Однако если школьник неправильно сидит за партой или столом, искривляясь в ту или другую сторону, или если он постоянно носит тяжелый портфель в одной руке, то это может привести к искривлению позвоночника в правую или левую сторону, которое называют сколиозом.

Сколиоз — искривление позвоночника вбок, развивается обычно в детском возрасте; профилактика: гимнастика, подвижные игры.

Есть множество причин, вызывающих изменения в состоянии костей и мышц. К ним относят различные заболевания, вызванные слабым физическим развитием в том случае, если человек пренебрегает занятиями физкультурой и спортом. Нарушение телосложения не только очень некрасиво, но и вредно для здоровья человека: страдают внутренние органы, снижается работоспособность. Чтобы этого не было, надо тщательно следить за тем, как сидишь за партой или столом во время уроков, регулярно делать зарядку и заниматься физической культурой.

Правильной в положении сидя является такая осанка, когда человек сидит прямо, его плечи находятся на одном уровне, грудную клетку и голову он держит прямо, лишь немножко наклонившись вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни опираются о пол, руки свободно лежат на столе.

Также важно правильно нагибаться, поднимать и переносить тяжести. Для переноски школьных принадлежностей лучше всего использовать рюкзак. Он весьма вместителен, и его ношение не вызовет никаких изменений костного скелета и мышц.

Дополнительная информация

Способ проверить свою осанку

Рассмотреть себя спереди и с боков в большом зеркале. Встать в 5 см от стены спиной к ней, расставив ступни на ширине бедер. Отклониться назад до стены, отметить, какие части тела коснулись стены в первую очередь. Если первыми одновременно коснулись ягодицы и плечи, то осанка правильная. Если первыми были ягодицы, то слишком выступает таз. Если первыми были плечи, то слишком напряжена спина, а таз чересчур вынесен вперед. Если первой коснулась спина, то осанка сутулая и сгорбленная.

Способ исправить осанку

Прислониться спиной к вертикальной ровной поверхности (стене), обязательно касаясь ее одновременно затылком, развернутыми и немного опущенными плечами, лопатками, ягодицами и пятками. Постоять несколько секунд, запомнить это положение тела и, сохраняя его, отойти от стены. Это правильная осанка. Несколько раз в день поправлять свою осанку, используя этот прием, чтобы мышцы запомнили и сохранили такое положение.

Домашнее задание

Учебник: § 31, вопросы 2—5, задания 1, 6; рабочая тетрадь: § 31, задания 1—5.

Урок 34

Телевизор и компьютер — друзья или враги? Информационная безопасность

Учебные вопросы

1. Опасность телевизора и компьютера как приборов, излучающих электромагнитные волны.
2. Допустимое и правильное поведение при просмотре телепередач.
3. Правила безопасного обращения с компьютером.
4. Основы информационной безопасности.

Основные термины и понятия

Телевизор, компьютер, электромагнитное излучение, информационная безопасность.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***понимать*** опасность телевизора и компьютера как приборов, излучающих электромагнитные волны; ***уметь*** определять разумные пределы пользования этими приборами; ***знать*** правила безопасного обращения с компьютером и основные правила по защите от вредной и опасной информации.

Основное содержание урока

Телевизор может быть прекрасным помощником в обучении и приятным способом проведения досуга, но не следует забывать, что телевизор достаточно опасен, даже если находиться от него на расстоянии не меньше 1,5 м.

Телевизор — прибор для преобразования радиосигналов изображения и звука программ телевизионного вещания в изображение и звук на экране. Является источником электромагнитного излучения.

Компьютер — электронная вычислительная машина, предназначенная преимущественно для выполнения научно-технических расчетов, обработки информации и автоматического управления.

Электромагнитное излучение — распространяющееся в пространстве возмущение электромагнитного поля, влияет на биополе человека, вызывая нарушения в организме. Чтобы уменьшить вредное влияние телевизора на здоровье, следует выбирать передачи для просмотра заранее, а не смотреть все подряд.

Компьютер также лучше использовать преимущественно для приобретения новых знаний, так как этот прибор тоже излучает электромагнитные волны, а от компьютерных игр можно даже попасть в психологическую зависимость. Неправильное и ра-

зумное использование компьютера можно проиллюстрировать слайдом из электронного приложения.

Чтобы избежать вредных последствий для здоровья при работе на компьютере, следует выполнять следующие **правила**:

• размещать аппаратуру и оборудовать рабочее место в соответствии с инструкцией, прилагаемой к компьютеру;

• во время перерывов в работе выполнять физические упражнения, стимулирующие кровообращение в мышцах спины, рук, шеи (какие именно, может порекомендовать учитель физкультуры);

• постоянно контролировать состояние своего здоровья, при появлении головных болей, головокружения, тошноты, при нарушении сна сказать об этом родителям.

Потребность в информации — одна из базовых потребностей человека.

Главные информационные средства: телевидение, Интернет, радио. Их воздействие на людей.

Защита детей от негативной информации. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Вредные и опасные информационные материалы, их воздействие на здоровье детей и подростков.

Основные правила информационной безопасности.

Дополнительная информация

При работе на компьютере следует беречь глаза. Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 50 см.

Из задней части монитора идет максимальное излучение, поэтому оно ни в коем случае не должно быть направлено на людей.

Взрослым рекомендуется работать на компьютере не более 4 ч в день с перерывами через каждые 20—30 мин, а школьникам — не более 2 ч с 10-минутными перерывами через каждые 25 мин.

Электромагнитное излучение от компьютера при невыполнении правил безопасности может способствовать развитию опухоли головного мозга и ухудшению зрения.

Домашнее задание

Учебник: § 32, вопросы 1—3, 5—7, задание 4; рабочая тетрадь: § 32, задания 1—3.

Урок 35

Физическое и нравственное взросление человека

Учебные вопросы

1. Понятие о физиологическом созревании.
2. Физическое развитие мальчиков и девочек в 10—13-летнем возрасте.
3. Правила ухода за своим телом в период физиологического созревания.
4. Понятие о взрослении. Важность этого процесса для здоровья будущих поколений.
5. Психологическое и физиологическое взросление человека.
6. Природа влюбленности. Воспитание в себе общечеловеческих ценностей.

Основные термины и понятия

Физиологическое созревание, сальные железы, потовые железы, угри, взросление, влюбленность.

Средства обучения

Учебник, рабочая тетрадь, тетрадь для оценки качества знаний.

Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны: ***понимать*** причины и суть изменений, происходящих в организме подростка, и влияние своего здоровья на здоровье потомков; ***уметь*** ухаживать за собой в период физиологического созревания; ***знать*** и ***понимать*** важность общечеловеческих ценностей в общении с людьми.

Основное содержание урока

Все живое на Земле существует много миллионов лет, но ведь живые существа не живут вечно. Почему же тогда вечна жизнь? Потому что все живое (человек, животные и растения) способно размножаться. Органы, отвечающие за размножение, объединены в одну общую систему. Такая система существует и у человека. В подготовке к процессу деторождения

участвуют все системы человеческого организма. Этот период длится примерно 10 лет, которые можно разделить условно на несколько этапов или стадий развития.

Физиологическое созревание (пубертатный период) — период в индивидуальном развитии организма, в течение которого путем глубоких внутренних перестроек он достигает половой зрелости (способности к размножению).

Вам уже 10—11 лет. Незаметно для себя вы прошли первую стадию и вступили во вторую. У вас интенсивно растут кости в длину и ширину, тело постепенно изменяется. У мальчиков этот период начинается в 12—13, у девочек — в 10—12 лет. Сначала удлиняются конечности — ноги и руки. Если в младших классах ваше тело было сложено пропорционально, то сейчас большинство из вас длинноруки и длинноноги. Особенно девочки, так как они вступают в такой период развития на 2 года раньше мальчиков. Но мальчикам не надо огорчаться: они опередят своих одноклассниц в росте, но позднее, в старших классах, когда в год будут вырастать на 8—10 см. Увеличение длины тела всегда сопровождается увеличением его массы, причем за год вы можете поправиться на 4—6 кг, но толстыми не выглядеть. Хотя мальчики и девочки растут одинаково быстро, их фигуры различаются уже в 12—13 лет. У мальчиков, как правило, ширина плеч превышает ширину таза — это особенность мужской фигуры. У девочек ширина таза несколько превышает ширину плеч, и процесс жирового отложения в их организме идет более интенсивно, особенно в области бедер. Фигура девочек обычно более округла.

Соблюдать правила ухода за своим телом в период физиологического созревания организма очень важно. В это время усиливается не только рост костей и мышц, увеличиваются также сальные и потовые железы, располагающиеся в коже.

Сальные железы расположены по всей поверхности кожи человека. Выделения из сальных желез обеспечивают эластичность кожи. В период физио-

логического созревания активность сальных желез может быть чрезмерной — особенно на лице, груди, спине. При этом выводные протоки этих желез часто закупориваются, в них начинают размножаться микробы, вызывая воспаления, в результате которых появляются прыщи (угри).

Сальные железы — кожные железы, выделяющие жирный секрет для смазки волос и кожи.

Потовые железы — кожные железы, выполняющие выделительную, терморегуляторную и другие функции.

Угри — воспаление сальных желез и волосяных мешочков, главным образом в области лба, крыльев носа, верхней части спины, с образованием сальных пробок и узелков.

В подростковом возрасте почти все мальчики и девочки страдают от прыщей. При небольших высыпаниях достаточно использовать для умывания бактерицидное (убивающее бактерии) мыло и противоугревые лосьоны. Если же угрей много, то лучше проконсультироваться с врачом.

Потовые железы регулируют теплообмен между организмом человека и внешней средой. Один из видов потовых желез выделяет пахучие вещества, определяющие индивидуальный запах человека. Находясь на поверхности кожи, бактерии разлагают эти пахучие вещества. Если долго не мыться, то продукты разложения скапливаются на коже и издают резкий, неприятный запах. Поэтому необходимо ежедневно принимать душ или ванну утром и вечером перед сном. Это должно войти в привычку.

Появление новой жизни — всегда волшебный момент, справедливо называемый чудом. Ученые многое объясняют, наука много знает, но появление новой жизни по-прежнему таинство природы. Рождение ребенка — это не только большая радость, но и серьезная ответственность: ведь мама и папа отвечают за здоровье и благополучие своего малыша. Ведь здоровье ребенка зависит от здоровья будущих родителей, когда им всего 10—12 лет и они совсем не задумываются о том, что придет время, когда у них мо-

гут быть дети. Однако начинающиеся еще в детстве изменения в организме впоследствии могут повлиять на здоровье будущих детей. Отчасти и поэтому заботиться о сохранении своего здоровья надо уже сейчас.

Как же происходит превращение мальчика в юношу, мужчину, а девочки — в девушку, женщину? Это длительный, постепенный процесс. Этот этап в своей жизни переживает каждый человек. И сохранение своего здоровья, понимание происходящих изменений в организме — залог не только своего здоровья в будущем, но и здоровья потомства.

Взросление физическое и психологическое — процесс, как правило, связанный с возрастом, но не всегда полностью с ним совпадающий.

Подростковый возраст связан с созреванием в организме системы, отвечающей за рождение новой жизни, за продолжение человеческого рода. В этот период у мальчиков появляется интерес к девочкам, а у девочек — к мальчикам. Первая влюбленность — чувство новое и сложное. Трудно описывать его словами, а переживания, связанные с влюбленностью, порой еще сложнее передать и объяснить.

Влюбленность — сильное, положительно окрашенное чувство, направленное на другого человека. Связано во многом с процессами взросления и полового созревания.

Можно столкнуться с тем, что интерес к другому человеку будет проявлен совсем неромантичным способом: игнорированием, дерганьем за косички, грубостью. Скорее всего, это происходит потому, что личные отношения между людьми всегда вызывают повышенный интерес у окружающих. Каждый из вас испытывает некоторую неловкость перед человеком противоположного пола. Требуется искренность и мужество, чтобы признаться в своих чувствах. Возможно, природа дарит нам возможность влюбиться, чтобы научиться строить отношения друг с другом, потому что это основа нашей жизни, а любовь, понимание, уважение — неотъемлемая ее часть. Об этом следует помнить и стремиться ува-

жать чужие чувства, даже если они проявляются в неловкой форме.

Дополнительная информация

Существует формула, позволяющая рассчитать приблизительный рост ребенка в будущем. Но помните, что расчет не точный! Питание, образ жизни и другие факторы сильно влияют на это.

Для мальчиков: (рост мамы + рост папы) : 2 + + 6,5 см.

Для девочек: (рост мамы + рост папы) : 2 – 6,5 см.

С тех пор как в 30-х гг. прошлого столетия в практику медицинского обследования детей были введены измерения роста и веса, врачи стали замечать, что от десятилетия к десятилетию рост детей увеличивается, а половое созревание наступает у них в более раннем возрасте. Это явление получило название **акселерации**. К психологическому аспекту взросления понятие акселерации применяется редко, т. е. физически эти дети развиваются быстрее, чем умственно и психологически.

Акселерация — ускорение роста и полового созревания детей и подростков по сравнению с предшествующими поколениями.

Домашнее задание

Учебник: § 33, вопросы 1—3, 5, 6, задания 4, 7; рабочая тетрадь: § 33, задания 1—3; § 34, вопросы 1—3.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учебно-методический комплект по основам безопасности жизнедеятельности для 5 класса, кроме данного пособия, включает в себя учебник, входящий в Федеральный перечень, электронную форму учебника, рабочую тетрадь ученика и тетрадь для оценки качества знаний.

Использование этих средств обучения и воспитания в образовательных организациях поможет эффективно и успешно решать задачи курса ОБЖ по формированию у обучающихся основных понятий о чрезвычайных ситуациях и их последствиях, воспитанию у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретению способностей сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и опасных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3
Содержание курса 7
Примерное тематическое планирование изучения курса 14
Структура и содержание учебника 26
Методические рекомендации к урокам (примерные планы проведения уроков) 31
Заключение 141