

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Забайкальский государственный колледж»

ОУД 06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические указания к выполнению практической работы
для обучающихся по специальности:
43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

Чита 2021

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Забайкальский государственный колледж»

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические указания к выполнению практической работы
для обучающихся по специальности:
43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

Рассмотрено на заседании
ПЦК 008
Протокол № 1 от «19» 09 2021 г.
Председатель ПЦК Н.А. Шумилова



Утверждено методическим советом
ГПОУ «Забайкальский
государственный колледж»
Протокол №2 от «13» 10 2021 г.



Чита 2021

Автор: Рябко Е.И., преподаватель ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Рецензенты: Ионов В.Н., преподаватель ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Основы безопасности жизнедеятельности - Методические указания к выполнению практической работы для студентов специальности: 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

В работе содержатся указания студентам по выполнению практической работы по учебной дисциплине «Охрана труда» вопросы для самостоятельного изучения, дидактические единицы, алгоритм выполнения работы, источники информации, методы контроля знаний.

Предназначаются для обучающихся очной формы обучения по специальности: 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

СОДЕРЖАНИЕ

1 Введение	5
2 Тематический план практических работ	7
3 Методические указания по выполнению практических работ	9

ВВЕДЕНИЕ

Практические занятия по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначены для систематизации и закрепления теоретических знаний студентами. Практические занятия в объёме 40 часов. Цель: повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства); 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 обучающихся. Структура практических занятий предусматривает самостоятельную деятельность обучающихся, развивает познавательную активность и формирует интерес к изучаемому предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы;
- описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности);
- соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности);
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной

деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

- применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использовать современное программное обеспечение;

- понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые) писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности;

- особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов;

- сущность гражданско-патриотической позиции; общечеловеческие ценности; правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности;

- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения;

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения;

- современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности;

- правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности.

Тематический план практических работ

№ темы или раздела	Вид, название и краткое содержание задания	Количество часов	Форма отчетности и контроля
Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.		12	
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	1 Практическое занятие №1: Рациональное питание и его значение для здоровья.	4	Проверка тетради
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	Практическое занятие №2: Режим дня, труда и отдыха. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание.	2	Проверка тетради
Тема 1.2 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	Практическое занятие №3: Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья	4	Проверка тетради
Тема 1.2 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества	Практическое занятие №4: Правила поведения в ситуациях криминогенного характера	2	
Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения		6	
Тема 2.2 РСЧС	Практическая работа №5: Единая система доведения предупредительного сигнала «Внимание ВСЕМ!»	2	
Тема 2.2 РСЧС	Практическая работа №6: Изучение и отработка поведения в	2	

	условиях вынужденной природной автономии		
Тема 2.2 РСЧС	Практическая работа №7: Использование средств индивидуальной и коллективной защиты от поражающих факторов Чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	2	
Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность		8	
Тема 3.1 Организационная структура Вооружённых сил Российской Федерации	Практическое занятие №8: Изучение состава Вооружённых Сил Российской Федерации	2	
Тема 3.2 Воинская обязанность	Практическое занятие № 9: Особенности призыва на военную службу	2	
Тема 3.2 Воинская обязанность	Практическая работа №10: Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.	2	
Тема 3.3 Военнослужащий-защитник своего Отечества	Практическое занятие № 11: Психологическая классификация воинских должностей. Особенности воинской деятельности в различных видах	2	

	Вооружённых Сил Российской Федерации.		
Раздел 4 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		14	
Тема 4.1 Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	Практическое занятие №12: Правила первой помощи при ранениях (при наружном, капиллярном, артериальном и венозном кровотечениях)	4	
Тема 4.1 Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	Практическое занятие № 13: Первая помощь при переломах	4	
Тема 4.1 Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	Практическая работа №14: Отработка действий прикардинального удара на тренажёр «Максим». Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца)	2	
Тема 4.1 Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	Практическая работа №15: Первая помощь при термических, химических ожогах.	2	
Тема 4.1 Основы медицинских знаний	Практическая работа №16: Первая помощь при отсутствии	2	

и оказание первой медицинской помощи	сознания. Искусственное дыхание (на тренажере «Максим»)		
Всего:		40	

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ

Практическое занятие № 1

Тема: Рациональное питание и его значение

Цель: Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания.

Приобретаемые умения и навыки: Научиться определять суточный расход энергии человека.

Норма времени: 4 часа.

Оснащение рабочего места: Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», тетради для выполнения практических занятий, ручки, карандаши, линейка, раздаточный материал «Рациональное питание, «Гигиенические требования к пище».

Теория: Рациональное питание — это питание здорового человека, направленное на профилактику сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.

Рациональное питание должно соответствовать энергетическим затратам организма (количественная сторона питания), восполнять его потребность в пищевых веществах — белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях и микроэлементах (качественная сторона питания). При этом пищевые вещества должны поступать в организм в определенных, наиболее благоприятных соотношениях (сбалансированность питания).

Обязательным условием рационального питания является соблюдение режима питания, т.е. правильного распределения пищи между отдельными приемами, а также прием ее в установленное время с соблюдением определенных интервалов. Объем пищи должен создавать ощущение насыщенности.

Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки:

а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания. (учеб.стр.304);

б) Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста.

$$\text{Масса тела} = 50 + 0,75 (P - 150) + (B - 20) : 4$$

P – рост; B – возраст в годах.

Сделать выводы и занести в тетрадь.

Подсчет калорий – неотъемлемая часть жизни многих людей. Определить калорийность рациона для снижения и поддержания веса помогут специальные формулы калорийности.

Безопасный для здоровья способ снизить калорийность – точно рассчитать необходимое количество калорий, сопоставить это с индивидуальными особенностями и образом жизни и только после этого худеть.

На сегодняшний день существует несколько способов расчета калорийности. Разработаны эти методики в основном для поддержания веса на нужном уровне, однако с их помощью можно наиболее эффективно установить и калорийность для похудения.

Формула калорийности ВОЗ

Методика Всемирной организации здравоохранения предлагает рассчитывать суточную потребность в калориях по следующей формуле:

- для женщин от 18 до 30 лет $(0,062 \times \text{вес в кг} + 2,036) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для женщин от 31 до 60 лет $(0,034 \times \text{вес в кг} + 3,538) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для женщин старше 60 лет $(0,038 \times \text{вес в кг} + 2,755) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для мужчин от 18 до 30 лет $(0,063 \times \text{вес тела в кг} + 2,896) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для мужчин от 31 до 60 лет $(0,484 \times \text{вес тела в кг} + 3,653) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для мужчин старше 60 лет $(0,491 \times \text{вес тела в кг} + 2,459) \times 240 \times \text{КФА}$.

КФА – это коэффициент физической активности, где 1 – низкая, 1,3 – средняя, 1,5 – высокая. При этом для снижения веса ВОЗ рекомендуют сокращать реальную калорийность рациона на 500 ккал в месяц до тех пор, пока она не станет на 500–300 ккал ниже суточной потребности.

Усредненные величины основного обмена веществ (ВОО), установленные Роспотребнадзором, методикой расчета по сути не являются – все уже посчитано специалистами данного ведомства. Эти показатели выработаны с учетом деления людей на четыре возрастные категории – 18–29 лет, 30–39 лет, 40–59 лет, старше 60 лет. Здесь тоже используются коэффициенты физической активности, однако не учитывается рост.

Формула калорийности Харриса – Бенедикта

Эта формула была выведена в 1919 году и до 1990-х годов была единственной. Изменения в образе жизни всего человечества привели к тому, что сейчас эта формула завышает потребности в калориях примерно на 5–10%, причем этот показатель тем выше, чем выше вес у считающего.

для мужчин базовый метаболизм (БМ) = $66 + [13,7 \times \text{вес (кг)}] + [5 \times \text{рост (см)}] - [6,76 \times \text{возраст (в годах)}] \times \text{коэффициент}$;

- для женщин базовый метаболизм (БМ) = $655 + [9,6 \times \text{вес (кг)}] + [1,8 \times \text{рост (см)}] - [4,7 \times \text{возраст (в годах)}] \times \text{коэффициент}$.

Эта формула требует учета физической нагрузки и вводит следующие коэффициенты:

Физическая активность Коэффициент

минимальная активность, сидячий образ жизни 1,2

легкая нагрузка 1–3 раза в неделю 1,3

тренировки 3–5 раз в неделю 1,6

тренировки ежедневно 1,7

тяжелая физическая работа, тренировки 2 раза в день 1,9

Формула калорийности Маффина – Джеора

На сегодняшний день эта формула считается самой точной. Для коррекции результата с учетом физических нагрузок используются

коэффициенты Харриса – Бенедикта. Формула Маффина – Джеора выглядит так:

- для женщин $БМ = 9,99 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст} - 161$;
- для мужчин $БМ = 9,99 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст} + 5$.

К недостаткам этой формулы относят то, что в ней не учтено соотношение мышц и жира в организме, поскольку уровень метаболизма зависит от мышечной массы, следовательно, и определять потребность в энергии нужно исходя из этого показателя.

Формула калорийности Кетч – МакАрдл

Эта формула как раз учитывает содержание жира в организме, однако не учитывает ни пол, ни возраст, ни рост – подразумевается, что эти показатели могут быть учтены при определении содержания жира.

Формула выглядит куда проще предыдущих:

$$БМ = 370 + 21,6 \times x.$$

В этой формуле «х» – это масса тела за вычетом жира. Такие измерения нередко проводят в клинических условиях. Приблизительное содержание жира в организме можно измерить при помощи современных электронных весов или воспользовавшись одним из многочисленных сетевых калькуляторов.

Итоговое значение, полученное по этой формуле, тоже надо умножать на коэффициент Харриса – Бенедикта.

Все перечисленные формулы калорийности, кроме формулы ВОЗ, исходят из рекомендации снижать калорийность рациона на 15–20% (25% при сильном ожирении) с целью снижения веса. После достижения желаемого результата необходимо пересчитать калорийность с учетом нового веса и далее придерживаться полученного показателя.

Алгоритм работы:

- 1 Изучить теоретический материал по предложенной теме.

2 Произвести следующие расчёты:

1) Определить свой оптимальный вес .

2) Рассчитать:

- по формуле калорийности ВОЗ потребность в калориях у женщины 33 лет весом 55 кг со средней физической активностью;

- по формуле калорийности Харриса – Бенедикта рассчитать потребность в калориях у женщины 33 лет весом 55 кг ростом 170 см, ведущей сидячий образ жизни;

- по формуле калорийности Маффина – Джеора для женщины 33 лет весом 55 кг ростом 170 см, ведущей сидячий образ жизни;

- по формуле калорийности Кетч – МакАрдл для любого человека, масса тела которого, за вычетом жира, составляет 40,6 кг, ведущему сидячий образ жизни.

3 Ответить письменно на вопросы:

- что такое рациональное питание?

- каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?

- правила здорового питания?

4 Тестирование по теме "Правильно ли ты питаешься?" - тест на экране:

1) Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2) Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3) Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4) Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5) Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6) Как часто вы едите жареную пищу?

- А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.
- 7) Как часто вы едите выпечку?
- А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.
- 8) Что вы намазываете на хлеб?
- А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.
- 9) Сколько раз в неделю вы едите рыбу?
- А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.
- 10) Как часто вы едите хлеб?
- А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.
- 11) Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?
- А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.
- 12) Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:
- А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Литература:

1 Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для СПО / отв. ред. В. П. Соломин. – Москва :Юрайт, 2017. – 399 с. – ISBN 978-5-534-02041-0

2 Косолапова Н.В., Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко.-Москва:КноРус, 2021.- 155 с. – ISBN 978-5-406-08196-9. URL: <https://book.ru/book/939366>. – Текст: электронный.

Интернет - ресурсы

1 <http://www.medweb.ru/>

Практическое занятие № 2

Тема: Режим дня, труда и отдыха. Влияние двигательной активности на здоровье человека, Закаливание.

Цель: раскрыть влияние физических упражнений на формирование системы опоры и движения.

Приобретаемые умения и навыки: анализировать изученный материал и формулировать выводы; ориентировать себя на формирование здорового образа жизни

Норма времени: 2 часа.

Оснащение рабочего места: учебники, компьютерный класс, тетрадь, ручка.

Теория: Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен прежде всего его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные

дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Сон, прежде всего способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Соблюдение режима сна — основа здорового образа жизни.

Рассмотренные выше элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Правильно спланированный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей является основой для сохранения здоровья и главной составной частью здорового образа жизни.

Работоспособность человека и его поведение во многом зависят от характера и интенсивности биологических процессов и явлений в его организме, т.е. от биологических ритмов.

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 10 до 12 ч и с 16 до 18ч. Ночью работоспособность понижается.

Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Это поможет при выполнении наиболее сложных заданий. Не всем людям свойственны однотипные колебания работоспособности. Одни («жаворонки») энергично работают в первой половине дня, другие («совы») — вечером. Люди, относящиеся к «жаворонкам», вечером испытывают сонливость, рано ложатся спать, но рано просыпаются, чувствуют себя бодрыми и работоспособными. «Совы» же, напротив, засыпают поздно, утром просыпаются с трудом. Им свойственна наибольшая работоспособность во второй половине дня, а некоторым — поздним вечером.

К объективным показателям самоконтроля относят показания частоты сердечных сокращений. Увеличение частоты сердечных сокращений в покое по сравнению с нормой свидетельствует об утомлении.

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Большую часть физической нагрузки выполняют за человека механизмы..

Увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно (поток информации постоянно растет), а физические нагрузки постоянно сокращаются (механизация труда). Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая культура, которая успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Физически тренированные люди меньше подвержены стрессу, лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться..

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

При закаливании происходит снижение чувствительности организма к действиям определенного физического фактора. При прекращении закаливающих процедур степень закаленности ослабевает.

Наиболее важной в наших условиях является выработка устойчивости организма к холоду, так как охлаждение организма играет большую роль в развитии респираторных вирусных заболеваний. У физически незакаленных людей в результате охлаждения уменьшается способность организма противостоять возбудителям болезней. Под влиянием охлаждения снижается уровень обменных процессов, ослабляется деятельность центральной нервной системы. В результате все это приводит к ослаблению организма, способствует обострению имеющихся хронических заболеваний или возникновению новых.

У закаленных людей вырабатывается устойчивость к низким температурам, теплообразование в организме происходит более интенсивно, а это уменьшает вероятность развития инфекционных болезней. Закаливание способствует повышению активности всех защитных сил организма.

Алгоритм работы:

- 1 Изучить предложенный материал.
- 2 Составить презентацию по данной теме.
- 3 Решите ситуационные задачи:
 - Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при занятиях физкультурой и спортом.

- Вы являетесь родителями 7-летнего ребёнка. Составьте для него режим дня, обосновав каждый пункт.

Литература:

1 Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для СПО / отв. ред. В. П. Соломин. – Москва :Юрайт, 2017. – 399 с. – ISBN 978-5-534-02041-0

2 Косолапова Н.В., Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко.-Москва:КноРус, 2021.- 155 с. – ISBN 978-5-406-08196-9. URL: <https://book.ru/book/939366>. – Текст: электронный.

Практическое занятие № 3

Тема: Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья.

Цель: Освоить правовые взаимоотношения полов. Получить представления о браке и семье, Познакомить обучающихся с правами и обязанностями ребёнка, создать представления о правовых основах взаимоотношений родителей и детей.

Приобретаемые умения и навыки: анализировать законодательные акты, применять их в жизни, высказывать свою точку зрения и обосновывать её, рационально решать познавательные и проблемные задачи, знать правовые основы семьи, вырабатывать собственную позицию по отношению к семейной жизни и семейным отношениям.

Норма времени: 4 часа

Оснащение рабочего места: Компьютерный кабинет, Интернет-ресурсы, Семейный Кодекс Российской Федерации тетради для выполнения практических работ, ручки.

Теория:

Правовые основы семейно-брачных отношений включают в себя ряд аспектов:

- порядок и условия заключения и расторжения брака;
- права и обязанности супругов;
- имущественные правоотношения супругов

Обозначенные аспекты семейной жизни регулируются Семейным правом РФ.

Глава 3 Семейного кодекса Российской Федерации ст 11. Порядок заключения брака:

1. Заключение брака производится в личном присутствии лиц, вступающих в брак, по истечении месяца со дня подачи заявления в ЗАГС.

В отдельных случаях месячный срок может быть изменен, сокращен или увеличен, но не более чем на 1 месяц.

Ст.12. Условия заключения брака:

1 Для заключения брака необходимы взаимное добровольное согласие мужчины и женщины, вступающих в брак, и достижение ими брачного возраста.

Ст. 13. Брачный возраст:

1 Брачный возраст устанавливается с 18 лет.

При наличии уважительных причин, по просьбе брачующихся он может быть снижен до 16 лет. Уважительные причины: беременность невесты, рождение ребенка, призыв жениха в армию.

Ст. 14 Обстоятельства, препятствующие заключению брака:

Не допускается заключение брака между:

- лицами, из которых хотя бы одно лицо уже состоит в другом зарегистрированном браке;
- близкими родственниками;
- усыновителями и усыновленными;
- лицами, из которых хотя бы одно лицо признано судом недееспособным вследствие психического расстройства

Ст. 15. Медицинское обследование лиц, вступающих в брак:

3 Если одно из лиц, вступающих в брак, скрыло от другого лица наличие венерической болезни или ВИЧ-инфекции, последний вправе обратиться в суд с требованием о признании брака недействительным.

1. Права и обязанности родителей.

Дети – те, кто не достиг совершеннолетия, т.е. 18 лет.

Факт рождения фиксируется свидетельством о рождении. Родители выбирают имя, фамилию, с 10 лет для изменения имени или фамилии нужно его согласие.

В семейном законодательстве закреплено право и обязанность родителей воспитывать своих детей. Родители отвечают за жизнь ребенка, должны помочь ему получить образование. Запрещено грубое и жестокое обращение, эксплуатация детей. Наказуемо физическое наказание и психическое давление. При нарушении прав детей и невыполнении обязанностей родители лишают родительских прав. Родители в этом случае теряют право на пособия и содержание от ребенка, но сами не освобождаются от обязанности содержать ребенка. Ребенок сохраняет право на жилое помещение, имущественные права, получение наследства. Родительские права могут быть восстановлены. Не могут лишиться родительских прав в отношении ребенка, которого еще нет.

2. Алиментные права.

Алименты – денежные средства на содержание несовершеннолетних детей или совершеннолетних нетрудоспособных членов семьи.

Родители обязаны содержать своих детей. Уклонение от этого влечет уголовную ответственность. Если родитель живет отдельно, то он уплачивает четвертую часть своего дохода, на двух детей $1/3$, на трех и более 50% заработка. Размер алиментов может быть уменьшен с учетом материального состояния сторон. Нетрудоспособные совершеннолетние дети тоже имеют право на алименты. Когда дети становятся взрослыми, они должны заботиться о родителях.

Личные неимущественные права ребенка:

- право жить и воспитываться в семье;
- право знать своих родителей;
- право совместно проживать с родителями;
- право общаться с обоими родителями, родственниками;
- право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей;
- право на обращение в суд с 14 лет, в органы опеки и попечительства с любого возраста;
- право выражать свое мнение при решении семейных вопросов в отношении его.

Имущественные права ребенка:

- право на получение содержания от своих родителей и других членов семьи;
- право собственности на имущество, полученное в дар, в порядке наследования.

Дети и родители, проживающие совместно, могут владеть и пользоваться имуществом друг друга по взаимному согласию.

Алгоритм работы:

1 Изучить материал по предложенной теме, используя Интернет-ресурсы, учебники.

2 Пользуясь Семейным кодексом Российской Федерации, решите следующие ситуационные задачи:

а) Оцените с нравственно-правовых позиций поведение соседей коммунальной квартиры, где проживали молодожёны. Считаете ли вы стиль поведения молодых супругов образцом для подражания? Свой ответ поясните.

Они студентами были.

Они друг друга любили.

Комната восемь метров, чем не семейный дом?

Готовясь порой к зачётам,

Над книгой или блокнотом

Нередко до поздней ночи сидели они вдвоём.
 Она легко уставала.
 И если вдруг засыпала,
 Он мыл под краном посуду и комнату подметал.
 Потом не шуметь, стараясь,
 И взглядов косых стесняясь,
 Тайком за закрытой дверью бельё по ночам стирал.
 Но кто соседей обманет,
 Тот магом, пожалуй, станет.
 Шумел над кастрюльным паром их дружный осиный рой.
 Её называли "лентяйкой"
 Его ехидно - "хозяйкой",
 Вздыхали, что парень тряпка и у жены под пятой:
 (Э. Асадов)

б) Подумайте, как в случае развода было бы поделено совместно нажитое имущество (невод, разбитое корыто, хижина) старика и старухи - героев "Сказки о рыбаке и рыбке" А.С.Пушкина. Объясните, почему.

в) В ходе судебного разбирательства по разделу имущества семьи Крюковых, гражданка Крюкова попросила не включать в общую собственность фарфоровую статуэтку 19 века, полученную ею в наследство от деда; пианино, приобретённое во время брака на средства, заработанные ею в загранкомандировке, и золотой перстень, который носила только она и являющийся, следовательно, её личным имуществом, не подлежащим разделу. Как поступит суд. Свой ответ поясните.

г) Зимой семья ежей, рассказывается в одной притче, собиралась в своей норке и, пытаясь спастись от холода, сбивалась в кучки. Ежи прижимались друг к другу как можно ближе. Но колючки впивались в соседей - приходилось отодвигаться. Тогда опять становилось холодно. Нужно было найти то расстояние, при котором всем тепло, но чужие колючки можно терпеть.

д.) Артём и Ирина решили пожениться. Взяв паспорта, пошли в ЗАГС. Там их попросили заполнить соответствующие бумаги и прийти через месяц. "Это безобразие! - возмутился Артём. - Почему мы должны ждать целый месяц, если давно уже всё решили?"

Как вы объясните Артёму эту норму?

2 Назовите права о каких правах ребёнка, полученных им с рождения, говорится в следующих сказках:

«Доктор Айболит», «Колобок», «Заюшкина избушка», «Маша и медведь», «Волк и семеро козлят», «Буратино», «Золушка» -

3 Найдите верное утверждение

А. Родители совместно несут основную ответственность за воспитание ребенка.

Б. Государство должно оказывать надлежащую помощь родителям в воспитании детей.

1) только А;

2) только Б;

3) и А, и Б;

4) ни А, ни Б.

4 Заполните пропуски:

Во всех действиях в отношении детей, независимо от того, предпринимаются они государственными или частными учреждениями, занимающимися вопросами социального обеспечения, судами, административными или законодательными органами, первоочередное внимание уделяется _____ обеспечению _____ ребенка

Литература:

1 Семейный Кодекс Российской Федерации (по состоянию на 20 февраля 2012 г) – Новосибирск, Норматика, Сиб. универ. Изд-во:- 2015 г-49с. –(Кодексы. Законы. Нормы.).

Интернет-ресурсы:

<http://tor-trans.com.ua/tecnologya.htm>

Практическое занятие № 4

Тема: Правила поведения в ситуациях криминального характера

Цель: Научить обучающихся избегать ситуаций криминального характера и правилам поведения при их возникновении.

Приобретенные навыки и умения: предвидеть опасности и избегать их действовать грамотно и решительно в ситуациях криминального характера.

Норма времени: 2 часа.

Оснащение рабочего места: тетрадь, ручка, учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», ситуационные задачи.

Теория:

Криминальный, криминогенный - это означает преступный.

Жизнь и опыт людей показывают, что соблюдение основных правил безопасного поведения: предвидеть опасности, избегать их по возможности, действовать грамотно и решительно — позволяют уберечь себя от возможных опасностей криминального характера.

Назовем некоторые экстремальные ситуации криминального характера. Это, прежде всего, жилище и его защита. Здесь применяются: запоры окон и дверей, балконов, охранная сигнализация, информационная безопасность и страхование имущества. К зоне повышенной криминальной опасности относятся вокзалы, парки, стадионы, пляжи и другие места скопления людей

Опасны ситуации, связанные с применением оружия, в том числе и провокационные, а также захваты и угоны транспортных средств. Во всех этих ситуациях необходимо знать правила поведения при контакте с террористами и преступниками.

Девушкам следует соблюдать следующие рекомендации по безопасному поведению :

- одежда не должна быть вызывающей, яркой, слишком откровенной. Она должна быть удобной для движения, в том числе быстрого;

- обувь должна быть удобной не только для танцев, но и для ходьбы и бега;

- поведение не должно быть вызывающим, развязным, грубый с надрывом смех, развязный разговор привлекает лиц определённой склонности; слишком яркий, грубый макияж выдаёт желание обратить на себя внимание.

- нельзя садиться в машину к незнакомым или мало знакомым людям;

- идти домой следует по людным, освещённым улицам. Постарайтесь, чтобы ваши близкие встречали вас или сопровождали до дома.

- имейте под рукой простейшие защитные средства (баллончик с газом, лаком для волос, шпильки, свисток, пакетик с молотым перцем или табаком и т.д.).

Возможен приход незваных гостей в Вашу квартиру. Поэтому никогда не открывайте дверь, если не знаете, кто звонит, особенно если вы дома одни. Мы считаем, что в своем жилище живем как в крепости, однако, к сожалению, это не всегда так, и у себя дома мы можем подвергаться нападениям преступников. Чтобы не допустить злоумышленников в свое жилище, необходимо поставить надежные двери, решетки на окнах и охранную сигнализацию.

Находясь в общественных местах, необходимо вести себя осторожно - не вступайте в споры и ссоры, не пытайтесь усмирить опасно ссорящихся людей. В магазине не пересчитывайте крупные деньги, не афишируйте дорогостоящие вещи.

В общественном транспорте также необходимо соблюдать ряд правил - не садитесь поздно вечером в пустой автобус или троллейбус, а если садитесь, то ближе к водителю, не держите деньги и документы в заднем кармане брюк.

Никогда не пейте предложенных посторонними людьми воду, пиво, водку, т.к. в них могут быть подмешаны снотворные или наркотологические вещества.

Дать какие-либо конкретные рекомендации на все случаи жизни практически невозможно, но предвидеть криминогенную ситуацию гораздо проще, чем действовать в ней. Прежде всего, следует быть внимательным, научиться замечать мельчайшие детали, анализировать критическую ситуацию, т. е. научиться чувствовать, откуда и в какой момент может появиться преступник. Если, все же, вы столкнулись лицом к лицу с преступником, нужно постараться запомнить приметы, по которым его можно будет задержать и вести следствие.

Алгоритм работы:

1. Изучить предложенный материал по изучаемой теме.
2. Решить ситуационные задачи:

Несовершеннолетняя «К» возвращалась поздно вечером домой из кинотеатра. На безлюдной улице к ней пристали пьяные мужчины, пытались увезти с собой на автомашине, закрывали ей рот рукой (вопрос-задание, **что можно сделать в этой ситуации?**); Спасаясь от преследователей, не имея возможности позвать на помощь, она разбила ногой витрину магазина. Сработала сигнализация, и прибывшие работники вневедомственной охраны задержали преступников. В данном случае, имущественный ущерб был причинён не нападавшим, как при необходимой обороне, а владельцу магазина, который не был причастен к возникшей ситуации. Фактически «К» умышленно повредила чужое имущество.

Вопрос и задание.

- Как расценить действия девушки?
- Есть ли состав преступления в её действиях?
 - Подобное причинение вреда является ли преступлением?
 - Что включает в себя понятие «крайняя необходимость»?

Пьяный «А» пришёл к своей знакомой девушке «С». Вызвал её во двор, где стал избивать. Та позвала на помощь. На крик вышел сосед «В», потребовал прекратить избиение. Тогда «А» бросился с кулаками на «В». В

ходе возникшей драки оба упали на землю. При этом у «А» из кармана выпал нож, и «В», схватив его, нанёс «А» два удара, причинив одну непроникающую рану брюшной полости и проникающее ранение живота, повлекшее смерть «А».

Вопрос и задание.

- Как в данной ситуации действовал «В»?

- Правомерны ли были его действия? Объясните, почему вы так считаете.

- Какие факторы позволяют потерпевшему избрать самые жесткие меры защиты?

- Всегда ли тот фактор, что оружие от нападавшего переходит к защищающемуся, может свидетельствовать об изменении характера посягательства?

Литература:

- 1 Микрюков В.Ю, Основы безопасности жизнедеятельности + Приложение/ учебник/ Микрюков В.Ю,- Москва: КноРус, 2022.- 290 с. - ISBN 978-5-406-08825-8. URL: <https://book.ru/book//941147>. Текст: электронный.

Практическое занятие № 5

Тема: Единая система доведения предупредительного сигнала «Внимание, Всем!»

Цель: Рассмотреть алгоритм поведения населения при оповещении о чрезвычайной ситуации, об опасностях, возникающих при ведении военных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Приобретаемые умения и навыки: организованно, грамотно и слаженно работать в период чрезвычайных ситуаций.

Норма времени: 2 часа.

Теория действий или вследствие этих действий, а также при возникновении: Защита населения от чрезвычайных ситуаций является важнейшей задачей Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основным объектом защиты является личность с ее правом на защиту жизни, здоровья и имущества в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера включает в себя комплекс специальных мероприятий, среди которых можно выделить:

- оповещение (предупреждение) населения об угрозе возникновения и возникновении чрезвычайной ситуации;
- эвакуация людей из опасных зон и районов;
- инженерная, медицинская, радиационная и химическая защита и др

Важнейшим условием своевременного принятия мер по защите населения при угрозе возникновения крупных производственных аварий и катастроф, особенно в районах размещения потенциально опасных объектов (атомные станции, химические предприятия, гидролизы), является его оповещение и информирование.

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера, предусматривает своевременное доведение до населения сигналов опасности и необходимой информации об обстановке и порядке поведения в создавшихся условиях с помощью комплексного использования систем радио-, проводного и телевизионного вещания и других технических средств передачи информации.

Система оповещения населения в чрезвычайных ситуациях входит в Единую государственную систему предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения обеспечивается с помощью автоматизированных систем централизованного оповещения.

В настоящее время вводится в эксплуатацию Общероссийская комплексная система информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей (ОКСИОН).

Федеральная автоматизированная система централизованного оповещения обеспечивает доведение в автоматизированном режиме сигналов и информации оповещения от пунктов управления МЧС России до всех региональных центров по делам гражданской обороны, чрезвычайных ситуаций и ликвидации последствий стихийных бедствий (РЦ), до органов управления по делам ГОЧС субъектов Российской Федерации, до органов исполнительной власти.

Региональные автоматизированные системы централизованного оповещения обеспечивают доведение сигналов (распоряжений) и информации оповещения от региональных центров до подчиненных органов управления по делам ГОЧС субъектов Российской Федерации.

На территории всех субъектов Российской Федерации созданы территориальные системы централизованного оповещения, которые находятся на постоянном дежурстве и обеспечивают оповещение более 90% населения за 30 мин. Для оповещения задействованы электросирены, проводное вещание, радио- и телевещание. При этом до 80% населения страны может быть оповещено менее чем за 5 мин.

Кроме централизованной системы оповещения, в районах размещения потенциально опасных объектов (атомных станций, гидроузлов, химических и взрывопожароопасных объектов) создаются локальные системы оповещения, которые являются частью территориальных систем. В настоящее время действует около 600 локальных систем оповещения.

Необходимо отметить, что в целом существующие системы централизованного оповещения обеспечивают своевременное доведение сигналов и информации оповещения при возникновении или угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций до органов управления ГОЧС и населения.

Основным способом оповещения населения о чрезвычайных ситуациях является передача речевой информации с использованием сетей проводного, радио- и телевещания.

Внимание!

Для привлечения внимания населения перед передачей речевой информации включаются сирены, производственные гудки и другие сигнальные устройства. Это — сигнал «Внимание всем!». По этому сигналу необходимо включить радио- или телеприемники на местной программе передач и прослушать сообщение органов ГОЧС.

На каждый случай вероятных чрезвычайных ситуаций местные органы ГОЧС имеют примерные варианты сообщений (запись сделана на русском и национальном языках), которые с учетом складывающейся обстановки корректируются. Информация передается в течение 5 мин после подачи звукового сигнала «Внимание всем!»

Выслушав сообщение, каждый человек должен действовать без паники, продуманно и быстро с учетом конкретных условий, в которых он оказался, сообразуясь со своими возможностями. При этом необходимо помнить, что есть набор стандартных рекомендаций по безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях, которые необходимо творчески использовать с учетом фактической обстановки.

Знание порядка оповещения при возникновении чрезвычайной ситуации, а также знание правил безопасного поведения при возникновении аварий радиационного, химического и гидродинамического происхождения, несомненно, будут способствовать повышению уровня вашей безопасности, исключат из вашего поведения ненужную спешку и паники

Хорошо проинформированный человек и знающий, что ему делать в подобной ситуации, в панику не впадает. Внести определенные коррективы в порядок своего поведения значительно легче, чем готовить все с самого начала.

Алгоритм работы:

- 1 Изучить предложенный материал
2. Сделать краткий конспект материала
- 3 Ответить письменно на вопросы.

- Какие основные мероприятия осуществляются по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера?

- Какое значение для безопасности населения имеет своевременное его оповещение и информирование о возникновении чрезвычайной ситуации?

- Как организована автоматизированная система оповещения о возникновении чрезвычайной ситуации населения в нашей стране?

- В каких районах и для каких целей создаются локальные системы оповещения населения о чрезвычайных ситуациях?

- Какими способами осуществляется оповещение населения о возникновении чрезвычайной ситуации?

Литература:

1 Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. образования / Ю.Г. Сапронов. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 336 с.- ISBN 978-5-4468-5715-9

2 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10 -11 класс. : учеб. пособие для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хлебников: под ред. А.Т. Смирнова. – М.; Просвещение, 2019. – 256 с, (8) л. ил. ; ил. -- ISBN 978-5-073207-9

Практическое занятие № 6

Тема: Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Цель: Освоить модели поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Приобретаемые умения и навыки: Уметь безопасно вести себя в условиях вынужденной природной автономии.

Норма времени: 2 часа.

Оснащение рабочего места: Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», тетради для выполнения практических работ, ручки, карандаши, мультимедийный проектор, презентация «Способы выживания в вынужденной природной среде».

Теория: На процесс выживания человека в условиях автономного существования оказывают влияние различные факторы, которые можно разделить на две основные группы: способствующие и препятствующие выживанию. К первой группе факторов относят: состояние здоровья человека; морально-волевые качества и психофизиологическую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды; уровень подготовленности человека к действиям в экстремальных условиях природной среды; наличие средств, способствующих нормальной жизнедеятельности людей в условиях автономного существования. Вторая группа факторов включает: неблагоприятные климатогеографические факторы (высокие и низкие температуры, неблагоприятные гидрометеорологические условия, хищная и ядовитая фауна и т.д.). При кратковременной внешней угрозе человек действует на чувственном уровне, подчиняясь инстинкту самосохранения: отскакивает от падающего дерева, цепляется при падении за неподвижные предметы, пытается держаться на поверхности воды при угрозе утопления. Выживание, основанное только на биологических законах самосохранения, кратковременно. Желание выжить должно быть осознанным и целенаправленным. Любое умение и знание приемов выживания, наличие любого количества продуктов питания, воды и аварийного снаряжения становятся бессмысленными, если человек смирился с судьбой.

Алгоритм работы:

1 Изучить материал учебника Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» стр. 198-217, методические рекомендации.

2 Дать характеристику каждому фактору. Заполнить таблицу:

«Неблагоприятные факторы, влияющие на человека, в условиях природной автономии».

Страх	Одиночество	Физическая боль	Жажда	Голод	Холод	Жара	Переутомление

3 Составить общие рекомендации безопасного поведения в условиях вынужденной природной автономии.

- как организовать ночлег?
- как добыть огонь?
- добывание пищи и воды.
- как подать сигнал бедствия?

Литература:

1 Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. образования / Ю.Г. Сапронов. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 336 с.- ISBN 978-5-4468-5715-9

2 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10 -11 класс. : учеб. пособие для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хлебников: под ред. А.Т. Смирнова. – М.; Просвещение, 2019. – 256 с, (8) л. ил. ; ил. -- ISBN 978-5-073207-9

Практическое занятие № 7

Тема: Использование средств индивидуальной и коллективной защиты от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.

Цель: Изучить основные средства защиты населения от поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

Приобретённые умения и навыки. знания по применению и использования. средств индивидуальной и коллективной защиты населения в ЧС мирного и военного времени, умение самостоятельно принимать решения, работать в коллективе, рационально решать познавательные и проблемные задачи

Норма времени: 2 часа

Оснащение рабочего места: средства индивидуальной защиты (противогазы гражданские (ГП – 5, ГП – 7, – респираторы для взрослых Р – 2, ОЗК – общевойсковой защитный комплект), таблицы, Учебная литература, тетради, ручки

Теория:

Проблемами ЧС в международном масштабе занимается Международная организация гражданской обороны (МОГО), созданная в 1931 г. В соответствии с уставом цель МОГО – развитие и совершенствование ГО, методов и технологических средств, позволяющих предупредить или уменьшить последствия опасностей мирного и военного времени.

Основные принципы защиты населения в ЧС:

- укрытие населения в защитных сооружениях (средства коллективной защиты);
- использование средств индивидуальной и медицинской защиты;
- рассредоточение и эвакуация населения из опасной зоны

К средствам коллективной защиты населения относятся защитные сооружения: убежища, противорадиационные укрытия (ПРУ), простейшие укрытия.

Убежища – это защитные сооружения герметического типа, защищающие от всех поражающих факторов ЧС мирного и военного времени. В убежище укрывающиеся люди не используют средства индивидуальной защиты кожи и органов дыхания.

Противорадиационные укрытия – это сооружения, защищающие людей от ионизирующего излучения, заражения радиоактивными веществами, каплями АОХВ и аэрозолей биологических средств.

Укрытия простейшего типа – это щели, траншеи, землянки. На их возведение не требуется много времени, но они могут эффективно защищать людей от определённых факторов ЧС.

Защитные сооружения классифицируются по назначению, месту расположения, времени возведения, защитным свойствам, вместимости.

К защитным свойствам убежищ предъявляются определённые требования: убежища должны обеспечивать надёжную защиту от всех поражающих факторов ЧС (строительство, эксплуатация);

ограждающие конструкции должны иметь необходимые термические сопротивления для защиты от высоких температур;

убежища должны быть соответственно оборудованы для пребывания в них людей в течение двух суток;

ПРУ должны обеспечивать расчётную кратность ослабления ионизирующего излучения;

ПРУ должны быть обеспечены санитарно-техническими устройствами для длительного пребывания в них людей;

простейшие укрытия выбираются таким образом, чтобы они могли защитить людей от светового излучения, проникающей радиации и действия ударной волны.

Убежища состоят из основных помещений (отсеков и тамбур-шлюзов), а также вспомогательных – фильтровентиляционных камер, санитарных узлов, дизельных электростанций, защищённых входов и выходов. Убежище оборудуется системой освещения, аппаратурой связи и оповещения. Водоснабжение осуществляется от наружной водопроводной сети, а также создаётся аварийный запас питьевой воды в ёмкостях. Снабжение помещения наружным воздухом обеспечивается в двух режимах: чистая вентиляция (очистка от радиоактивной пыли) и фильтровентиляция (очистка от ОВ и

бактериальных средств). Укрытия населения в убежищах производится по соответствующим сигналам освещения ГО. Размещение – по указанию коменданта убежища. В убежище соблюдается установленный режим и распорядок дня.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) предназначены для защиты кожи и органов дыхания от попадания радиоактивных веществ, ОВ и биологических средств (БС). В соответствии с этим средства индивидуальной защиты делятся по назначению на средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи и медицинские средства защиты.

В зависимости от принципа защиты все СИЗ делятся на изолирующие - полностью изолирующие человека от факторов окружающей среды и фильтрующие – очищающие воздух от вредных примесей. По способу изготовления все СИЗ делятся на промышленные (изготовленные заранее) и подручные (изготовленные самим населением из подручных средств).

Средства защиты органов дыхания:

1. Фильтрующие

– противогазы гражданские (ГП – 5, ГП - 7), общевойсковые (РШ – 4, ПМГ-2), детские (ДП – 6М, ДП-6; ПДФ-Ш) – респираторы для взрослых Р – 2, для детей Р – 2Д, промышленные РПГ – 67, РУ – 60м, “Лепесток”;

- простейшие средства защиты – ватно-марлевые повязки, противополевые тканевые маски.

2. Изолирующие: ИП – 4, ИП – 5, КИП – 5, КИП – 7 –противогазы.

Выбор противогазов (фильтрующие, изолирующие, промышленные, гражданские) определяется на месте соответствующими формированиями в зависимости от характера ЧС и условий окружающей среды.

Средства защиты кожи предназначены для защиты открытых участков тела, одежды, обуви от попаданий АХОВ, РВ и БС:

– фильтрующие (ЗФО – 58 защитная фильтрующая одежда, х/б комбинезон, пропитанный хемосорбционными химическими веществами; обычная повседневная одежда, пропитанная мыльно – масляной эмульсией);

– изолирующие (ОЗК – общевойсковой защитный комплект Л – 1 – лёгкий изолирующий костюм). Изготавливаются из прорезиненной ткани. Время пребывания в изолирующей одежде ограничено из-за нарушения процессов терморегуляции и зависит от метеоусловий.

Средства медицинской защиты предназначены для профилактики или уменьшения степени воздействия поражающих факторов ЧС, а также для оказания первой медицинской помощи пострадавшим в ЧС.

К средствам медицинской защиты относятся радиозащитные средства, антитоксические (противоядие), антибактериальные препараты, средства частичной санитарной обработки.

Радиозащитные средства - это препараты, способствующие повышению сопротивляемости организма действию РВ.

Они делятся на следующие группы:

- средства профилактики поражений при внешнем облучении (радиопротекторы);

- средства ослабления первичной реакции организма на облучение (противорвотное средство);

- средства профилактики радиоактивных поражений при попадании РВ внутрь организма (препараты, способствующие максимально быстрому выведению РВ из организма);

- средства профилактики поражений кожи при загрязнении её РВ (средства частичной санитарной обработки).

Антитоксическими (противоядиями) называют вещества или препараты, способствующие разрушению или нейтрализации ОВ. Антитоксическую терапию проводят только при подтверждении факта применения ОВ и его идентификации. Антитоксические делят на неспецифические (адсорбенты) и

специфические, действующие избирательно в отношении определённых ядов.

Противобактериальные средства применяются при применении или при угрозе применения биологических средств (БС). К табельным средствам медицинской защиты относятся: АИ – 2 (аптека индивидуальная), в комплект которой входят средства первичной профилактики шока, а также антидоты, радиопротекторы и антибактериальные средства; индивидуальный противохимический пакет различных модификаций, предназначенный для частичной санитарной обработки; пакет перевязочный индивидуальный (ППИ).

Алгоритм работы:

1. Изучите предложенный материал по данной теме.
2. На основе изученного материала составьте классификацию средства и индивидуальной и коллективной защиты в ЧС мирного и военного времени.

3 Используя учебную литературы, дайте письменно ответы на следующие вопросы:

- Назовите основные индивидуальной защиты органов дыхания и дайте им характеристику
- Что представляют собой медицинские средства защиты (индивидуальные и коллективные)?
- По какому принципу размещаются граждане в защитных сооружениях?
- Дайте классификацию защитных сооружений.

Литература:

1 Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. образования / Ю.Г. Сапронов. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 336 с.- ISBN 978-5-4468-5715-9

2 <http://Obj.ru/> Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций

Практическое занятие № 8

Тема: Изучение состава Вооружённых Сил Российской Федерации

Цели: познакомить учащихся со структурой Вооруженных Сил, видами и родами войск;

Приобретаемые умения и навыки: развитие мыслительных операций

чувство гордости за Вооруженные Силы Российской Федерации., развитие мыслительной операции (анализ, синтез).

Норма времени: 2 часа

Оснащение рабочего места: учебная литература, плакаты, тетрадь, ручка.

Алгоритм работы:

1 Используя предложенный материал учебной литературы, составить схему Вооружённых Сил Российской Федерации

2 Ответить на следующие вопросы

3 Составить кроссворд по теме; виды и рода Войск Российской Федерации

4 Предложить соседу по парте ответить на вопрос кроссворда.

Литература:

1 Общевоинские уставы Вооружённых сил Российской Федерации с уставом военной полиции на 2019 г. –Москва: Эксмо, 2019.- 704 с.- (Актуальное законодательство). - ISBN 978-5-04-100109-4

2 Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.П. Фролов, Е.П. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под. Ред. Ю.Л. Воробьёва. – 2-е изд, испр. и доп. – М.; АСТ:Астрель; Владимир; ВКТ, 2012 -350 ; ил. .

3 Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.П. Фролов, Е.П. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под. Ред. Ю.Л. Воробьёва. – 2-е изд, испр. и доп. – М.; АСТ:Астрель;

Владимир; ВКТ, 2012 -350 ; ил. .

4 Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе». - Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 20013 .- 48 с. – (Уставы Вооружённых Сил Российской Федерации

Практическое занятие № 9

Тема: Особенности призыва на военную службу.

Цели: Рассмотрение основных положений ФЗ «О воинской обязанности и военной службе

Приобретаемые умения и навыки: знание порядка прохождения военной службы по призыву, умение работать с нормативными документами, положительное отношение учащихся к военной службе по призыву.

Норма времени: 2 часа

Оснащение рабочего места: ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», Конституция Российской Федерации, учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», плакаты, презентация, компьютер, мультимедиа проектор, тетрадь, ручки

Алгоритм работы:

1 Пользуясь ФЗ О воинской обязанности и военной службе», составить конспект по изучаемой теме.

2 Ответить устно на вопросы

- Кто подлежит призыву на Военную службу в ряды Вооружённых сил РФ?

- Кто освобождён от призыва в Вооружённые Силы РФ?

- Какие существуют отсрочки?

- В какой стране граждане с двойным гражданством должны проходить службу по призыву?

- Могут ли граждане, признанные временно не годными к военной службе по состоянию здоровья призывной комиссией, быть призваны по собственному желанию?

Литература:

1 Микрюков В.Ю. Общевоенная подготовка: учебник/Микрюков В.Ю. – Москва: КноРус, 2020.-365 с. – ISBN 978-5-406-07282-0.-URL: <https://book.ru/book/934320>. – Текст: электронный.

2 Общевоинские уставы Вооружённых сил Российской Федерации с уставом военной полиции на 2019 г. –Москва: Эксмо, 2019.- 704 с.- (Актуальное законодательство). - ISBN 978-5-04-100109-43

3 Конституция Российской Федерации. Государственные символы России. - Новосибирск, Норматика, 2015- 48 с- (Кодексы. Законы. Нормы.)

4 Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе». - Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 20013 .- 48 с. – (Уставы Вооружённых Сил Российской Федерации)

Практическое занятие № 10

Тема: Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

Цель: Познакомить обучающихся с основами прохождения военной службы по контракту. Дать представление о правах, обязанностях и льготах для военнослужащих по контракту.

Приобретаемые умения и навыки: умение выделять главное, развивать навыки работы с разными источниками; умение вести диалог, чётко формулировать свои мысли; сформировать у обучающихся уважительное отношение к профессии военного, позитивный настрой по отношению к службе по контракту, желание посвятить свою жизнь военной профессии.

Норма времени: 2 часа.

Оснащение рабочего места: ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», плакаты, презентация, компьютер, мультимедиа проектор, тетрадь, ручки

Алгоритм работы:

1 Изучить материал по предложенной теме, используя презентацию.

2 Заполнить таблицу «Права и обязанности военнослужащих по контракту»

Права военнослужащих по контракту	Обязанности военнослужащих по контракту

3. Ответить на вопросы письменно:

- С кем заключается контракт на прохождение военной службы?

- Требования, предъявляемые к гражданам (иностранным гражданам), поступающим на военную службу по контракту.

- Кто производит отбор кандидатов из числа граждан, не находящихся на военной службе, для поступления на военную службу по контракту?

- В чём привлекательность военной службы по контракту?

Литература:

1 Микрюков В.Ю. Общевоенная подготовка: учебник/Микрюков В.Ю. – Москва: КноРус, 2020.-365 с. – ISBN 978-5-406-07282-0.-URL: <https://book.ru/book/934320>. – Текст: электронный.

2 Общевоинские уставы Вооружённых сил Российской Федерации с уставом военной полиции на 2019 г. –Москва: Эксмо, 2019.- 704 с.- (Актуальное законодательство). - ISBN 978-5-04-100109-43

3 Конституция Российской Федерации. Государственные символы России. - Новосибирск, Норматика, 2015- 48 с- (Кодексы. Законы. Нормы.)

4 Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе». - Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 20013 .- 48 с. – (Уставы Вооружённых Сил Российской Федерации)

Практическое занятие № 11

Тема: Психологическая классификация воинских должностей. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооружённых Сил Российской Федерации.

Цель: ознакомить учащихся и изучить правила профессионального психологического отбора при первоначальной постановке на воинский учет; ознакомить с психологической классификацией воинских должностей.

Приобретаемые умения и навыки: умение выделять главное, развивать навыки работы с разными источниками; умение вести диалог, чётко формулировать свои мысли; формирование у обучающихся представления о военной службе, позитивный настрой по отношению к службе, желание посвятить свою жизнь военной профессии.

Норма времени: 2 час.

Оснащение рабочего места: ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», плакаты, презентация, компьютер, мультимедиа проектор, тетрадь, ручки

Теория:

Одним из основных мероприятий первоначальной постановки гражданина на воинский учет является профессиональный психологический отбор. Именно он даёт ответ на главный вопрос в каком качестве и в каких войсках будет служить гражданин России.

Мероприятия по профессиональному психологическому отбору проводятся штатными и нештатными подразделениями профессионального психологического отбора (далее именуются — подразделения профотбора) и специалистами по профессиональному психологическому отбору.

Профессиональный психологический отбор в Вооруженных силах представляет собой комплекс мероприятий, направленных на достижение качественного комплектования воинских должностей на основе обеспечения соответствия профессионально важных социально-психологических,

психологических и психофизиологических качеств граждан, призываемых или добровольно поступающих на военную службу, и военнослужащих требованиям военно-профессиональной деятельности.

Его задачей являются:

- военно-профессиональная ориентация граждан и военнослужащих на овладение военно-учетными специальностями солдат, матросов, сержантов старшин (далее именуются — военно-учетные специальности), обучение в военно-учебных заведениях по соответствующим специальностям и поступление на военную службу по контракту;

- определение профессиональной пригодности граждан и военнослужащих к подготовке (обучению) по военно-учетным специальностям, военной службе на воинских должностях, обучению в военно-учебных заведениях, поступлению на военную службу по контракту и выработка рекомендаций по их отбору для подготовки (обучения) по военно-учетным специальностям и определению по воинским должностям. По результатам профессионального психологического отбора выносится заключение о профессиональной пригодности.

а) рекомендуется в первую очередь — первая категория. Относимые к этой категории граждане и военнослужащие по уровню развития профессионально важных качеств полностью соответствуют требованиям воинской должности (воинских должностей), что позволяет им в установленные сроки овладеть военно-учетной специальностью, иметь по результатам инспекторских, итоговых, контрольных проверок и выпускных экзаменов преимущественно отличные оценки, получить классную квалификацию;

б) рекомендуется — вторая категория. К этой категории граждане и военнослужащие по уровню развития профессионально важных качеств в основном соответствуют требованиям воинской должности (воинских должностей), что позволяет им в установленные сроки овладеть военно-учетной специальностью, иметь по результатам инспекторских, итоговых,

контрольных проверок и выпускных экзаменов преимущественно хорошие оценки;

в) рекомендуется условно — третья категория. К этой категории граждане и военнослужащие по уровню развития профессионально важных качеств минимально соответствуют требованиям воинской должности (воинских должностей), с трудом овладевают военно-учетной специальностью в установленные сроки, имеют по результатам инспекторских, итоговых, контрольных проверок и выпускных экзаменов преимущественно удовлетворительные оценки. Допускаются к обучению или профессиональной деятельности при недостатке кандидатов;

г) не рекомендуется — четвертая категория. Относимые к этой категории граждане и военнослужащие по уровню развития профессионально важных качеств не соответствуют требованиям воинской должности (воинских должностей).

Результаты социально-психологического изучения, психологического и психофизиологического обследования, заключение о профессиональной пригодности и решение о предназначении заносятся в разделы I—III, V, VI карты профессионального психологического отбора и журнал учета работы нештатной группы профотбора военного комиссариата (по форме, приложение № 4 к настоящему Руководству). Карта профессионального психологического отбора, подписанная военным комиссаром, вместе с другими документами гражданина, призванного на военную службу, направляется на сборный пункт субъекта Российской Федерации.

Психологическая классификация воинских должностей, занимаемых сержантами, старшинами, солдатами и матросами

Основные профессионально важные психологические качества	Примеры воинских должностей
Командные (организаторские)	

<p>Развитые организаторские и познавательные (интеллектуальные) способности. Умение ориентироваться в сложной обстановке, выделять главное и принимать правильные решения в короткий срок. Инициативность, самообладание, ответственность, требовательность, самостоятельность. Ясная и разборчивая речь</p>	<p>Командир боевой машины. Командир орудия Командир отделения. Командир танка Командир установки. Командир боевого поста Начальник команды. Начальник мастерской Начальник поста Начальник пункта Начальник радиостанции Начальник станции Старшина команды</p>
<p>Операторские (сенсорно-гностические)</p>	
<p>Точность и быстрота зрительного (слухового) восприятия, точный глазомер. Устойчивость и концентрация. Оперативная память. Быстрота мышления, умение выделить в информации главное. Координация движений руками</p>	<p>Оператор (РЛС, ЗРК, ПТРК, энергосистем, постов управления, АСУ, ЭВТ и др). Наводчик орудия (танка, САО и др.) Наводчик-оператор (БМП, БМД, противолодочных бомбовых установок и др.) Радиометрист. Снайпер и др.</p>
<p>Связи и наблюдения (сенсорные)</p>	
<p>Острый слух (зрение). Точность слухового (зрительного) восприятия. Устойчивость внимания. Оперативная память. Развито чувство ритма, выносливость и подвижность нервной системы. Правильная дикция, разборчивый почерк. Подвижность</p>	<p>Радиотелеграфист, радист, радиотелефонист. Телеграфист. Наблюдатель. Акустик, гидроакустик. Сигнальщик</p>

кистей и пальцев рук	
Водительские (сенсомоторные)	
Распределение и устойчивость внимания. Быстрая сенсомоторная реакция. Подвижность нервных процессов. Двигательная память. Координация движений руками и ногами	Водитель. Механик-водитель (танка, БМП, БМД, САУ и др.) Машинист тепловоза. Рулевой. Крановщик и др.
Специального назначения (моторно-волевые)	
Координация движений, ловкость, физическая сила и выносливость, решительность, смелость, самообладание.	Специалисты воздушно-десантных, десантно-штурмовых, разведывательных подразделений, морской пехоты и др.
Технологические (специалисты по обслуживанию и ремонту техники)	
Развитое наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Общественно-педагогическая и техническая грамотность	Аккумуляторщик. Дизелист. Моторист. Механик. Мастер (радиомастер, телефонный мастер и др.) Электрик. Электромонтер и др.
Прочие	
Особых профессионально важных психологических качеств не требуется	Стрелок. Помощник гранатометчика. Заряжающий и др.

Алгоритм работы:

- 1 Изучить предложенный материал по данной теме.
- 2 Ответить на вопросы:
 - Кто проводит профессиональный психологический отбор при первоначальной постановке на воинский учет?

- Каким образом и где отражаются итоги профессионального психологического отбора?

- Как влияют результаты профессионального психологического отбора на определение порядка прохождения военной службы гражданином?

3. Используя психологическую классификацию воинских должностей, определите, на какие должности может быть назначен гражданин И., если он не имеет развитых организаторских способностей, но в его профессионально-психологической характеристике указано что его психологические качества следующие: «Точность и быстрота зрительного (слухового) восприятия, точный глазомер. Оперативная память. Быстрота мышления, умение выделить в информации главное. Координация движений руками».

Литература:

1 Микрюков В.Ю. Общевоинская подготовка: учебник/Микрюков В.Ю. – Москва: КноРус, 2020.-365 с. – ISBN 978-5-406-07282-0.-URL: <https://book.ru/book/934320>. – Текст: электронный.

2 Общевоинские уставы Вооружённых сил Российской Федерации с уставом военной полиции на 2019 г. –Москва: Эксмо, 2019.- 704 с.- (Актуальное законодательство). - ISBN 978-5-04-100109-43

3 Конституция Российской Федерации. Государственные символы России. - Новосибирск, Норматика, 2015- 48 с- (Кодексы. Законы. Нормы.)

4 Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе». - Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 20013 .- 48 с. – (Уставы Вооружённых Сил Российской Федерации)

Практическое занятие № 12

Тема: Правила первой помощи при ранениях (при наружном, капиллярном, артериальном и венозном кровотечениях).

Цель: Дать понятие о видах ран, научить учащихся оказывать первую медицинскую помощь при ранениях, кровотечениях.

Приобретаемые умения и навыки: актуализировать знания о ранах и кровотечениях, на практике применять теоретические знания, воспитывать милосердие, взаимопомощь и бескорыстие.

Норма времени: 4 часа

Оснащение рабочего места: компьютер, презентация, схемы, плакаты, перевязочный материал, средства асептики и антисептики.

Теория:

Раны - это механические нарушения целостности кожных покровов или слизистых оболочек.

Различают раны: резаные, колотые, рубленые, ушибленные, размозженные, рваные, огнестрельные и другие.

Раны могут быть поверхностными, когда повреждаются только верхние слои кожи (ссадины), и более глубокими, когда повреждаются не только все слои кожи, но и глубже лежащие ткани (подкожная клетчатка, мышцы и т.д.). Если рана проникает в какую-нибудь полость - грудную, брюшную, черепа - она называется проникающей.

В очаге ядерного поражения наиболее частыми будут ушибленные, размозженные и рваные раны, полученные в результате ударов падающих конструкций и обломков стен разрушенных зданий и сооружений; эти раны сопровождаются обширным кровоизлиянием в подкожную клетчатку и в более глубокие ткани. Нередкими будут и резаные раны, нанесенные осколками разлетающихся стекол.

Первая помощь при ранении имеет целью остановить кровотечение, предохранить рану от загрязнения, создать покой поврежденной конечности. Защита раны от загрязнения и заражения микробами лучше всего достигается наложением повязки; для повязки используют марлю и вату, обладающие высокой гигроскопичностью (способностью всасывать жидкость). Сильное кровотечение останавливают наложением давящей повязки или кровоостанавливающего жгута (на конечности).

При наложении повязки необходимо соблюдать следующие правила:

1 Никогда не следует промывать рану, так как при этом в нее могут быть занесены микробы.

2 При попадании в рану кусков дерева, обрывков одежды, земли и т.п. вынимать их можно лишь в том случае, если они находятся на поверхности раны.

3 Нельзя касаться поверхности раны (ожоговой поверхности) руками, так как на коже рук особенно много микробов.

4 Перевязку следует делать только чисто вымытыми руками, по возможности протертыми одеколоном или спиртом.

5 Перевязочный материал, которым закрывают рану, должен быть стерильным. В случае отсутствия стерильного перевязочного материала допустимо использование чисто выстиранного платка или куска ткани, предпочтительно белого цвета, предварительно проглаженного горячим утюгом.

6 Перед наложением повязки кожу вокруг раны нужно протереть водкой (спиртом, одеколоном), причем протирать следует в направлении от раны, а затем смазать кожу йодной настойкой.

Перед тем, как наложить повязку, на рану накладывают марлевые салфетки (одну или несколько, в зависимости от величины раны), после чего рану бинтуют. Бинтование обычно производят слева направо, круговыми ходами бинта, бинт берут в правую руку, свободный конец его захватывают большим и указательным пальцами левой руки

Правила вскрытия перевязочного пакета первой помощи

Для вскрытия пакета его берут в левую руку, правой захватывают надрезанный край оболочки и рывком обрывают склейку. Из складки бумаги достают булавку и закрепляют ее на своем обмундировании. развернув бумажную оболочку, берут конец бинта, к которому пришита

ватно-марлевая подушечка, в левую руку, а в правую - скатанный бинт и разводят руки. бинт натягивается, при этом будет видна вторая подушечка, которая может передвигаться по бинту.

Эту подушечку используют в том случае, если рана сквозная. одна подушечка при этом закрывает входное отверстие, а вторая выходное, для чего подушечки раздвигают на нужное расстояние. К подушечкам можно прикасаться руками только со стороны, помеченной цветной ниткой. Обратной стороной подушечки накладывают на рану. Круговыми ходами бинта их закрепляют, а конец бинта закалывают булавкой. В том случае, когда рана одна, подушечки располагают рядом, а при ранах небольших размеров - их накладывают друг на друга.

Правила наложения различных типов повязок

Самая простая повязка - круговая - накладывается на запястье, нижнюю часть голени, лоб и т.д. При наложении ее бинт накладывается так, чтобы каждый последующий оборот его полностью закрывал предыдущий. Спиральную повязку (эти повязки применяются при бинтовании конечностей) начинают так же, как и круговую, делая на одном месте два-три оборота бинта для того, чтобы закрепить его. При этом начинают бинтовать с наиболее тонкой части конечности.

При бинтовании по спиральям для того, чтобы бинт прилегал плотно, не образуя карманов, после одного-двух оборотов его перевертывают. по окончании бинтования бинт закрепляют булавкой или конец его разрезают по длине и завязывают. При бинтовании области суставов стопы, кисти применяют восьмиобразные повязки, называемые так потому, что при их наложении бинт все время как бы образует цифру "8".

При бинтовании раны, расположенной на груди или на спине, применяют так называемую крестообразную повязку. При ранении плечевого сустава применяют колосовидную повязку.

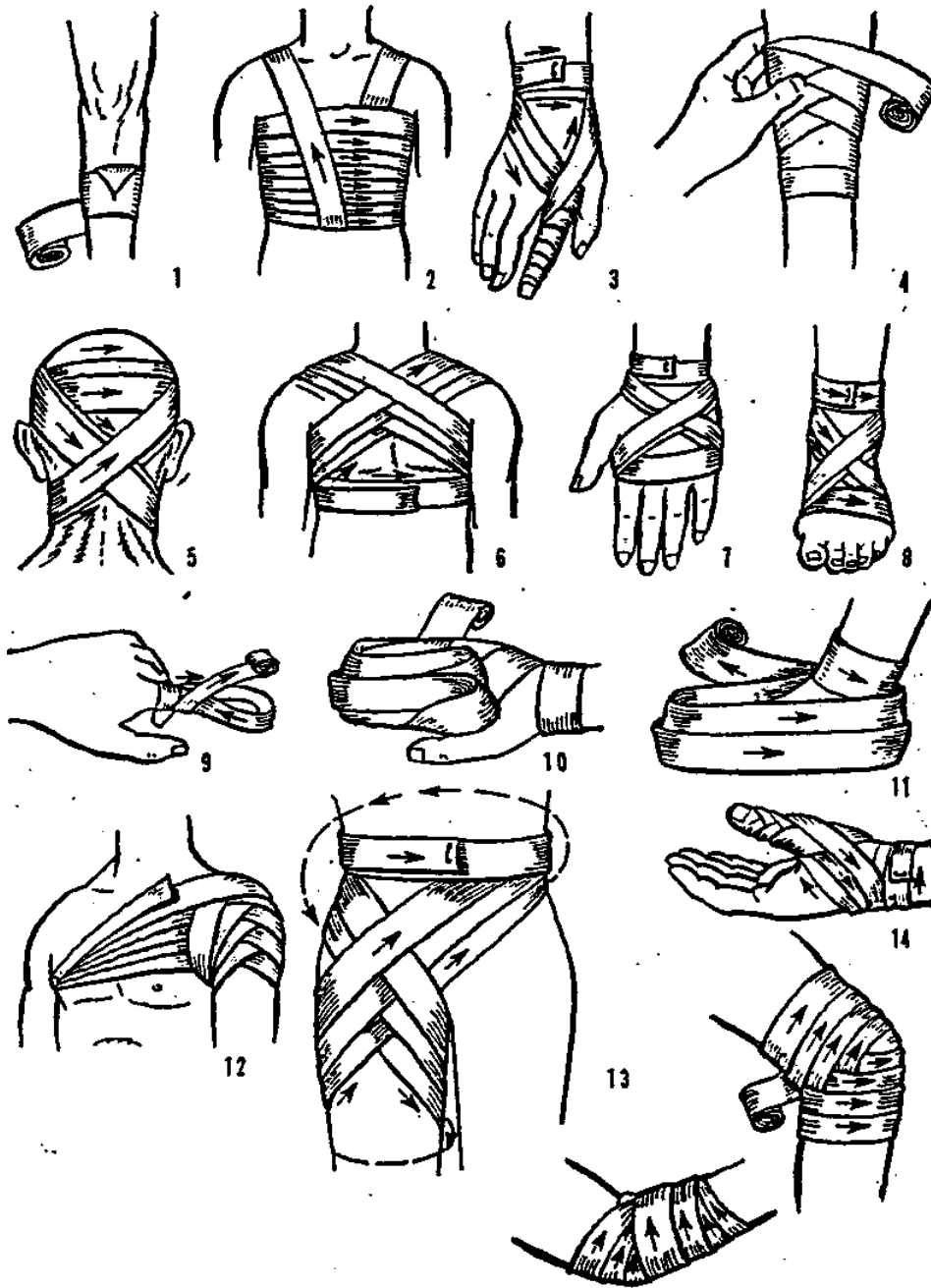


Рис. Виды повязок

Косыночная повязка накладывается при ранении головы, локтевого сустава и ягодицы. На подбородок, нос, затылок и лоб накладывают пращевидную повязку. для приготовления ее берут кусок широкого бинта длиной около 1м и с каждого конца разрезают по длине, среднюю часть оставляя целой. при небольших ранах вместо повязки можно применять наклейку. При наложении повязки пострадавшего следует усадить или уложить, потому что даже при небольших повреждениях, под влиянием

нервного возбуждения, боли может наступить кратковременная потеря сознания - обморок.

Наложение повязок при проникающих ранениях живота и груди имеет некоторые особенности. Так, при проникающем ранении живота из раны могут выпадать внутренности, чаще всего петли кишечника. Вправлять их в брюшную полость нельзя - это может сделать только хирург при операции, такую рану нужно закрыть стерильной марлевой салфеткой и забинтовать живот, но не слишком туго, чтобы не сдавить выпавшие внутренности.

При проникающем ранении грудной клетки, при каждом вдохе воздух со свистом засасывается в рану, а при выдохе - с шумом выходит через него. Такую рану необходимо закрыть как можно быстрее. Для этого на рану кладут несколько слоев марли, толстый слой ваты и закрывают ее куском клеенки, компрессной бумаги, прорезиненной оболочкой индивидуального пакета или каким-нибудь другим, не пропускающим воздух материалом, после чего туго забинтовывают.

Различают следующие виды кровотечения: капиллярное, артериальное и венозное.

Капиллярное кровотечение происходит при повреждении мелких сосудов. Кровь сочится по всей поверхности раны, как из губки. Как правило, такое кровотечение не бывает обильным. Останавливается капиллярное кровотечение наложением давящей повязки непосредственно на рану.

Артериальное кровотечение определяется по алому, ярко-красному цвету крови, которая выбрасывается из раны пульсирующей струей, иногда в виде фонтана. Оно опасно для жизни, так как раненый за короткий промежуток времени может потерять большое количество крови. Поэтому необходимо быстро остановить кровотечение. Самым простым способом его остановки является пальцевое прижатие артерии

выше места ранения. Однако прижатое артерии применимо лишь в течение короткого срока, необходимого для подготовки наложения жгута или закрутки (на конечностях) или стерильной давящей повязкой на других участках тела.

При артериальном кровотечении на голени прижимается подколенная артерия. Прижатие производится обеими руками. большие пальцы при этом кладут на переднюю поверхность коленного сустава, а остальными пальцами нащупывают артерию в подколенной ямке и прижимают ее к кости.

При артериальном кровотечении из раненого сосуда верхней конечности прижимают плечевую артерию к плечевой кости у внутренней поверхности двуглавой мышцы плеча четырьмя пальцами руки. Эффективность прижатия проверяют по пульсации лучевой артерии. При артериальном кровотечении из бедра прижимают бедренную артерию, которая находится в верхней части бедра непосредственно под паховой складкой. При кровотечении из раны, расположенной на шее, прижимают сонную артерию на стороне ранения ниже раны.

Для остановки артериального кровотечения при ранении конечностей накладывают жгуты или закрутки. Наиболее надежный способ остановки артериального кровотечения из конечностей - наложение резинового, матерчатого жгута или закрутки, сделанной из подручных материалов: ремня, полотенца и т.п. При наложении жгута (закрутки) необходимо соблюдать следующие правила: - жгут (закрутку) следует накладывать как можно ближе к кровоточащей ране и центральнее от раны по отношению к туловищу; - жгут (закрутку) следует накладывать поверх одежды (или поверх нескольких туров бинтов) ; наложенный жгут (закрутка) должен быть хорошо виден, его нельзя закрывать одеждой или бинтом; - затягивать жгут (закрутку)

надлежит до прекращения кровотечения; чрезмерное затягивание жгута (закрутки) увеличивает болевые ощущения и нередко травмирует нервные стволы; слабо затянутый жгут (закрутка) усиливает кровотечение; - в холодное время года конечность ниже жгута следует тепло укутать, но нельзя применять искусственное согревание; - жгут (закрутку) нельзя держать более 1,5-2 часов, иначе может наступить омертвление конечности. Если после наложения жгута (закрутки) прошло 1,5-2 часа, то жгут нужно слегка и плавно ослабить, поврежденную артерию в это время прижать пальцами выше раны, а затем жгут снова наложить, но чуть выше того места, где он был наложен ранее. Под жгут (закрутку) обязательно подкладывают записку, в которой указывается время (часы, минуты) их наложения.

Раненых с сильным артериальным кровотечением после наложения жгута (закрутки) нужно немедленно оставить в ближайший медицинский пункт или в больницу. В холодное время жгут желательно на короткое время ослаблять через каждые полчаса.

Способы остановки кровотечения путем максимального сгибания конечностей

Для остановки кровотечения из ран кисти и предплечья нужно расположить свернутый из марли, ваты или тугого мягкого материала валик в локтевой сгиб, согнуть руку в локте и плотно привязать предплечье к плечу. Для остановки кровотечения из плечевой артерии валик кладут в подмышечную впадину и согнутую в локте руку крепко прибинтовывают к грудной клетке. При кровотечении в подмышечной впадине согнутые в локте руки максимально отводят назад и локти связывают.

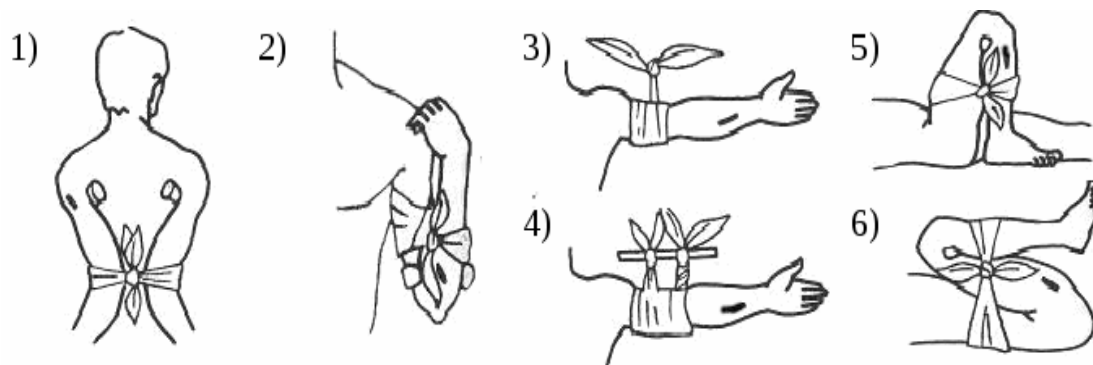


Рис. Временная остановка кровотечения из артерии

1) подключичной; 2) плечевой; 3) , 4) локтевой; 5) подколенной; 6) бедренной

При этом подключичная артерия прижимается ключицей к первому ребру. Однако этим приемом нельзя пользоваться при переломе костей конечностей. При повреждении мелких артерий, а также при ранении груди, головы, живота, шеи и других мест тела артериальные кровотечения останавливают наложением стерильной давящей повязки. В этом случае на рану накладывают несколько слоев стерильной марли или бинта и плотно забинтовывают.

Венозное кровотечение определяется по темно-красному, вишневому цвету крови, которая вытекает из раны непрерывной струей, но медленно, без толчков. Такое кровотечение может быть обильным. Для его остановки достаточно наложить стерильную тугую давящую повязку и придать возвышенное положение пострадавшей части тела.

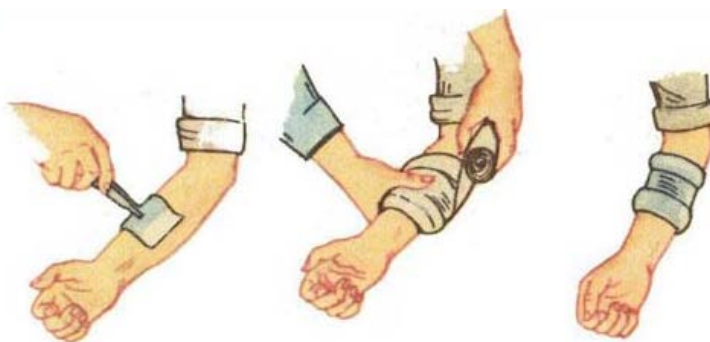


Рис. Остановка венозного кровотечения

При повреждении крупных вен на конечности накладывают жгут. Большое значение имеет правильная остановка носового кровотечения.

В этом случае пораженный должен лежать или сидеть с расстегнутым воротником рубашки, без головного убора, голова должна быть слегка запрокинута назад, к ногам следует положить грелку, на переносицу - холодные примочки. Кровотечение из внутренних органов возникает вследствие сильных ушибов.

Его признаки: резкая бледность лица, слабость, частый пульс, одышка, головокружение, сильная жажда и обморочное состояние.

В таких случаях надо немедленно вызывать врача, а до его прихода создать пострадавшему полный покой. На живот или к месту травмы положить пузырь со льдом; холод суживает сосуды, способствует остановке кровотечения, без разрешения врача пораженному нельзя давать пить. Эвакуация таких больных производится с особой осторожностью и в первую очередь.

Алгоритм работы:

- 1 Изучить предложенный материал по изучаемой теме.
- 2 Используя плакаты и презентации на практике освоить полученные теоретические знания по оказанию первой помощи при ранениях и кровотечениях.
- 3 Что такое рана?
- 4 Какие классификации ран вы знаете?
- 5 Перечислите и дайте определения кровотечений.

Литература:

1 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10 -11 класс. : учеб. пособие для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хлебников: под ред. А.Т. Смирнова. – М.; Просвещение, 2019. – 256 с, (8) л. ил. ; ил. -- ISBN 978-5-073207-9

2 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10 -11 класс. : учеб. пособие

для общеобразоват. Организаций / А.Т. Смирнов, Б.О. Хлебников: под ред. А.Т. Смирнова. – Москва: «Просвещение», 2019. – 256 с. [8] л. ил. : ил. -- ISBN 978-5-073207-9.. – Локальный доступ ЗабГК.-Библиотека. Электронные книги: Учебники 10-11 кл. – Текст: электронные

Практическое занятие № 13

Тема: Первая помощь при переломах.

Цель: Знать правила оказания первой помощи

Приобретаемые умения и навыки: уметь правильно накладывать медицинские повязки различных типов при переломах

Норма времени: 4 час

Оснащение рабочего места: бинты, импровизированные шины, плакаты, вывиха, закрытого перелома, презентация “ПМП при закрытых травмах”, в/ф “Правила наложения шин при закрытом переломе предплечья”

Теория: Переломом называется полное или частичное нарушение целостности кости под воздействием внешней силы. Различают переломы травматические (при ударе, толчке, падении или попадании в кость какого-либо брошенного предмета) и патологические (при туберкулезе, остеомиелите и пр.)

Характерные общие симптомы перелома любой кости:

- деформация и укорочение конечности;
- подвижность кости в месте повреждения;
- ощущение костного хруста при ощупывании места перелома;
- боль в травмированном месте;
- нарушение функции конечности;
- припухлость тканей в области перелома.

Кроме того, значительная часть переломов сопровождается нарушением общего состояния потерпевшего, так как при переломе может развиваться острая кровопотеря и как следствие — шок.

Признаки открытого перелома конечностей: наличие раны, часто с кровотечением; в ране видны костные отломки; конечность деформирована и отечна.

Признаки закрытого перелома конечностей: сильная боль при движении или при нагрузке на конечность по оси; деформация и отек конечности; синюшный цвет кожи; подвижность конечности в необычном месте; неестественное положение конечности.

Признаки перелома позвоночника: боль в спине, потеря чувствительности в ногах (пострадавший не чувствует укола булавкой).

Для транспортировки переложите пострадавшего на щит (дверь). Чтобы он не двигался, привяжите его к носилкам (двери, щиту).

При подозрении на повреждение шейного отдела позвоночника (особенно при ударе сзади), оберните шею неплотно в несколько слоев лентой из полотенца и бумаги (газеты) шириной 12 -14 см для обеспечения упора (поддержки) затылка и подбородка. Закрепите (не затягивая) галстуком или ремнем. Проверьте, есть ли пульс на сонной артерии. Другой вариант - привяжите палку (доску) от спины к голове.

Нельзя! Перемещать пострадавшего, снимать с него одежду или позволять ему шевелиться.

Признаки повреждения костей черепа: выделение крови или бесцветной жидкости из ушей и из носа; потеря сознания

Оказание неотложной помощи:

1 Уложите пострадавшего на живот и поверните голову в ту сторону, с которой выделяется больше жидкости;

2 Наложите на голову (свободно) стерильную повязку. Положите холод;

3 Обеспечьте покой, тепло к ногам;

4 Следите за пульсом и дыханием до прибытия врача или доставки в лечебное учреждение;

5 Транспортировка осуществляется только лежа.

Оказание неотложной помощи при переломах костей конечностей:

- 1 Освободите конечности от воздействия травмирующих факторов;
- 2 Остановите кровотечение;
- 3 Дайте как можно быстрее обезболивающее (2 таблетки растолченного анальгетика положить под язык или 50—100 граммов водки, промедол внутримышечно);
- 4 Наложите повязки на раны;
- 5 Зафиксируйте конечность с помощью шин или подручных средств (ветка, доска) поверх одежды. При открытых переломах сначала наложите повязку на рану и только затем — шину;
- 6 Укройте пострадавшего, особенно при холодной погоде;
- 7 Обеспечьте доставку в лечебное учреждение.

Иммобилизация при переломах

Под иммобилизацией понимают создание неподвижности поврежденной части тела. Основные принципы транспортной иммобилизации:

- 1 Шина должна захватывать два сустава — выше и ниже перелома;
- 2 При иммобилизации необходимо придать конечности физиологическое положение, если это невозможно, то такое положение, которое менее всего травматично;
- 3 При открытых переломах вправление отломков не производят, а накладывают стерильную повязку;
- 4 Нельзя накладывать шину на тело, необходимо подложить одежду, вату, полотенце;
- 5 Во время перекладывания пострадавшего на носилки (или с носилок) поврежденную конечность необходимо держать дополнительно.

Алгоритм работы:

1. Изучить предложенный материал по изучаемой теме.
2. Ответить на вопросы:
 - а) Каковы общие правила оказания первой помощи переломах?

- б) Что такое открытые переломы?
- в) Цель транспортной иммобилизации?
- г) Задачи иммобилизации

3. Используя теоретический материал, на практике освоить методику оказания первой медицинской помощи при переломах, применяя при этом метод игры.

Литература:

1 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10 -11 класс. : учеб. пособие для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хлебников: под ред. А.Т. Смирнова. – М.; Просвещение, 2019. – 256 с, (8) л. ил. ; ил. -- ISBN 978-5-073207-9

2 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10 -11 класс. : учеб. пособие для общеобразоват. Организаций / А.Т. Смирнов, Б.О. Хлебников: под ред. А.Т. Смирнова. – Москва: «Просвещение», 2019. – 256 с. [8] л. ил. : ил. -- ISBN 978-5-073207-9.. – Локальный доступ ЗабГК.-Библиотека. Электронные книги: Учебники 10-11 кл. – Текст: электронные

Интернет-ресурсы

<http://bme.med-lib.ru>

Практическое занятие № 14

Тема: Отработка действий прикардинального удара на тренажёр «Максим». Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).

Цель: Знать правила оказания первой помощи при отсутствии кровообращения (остановке сердца).

Приобретаемые умения и навыки: способность самостоятельно принимать решения в чрезвычайных ситуациях, грамотно оказывать первую медицинскую помощь.

Норма времени: 2 часа

Оснащение рабочего места: тренажёр «Максим», руководство по эксплуатации тренажёра «Максим», влажные салфетки, плакаты, таблицы, видеоролик, тетрадь, ручка.

Теория: Экстренная помощь нужна при различных внезапных состояниях, в частности, это первая помощь при остановке кровообращения. Причиной остановки могут стать различные обстоятельства. Одна из них – остановка сердечнососудистой системы. Заболевания сердца – частые причины нарушения и полной остановки кровообращения, но кроме них реанимационное состояние могут спровоцировать обильное кровотечение с большим объемом потерянной крови; поражения электрическим током; шоковое состояние; попадание воды в легкие и т.д..

Остановка кровообращения приводит к нарушению снабжения кислородом всех систем органов. Любые клетки просто погибают без поступления кислорода. По этой причине помощь должна быть оказана своевременно, правильно и быстро. С каждой секундой промедления могут уменьшаться шансы на жизнь пострадавшего. Первая помощь для реанимации человека предполагает устранение причин остановки кровообращения, а также нормализацию дыхательной функции и движения крови.

К другим причинам, которые приводят к остановке кровообращения, относят: большую кровопотерю при сильных кровотечениях, отравления с парализацией органов дыхания, шоковое состояние, попадание в легкие воды. Симптомами, по которым можно распознать критическое состояние, являются:

- обморочное состояние или полная потеря сознания
- отсутствие реакций на внешние раздражители (боль, термическое воздействие)
- остановка дыхания
- отсутствие пульса на запястье

- бледнеющие кожные покровы.

После того, как точно установлен факт остановки кровообращения, нужно предпринять следующие меры для спасения человека. Пострадавшего укладывают на ровной поверхности (желательно твердой) в положение на спину. Ноги нужно слегка приподнять и уложить на возвышение (это улучшит приток крови к сердцу из нижних вен). Тело можно прикрыть одеялом, чтобы не допустить охлаждения. Самая эффективная и обязательная мера спасения при остановке кровообращения – массаж сердечной мышцы. Чередуют движения следующим образом: два раза вдуть воздух в рот пострадавшему, затем сделать пятнадцать надавливаний за минуту на грудную клетку. Лучше, если первая помощь будет оказываться двумя людьми одновременно.

Чтобы сделать вентиляцию легких (или в простонародье – искусственное дыхание), нужно сделать вдох как можно глубже, прижаться очень плотно губами к губам реанимируемого, сделать резкий выдох. Голову больного следует держать запрокинутой. Если под рукой есть бинт или марля, лучше проложить ее между ртами спасаемого и того, кто оказывает помощь. Несинхронные движения могут не дать результата.

При оказании помощи нужно внимательно следить за тем, когда появится пульс. Если проводить подобные реанимационные мероприятия, когда организм нормально функционирует, можно вызвать обратный эффект: остановить кровообращение.

Первая помощь должна оказываться человеком, который умеет делать искусственное дыхание. Так, часто допускают ошибку, вдывая воздух в желудок, а не в легкие. Это происходит, когда голова пострадавшего находится в согнутом состоянии.

Как только проявится пульс и можно будет услышать дыхание пострадавшего, следует прекратить массаж и искусственную вентиляцию легких, и приступить к лечению в условиях стационара. До приезда скорой помощи вы сделали все, что смогли.

В условиях стационара применяют электрическую дефибриляцию с помощью специальных приборов.

Помните, что при остановке кровообращения ухудшение может наступить очень внезапно и резко. Помощь другому человеку может понадобиться очень срочно. После того, как проявляются первые симптомы остановки кровообращения, первая помощь должна быть оказана незамедлительно. В этот период может наступать клиническая смерть, которая продлится всего 4-6 минут. Это то время, которое есть у вас для оказания первой помощи и спасения жизни человека.

Алгоритм работы:

1. Изучить предложенный материал по данной теме..
2. Отработать навыки оказания первой помощи (экстренной доврачебной помощи) при помощи тренажёра «Максим», используя руководство по эксплуатации тренажёра.

Литература

1 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10 -11 класс. : учеб. пособие для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хлебников: под ред. А.Т. Смирнова. – М.; Просвещение, 2019. – 256 с, (8) л. ил. ; ил. -- ISBN 978-5-073207-9

2 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10 -11 класс. : учеб. пособие для общеобразоват. Организаций / А.Т. Смирнов, Б.О. Хлебников: под ред. А.Т. Смирнова. – Москва: «Просвещение», 2019. – 256 с. [8] л. ил. : ил. -- ISBN 978-5-073207-9.. – Локальный доступ ЗабГК.-Библиотека. Электронные книги: Учебники 10-11 кл. – Текст: электронные

Интернет-ресурсы

<http://bme.med-lib.ru>

Тема: Первая помощь при термических, химических ожогах.

Цель: Знать правила оказания первой помощи при термических ожогах.

Приобретаемые умения и навыки: способность самостоятельно принимать решения в чрезвычайных ситуациях, грамотно оказывать первую медицинскую помощь.

Норма времени: 2 часа

Оснащение рабочего места: плакаты, таблицы, медицинская аптечка, тетрадь, ручка.

Теория:

Под термическим ожогом понимается ожоговое повреждение кожных покровов, полученное в результате соприкосновения с тёплым источником в жидком, твёрдом или газообразном состоянии.

В соответствии с глубиной и тяжестью поражения кожи различают несколько степеней ожогов, некоторые из которых требуют неотложной первой помощи:

- I степень. Первыми характерными признаками являются припухлость и покраснение поражённого участка, который провоцирует болевой синдром, чувство жжения. Описанные признаки, как правило, имеют длительность в пару дней, в течение которых постепенно начинают исчезать.

- II степень. Эпидермис также подвергается покраснению и отеку, которые вызывают дискомфортные ощущения. Однако здесь имеют место быть ещё и пузыри, жидкость в которых выполняет своеобразную защитную функцию, предотвращая инфицирование и травмирование раны. Вследствие этого, не нужно вскрывать пузыри. В данном случае помощь при термическом ожоге должна быть оперативной во избежание развития дальнейших осложнений.

- III степень. Ожоги 3-й степени являются результатом длительного воздействия высоких температур. Такие поражения характеризуются тканевым некрозом, представляющим собой омертвление кожи, который

может быть сухим или влажным. При влажном типе кожные покровы окрашиваются в оттенок жёлтого, покрываются пузырями и становятся отечными. При наличии сухого некроза эпидермис приобретает тёмный цвет.

- IV степень. Является наиболее серьёзной и тяжёлой степенью ожогов, требующей первой неотложной помощи, поскольку обуславливается обширным поражением кожи. В данном случае омертвлению подвергаются все кожные соли, включая самые нижние. Пузыри характеризуются большими размерами и достаточно часто сливаются в один. Эпидермис окрашивается в тёмно-бурый цвет.

Даже если повреждения имеют лёгкий характер и не причиняют особого дискомфорта помощь при термических ожогах должна быть неотложной, поскольку велика вероятность занесения инфекции и возникновения осложнений.

Неотложные меры по оказанию первой медицинской помощи при ожогах термического типа являются достаточно важным этапом, от которого будет зависеть дальнейшее здоровье пострадавшего. В экстренных случаях, когда нет времени на промедление, важно оказание доврачебной помощи. Для этого необходимо придерживаться следующего алгоритма действий:

1 Блокировать термическое воздействие посредством имеющихся в доступности подручных материалов в виде песка, снега, воды. При их отсутствии возможно использование изделий из ткани. Однако их необходимо применять в крайних ситуациях, поскольку ткань благоприятствует более продолжительному сохранению высоких температурных режимов.

1 Охладить пораженные участки путём промывания холодной водой или прикладыванием холодных компрессов на протяжении 20 минут. Это воспрепятствует дальнейшему углублению и расширению ожога, а также активизирует процесс циркуляции крови. Не рекомендуется делать компрессы из льда во избежание обморожений.

5 Нужно нанести на рану любой антисептический препарат, после чего наложить стерильную повязку в сухом виде. Следует учитывать, что в качестве повязки не подойдут материалы, выполненные из ткани, в виде марли или ваты. Также необходимо отказаться от использования средств народной медицины: растительного масла, кефира, сметаны и других.

6 При наличии сильных ожогов руки и ноги нужно использовать шины, которые можно делать из подручных средств, с целью фиксации. Для этого необходимо приподнять пораженные конечности.

7 В случае поражения обширной площади кожных покровов и присутствия шока помощь при термических ожогах должна заключаться в отпаивании пострадавшего. Делать это лучше всего обычной чистой водой. Посредством получения организмом необходимого количества жидкости происходит уменьшение токсических проявлений.

Распознать шок можно по наличию следующих признаков: слабость; бледность; беспокойство; учащенное сердцебиение; резкое падение давления; обильное отделение пота; нарушенный процесс дыхания.

8 При жалобах пострадавшего на сильные болезненные ощущения целесообразен приём анальгетиков наркотической группы, поскольку данная категория препаратов характеризуется максимально быстрым и эффективным действием. При отсутствии таковых — возможно применение любых обезболивающих средств, имеющихся в наличии.

Химический ожог.

Наиболее распространённой разновидностью ожогов термического типа являются химические поражения.

Они также могут повредить любой участок тела. Однако чаще всего таким воздействиям подвергаются конечности, а именно: руки, и глаза. Поскольку щелочные и кислотные компоненты являются весьма опасными разъедающими составами, важно принятие первых неотложных мер доврачебного характера:

Для снятия «негативного» воздействия с руки необходимо делать следующее:

пораженный участок тщательным образом промывается под проточной холодной водой на протяжении 20 минут. При более длительном контакте с токсичными составами кожные покровы руки должны промываться более длительное время. Категорически не рекомендуется использовать салфетки или полотенца, поскольку таким образом вещество ещё глубже впитается в кожный покров;

токсичные элементы нейтрализуются под воздействием соответствующих растворов. Для щёлочи используется кислотный состав, приготовленный посредством разбавления в воде уксуса или лимонной кислоты. С целью избавления от кислотных поражений нужно применять содовый раствор. При попадании на руки извести в негашеном виде следует нанести растительное масло;

на обработанную рану руки наносятся мази антибактериального действия, препятствующие дальнейшему её инфицированию.

Глаза являются одними из наиболее чувствительных наружных частей лица, которые при отсутствии наличия первой неотложной помощи могут серьёзным образом пострадать, приводя к тяжёлым последствиям. Алгоритм действий следующий:

пальцы обматываются стерильным бинтом, после чего с их помощью у пострадавшего максимально раскрываются глаза;

на протяжении 20 минут осуществляется процесс охлаждения глаз проточной водой. С целью создания такого эффекта возможно использование любых емкостей, подходящих для создания водного потока. Это могут быть шприцы без иглы, баллоны из резины, бутылки из пластика и другие;

в обожженный глаз закапывается специальный антисептический раствор, после чего пораженный орган накрывается стерильной салфеткой;

для купирования болевого синдрома необходим приём анальгетиков.

Незамедлительное обращение к врачу необходимо при сохранении больше суток следующих симптомов:

болезненных ощущений в глазах или их усилении;

ощущении инородного тела;

признаков инфекционного типа, появляющихся в отечности, покраснении или выделениях из глаз;

ухудшении зрения.

Во избежание нанесения ещё большего вреда нужно соблюдать некоторые правила, согласно которым в процессе принятия первой доврачебной помощи запрещается:

1 Прикасаться к ожоговым местам руками.

2 Прикладывать к пораженной кожной поверхности материалы из ткани, а также воздержаться от использования пастырей и льда.

3 Делать обработку раны посредством мазей, составов на кремовой основе, спиртом и другими средствами.

4 Вскрывать и обрабатывать специальными препаратами образовавшиеся пузыри.

Алгоритм работы:

1 Изучить предложенный материал.

2 Законспектировать материал.

3 Используя метод игры, на практике применить полученные знания.

Литература:

1 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10 -11 класс. : учеб. пособие для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хлебников: под ред. А.Т. Смирнова. – М.; Просвещение, 2019. – 256 с, (8) л. ил. ; ил. -- ISBN 978-5-073207-9

2 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10 -11 класс. : учеб. пособие для общеобразоват. Организаций / А.Т. Смирнов, Б.О. Хлебников: под ред.

А.Т. Смирнова. – Москва: «Просвещение», 2019. – 256 с. [8] л. ил. : ил. -- ISBN 978-5-073207-9.. – Локальный доступ ЗабГК.-Библиотека. Электронные книги: Учебники 10-11 кл. – Текст: электронные

Интернет-ресурсы

<http://bme.med-lib.ru>

Практическое занятие № 16

Тема: Первая помощь при отсутствии сознания. Искусственное дыхание (на тренажере «Максим»).

Цель: Знать правила оказания первой помощи при отсутствии сознания, уметь делать искусственное дыхание

Приобретаемые умения и навыки: способность самостоятельно принимать решения в чрезвычайных ситуациях, грамотно оказывать первую медицинскую помощь.

Норма времени: 2 часа

Оснащение рабочего места: плакаты, таблицы, медицинская аптечка, тетрадь, ручка.

Теория:

К потере сознания относится состояние сонливости человека с потерей ориентации и отсутствием реакции на окружение, сюда же относится и кома, при которой человек как бы глубоко спит. Такие состояния могут быть обусловлены следующими причинами:

- различные заболевания и повреждения мозга,
- кровопотеря,
- кислородное голодание,
- химические изменения состава крови,
- передозировки некоторых лекарств.

Основную опасность при бессознательном состоянии представляет закупорка дыхательных путей, которая может возникнуть вследствие западения языка или из-за того, что пострадавший не может хорошенько

откашляться, чтобы очистить дыхательные пути от рвотных масс или других инородных тел.

Прежде всего, проверьте у потерявшего сознание наличие дыхания, и если оно отсутствует, начните искусственное дыхание рот - в - рот.

Если пострадавший дышит, но дыхание шумное или KloKочущее, нужно осмотреть полость рта и глотки на предмет закупорки дыхательных путей.

Сразу же после восстановления дыхания нужно расстегнуть тесную одежду на шее и груди пострадавшего и уложить его в правильное положение. Если возможно, подстелите под спину пальто или одеяло и укройте его, чтобы уменьшить потери тепла.

Не оставляйте пострадавшего одного до прибытия медицинской помощи.

Если потеря сознания наступила в результате падения или столкновения и возможна травма позвоночника, не пытайтесь уложить больного в правильное положение, за исключением тех ситуаций, когда началась рвота. В этих случаях старайтесь не сгибать позвоночник пострадавшего.

Алгоритм работы:

- 1 Изучить теоретический материал по предложенной теме.
- 2 Применить теоретические знания на практике, используя тренажёр «Максим».
- 3 Ответить на вопросы:
 - Перечислите причины обморока.
 - Первые признаки предобморочного состояния.
 - Алгоритм действий по оказанию первой медицинской помощи при потере сознания.

Литература:

- 1 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10 -11 класс. : учеб. пособие

для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хлебников: под ред. А.Т. Смирнова. – М.; Просвещение, 2019. – 256 с, (8) л. ил. ; ил. -- ISBN 978-5-073207-9

2 Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10 -11 класс. : учеб. пособие для общеобразоват. Организаций / А.Т. Смирнов, Б.О. Хлебников: под ред. А.Т. Смирнова. – Москва: «Просвещение», 2019. – 256 с. [8] л. ил. : ил. -- ISBN 978-5-073207-9.. – Локальный доступ ЗабГК.-Библиотека. Электронные книги: Учебники 10-11 кл. – Текст: электронные

Интернет-ресурсы

<http://bme.med-lib.ru>