

ФГБОУ ВО «ТУВИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КЫЗЫЛСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

ПРАКТИКУМ



КЫЗЫЛ, 2023

УДК 614.8 (0758)
ББК 68.90 я72.3
Б 40

Печатается по решению учебно-методического совета
Тувинского государственного университета

Рецензенты:

Тюлюш С.Ш., учитель основ безопасности жизнедеятельности МБОУ СОШ № 12 г.Кызыла.
Ондар А.О., к.б.н., кафедра анатомии, физиологии и БЖД ФГБОУ ВО «Тувинский
государственный университет».

Монгуш, Л. К. **Безопасность жизнедеятельности и защиты Родины: практикум** /
составитель Л. К. Монгуш – Кызыл : Издательство ТувГУ, 2023. – 83 с. – Текст :
непосредственный.

В учебном пособии представлены методические разработки для проведения практических занятий и выполнения самостоятельных работ по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности». Задания ориентированы как на индивидуальную, так и групповую работу студентов.

Имеются варианты ситуационных задач, различные темы эссе, кейсы для выполнения заданий, имеющих оценочную, поисковую и творческую направленность. Представлены контрольные вопросы и литература для подготовки студентов к итоговому контролю по дисциплине.

Практикум предназначен для студентов 3 курса Кызылского педагогического колледжа очной формы обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Методические рекомендации для выполнения практических работ.....	5
Цель, предмет и задачи дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»	
Практическая работа №1	8
Единая государственная система предупреждения и ликвидации последствий ЧС	
Практическая работа №2	9
Организация и структура гражданской обороны	
Практическая работа №3	12
Чрезвычайные ситуации природного характера	
Практическая работа №4	15
Чрезвычайные ситуации биологического характера	
Практическая работа №5	23
Чрезвычайные ситуации техногенного характера	
Практическая работа №6	25
Чрезвычайные ситуации социального происхождения	
Практическая работа №7	31
Первая медицинская помощь при травматических повреждениях	
Практическая работа №8	36
Первая медицинская помощь при кровотечениях	
Практическая работа №9	43
Первая медицинская помощь при переломах	
Практическая работа №10	50
Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания	
Практическая работа №11	54
Первая медицинская помощь при отравлениях	
Практическая работа №12	56
Первая медицинская помощь при ожогах	
Практическая работа №13	58
Первая помощь при отморожениях	
Практическая работа №14	62
Первая медицинская помощь при электротравме	
Практическая работа №15	65
Первая медицинская помощь при утоплении	
Практическая работа №16	68
Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца	
Практическая работа №17	70
Обеспечение здорового образа жизни	
Практическая работа №18	77
Литература	80

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данный практикум составлен с учетом требований ФГОС, в соответствии программы подготовки специалистов среднего звена, рабочей учебной программы дисциплины ОП.06 «Безопасность жизнедеятельности» по специальностям 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.04 Специальное дошкольное образование, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальных классах очной формы обучения среднего профессионального образования Кызылского педагогического колледжа.

Безопасность жизнедеятельности направлена на обеспечение благоприятных условий жизни людей, их деятельности, защиту человека и окружающей его среды от воздействия внешних и внутренних опасных факторов.

Знание теоретических основ и выполнение правил безопасности жизнедеятельности является важным условием профессиональной деятельности будущих педагогов.

В учебном издании содержатся задания различных уровней сложности: вопросы для самоконтроля, тестовые задания, таблицы, схемы, работа с текстами, работа с учебником, решение ситуационных задач.

Целью дисциплины выступает формирование у студентов знаний, умений и навыков, по обеспечению безопасности в повседневной жизни, в экстремальных, угрожающих и чрезвычайных ситуациях; воспитание сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих; получение студентами основополагающих знаний и умений, которые позволят им не только распознавать и оценивать опасные ситуации, факторы риска среды обитания, определять способы защиты от них, а также ликвидировать негативные последствия и оказывать само- и взаимопомощь в случае проявления опасностей.

Наличие данной цели обусловило ряд задач:

- познакомить студентов с необходимыми индивидуальными мерами безопасности в повседневной жизни и трудовой деятельности, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- освоить правила и навыки защиты, позволяющие минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- понять причины возникновения и масштабы новых опасностей для человечества от антропогенного воздействия человека;

- сформировать и развить навыки оценки обстановки и принятия целесообразных решений.

В пособии в помощь студентам даны методические указания для организации таких форм и методов как: алгоритм самостоятельной подготовки к практическому занятию, как правильно отвечать на вопросы, заполнение таблиц и схем, написание эссе, работа с литературой, а также решение ситуационных задач.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических целях.

Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных и профессиональных навыков.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что решение задач проводится по освоенному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач, составления алгоритмов действий и т.п.

Алгоритм самостоятельной подготовки к практическому занятию:

- ознакомьтесь с темой практического занятия, его целями и задачами;
- изучите перечень знаний и умений, которыми Вы должны овладеть в ходе практического занятия;
- ознакомьтесь со списком рекомендуемой основной и дополнительной литературы и источников и подготовьте их для работы;
- изучите рекомендации к практической работе, разработанные преподавателем, и получите консультацию;
- прочитайте лекционный материал по теме занятия в своем конспекте, стараясь концентрировать внимание на основных понятиях, важных определениях;
- почитайте материал, касающийся темы практического занятия не менее чем в двух-трех рекомендованных источниках;
- ответьте на контрольные вопросы в учебнике или на вопросы для самопроверки в методических указаниях к практической работе.

1. Приступая к выполнению практического занятия, воспользуйтесь учебником или учебным пособием, предложенным преподавателем или подобранным самостоятельно, для этого Вы можете воспользоваться Научной библиотекой ТувГУ или одной из *электронных библиотечных систем* (далее – ЭБС), в том числе посвященных правовым вопросам:

- ЭБС Znanium - <https://znanium.com/>;
- ЭБС Айбукс - <https://ibooks.ru/>;
- ЭБС «Университетская библиотека online» - <http://biblioclub.ru/>;
- ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com/>;
- Образовательная платформа «Юрайт» - <https://urait.ru/>;

Информационно-правовые системы:

- Консультант плюс – <https://e.lanbook.com/>;
- Гарант - <https://www.garant.ru/>;
- Электронный фонд нормативно-технической и нормативно-правовой информации Консорциума «Кодекс» - <https://docs.cntd.ru/about>.

2. Внимательно прочитайте тему практического занятия, его цель и задачи, а также аннотацию к занятию – это поможет Вам определиться с отбором методов и приемов решения заданий, учебного теоретического материала.

3. Проведите небольшую предварительную работу с терминами: выделите термины, значение которых вам непонятно, выпишите их отдельно в тетрадь, чтобы можно потом воспользоваться записями, не тратя время на повторный поиск.

4. Изучите теоретический материал лекции и учебников, при необходимости обратитесь за консультацией к преподавателю. При необходимости сделайте краткий конспект или тезисы теоретического материала, выпишите отдельно фактографические данные, ориентируясь на тему занятия.

5. Определите, примерное какое время вы планируете затратить на выполнение заданий, необходимо установить лимит времени, что позволит сформировать и закрепить навыки самостоятельной учебной работы.

6. Рекомендуется фиксировать результаты выполненных заданий – это позволит проводить диагностику полученных своих знаний и умений, даст возможность вернуться к вопросам, при решении которых были наибольшие затруднения.

К критериям оценки самостоятельной работы по подготовке к практическим занятиям относятся:

- наличие конспекта, материал которого соответствует теме практического занятия;
- правильность и самостоятельность выполнения всех этапов практической работы.

Ответ на поставленные вопросы

Прочитайте вопрос и вникните в него. Для удобства подчеркните ту, фразу, которая, по вашему мнению, является главной. Это поможет вам быстрее сориентироваться при ответе на вопрос.

Если вы считаете, что можете ответить на вопрос без помощи лекции и дополнительной литературы – приступайте. Если же вопрос заставляет вас сомневаться, откройте лекционную тетрадь (учебник или дополнительную литературу), прочитайте необходимый пункт, вникните в содержание и после этого приступайте за работу.

Главное, не переписывайте отрывки лекции в рабочую тетрадь! Четко отвечайте на поставленный вопрос!

Не забудьте привести обоснование вашей позиции, если вопрос предполагает личностное отношение к проблеме.

Заполнение таблиц и схем

Прочитайте название таблицы или схемы. Исходя из названия, вы поймете цель предстоящей работы. Воспользуйтесь материалами лекций или другими источниками, чтобы заполнить таблицу (схему). Особое внимание обращайте на четкость при отборе материала: делайте записи кратко и четко.

Методические рекомендации по решению ситуационных задач

Ситуационная задача - вид самостоятельной работы по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем, который направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Такие знания более прочные, они позволяют студенту видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Студент должен опираться на уже имеющуюся базу знаний. Решения ситуационных задач относятся к частично поисковому методу. Характеристики выбранной для ситуационной задачи проблемы и способы ее решения являются отправной точкой для оценки качества этого вида работ.

Прежде чем начать работу необходимо изучить предложенную литературу и характеристику условий задачи, выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения, оформить и сдать на контроль в установленный срок.

Критерии оценки:

- решение задачи правильное, демонстрирует применение аналитического и творческого подходов;
- продемонстрированы умения работы в ситуации неоднозначности и неопределенности.

Написание эссе

Эссе – это мини сочинение, в котором вы должны, отталкиваясь от обозначенной проблемы, выразить свое личностное отношение. Ваша задача – логично и последовательно высказать свое мнение.

Преимуществом эссе будет использование для подтверждения ваших слов мыслей известных историков, философов, поэтов, писателей, общественных деятелей и т.д.

Эссе всегда предполагает такие речевые конструкции как «я считаю...», «уверен, что...», «мое мнение таково, что...» и др.

Методические рекомендации при работе с литературой

Прежде всего, необходимо ознакомиться с введением или предисловием. В них обычно сообщается о цели написания книги и её предназначении. В предисловии нередко сообщается, какие вопросы в данной книге рассматриваются, а какие нет.

Стоит пробежать глазами оглавление, и сразу же станет ясно, подходит ли вам эта книга. Рубрики в главах дают немало дополнительных сведений о содержании книги: они расшифровывают его. В каждом абзаце автор развивает какую-то одну мысль. Просматривая начальные фразы абзацев, можно определить, стоит ли читать данную главу или раздел. Порой издатели разным шрифтом выделяют основные мысли, ключевые слова в тексте, как в данной книге. Поэтому в первую очередь читайте то, что выделено. Любая книга научного содержания, как правило, заканчивается указателем. По указателю тоже можно определить, о ком или о чём написана книга, подходит она вам или нет.

Критерии оценивания практических работ

Оценка «5» выставляется, если студент:

- безошибочно выполнил задание;
- обнаружил усвоение всего объема знаний, умений и практических навыков в соответствии с программой;
- сознательно излагает материал устно и письменно, выделяет главные положения в тексте, легко дает ответы на видоизмененные вопросы;
- точно воспроизводит весь материал, не допускает ошибок в письменных работах;
- свободно применяет полученные знания на практике.

Оценка «4» выставляется, если студент:

- обнаружил знание программного материала;
- осознанно излагает материал, но не всегда может выделить существенные его стороны;
- обладает умением применять знания на практике, но испытывает затруднения при ответе на видоизмененные вопросы;
- в устных и письменных ответах допускает неточности, легко устраняет замеченные учителем недостатки.

Оценка «3» выставляется, если студент:

- обнаружил знание программного материала, но испытывает затруднения при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных уточняющих вопросов преподавателя;
- предпочитает отвечать на вопросы воспроизводящего характера;
- испытывает затруднения при ответе на видоизмененные вопросы;
- в устных и письменных ответах допускает ошибки.

Оценка «2» выставляется, если студент:

- имеет отдельные представления о материале; допускает грубые ошибки.

Практическая работа № 1

Тема: Цель, предмет и задачи дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

Цель: выявление объекта, предмета, задачи и основные термины безопасности жизнедеятельности; систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений; формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу; умение кратко излагать свои мысли.

Задание 1. Пояснение терминов:

Безопасность – это _____
Термин «опасность» означает _____
Жизненно важные интересы _____
Угроза безопасности _____
Чрезвычайная ситуация _____
Зона ЧС _____

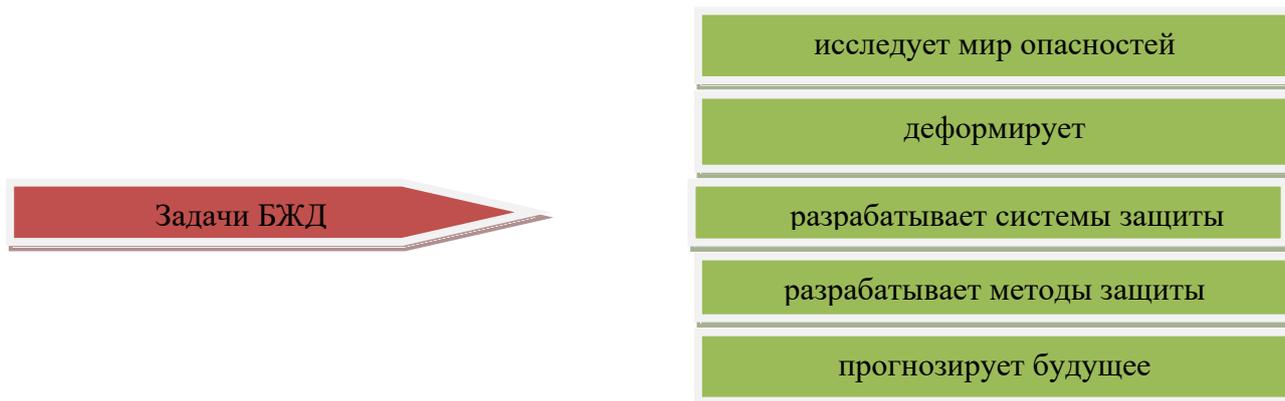
Задание 2. Заполните схему: «Современные проблемы безопасности»



Задание 3. Заполните схему: «Цель БЖД»



Задание 4. Установите соответствие стрелками: «Задачи БЖД»



Задание 5. Заполните схему: «Безопасность как научная категория»



Задание 6. Заполните таблицу: «Личная безопасность при ЧС»

Назовите основные виды и характеристики опасностей и угроз	Перечислите источники опасностей в вашем жилище	Какие меры защиты против данных опасностей можно использовать?

Задание 7. Составьте рассказ (эссе) о своем поведении в какой-либо критической ситуации. Проанализируйте свои действия, указав на правильные (безопасные) и ошибочные (опасные).

Задание 8. Подготовьте доклад (по выбору)

1. Значение безопасности жизнедеятельности для существования человека, общества, государства, Вселенной.
2. Виды безопасности.
3. История развития взглядов и отношения к вопросам безопасности.
4. Основные положения науки о безопасности.
5. Цели, задачи, предмет безопасности жизнедеятельности.
6. Характеристика объектов безопасности.
7. Значение безопасности жизнедеятельности как учебной дисциплины.
8. Воспитательное значение безопасности жизнедеятельности для молодежи.

Практическая работа № 2

Тема: Единая государственная система предупреждения и ликвидации последствий ЧС.

Цель: закрепить и систематизировать знания о структуре и функциях РСЧС, формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу.

Задание 1. Понятие о Единой Государственной системе защиты населения от ЧС природного и техногенного характера. Используя литературу, запишите следующее определение:

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

Задание 2. Установите соответствие стрелками: «Уровни РСЧС и координирующие органы управления»



Задание 3. Заполните таблицу: Режимы работы РСЧС.

Режим работы	Характеристика	Примеры

Задание 4. Заполните схему: «Задачи РСЧС»



Задание 5. Ответьте на вопросы:

1. Что понимается под чрезвычайной ситуацией? _____

2. Как различаются чрезвычайные ситуации по масштабам нанесенного ущерба и причинам возникновения? _____

3. В чем заключается сущность единой государственной политики в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций? _____

4. Какой основополагающий закон регламентирует организацию работ по профилактике чрезвычайных ситуаций, порядку действий в чрезвычайных ситуациях и ликвидации их последствий? Чему посвящены отдельные главы этого закона? _____

5. Назовите основные законы, составляющие правовую основу защиты в чрезвычайных ситуациях? _____

6. Когда Правительством РФ было принято «Положение о единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»? Перечислите основные задачи РСЧС. _____

7. Когда была образована Всероссийская служба медицины катастроф? Перечислите основные задачи этой службы. _____

8. Какие потенциально-опасные производственные объекты (предприятия) на территории Республики Вы знаете? Запишите. _____

9. Эвакуация и рассредоточение населения при ЧС. Запишите, чем отличается эвакуация от рассредоточения _____

10. Запишите правила эвакуации _____

Вопросы для самоконтроля

1. Какие группы стандартов включает в себя система стандартов «Безопасность в чрезвычайных ситуациях»?
2. Когда было принято решение об образовании российского корпуса спасателей?
3. Когда было образовано Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)? Кто был назначен его главой?
4. Перечислите основные задачи МЧС.
5. Назовите основные документы по вопросам защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
6. Какие силы и средства входят в состав РСЧС? Перечислите режимы функционирования РСЧС. Какие мероприятия включает в себя каждый из этих режимов?

Задания для самостоятельной работы

1. Ознакомьтесь и выпишите конституционные акты, федеральные законы и постановления Правительства РФ, обеспечивающие нормативно-правовые аспекты безопасности, используя информационно-справочную систему «Консультант Плюс» и другие справочные ресурсы.

2. Изучить и законспектировать основные положения Концепции национальной безопасности РФ.

3. Ознакомьтесь с Единой государственной системой предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), выделить и законспектировать структуру, основные задачи, уровни, режимы функционирования.

Практическая работа № 3

Тема: Организация и структура гражданской обороны.

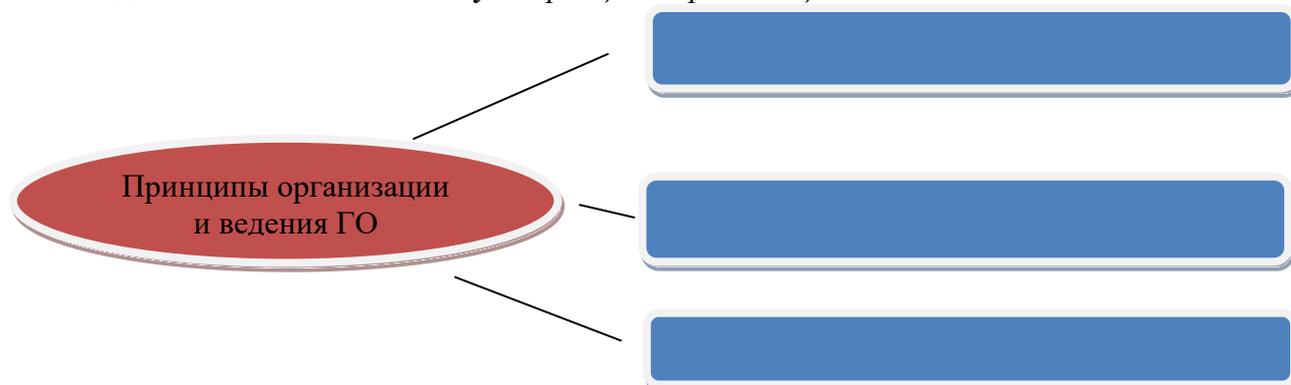
Цель: закрепить и систематизировать знания о структуре и функциях ГО, формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу.

Задание 1. Раскройте значение понятий:

Гражданская оборона _____

Силы гражданской обороны _____

Задание 2. Запишите схему: «Принципы организации и ведения ГО»



Задание 3. Ознакомьтесь с федеральным законом № 28-ФЗ «О гражданской обороне»

Выпишите из ст. 2 Федерального закона №28-ФЗ основные задачи гражданской обороны

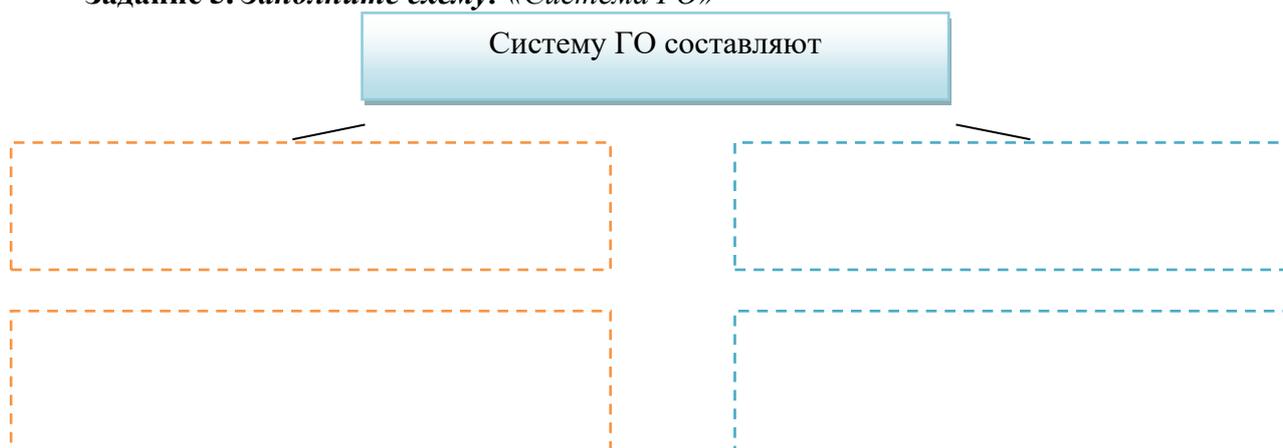
1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Задание 4. Выпишите из литературы основные мероприятия, проводимые для защиты населения и объектов экономики страны

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Задание 5. Заполните схему: «Система ГО»



Задание 6. Заполните таблицу: «Сигналы гражданской обороны»

Сигнал ГО	Действие населения при сигнале

Задание 7. Ответить на вопрос: Отличается ли система РСЧС от Гражданской обороны? _____

Задание 8. Выпишите из ст. 10 Федерального закона №28-ФЗ права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны _____

Задание 9. Установите соответствие стрелками: «Федеральный закон «О гражданской обороне» от 12 февраля 1998 (ред. от 14.07.2022)»

Статья 3

Силы гражданской обороны

Статья 11

Правовое регулирование в области ГО

Статья 10

Руководство гражданской обороной

Статья 15

Права и обязанности граждан РФ в области ГО

Задание 10. Решите тест

1. Какой из законов не регулирует общественные отношения в организации и ведении Гражданской обороны?

- А) «О безопасности»
- Б) «О чрезвычайном положении»
- В) «О гражданской обороне».

2. Что не относится к основным задачам гражданской обороны?

- А) обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий
- Б) оповещение населения об опасностях, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий
- В) проверка паспортного режима в районе применения противником оружия массового поражения
- Г) эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы

3. Что являются основными поражающими факторами ядерного взрыва?

- А) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс
- Б) ударная волна, световое излучение, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс
- В) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация и электромагнитный импульс

4. Под химическим оружием понимают боевые средства, поражающее действие которых основано на использовании

- А) химических свойств отравляющих веществ
- Б) токсических свойств отравляющих веществ
- В) физических свойств отравляющих веществ.

5. Основу биологического оружия составляют биологические средства, к которым относятся...

- А) бактерии, вирусы, грибки, риккетсии
- Б) вирусы, грибки, риккетсии и вырабатываемые некоторыми бактериями яды (токсины); в) бактерии, вирусы, грибки, риккетсии и вырабатываемые некоторыми бактериями яды (токсины).

6. Укажите неверный ответ. Что составляют в обычное оружие?

- А) обычные артиллерийские, зенитные, авиационные, стрелковые и инженерные боеприпасы
- Б) нейтронные заряды
- В) ракеты в обычном снаряжении
- Г) зажигательные боеприпасы и огнесмеси

7. При угрозе возникновения или в случае возникновения экстремальных ситуаций: авария, катастрофа, стихийное бедствие, воздушная опасность, угроза химического, радиоактивного заражения во всех городах, населенных пунктах, объектах народного

хозяйства включаются сирены, гудки, другие звуковые сигналы, сирены спецмашин МВД – звучащие в течение 5 минут. Это единый сигнал:

- А) «Внимание всем!»
- Б) «Внимание!»
- В) «Внимание, воздушная тревога!»

8. Какие модификации противогазов используют для защиты детей до 1,5 лет:

- А) ПДФ-2Д
- Б) ПДФ-2Ш
- В) КЗД-4
- Г) КЗД-6

9. Санитарная обработка заключается:

- А) в удалении радиоактивных веществ, в обезвреживании или удалении отравляющих веществ СДЯВ и бактериальных средств
- Б) обезвреживании или удалении отравляющих веществ СДЯВ и бактериальных средств; в) обезвреживании или удалении отравляющих веществ СДЯВ, бактериальных средств и профилактических прививок.

10. Укажите неверный ответ. Табельными средствами частичной санитарной обработки является?

- А) ИПП-8, ИПП-9, ИПП-10
- Б) АИ-1, АИ-2
- В) Л-1; 4. ОЗК

Задание 11. Напишите эссе: «Планирование мероприятий по гражданской обороне в образовательных учреждениях»

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое гражданская оборона?
2. В какой статье Федерального закона «О гражданской обороне» от 12 февраля 1998 (ред. от 14.07.2022) №28-ФЗ определены задачи в области гражданской обороны?
3. Каковы основные принципы организации и ведения гражданской обороны?
4. Назовите основные мероприятия, проводимые для защиты населения и объектов экономики страны?
5. Кто осуществляет руководство гражданской обороны?

Тематика для докладов

1. Структура и функции ГО РФ.
2. Медицинские средства индивидуальной и коллективной защиты.
3. Рассредоточение рабочих и служащих и эвакуация населения.
4. Сигналы гражданской обороны. Действия населения по сигналам ГО.

Практическая работа № 4

Тема: Чрезвычайные ситуации природного характера

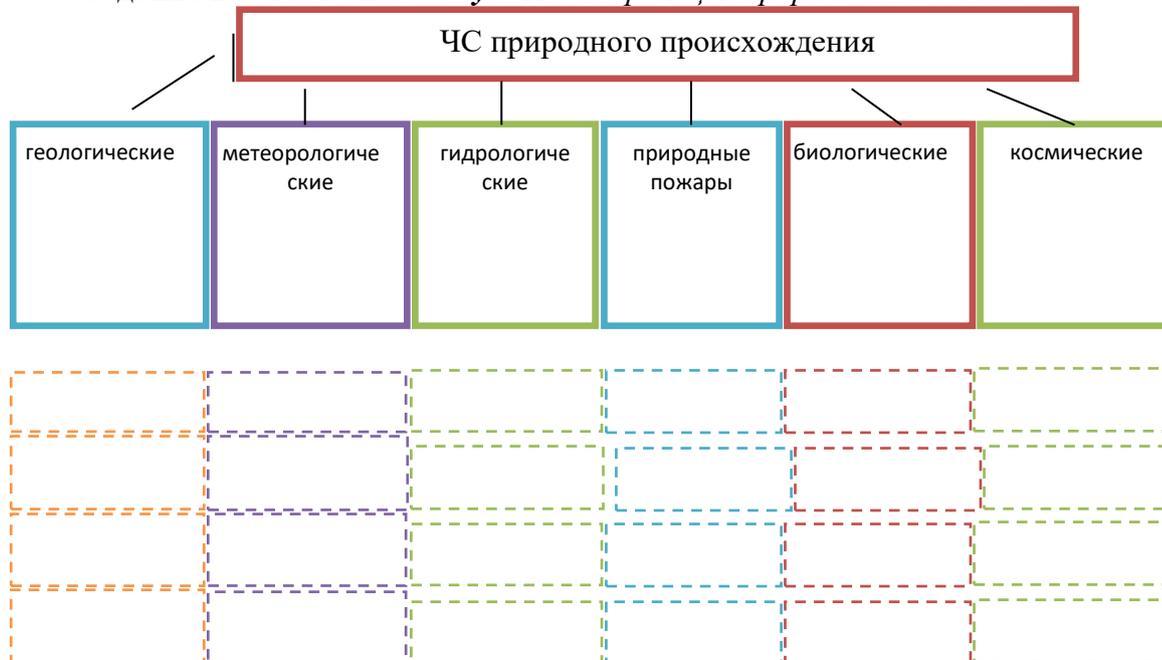
Цель: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубление и расширение теоретических знаний, формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу; умение кратко излагать свои мысли.

Задание 1. Пояснение терминов:

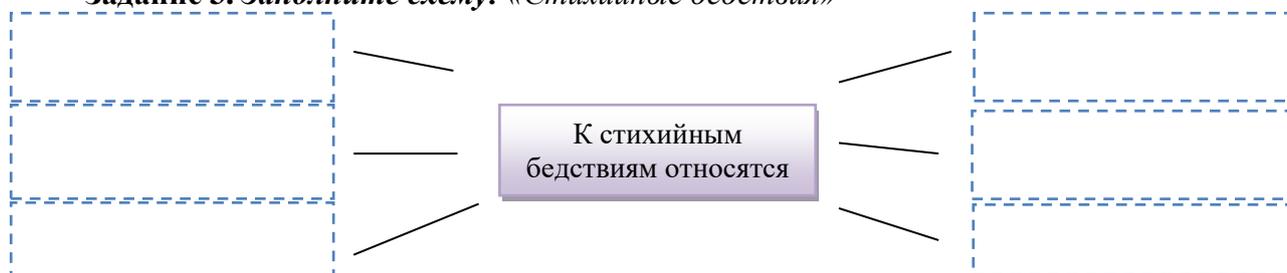
Природные катастрофы _____
Землетрясение _____
Эпицентр _____
Вулкан _____

Оползень _____
 Снежная лавина _____
 Обвал _____
 Ураган _____
 Буря _____
 Наводнение _____

Задание 2. Заполните схему: «Классификация природных опасностей»



Задание 3. Заполните схему: «Стихийные бедствия»



Задание 4. Установите соответствие стрелками: «Геологические природные явления»

землетрясение	кратковременные бурные паводки на горных реках
магма	подземные толчки и колебания
сели	скользящее смещение вниз по уклону под действием сил тяжести масс грунта
оползень	расплавленная масса силикатного состава
обвал	травы и падение больших масс пород на крутых и обрывистых склонах гор, речных долин и морских побережий

Задание 5. Заполните таблицу: «Меры безопасности при землетрясении»

Правила поведения при землетрясении	Что нельзя делать при землетрясении

Задание 6. Решение кейс-задачи:

Задача 1. Предположите, что в вашем городе (поселке) случилось землетрясение. Разрушено много домов. Ваш дом устоял, но получил серьезные повреждения: кое-где обрушились этажи, лестничные марши, выпали стекла. Ваша квартира находится на третьем этаже. Начинается дождь, темнеет. Вдали виднеется сарай. Выберите предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность.

1. Зайти в дом и переночевать, ведь квартира цела.
2. Зайти в дом, чтобы взять куртку и теплые вещи.
3. Пойти к виднеющемуся вдали сараю и укрыться от дождя там.
4. Пойти поискать знакомых, чтобы у них переночевать.
5. Развести у дома костер из разбитой мебели и деревянных обломков.
6. Поискать деревянные обломки и на них развести костер, если нет запаха газа.

Задача 2. Предположите, что во время землетрясения вы не успели эвакуироваться из квартиры, которая расположена на третьем этаже пятиэтажного дома. Здание получило серьезные повреждения, частично разрушено. Вы попали под завал, и вам придавило ногу упавшей конструкцией. Нogu вы освободили, шевелить пальцами и ступней ноги можете. Выход из помещения заблокирован упавшими конструкциями. Выберите из предполагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность.

1. Будете кричать, звать на помощь, стучать металлическими предметами по трубам, плитам.
2. Будете загребать завал в сторону выхода из помещения.
3. Окажете себе посильную помощь, растирая придавленную ногу.
4. Будете пробовать подойти к оконному проему.
5. Постараетесь установить подпорки под конструкции над вами.
6. Найдя в кармане спички, попытаетесь развести небольшой костер, чтобы согреться и осмотреться вокруг.
7. Постараетесь найти теплые вещи или одеяло и надеть их на себя.

Задача 3. Выберите из перечисленных мест те, что наиболее безопасны для укрытия в здании (помещении) при землетрясении. Объясните, почему эти места считают наиболее безопасными?

1. Места внутри шкафов, гардеробов.
2. Места под прочно закрепленными столами и рядом с кроватями.
3. Места у колонн.
4. Места под подоконниками.
5. Углы, образованные внутренними перегородками.
6. Вентиляционные шахты и короба.
7. Проемы в капитальных внутренних стенах.
8. Балконы и лоджии.
9. Углы, образованные капитальными внутренними стенами.
10. Места внутри кладовок и встроенных шкафов.
11. Дверные проемы.

Задача 4. Вы проживаете в селеопасном районе. Находясь дома, вы услышали по радиосообщение об угрозе схода селя. У вас в запасе 30 минут. Выберите предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность.

1. Соберите все ценное имущество во дворе и укроете его в помещении.
2. Быстро выйдете из здания и направитесь в безопасное место.

3. Плотно закройте вентиляционные и другие отверстия.
4. Закройте все двери и окна.
5. Предупредите соседей об угрозе селя.
6. Будете выходить на склон горы, находящийся на селебезопасном направлении.
7. Будете выходить на склон горы через ущелье или небольшую долину.
8. Укроетесь в погребе.

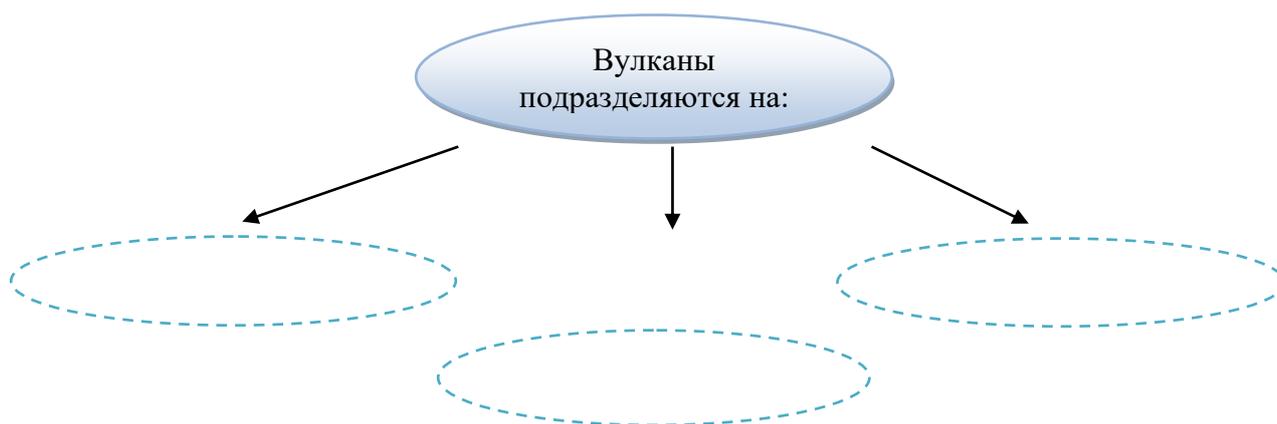
Задача 5. Во время прохождения лавиноопасного участка в горах вы с группой туристов увидели внезапный сход снежной лавины. Опасность попадания в лавину велика. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность.

1. Быстро начнете организованный выход из лавиноопасного участка.
2. Укроетесь за скалой или ее выступом.
3. Разделитесь на несколько групп, каждая из которых начинает самостоятельно спускаться в долину.
4. Ляжете и прижметесь к земле, закрыв голову руками.
5. При помощи веревок обеспечите страховку. Закрепитесь при помощи веревок за большой камень.

Задача 6. Выберите из приведенных примеров наиболее безопасные места в случае схода оползней, селей, обвалов, лавин. Объясните, почему эти места считают наиболее безопасными.

1. Склоны гор, где оползневые процессы не очень интенсивны.
2. Ущелья и выемки между горами.
3. Возвышенности, расположенные с противоположной стороны селеопасного направления.
4. Долины между горами с селе- и лавиноопасными участками.
5. Большие деревья с толстыми стволами.
6. Склоны гор и возвышенностей, не расположенные к оползневому процессу.
7. Большие камни, за которые можно спрятаться и закрепиться.

Задание 7. Заполните схему: «Виды вулканов»



Задание 8. Заполните схему: «Что делать в случае извержения вулкана»



Задание 9. Установите соответствие стрелками: «ЧС метеорологического характера»

смерч
буря
ураган

атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке
ветер большой разрушительной силы и значительной продолжительности
ветер, скорость которого меньше скорости урагана

Задание 10. Заполните схему: «Виды бурь»



Задание 11. Решение кейс-задачи:

Задача 4. Находясь дома, вы услышали крики соседей о приближении урагана. Радио и телевидение не работают. Выглянув в окно, вы определили, что ураган уже свирепствует примерно в 3-4 км от вашего дома. Подвала в доме нет. На расстоянии примерно 300 м от дома есть глубокий овраг. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность.

1. Станете кричать и звать на помощь.
2. Отойдете от окон.
3. Быстро выйдете на улицу и побежите к оврагу.
4. Останетесь в доме и спрячетесь в безопасном месте с подветренной стороны.
5. Спрячетесь под шкаф или под стол.

Задача 5. Находясь на улице, вы увидели приближающуюся бурю. До ближайшего дома примерно 100 м. Времени укрыться в доме или постройках у вас фактически нет. Неподалеку от себя вы увидели канаву. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность.

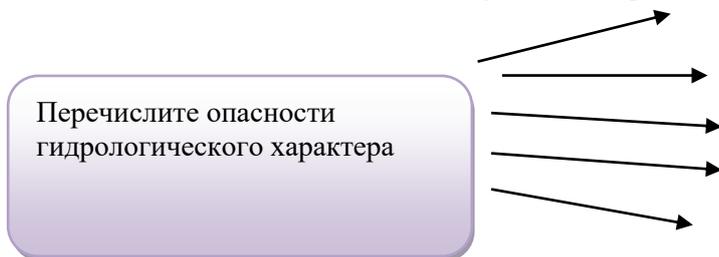
1. Внимательно, но быстро определите расстояние до границы бури.
2. Быстро рассчитаете время, когда буря приблизится к вам.
3. Прыгнете в канаву, ляжете на дно и прижметесь к земле.
4. Быстро забежите и спрячетесь за угол первого попавшегося на пути здания.
5. Будете ждать, когда утихнут порывы ветра.
6. Перебежите и спрячетесь под деревом.
7. Перебежите в дом и укроетесь в нем.

Задача 6. Рассчитайте, за какое время до вас дойдет ураган или буря, если расстояние между вами и границей этих опасных природных явлений составляет 2 км, а скорость движения урагана и бури максимальна. Что можно предпринять за это время?

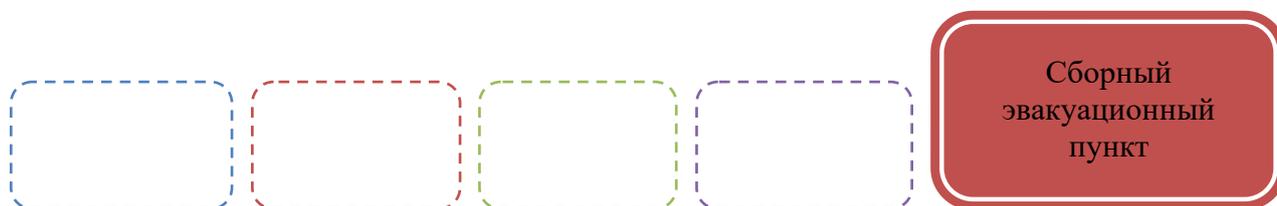
Задание 12. Заполните таблицу: «Правила безопасности при ЧС природного характера»

Что нельзя делать при внезапном сходе оползня, селя, обвала, лавины	Что нельзя делать при возникновении урагана, бури, смерча

Задание 13. Заполните схему: «ЧС гидрологического характера»



Задание 14. Дополните схему: «Что нужно делать при заблаговременном оповещении о наводнении»



Задание 15. Решение ситуационной задачи: «Наводнение»

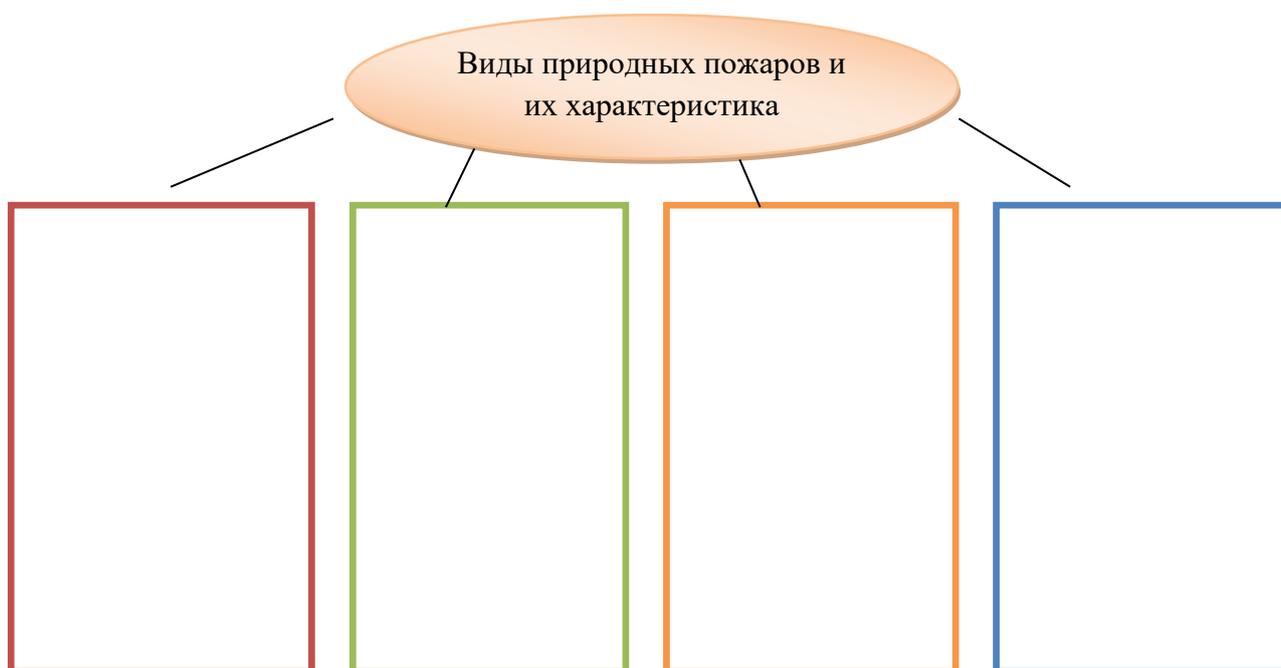
Задача 1. Двое друзей выехали на рыбалку. Взяли удочки, надувную лодку, запас продуктов питания. Река находится в 15 км от села. На берегу реки на небольшой возвышенности они расположились на ночлег. Развели костер и легли отдохнуть. Под утро их разбудил шум воды. Вокруг ночлега оказалась много воды, река вышла из берегов. Невдалеке, в метрах в 150, холм, на котором видны какие-то постройки. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность.

1. Сесть в лодку и поплыть по течению реки до ближайшего поселка.
2. Сесть в лодку, сделать самодельный якорь, чтобы лодку не сносило, и оставаться на месте ждать помощи.
3. Сесть в лодку, дплыть до холма, где видны постройки.
4. Около холма сориентироваться, в какой стороне расположен ближайший поселок, и плыть до него.
5. Залезть на постройку и оставаться там до схода воды.
6. Развести костер для привлечения внимания.
7. Вывесить на шесте свои рубашки или другое цветное полотнище для привлечения внимания спасателей.

Задание 16. Ответить на вопросы

1. Что такое затор и зажор льда? _____
2. Меры защиты от наводнений _____
3. Действия населения при заблаговременном оповещении о наводнении _____
4. Ваши действия во время наводнения _____

Задание 17. Заполните схему: «Природные пожары»



Задание 18. Кейс-задача: «Пожарная безопасность в образовательном учреждении»

Задача 1. Разбейтесь на подгруппы по 4-6 человек. Каждая подгруппа обследует один этаж. Задача – выявить и отметить на плане (схеме) наличие датчиков пожарной сигнализации, ее функциональное состояние; системы и средства пожаротушения; основные и запасные выходы. Сравнить свои данные с планом эвакуации.

Задание 19. Решение ситуационной задачи

Задача 1. Представьте себе, что во время прогулки в лесу вы увидели впереди себя на расстоянии 100-150 м огонь, который распространяется по кустарнику и деревьям. Выберите из предлагаемых вариантов дальнейшие действия и определите их очередность.

1. Развернетесь и убежите.
2. Попробуете определить направление распространения огня.
3. Станете кричать и звать на помощь.
4. Определите направление ветра.
5. Быстро сориентируетесь и будете уходить в наветренную сторону от огня в безопасное место.
6. Попробуете ветками или подручными средствами сбить огонь.
7. Сообщите о пожаре 911 или «01»

Задание 20. Заполните таблицу: «Правила поведения в опасной ситуации»

Отметьте рекомендации по поведению человека, соответствующие природным опасностям.

Рекомендации	Землетрясение	Наводнение	Снежная лавина	Ураган, буря, пурга	Гроза
Отключите в доме газ, электричество, ТВ, потушите огонь в печи					
Возьмите с собой запас продуктов, воды и теплые вещи					
Остерегайтесь порванных и провисших проводов, поврежденных газовых магистралей					
Перед входом в дом убедитесь в его прочности					

Быстро покиньте дом и выйдите на открытое место					
Максимально расширьте пространство возле лица и груди					
Ни в коем случае не поддавайтесь панике					
Постоянно разрушайте образующуюся от дыхания ледяную корку					
Одевайтесь теплее					
Ни в коем случае не покидайте убежища выходите только на страховке					
Ни в коем случае не спите					
При раскачивании дома или появлении трещин бегите на улицу либо встаньте в дверном проеме или углу, образованном капитальными стенами					
Не стойте возле рекламных щитов, стеклянных витрин, торговых палаток					
Отойдите от отдельно стоящих деревьев					
Закройте все окна и не приближайтесь к ним					
Не передвигайтесь плотной группой					
Окажите первую доврачебную помощь пострадавшим					

Задание 21. Заполните таблицу: «Возможные последствия опасных ситуаций»

Изучите, какие опасности характерны для региона проживания (пребывания). Какие из этих опасностей чаще всего приводят к возникновению чрезвычайных ситуаций? Анализ возможных последствий опасности в масштабе вашего района

Вид опасности	Возможные последствия, их описания и примерная оценка

Задание 22. Ситуационная задача: Землетрясение в Турции и Сирии (2023)

Оцените данную ЧС по трем признакам (классификациям) – причине возникновения, временным характеристикам, масштабам и тяжести последствий.

Задания для рефератов «Природные опасности»

В реферате должны быть отражены сведения о природе опасности, механизме развития, классификации, меры обеспечения безопасности на разных уровнях, системы предупреждения и оповещения, правила поведения в опасной ситуации.

1. Наводнения
2. Землетрясения
3. Сели (селевые потоки) и лавины
4. Вулканы (вулканическая деятельность)
5. Ветер (штормы, бури, ураганы)
6. Цунами
7. Обвалы, оползни, камнепады
8. Смерчи (торнадо)

9. Засуха
10. Гроза
11. Природные пожары. Виды природных пожаров (лесные, степные, почвенные, подземные) и их характеристика.
12. Природные и антропогенные причины возникновения пожаров. Поражающие факторы лесных пожаров. Профилактика лесных пожаров.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Что такое землетрясение и почему они происходят?
2. Что называют очагом и что называют эпицентром землетрясения?
3. При помощи какого прибора измеряют силу и направление землетрясения?
4. Чем опасны землетрясения, и каковы их последствия?
5. Что вы знаете о вулканах?
6. Какие бывают вулканы и в чем их опасность?
7. Как устроен вулкан?
8. Чем опасны извержения вулканов и их последствия?
9. Почему возникают сели, оползни, обвалы, лавины?
10. Что представляет собой сель, и чем он опасен?
11. Что представляет собой обвалы, и чем они опасны?
12. Что представляет собой оползень, и чем он опасен?
13. Приведите примеры схода лавин, селей, оползней.
14. Приведите примеры опасных метеорологических явлений.
15. Классификация наводнений по причинам их возникновения.
16. Опасность и последствия наводнения.
17. Какие бывают лесные пожары?
18. Что необходимо делать для предупреждения лесных пожаров?

Практическая работа № 5

Тема: Чрезвычайные ситуации биологического характера

Цель: рассмотреть характеристику, особенности чрезвычайных ситуаций биологического характера и правила поведения населения в случае их возникновения; систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу.

Задание 1. Дать характеристики инфекционных заболеваний человека:

1. Чума (возбудитель, пути передачи, инкубационный период, клиническая картина) _____
2. Холера _____
3. Оспа _____
4. Вирусные гепатиты _____
5. Туляремия _____
6. Брюшной тиф _____
7. Сибирская язва _____
8. Клещевой энцефалит _____

Задание 2. Заполните таблицу: «ЧС биологического характера»

Охарактеризуйте виды массовых заболеваний

<i>Эпидемия</i>	<i>эпизоотия</i>	<i>эпифитотия</i>

Задание 3. Классификация инфекционных болезней человека.

- 1) Перечислите основные виды возбудителей инфекционных заболеваний, приведите примеры болезней, которые они вызывают.
- 2) Какие механизмы передачи инфекционных болезней Вы знаете? Приведи примеры инфекций, запишите их в таблицу.

Классификация инфекционных болезней человека по механизму передачи

Название инфекционной группы	Путь передачи. Вид поражения	Примеры болезней
Алиментарные инфекции	Через почву, еду, воду. Поражение органов пищеварительной системы	
Респираторные инфекции (аэрогенные)	Воздушно-капельный. Поражение слизистых оболочек дыхательных путей и легких.	
Трансмиссивные инфекции	При помощи кровососущих насекомых	
Кожные инфекции	Через кожные покровы без участия переносчиков	
Инфекции с невыясненными путями заражения		

Задание 4. Перечислите названия инфекционных болезней.

1. Особо опасные инфекционные болезни людей -
2. Особо опасные инфекционные болезни животных -
3. Особо опасные инфекционные болезни растений –

Задание 5. Профилактические мероприятия по снижению массовых заболеваний среди людей, животных и растений.

Задание 6. *Выполните тестирование: Выберите один верный ответ.*

1. К инфекциям дыхательных путей (острым респираторным заболеваниям) не относится

- А) Вирусный гепатит
- Б) Грипп
- В) Натуральная оспа
- Г) Дифтерия

2. Как называется широкое распространение инфекционного заболевания у людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости?

- А) эпидемией
- Б) эпизоотией
- В) пандемией
- Г) панзоотией

3. Дезинфекция, осуществляемая у постели больного с целью предупреждения распространения инфекции, называется ...

- А) профилактической дезинфекцией
- Б) дератизацией
- В) текущей дезинфекцией
- Г) заключительной дезинфекцией

4. Как называется массовое распространение инфекционного заболевания среди людей, связанных с общим источником инфекции?

- А) эпизоотией
- Б) панфитотией
- В) эпидемией
- Г) пандемией

5. Как называется массовое распространение инфекционного заболевания среди растений, связанного с общим источником инфекции?

- А) эпизоотией
- Б) эпифитотией
- В) эпидемией
- Г) панзоотией

6. Как называется район местности (акватории) или область воздушного пространства, подвергшаяся воздействию биологических возбудителей заболеваний в опасных для населения пределах?

- А) зоной бактериологического поражения
- Б) очагом бактериологического заражения
- В) зоной бактериологического заражения
- Г) очагом бактериологического поражения

Задание 7. Действия населения в очаге распространения инфекции.

Для предотвращения распространения болезней устанавливается карантин и обсервация. Дайте определения понятий:

Карантин _____

Обсервация _____

Задание 8. Запишите, какие действия необходимо выполнять населению в очаге распространения инфекции. _____

Задание 9. *Напишите эссе: «Личная безопасность в чрезвычайных ситуациях»*

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите основные характеристики природных опасностей и стихийных бедствий.
2. Изучите ФЗ №68 «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».
3. Понятие о биологических опасностях для человека, животных и растений.
4. Антропонозные и зоонозные инфекционные заболевания. Природные очаги инфекционных заболеваний человека и животных. Профилактика данных заболеваний.
5. Виды инфекционных заболеваний в зависимости от механизмов передачи и возбудителей.
6. Профилактика инфекционных заболеваний человека и правила поведения населения в очаге распространения инфекции.

Практическая работа № 6

Тема: Чрезвычайные ситуации техногенного характера

Цель: рассмотреть характеристику, особенности чрезвычайных ситуаций техногенного характера и правила поведения населения в случае их возникновения; систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу.

Задание 1. *Расшифруйте аббревиатуры:*

ХОВ _____

ХОО _____

БХОВ _____

СЗЗ _____

РОО _____

СДЯВ _____
АХОВ _____

Задание 2. Запишите следующие определения, используя литературу:

Гидродинамически опасный объект (ГОО) _____

Гидротехнические сооружения (ГТС) _____

Гидродинамическая авария _____

Прорыв _____

Волна прорыва _____

Зона затопления _____

Задание 3. Укажите правильный ответ: «Аварии на гидротехнических сооружениях»

Гидротехнические
сооружения

система сооружений и водохранилища,
связанные единым режимом водоперетока

сооружение, создающее напор воды

объекты, создаваемые с целью использования
кинетической энергии воды (ГЭС), охлаждения
систем в технологических процессах,
мелиорации, защиты прибрежных территорий
(дамбы, шлюзы) и т.д.

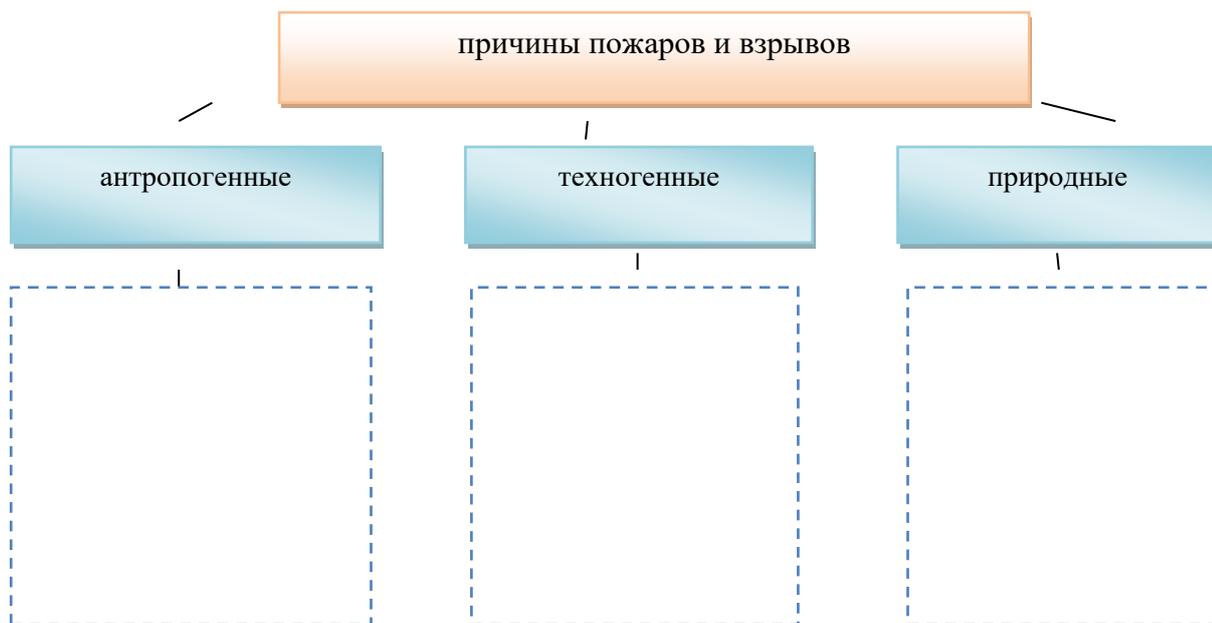
Задание 4. Перечислите причины крупных аварий гидротехнических сооружений

причины крупных аварий гидротехнических
сооружений

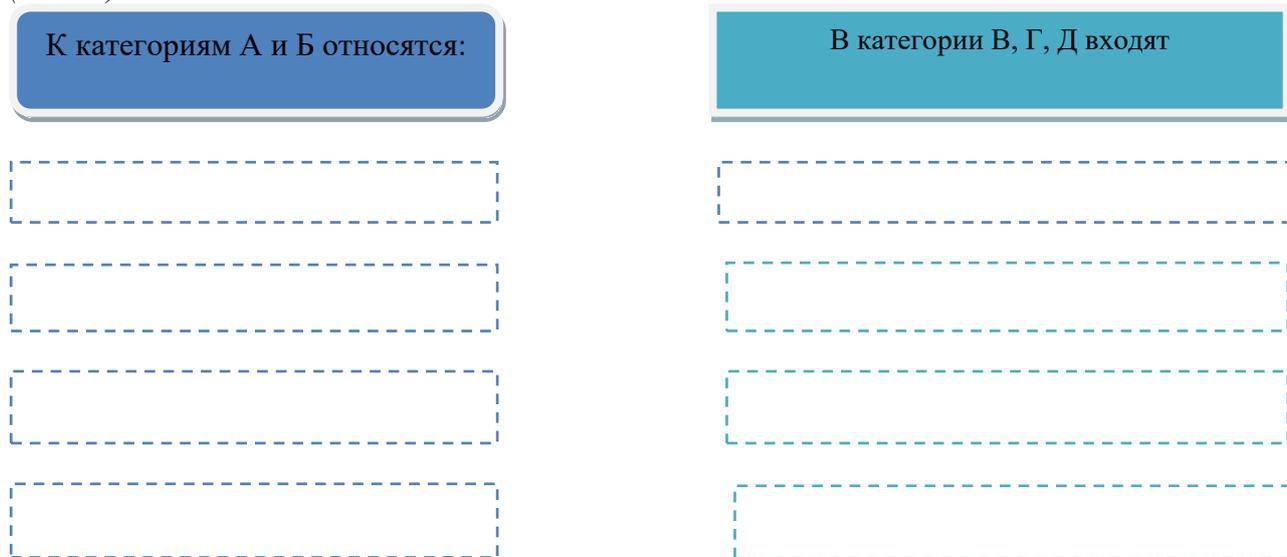


A large rectangular area with a dashed border, intended for writing the reasons for major accidents of hydrotechnical structures. The border is composed of multiple parallel dashed lines in various colors (orange, blue, green, purple).

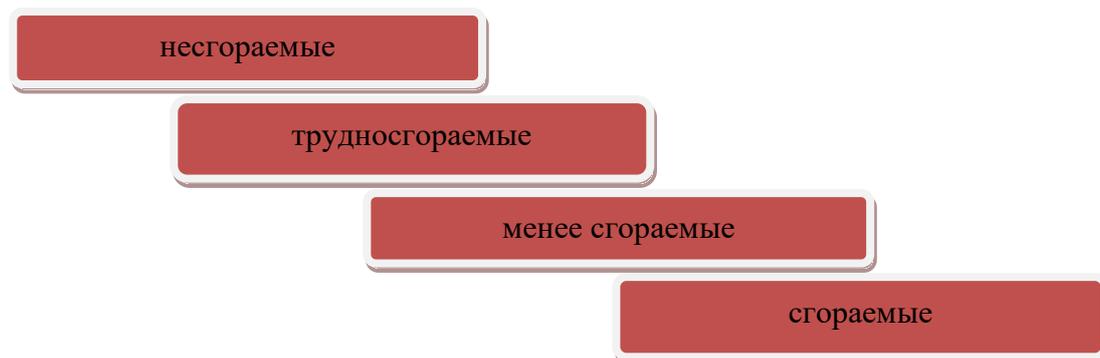
Задание 5. Назовите антропогенные, техногенные и природные причины возникновения пожаров и взрывов, заполните схему, используя литературу.



Задание 6. Дополните схему: «Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах (ПВОО)»



Задание 7. Укажите неверный ответ: строительные материалы и конструкции делятся на ...



Задание 8. Укажите два правильных ответа

Опасными факторами пожара (ОФП) являются

- тепловое излучение
- ударная воздушная волна
- повышенная температура окружающей среды и предметов
- открытый огонь и искры

Задание 9. Заполните таблицу: «Классификация ЧС техногенного характера».

ЧС техногенного характера					

Задание 10. Перечислите причины аварий на дороге: «Причины ДТП»

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Задание 11. Заполните таблицу: «Безопасность на транспорте». Укажите алгоритм поведения в ситуациях ДТП.

Ситуация	Действия водителя, пассажира и пешехода
В результате ДТП автомобиль упал в воду	
При аварии произошло повреждение токоведущего провода и он оказался на корпусе троллейбуса	
В результате ДТП автомобиль перевернулся. Водитель без сознания. Чувствуется запах бензина	
После наезда на пешехода (или велосипедиста) водитель пытается скрыться	
По пешеходному переходу идет пешеход в наушниках, слушая громкую музыку, и в солнцезащитных очках (низко надвинутом капюшоне). На него несется машина, не способная остановиться.	

Задание 12. Запишите в таблицу действия пассажиров авиатранспорта при различных ЧС на борту. Действия населения в случае возникновения аварии на воздушном транспорте

При декомпрессии	При пожаре	При жесткой посадке

Задание 13. Запишите в таблицу действия пассажиров железнодорожного транспорта при возникновении аварии.

При пожаре в вагоне	При сходе вагона с железнодорожного пути	При угрозе столкновения с другим транспортным средством

Задание 14. Ситуационная задача: «Крушение поезда».

Скорый поезд Москва-Хабаровск. Ночь, пассажиры спят. Неожиданный толчок, скрежет металла, звон бьющегося стекла и крики людей. Часть вагонов, охваченная огнем, лежит на боку. Электропровод оборван и висит до земли.

Перечислите опасные факторы. Укажите правильные действия в этой ситуации.

Задание 15. Заполните блок-схему: «Сигналы судовой тревоги». Аварии на водном транспорте. Используя литературу, запишите действия команды судна и пассажиров.

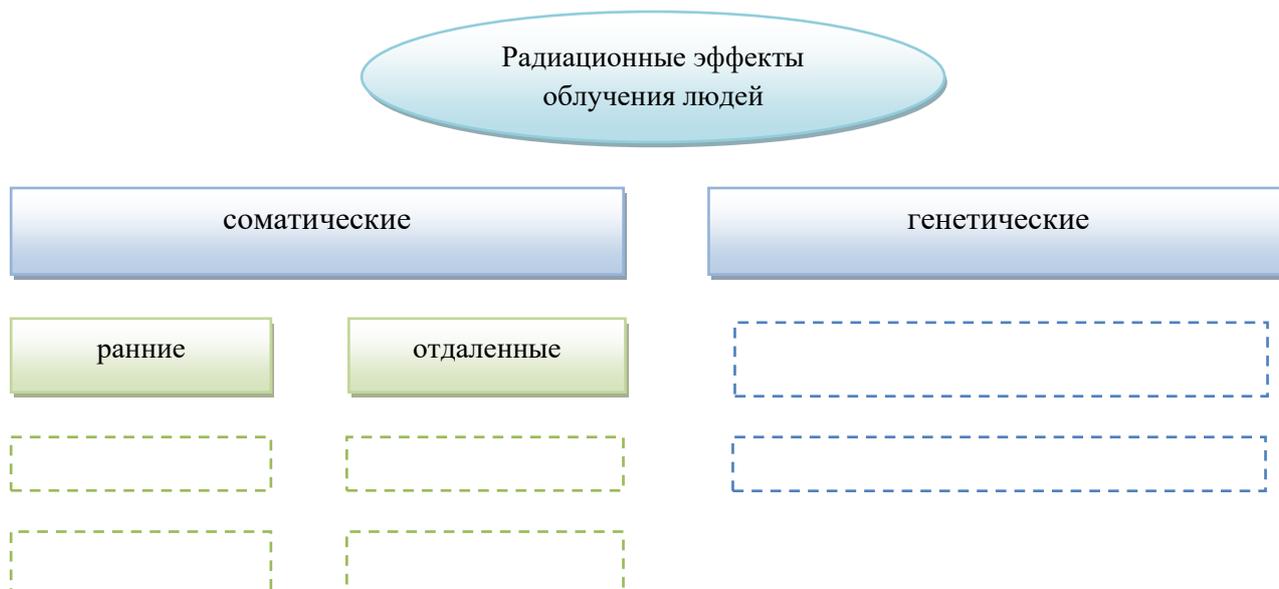
Действия населения в случае возникновения аварии на водном транспорте

При угрозе затопления	В случае пожара	При угрозе столкновения с другим судном или объектом

Задание 16. Заполните таблицу: «Радиационная безопасность»

Виды излучения	Проникающая способность	Поражающая способность	Способ защиты
<i>A</i>			
<i>B</i>			
<i>Г</i>			

Задание 17. Дополните схему: «Воздействие радиации на организм»



Задание 18. Напишите эссе: «Личная безопасность на транспорте»

Тесты для самоконтроля

1. Продовольственные базы и предприятия пищевой промышленности, имеющие холодильные установки, относятся к _____ объектам:

- а) химически опасным
- б) радиационно-опасным
- в) пожароопасным
- г) взрывоопасным

2. Объекты народного хозяйства, использующие в своей деятельности источники ионизирующего излучения, называются:

- а) химически опасными
- б) пожаро- и взрывоопасными
- в) радиационно-опасными
- г) военными

3. Чрезвычайные ситуации на гидродинамических опасных объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления, называются:

- а) авариями, связанными с резким повышением воды в водоемах, вызывающими нарушения привычной жизнедеятельности людей
- б) авариями на химически опасных объектах, в результате которых может произойти заражение воды
- в) гидродинамическими авариями
- г) авариями на пожаро- и взрывоопасных объектах, в результате которых может произойти заражение воды.

4. К авариям на коммунальных системах жизнеобеспечения относится:

- а) авария на магистральном газопроводе
- б) авария на электростанции
- в) отсутствие горячей и холодной воды в течение 24 часов
- г) прорыв отопительной батареи теплообеспечения

5. Комплекс мероприятий по вывозу населения из зон, где возникла чрезвычайная ситуация, и его временному размещению в безопасных районах, заранее подготовленных для первоочередного жизнеобеспечения, называется:

- а) эвакуацией
- б) переселением
- в) эмиграцией
- г) профилактическим мероприятием.

6. Для предотвращения травматизма в техногенной сфере необходимо:

- а) проводить беседу по гражданской обороне
- б) проводить беседу по безопасности жизнедеятельности
- в) проводить беседу по правилам поведения
- г) проводить инструктаж по охране труда и пожарной безопасности.

7. Что называется взрывом?

- а) мгновенное высвобождение большого количества энергии в неограниченном объеме
- б) мгновенное высвобождение большого количества энергии в ограниченном объеме
- в) высвобождение большого количества энергии
- г) мгновенное высвобождение энергии

8. Пассажира транспортного средства опасности подстерегают:

- а) при посадке, высадке, в поездке и в аварийной ситуации
- б) только в случае, возникновения аварийной ситуации
- в) только во время движения
- г) только при посадке и высадке.

9. Что понимается под химической аварией?

- а) экстремальная ситуация

- б) нештатная ситуация
- в) авария на опасном объекте
- г) авария на химически опасном объекте.

10. Аммиак относится к группе сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ):

- а) вещества с преимущественно удушающим действием с выраженным прижигающим действием
- б) вещества с преимущественно удушающим действием со слабым прижигающим действием
- в) вещества с удушающим и нейротропным действием
- г) вещества с удушающим и обще-ядовитым действием с выраженным прижигающим действием.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Их отличительные особенности.
2. Аварии на химически-опасных объектах. Понятие об аварийно-химически опасных веществах (АХОВ) и их характеристика: пороговая концентрация, предел переносимости, предельно допустимая концентрация, средняя смертельная доза средняя смертельная концентрация.
3. Аварии на радиационно-опасных объектах. Виды радиации и их характеристика: поглощенная доза, экспозиционная доза, эквивалентная и эффективная доза. Зоны, образующиеся при ЧС радиационного характера.
4. Аварии на гидродинамических объектах. Особенности возникновения и защиты населения от их последствий.
5. Взрыво- и пожароопасные объекты. Методы профилактики пожаров и взрывов на производстве и в зданиях.
6. Аварии на транспорте. Правила поведения при авариях на автомобильном, железнодорожном, водном, авиа-воздушном транспорте и в метро.
7. Правила безопасного поведения пешеходов, водителей и пассажиров.
8. Меры профилактики ДТП и детского травматизма на дорогах.
9. Сигналы судовой тревоги, действия команды и пассажиров судна.

Практическая работа № 7

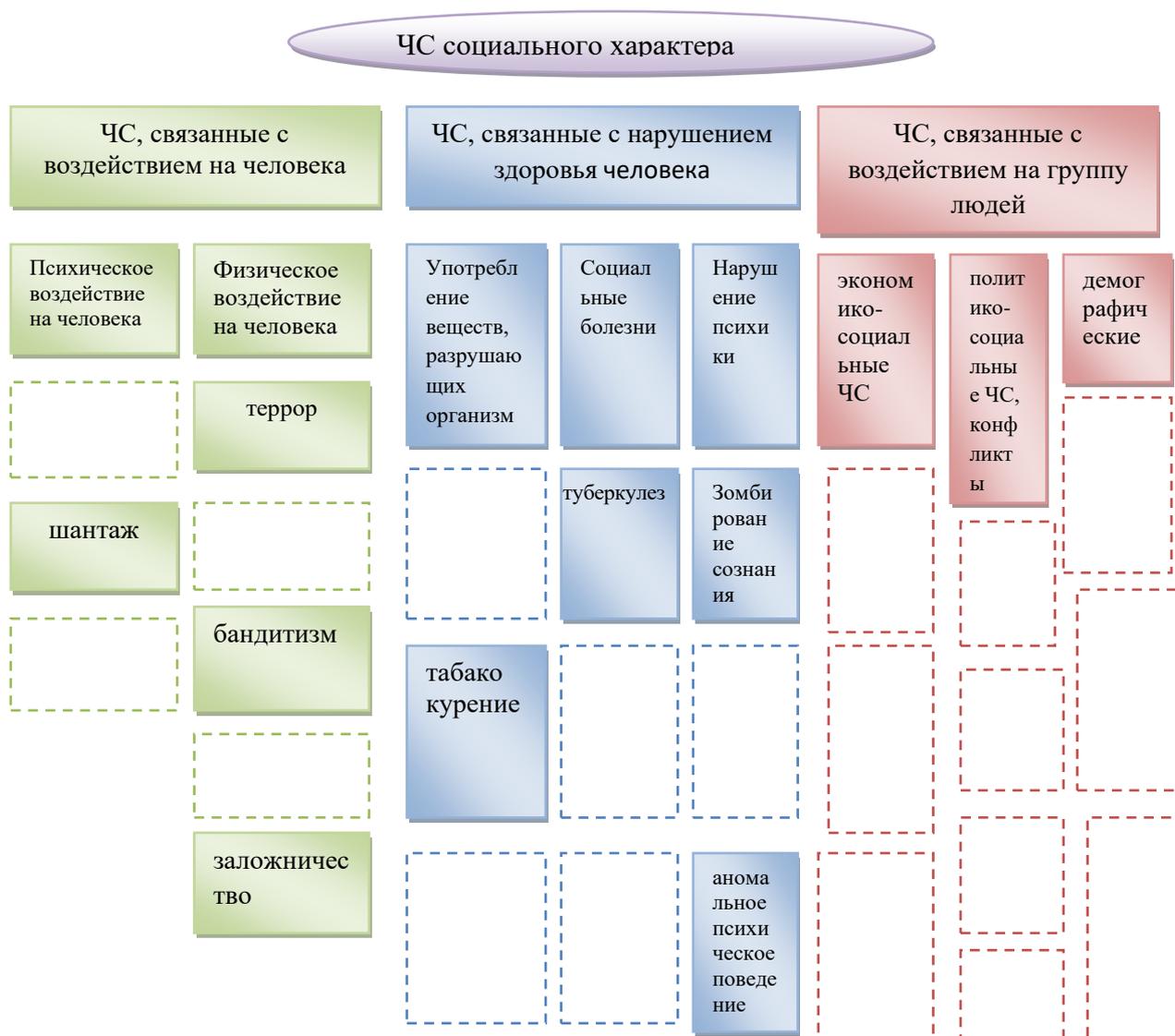
Тема: Чрезвычайные ситуации социального происхождения

Цель: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубление и расширение теоретических знаний, формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу.

Задание 1. Раскройте значение понятий:

- Демография _____
- Социальные опасности _____
- Вооруженные конфликты _____
- Терроризм _____
- Заложничество _____
- Шантаж _____
- Мошенничество _____
- Разбой _____
- СПИД _____
- Террорист _____
- Экстремизм _____
- Алкоголизм _____
- Наркомания _____
- Табакокурение _____

Задание 2. Дополните схему: «ЧС социального характера»



Задание 3. Заполните таблицу: «Виды опасных социальных явлений»

Вид опасных социальных явлений	Причины возникновения	Возможные последствия	Действия в случае возникновения
Террористический акт			
Наркомания			
Алкоголизм			
Венерические заболевания			

Задание 4. Решение ситуационных задач

1. Ситуационная задача «Поведение в толпе». Человек, проходя мимо площади, на которой был организован митинг, заинтересовался происходящим и подошел к трибуне. Вдруг произошел взрыв, в толпе началась паника. Человек не удержался на ногах и упал.

Перечислите правила безопасного поведения в толпе. Укажите, какими должны быть действия человека при падении?

2. Ситуационная задача «Соблюдение правил личной безопасности оказавшегося в заложниках». Вы находитесь в одном из магазинов торгового комплекса. В момент оплаты покупки на кассе, вы услышали громкий хлопок, затем второй. В проходе магазина

появились вооруженные люди, требующие всех присутствующих собраться в углу помещения и сообщили о захвате вас и других людей в заложники.

Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать человеку, оказавшемуся в заложниках, чтоб снизить угрозу для вашего здоровья и жизни?

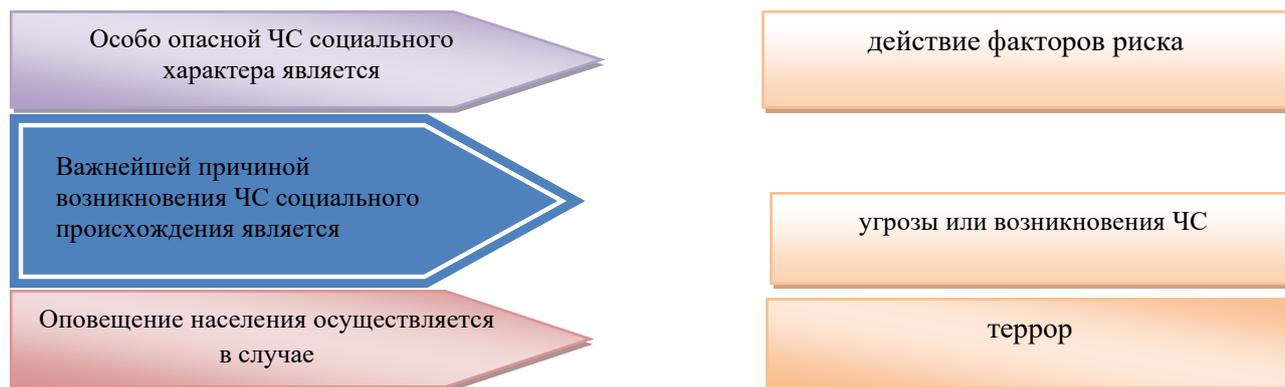
3. Ситуационная задача «Подозрительный бесхозный предмет». В общественном месте вы обнаружили подозрительный бесхозный предмет и решили сообщить об этом в соответствующие инстанции. Ваши действия.

Задание 5. Ответить на вопрос: Какими нормативно-правовыми документами регулируется вопрос противодействия экстремизму и терроризму на территории РФ?

Задание 6. Заполните схему: «Виды терроризма»



Задание 7. Установите соответствие стрелками: «ЧС социального характера»



Задание 8. Решение теста

1. Что понимается под ЧС социального характера?

- а) извержение вулкана
- б) пожар
- в) вымогательство
- г) авария на транспорте

2. Признак, по которому социальные опасности не классифицируются...

- а) по природе
- б) по территориальному признаку

в) по половозрастному признаку

г) по масштабам событий

3. Социальные опасности бывают...

а) одиночными

б) случайными

в) организованными

г) групповыми

4. Что такое грабеж?

а) нанесение побоев

б) кража сумки из квартиры

в) рывок сумки из рук

г) отбирание имущества с угрозой применения ножа

5. Что такое разбой?

а) причинение побоев

б) взлом двери квартиры и кража из нее имущества

в) рывок телефона из рук

г) отбирание имущества с угрозой применения ножа

6. Деяние, которое не относится к психическому воздействию на человека...

а) шантаж

б) убийство

в) кража имущества

г) мошенничество

7. Деяние, которое не относится к физическому воздействию на человека...

а) бандитизм

б) разбой

в) изнасилование

г) вымогательство

8. Деяние, которое не относится к разрушению организма человека...

а) употребление наркотических веществ

б) злоупотребление алкоголем

в) чрезмерное употребление сладостей

г) курение

9. По половозрастному признаку не подпадают...

а) дети до 7 лет

б) девушки после 29 лет

в) мужчины до 40 лет

г) молодые люди до 18 лет

10. На автобусной остановке у вас неизвестный вырвал из рук сумку и убежал. Ваши действия

а) побежите за ним

б) станете кричать и звать на помощь

в) запомните приметы: рост, одежду, обувь и вызовете полицию

г) выбежите на проезжую часть и станете останавливать автомашину, чтобы догнать преступника

11. Подходя к подъезду дома в темное время суток, ваши действия

а) оглядываетесь по сторонам, достанете из сумки ключи и откроете дверь подъезда

б) подождете у подъезда знакомого и вместе войдете

в) походя к входной двери будете держать ключи в дверях

г) позвоните родственникам или соседям, чтобы вас встретили у подъезда.

12. В неосвещенном месте к вам пристал неизвестный. Ваши действия

- а) станете кричать и звать на помощь
- б) начнете вести диалог с неизвестным
- в) примените физическую силу и попытаетесь убежать
- г) пригласите его в гости к себе домой

13. Как следует вести себя, если показалось, что кто-то преследует?

- а) остановиться и выяснить, что надо преследователю;
- б) следует менять темп ходьбы;
- в) перейти несколько раз на противоположную сторону улицы;
- г) забежать за угол ближайшего дома.

14. Как не следует вести себя, если возникла необходимость выйти из дома в тёмное время суток?

- а) двигаться по кратчайшему маршруту, чтобы быстрее преодолеть плохо освещённые и малолюдные места;
- б) стараться избегать малолюдных и плохо освещённых мест;
- в) на улицах держаться подальше от стен домов и подворотен;
- г) держаться поближе к стенам домов, чтобы пройти незамеченным.

15. Вы собрались на рынок для закупки одежды, имея крупную сумму денег. Как вы поступите с денежными средствами?

- а) все купюры положу в один наружный карман, чтобы удобнее было доставать;
- б) сложу их в кошелек;
- в) разложу купюры по разным местам, во внутренние карманы;
- г) все купюры положу в один внутренний карман.

16. Вы находитесь дома. В квартиру позвонили и на ваш вопрос: «Кто?» -ответили: «Сантехник, необходимо перекрыть горячую воду, иначе зальет весь дом, а кран в вашей квартире». Ваши действия

- а) открою дверь и впущу сантехника;
- б) не стану открывать дверь и позвоню в ЖЭК, чтобы выяснить сложившуюся ситуацию;
- в) через дверь отвечу, что общего крана горячей воды в квартире нет, он в подвале дома;
- г) предложу сантехнику прийти с полицейским.

17. Вы пришли домой и заметили, что в квартире кто-то побывал (распахнута входная дверь, выбито окно и т.п.). Как вы поступите?

- а) войду в квартиру, проверю наличие вещей, и если все нормально, то никому ничего сообщать не буду;
- б) войду в квартиру, осмотрюсь, установлю, какие вещи исчезли, о чем сообщу в полицию;
- в) не буду входить в квартиру и вызову полицию по телефону;
- г) войду в квартиру и сразу по телефону вызову полицию.

18. Внезапно в вашей квартире погас свет. Что вы должны сделать в первую очередь?

- а) свяжусь по телефону с соседями и уточню ситуацию;
- б) позвоню в полицию;
- в) выйду на лестничную площадку и проверю исправность электрического автомата в распределительном щитке;
- г) проверю через глазок на входной двери наличие освещения на лестничной площадке и отсутствие посторонних людей, после этого можно выйти.

19. Что нужно сделать в первую очередь при нахождении в местах массового скопления людей, чтобы при возникновении чрезвычайной ситуации не попасть в толпу?

- а) вести себя как обычно, быть ближе к тем, с кем общаешься;
- б) находится в центре скопления людей;
- в) приготовить мобильный телефон;
- г) заранее наметить пути возможного отхода.

20. Что нужно сделать, обнаружив предмет, похожий на взрывное устройство?

- а) взять его домой, чтобы лучше его рассмотреть и сохранить до приезда специалистов;

- б) позвать друзей и рассмотреть предмет вместе;
- в) не трогать его, предупредить окружающих и попросить сообщить о находке в полицию или любому должностному лицу;
- г) ничего не предпринимать.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Что такое социальные опасности?
2. Носители социальной опасности. Причины социальной опасности.
3. Дайте определение понятиям опасной и чрезвычайной ситуации социального происхождения.
4. Перечислите виды социальных опасностей.
5. Что такое социальная катастрофа?
6. Что понимается под ЧС социального характера?
7. Что такое демографический кризис?
8. Что такое социально-экономический кризис?
8. Охарактеризуйте, что такое криминализация общества. Шантаж. Мошенничество. Коррупция.
9. Перечислите семейно-бытовые конфликты их причины и последствия.
10. Региональные и локальные конфликты, терроризм и террористические акты; терроризм, массовые беспорядки, экстремизм. разбой. Бандитизм, заложничество. изнасилование, наркотизация.
11. Социальные заболевания.
12. Защита от социальных опасностей. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в условиях опасностей и ЧС социального происхождения.
13. Феномен «Толпа». Безопасное поведение в толпе.
14. Правила безопасного поведения при объявлении военного положения в городе.
15. Правила безопасного поведения при ведении боевых действий в городе.

Практическая работа № 8

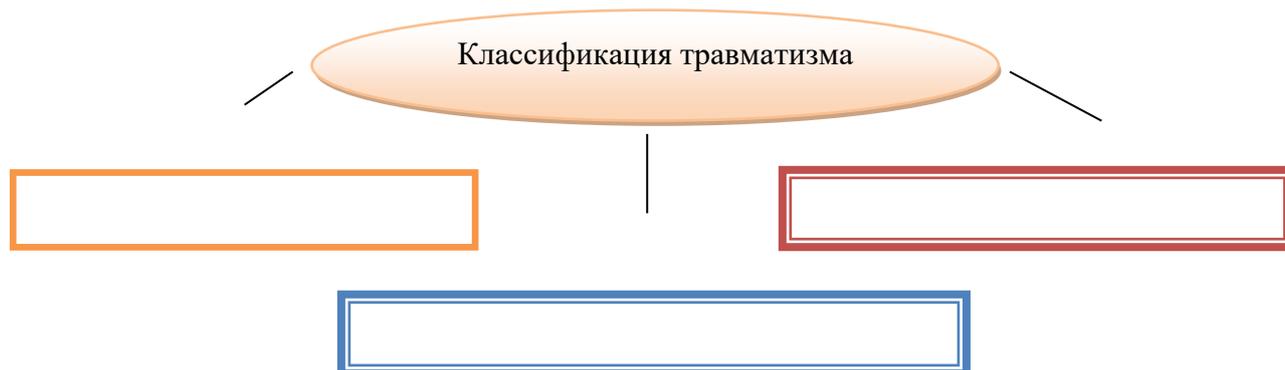
Тема: Первая медицинская помощь при травматических повреждениях

Цель: систематизировать и закрепить теоретические знания и практические умения обучающихся; формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу.

Задание 1. Приведите определения понятий:

- Травма _____
- Травматизм _____
- Травматический шок _____
- Раны _____

Задание 2. Заполните схему: «Классификация травматизма»



Задание 3. Заполните схему: «Виды травматизма»

К непроизводственному травматизму относятся

Схема для задания 3, состоящая из семи пустых красных пунктирных прямоугольных ячеек, расположенных вертикально.

К производственному травматизму относятся

Схема для задания 3, состоящая из двух пустых зеленых пунктирных прямоугольных ячеек, расположенных вертикально.

Задание 4. Установите соответствие стрелками: «Виды ран»

резаное

раны характеризуются небольшой зоной повреждения тканей, но могут быть глубокими и сопровождаться повреждением жизненно важных органов

укушенное

раны окружены травмированными, часто размозженными тканями

колотое

раны имеют ровные края, сильно кровоточат и в меньшей мере подвергаются инфицированию

огнестрельное

возникают под воздействием тупого ранящего орудия большой массы или обладающего большой скоростью

рубленое

раны бывают неправильной формы, наносят чаще всего собаки, реже – дикие животные

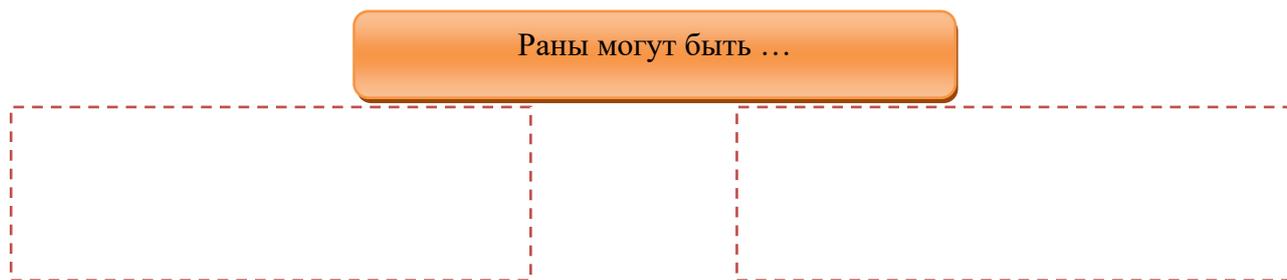
ушибленное

ряд повреждений, которые опасны для жизни

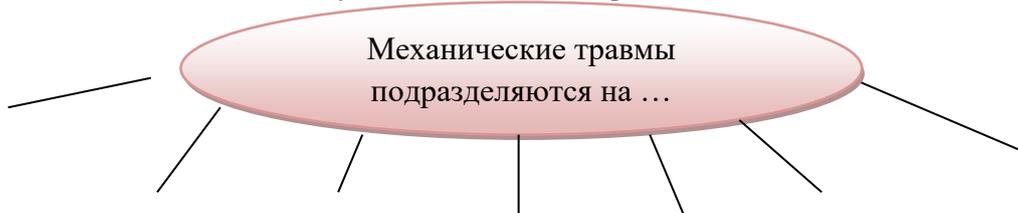
политравмы

раны характеризуются обширными разрушениями мягких тканей и костей

Задание 5. Заполните схему: «Виды ран»



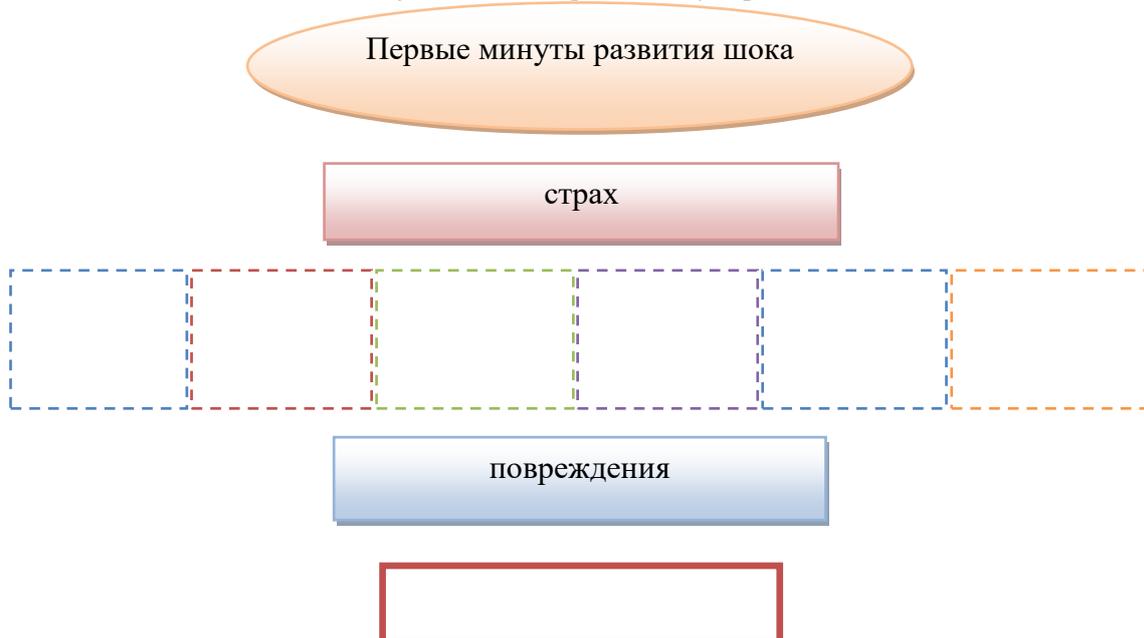
Задание 6. Заполните схему: «Механические травмы»



Задание 7. Заполните таблицу: «Механические травмы»

По протяженности	По локализации
Тяжесть механической травмы характеризуется пятью основными показателями:	
Наиболее тяжелое течение имеют травмы:	

Задание 8. Заполните схему: «Схема первых минут развития шока»



Задание 9. Заполните таблицу: «Внешние проявления первой стадии травматического шока»

Внешние проявления первой стадии травматического шока. Стадия возбуждения (эректильная)

Задание 10. Заполните схему: «Схема развития второй (торпидной) стадии шока»



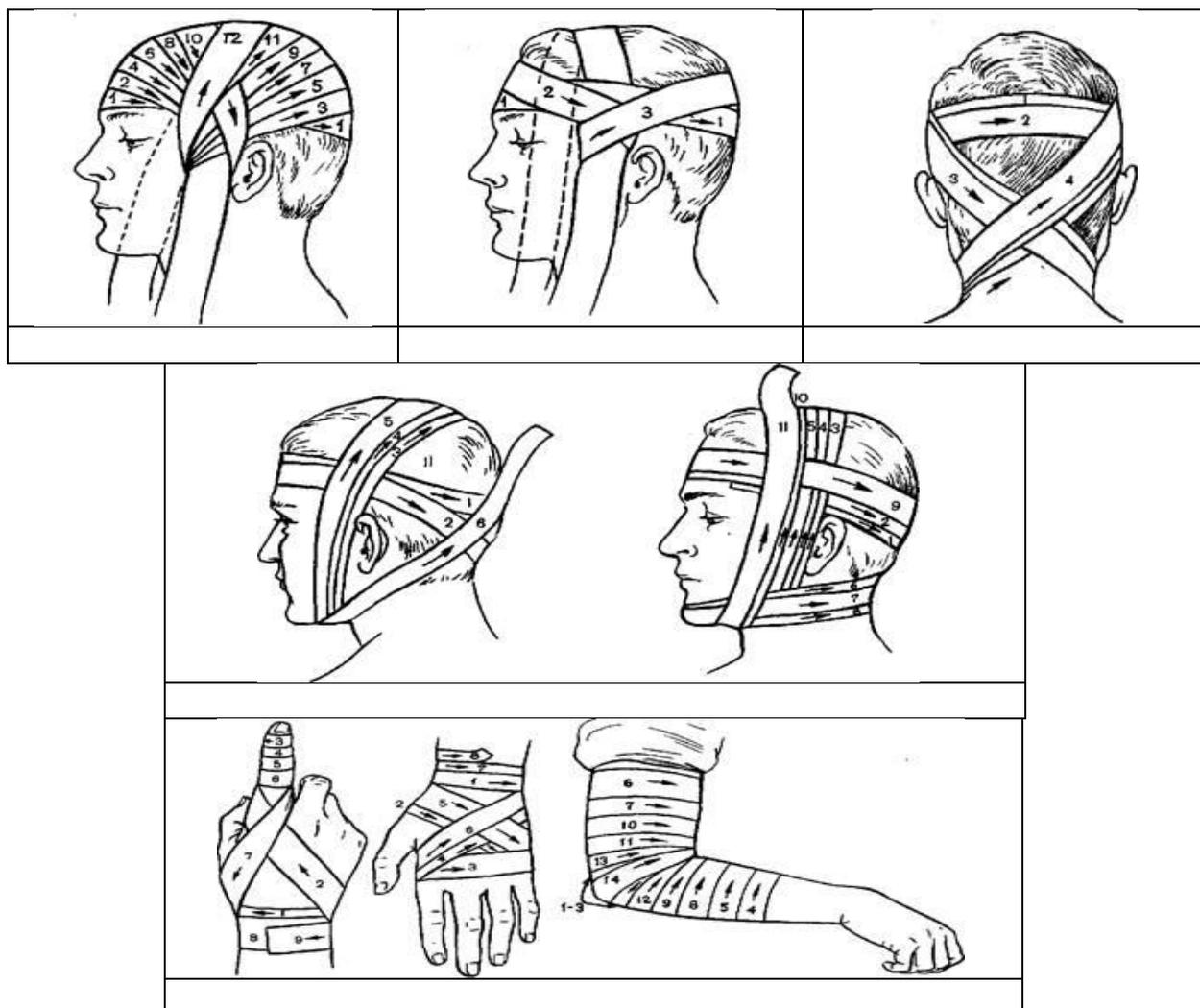
Задание 11. Заполните таблицу: «Внешние проявления второй стадии травматического шока»

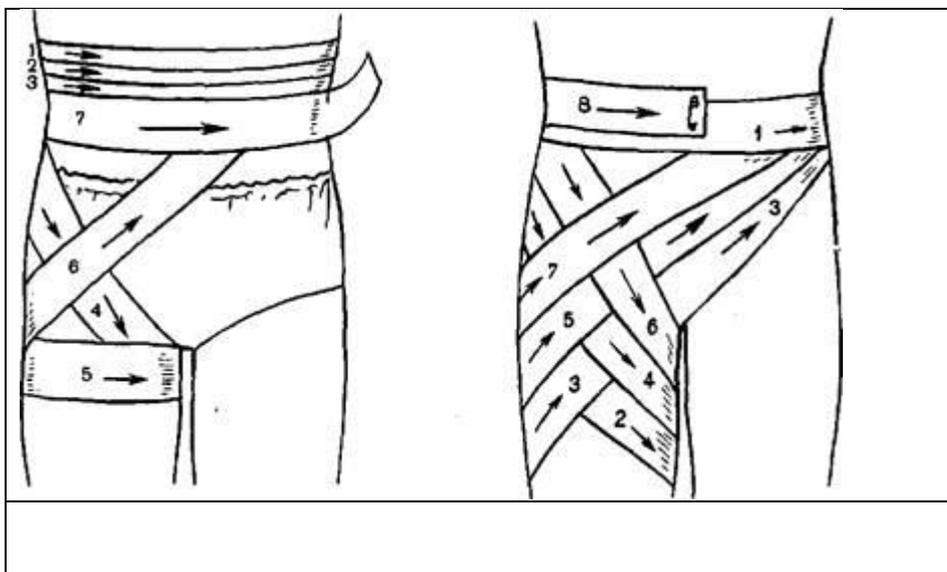
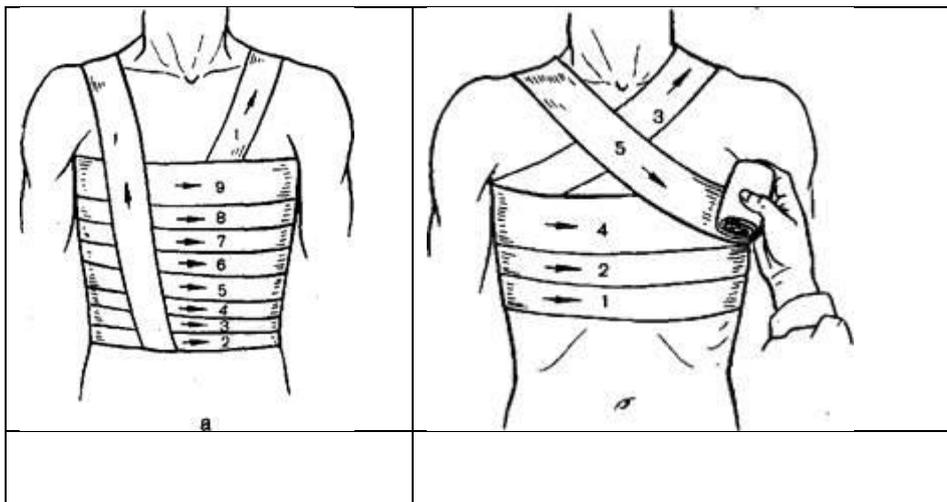
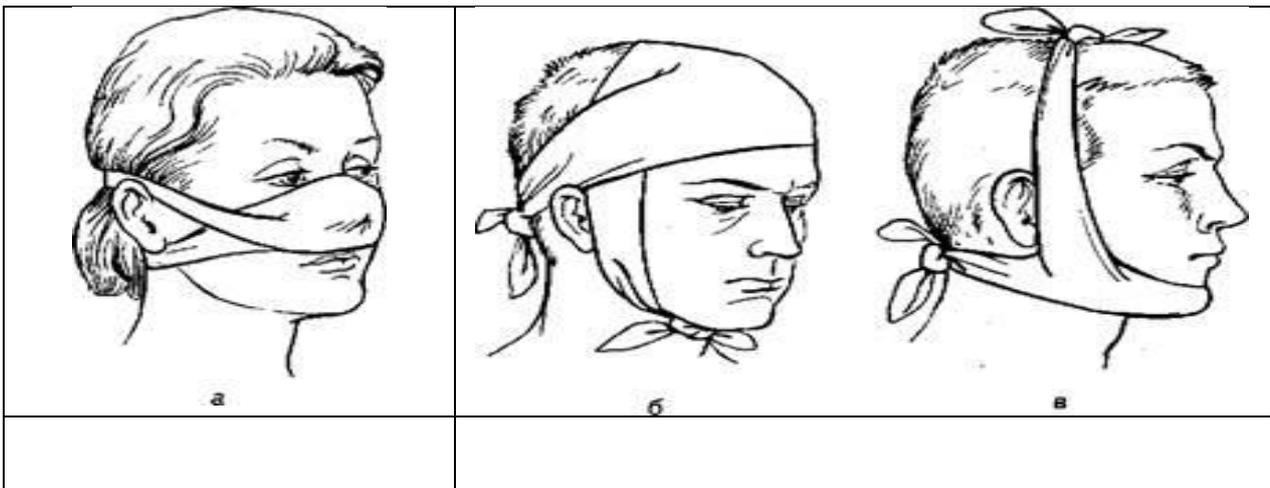
Внешние проявления второй стадии травматического шока		
Стадия торможения (торпидная)	Степени торпидной фазы шока	
	I степень (легкий)	характеризуется относительно удовлетворительным состоянием пострадавшего. Сознание сохранено, отмечают бледность слизистых оболочек и кожных покровов, хорошая реакция зрачков на свет, легкая заторможенность и незначительное двигательное возбуждение. Пульс до 90-100 ударов в минуту, удовлетворительного наполнения, ритмичный, АД не ниже 100-95 мм рт.ст.
кожа с землистым оттенком и мраморным рисунком		
понижение температуры	IV степень (крайне тяжелый)	условно делят на три стадии: предагональное состояние, агональное состояние, клиническая смерть (см. раздел «терминальные состояния»)

Задание 12. Допишите пропущенные слова: «Оказание первой медицинской помощи при травматическом шоке»

1. При кровотечении – немедленно наложить кровоостанавливающие _____ и тугие давящие _____;
2. При шокогенных повреждениях (переломах костей конечностей, таза, ребер, позвоночника, проникающих ранениях грудной и брюшной полости) даже при отсутствии жалоб на боли как можно быстрее провести (3-4 таблетки анальгина или 50 мл алкоголя);
3. Обработать раны и наложить _____;
4. Произвести транспортную иммобилизацию средствами;
5. Как можно быстрее вызвать _____ для оказания медикаментозной помощи уже на месте происшествия (введение плазмозаменяющих жидкостей, коррекция ацидоза и улучшение микроциркуляции);
6. При невозможности вызвать _____ решить вопрос о способах перевозки для госпитализации пострадавшего в больницу, а при массивном артериальном кровотечении попытаться осуществить ее самостоятельно.
7. Запомнить и не допускать:
 1. Тревожить и заставлять _____ пострадавшего без крайней необходимости.
 2. Перемещать пострадавшего с переломами костей конечностей без наложения _____
 3. Не накладывать _____ или не пережимать поврежденный сосуд при массивном кровотечении.

Задание 13. Подпишите виды повязок





Задание 14. Выполните тест

1. Транспортировку пострадавшего с травматическим шоком осуществляют:

- А) на носилках
- Б) только на щите
- В) только в полусидячем положении
- Г) на носилках с приподнятым ножным концом



2. Транспортировка на животе на обычных носилках допускается при переломе _____ отдела позвоночника
- А) шейного
 - Б) только поясничного
 - В) грудного и поясничного
 - Г) только грудного

3. При подозрении на перелом шейного отдела позвоночника пострадавшего транспортируют в положении

- А) на животе
- Б) на боку
- В) на спине
- Г) в положении лягушки

4. Транспортировка при переломе костей свода и основания черепа производится

- А) сидя, голова запрокинута назад
- Б) стоя, с опущенной головой
- В) лежа, с приподнятой и повернутой на бок головой
- Г) в полусидячем положении с опущенной головой.

5. Пострадавшего с черепно-мозговой травмой в бессознательном состоянии следует транспортировать:

- А) на спине
- Б) на боку
- В) на животе
- Г) в положении «лягушки»

6. Транспортировку пострадавшего с переломом костей таза осуществляют на щите:

- А) на спине
- Б) на животе
- В) в положении «лягушки»
- Г) на боку.

7. Пострадавший с повреждением грудной клетки, находящийся в сознании, транспортируется в положении

- А) на боку
- Б) на спине
- В) полусидя
- Г) на животе

Задание 15. Ответить на вопросы: «Первая помощь при ранениях»

1. *Опишите ваши действия в оказании первой помощи пострадавшему при ранениях*

2. *Первая помощь при ранениях головы*

3. *Первая помощь при проникающих ранениях грудной клетки*

4. *Первая помощь при ранениях в область живота*

5. Первая помощь при ранениях глаза

6. Кровотечения при ранении: первая помощь

7. Первая помощь при ранении артерии

8. Опасные осложнения и последствия ранений

9. Основные виды повязок

Вопросы для самоконтроля

1. Какие задачи должна решать первая медицинская помощь?
2. Укажите признаки, характеризующие потерю пострадавшим человеком сознания. Какая медицинская помощь оказывается при этом?
3. Назовите основные виды повязок.

Практическая работа № 9

Тема: Первая медицинская помощь при кровотечении

Цель: закрепление теоретических знаний оказания первой помощи при кровотечении; формирование навыков работы с дополнительными источниками информации; развитие познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности.

Задание 1. Раскройте значение понятий:

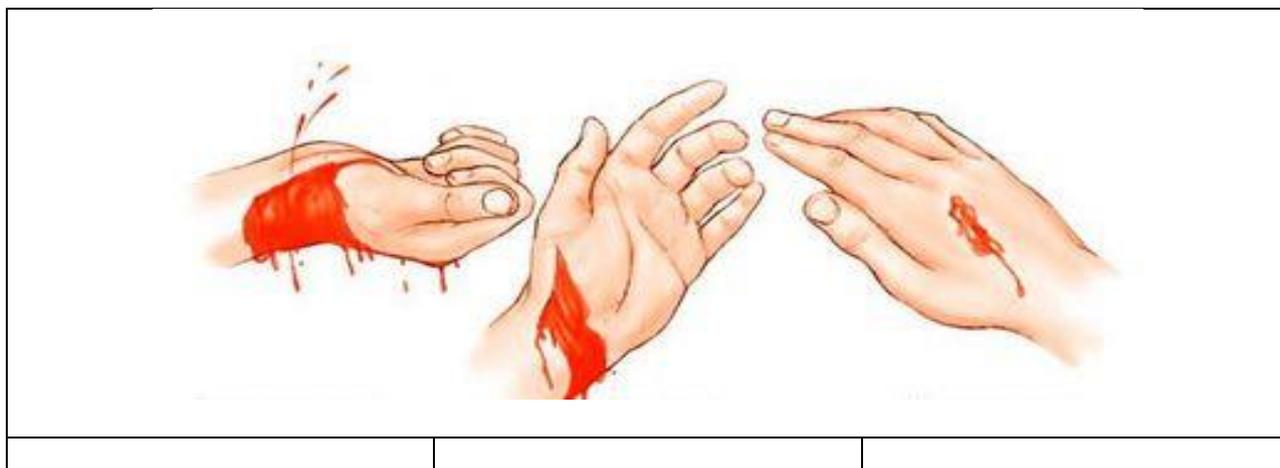
Кровотечение _____

Первая помощь при кровотечении _____

Кислородное голодание _____

Кровяное давление _____

Задание 2. Подпишите виды кровотечений



Задание 3. Заполните таблицу: «Определения травмированных сосудов»

Вид травмированного сосуда	характеристика

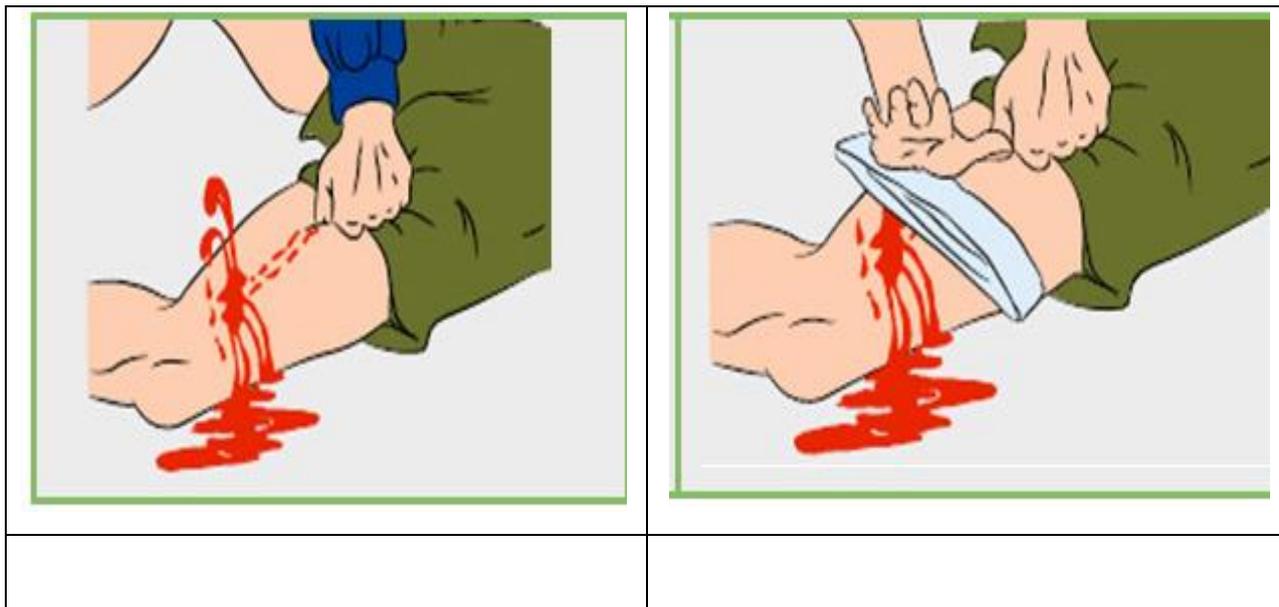
Задание 4. Заполните схему: «Классификация кровотечений»



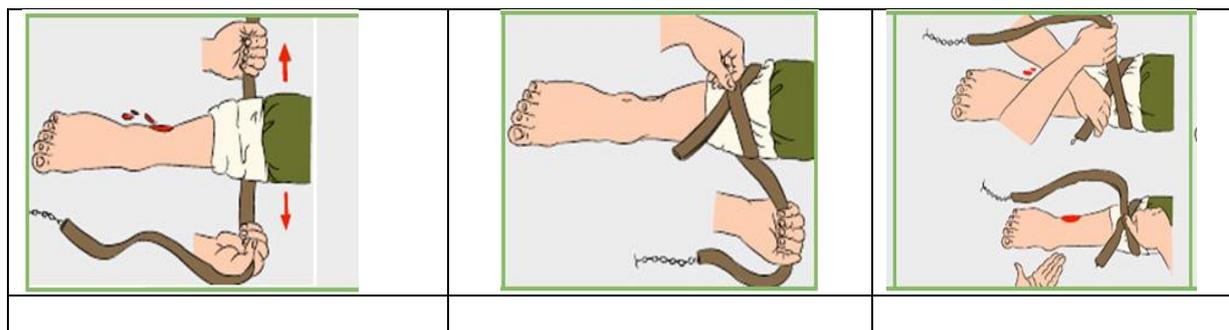
Задание 5. Заполните схему: «Классификация кровотечений»



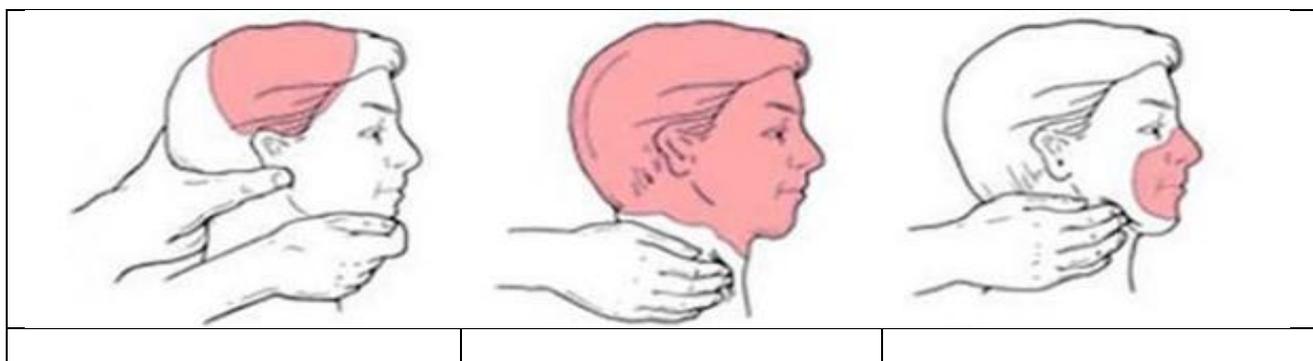
Задание 6. Подпишите действия: «Первая помощь при кровотечениях. Как наложить жгут»



Задание 7. Опишите действие поочередно: «Крайняя мера временной остановки артериального кровотечения - наложение жгута»



Задание 8. Подпишите месторасположение артерий: «Местонахождение некоторых артерий на теле человека и места их остановки»



Задание 9. Ответить на вопрос: «Когда надо срочно вызывать скорую помощь?»

Three empty rounded rectangular boxes for writing answers.

Задание 10. Ответить на вопрос: «Что делать пока ждете скорую помощь?»

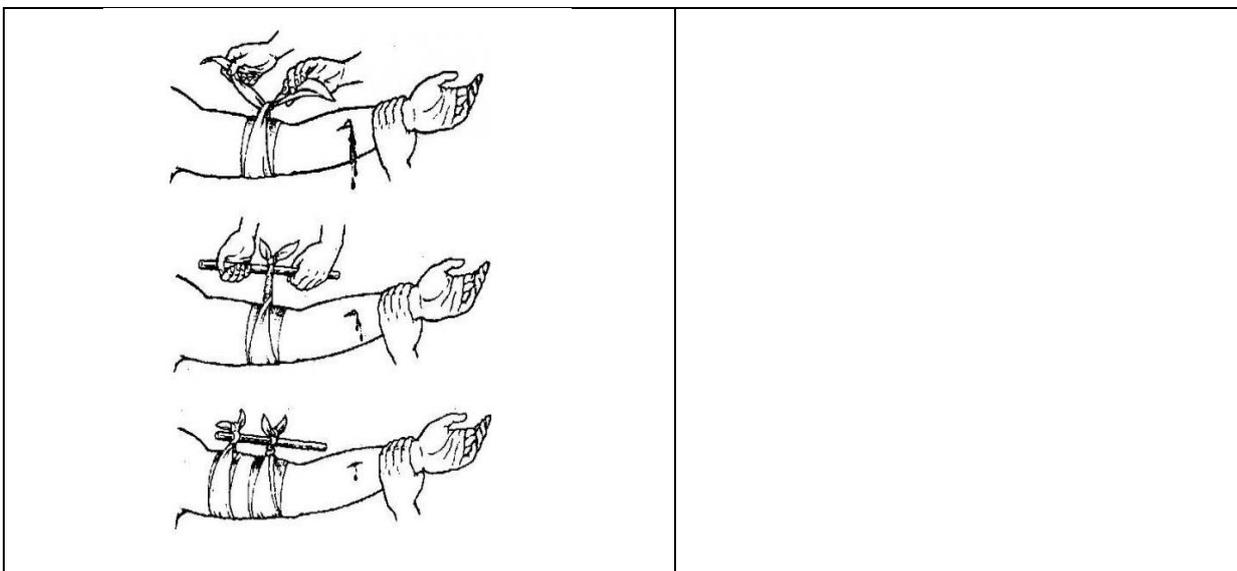
Large empty rounded rectangular box for writing the answer to Question 10.

Задание 11. Алгоритм действий: *Какой должна быть первая помощь при кровотечении?*

Alгоритм действий:

Что нельзя делать:

Задание 12. Ответить на вопрос: *Как называется повязка при венозном кровотечении?*



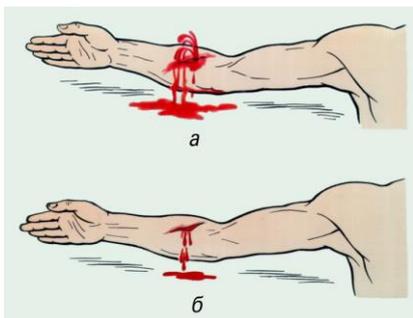
Задание 13. Заполните таблицу: «Первая помощь при капиллярном кровотечении»

Первая помощь при капиллярном кровотечении	
Основные причины кровотечения из капилляров	При оказании медицинской помощи при кровотечениях из капилляров конечностей надо произвести следующие действия:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Задание 14. Заполните схему: «Оказание помощи при носовом кровотечении»



Этапы оказания помощи при носовом кровотечении



Задание 15. Решение ситуационных задач.

Ситуационная задача № 1

В результате ножевого ранения возникло сильное кровотечение в области подколенной ямки. Кровь ярко-красного цвета, фонтанирует. Никаких инструментов и перевязочных материалов нет, кроме собственной одежды.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Выявите, какое кровотечение у пострадавшего?
2. По каким признакам можно определить вид кровотечения?
3. Какова последовательность оказания первой помощи?
4. Какие существуют способы временной остановки данного кровотечения?
5. Требуется ли доставка пострадавшего в лечебное учреждение?

Ситуационная задача № 2

При отпиливании куска доски пила неожиданно выскочила из руки столяра и поранила ногу ниже колена. Из раны в голени вытекает пульсирующей струёй кровь алого цвета.

Определите вид кровотечения и дайте его характеристику. Перечислите последовательность оказания первой помощи. Имеется аптечка.

Ситуационная задача № 3

Определите вид кровотечения по рисунку. Окажите помощь из имеющихся подручных средств.

1. Какое кровотечение у пострадавшего?
2. По каким признакам вы определили вид кровотечения?
3. Какова последовательность оказания первой помощи?
4. Какие существуют способы временной остановки данного кровотечения?
5. Требуется ли доставка пострадавшего в лечебное учреждение?

Ситуационная задача № 4

У пострадавшего после неудачного падения появилась боль в левой руке. Движения в руке невозможны. В области средней трети предплечья имеется деформация кости и ненормальная подвижность.

О какой травме можно думать? Окажите первую доврачебную помощь - имеются косынка, биндаж, шины.

Ситуационная задача № 5

При автомобильной катастрофе пострадавший извлечен из автомобиля, но подняться на ноги не может. Состояние тяжелое, бледен, жалуется на сильную боль в области правого бедра. Раны нет. Имеется деформация бедра, укорочение правой ноги.

Определите вид травмы у пострадавшего. Окажите первую доврачебную помощь.

Ситуационная задача № 6

Лыжник упал, спускаясь по горной трассе. Встать не может. Жалуется на боль в левой ноге в области голени, в ране видны отломки костей, кровотечение умеренное.

Окажите первую медицинскую помощь.

Какова последовательность оказания первой помощи? Требуется ли доставка пострадавшего в лечебное учреждение?

Ситуационная задача № 7

На улице вы обнаружили человека без признаков жизни: сознание отсутствует, движений грудной клетки не видно, пульс не прощупывается.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Как установить, жив этот человек или умер?
2. Что необходимо предпринять, если человек еще жив?
3. Какими способами можно провести искусственное дыхание?
4. Где должны лежать руки при проведении непрямого массажа сердца?
5. О чем свидетельствует неуспешные реанимационные мероприятия?

Ситуационная задача № 8

Из воды извлечен человек без признаков жизни. Пульс и дыхание отсутствуют, тоны сердца не выслушиваются. Признаки: синюшный цвет лица, набухание сосудов шеи, обильные пенные выделения изо рта и носа.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Какое состояние можно предположить у больного?
2. Какие симптомы указывают на это состояние?
3. Какой признак, не указанный в задании, отмечается при наличии клинической смерти?
4. Какова должна быть первая помощь?
5. Надо ли транспортировать пострадавшего в ЛПУ при появлении признаков жизни?

Ситуационная задача № 9

Из холодной воды извлекли пострадавшего без признаков жизни.

Признаки: бледно-серый цвет кожи, отсутствие сознания; широкий, не реагирующий на свет зрачок; отсутствие пульса на сонной артерии; часто сухая, легко удаляемая платком пена в углах рта.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Какое состояние можно предположить у больного?
2. Какие симптомы указывают на это состояние?
3. Какой признак, не указанный в задании, отмечается при наличии клинической смерти?
4. Какова должна быть первая помощь?
5. Надо ли транспортировать пострадавшего в ЛПУ при появлении признаков жизни?

Ситуационная задача № 10

На автобусной остановке стоящий рядом мужчина побледнел и упал. Он – без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

- вызвать скорую помощь
- убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет
- позвать окружающих на помощь
- определить признаки дыхания с помощью ворсинок ваты или зеркала
- нанести прокардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
- попытаться добиться от мужчины, на что он все-таки жалуется
- подробно расспросить окружающих, что предшествовало потере сознания
- повернуть пострадавшего на живот
- приложить к голове холод (целлофановый пакет со снегом или водой)
- поднести к носу вату с нашатырным спиртом

Ситуационная задача № 11

Брат и сестра играли в прятки в своем доме. Брат нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стекла и сильно порезала руку.

Установите вид повреждения у пострадавшего. Окажите первую помощь.

Ситуационная задача № 12

Вы обнаружили человека без признаков жизни: отсутствует сознание, дыхание, пульс. При осмотре глаз вы определили симптом «кошачьего глаза». На коже наблюдаются сине-фиолетовые пятна.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Установите состояние данного человека
2. Какие симптомы указывают на это состояние?
3. Как можно определить симптом «кошачьего глаза»?
4. Какие признаки, не указанные в задаче, могут наблюдаться при этом состоянии?
5. Что необходимо предпринять? Ваши действия.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Охарактеризовать виды кровотечений
2. Как правильно накладывать жгут для остановки кровотечения?
3. На какое время нужно накладывать жгут?
4. Капиллярное кровотечение: что можно сделать и что нельзя делать.

Практическая работа № 10

Тема: Первая медицинская помощь при переломах

Цель: закрепление теоретических знаний оказания первой помощи при переломах; формирование навыков работы с дополнительными источниками информации; развитие познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности.

Задание 1. Пояснение терминов:

Переломы _____
Ушибы _____
Вывих _____
Растяжение _____

Задание 2. Заполните схему: «Виды переломов»



Задание 3. Заполните схему: «Вид и характер перелома»



Задание 4. Найдите неверный ответ

Одиночные, множественные, сочетанные и комбинированные переломы возникают при

сдавливании

сильном ударе

обмороке

Задание 5. Заполните таблицу: «Симптомы при переломе»

Симптомы	
При открытых переломах	При закрытых переломах

Задание 6. Алгоритм действий оказания первой помощи пострадавшего при переломах

Что нужно делать	Что сделать нельзя

Задание 7. Индивидуальная или групповая работа. Провести иммобилизацию (правильное наложение шин) на голень и на предплечье.

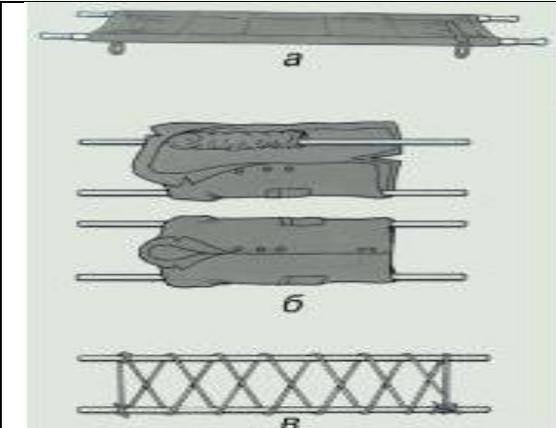
Задание 8. При каких повреждениях можно использовать подручные средства? Перечислите.

	<p>Иммобилизация при помощи подручных средств.</p> <p>А)</p> <p>Б)</p> <p>В)</p> <p>Г)</p> <p>Д)</p> <p>Е)</p> <p>Ж)</p>
--	--

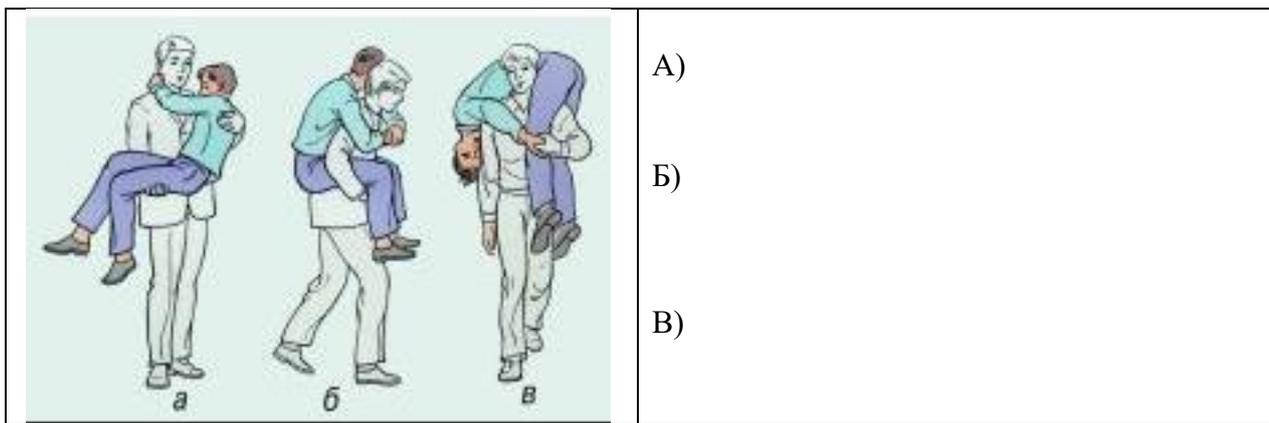
Задание 9. Дополните таблицу: «Транспортировка пострадавшего при переломах»

Положение	Состояние
	<ul style="list-style-type: none"> • ранения головы • повреждения черепа и головного мозга • повреждения позвоночника и спинного мозга • переломы конечностей
	<ul style="list-style-type: none"> • травмы и заболевания органов брюшной полости • перелом костей таза
на спине с приподнятыми нижними конечностями и опущенной головой	<ul style="list-style-type: none"> • значительные кровопотери • шок
	<ul style="list-style-type: none"> • травмы спины • травмы затылочной части головы • травмы спины, ягодиц, тыльной поверхности ног • в состоянии комы. • при частой рвоте. • при подозрении на повреждение спинного мозга, когда в наличии есть только брезентовые носилки
	<ul style="list-style-type: none"> • бессознательное состояние
	<ul style="list-style-type: none"> • травмы шеи • значительные повреждение верхних конечностей
полусидя с согнутыми коленями	<ul style="list-style-type: none"> • травмами мочевых и половых органов • подозрение на кишечную непроходимость • другие острые заболевания брюшных органов • травмы брюшной полости • ранения грудной клетки

Задание 10. Заполните таблицу: При отсутствии какого-либо транспорта следует осуществить переноску пострадавшего в лечебное учреждение на носилках, в каких?

	<p>A)</p> <p>B)</p> <p>B)</p>
---	-------------------------------

Задание 11. Заполните таблицу: Первую помощь приходится оказывать и в таких условиях, когда нет никаких подручных средств или нет времени для изготовления импровизированных носилок. В этих случаях больного необходимо перенести:



Задание 12. Заполните таблицу: Укажите виды переноски пострадавшего на руках. Если больной в сознании и может самостоятельно держаться, то легче переносить его на ...

Задание 13. Решение кейс-задачи:

Задание 1. Разделитесь на группы по 3-4 человека. Договоритесь, кто из вас «пострадавший», у которого закрытый перелом предплечья. Окажите ему первую медицинскую помощь.

Задание 2. Разделитесь на группы по 3-4 человека. Договоритесь, кто из вас «пострадавший», у которого открытый перелом голени. Окажите ему первую медицинскую помощь.

Выполнение с использованием способов переноски пострадавших: на руках, на спине, на плече, на носилках.

Положение пострадавшего на носилки, у которого закрытый перелом голени. Особенности переноски пострадавшего при подъеме и спуске.

Правила перекладывания пострадавшего с земли на носилки, переноски пострадавшего на мягких, стандартных и импровизированных носилках.

Задание 3. Разделитесь на группы по 3-4 человека. Договоритесь, кто из вас «пострадавший», которого необходимо эвакуировать. Произведите переноску пострадавшего при помощи лямок, затем на руках «замком» (из трех или четырех рук).

Вопросы для самостоятельной работы

1. Что называют переломом? Какие они бывают?
2. Что нужно знать, чтобы оказать первую помощь при травме кости?

3. Как правильно накладывать шину?
4. Какова медицинская помощь и особенность транспортировки при различных видах переломов?
5. Что нельзя делать при оказании помощи пострадавшему при переломе?

Практическая работа № 11

Тема: Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания

Цель: закрепление теоретических знаний оказания первой (доврачебной) помощи при синдроме длительного сдавливания; формирование навыков работы с дополнительными источниками информации; развитие познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности.

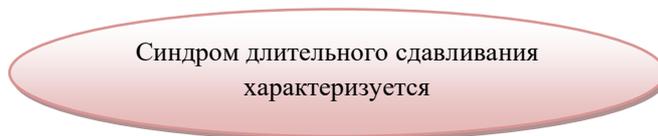
Задание 1. Раскройте значение понятий:

Синдромом длительного сдавливания _____

Некроз _____

Токсемия _____

Задание 2. Заполните схему: «Синдром длительного сдавливания»



Задание 3. Заполните схему: «Синдром длительного сдавливания»



Задание 4. Заполнить таблицу: «Синдром длительного сдавливания»

Синдром длительного сдавливания мягких, преимущественно мышечных тканей, развивается в результате сочетания трех обязательных элементов:		
потеря жидкой части крови по причине травматизации сосудов и иных тканей		

Задание 5. Дополните схему: «Причины возникновения синдрома длительного сдавливания»

Причины возникновения синдрома длительного сдавливания

Задание 6. Заполните схему: «Признаки синдрома длительного сдавливания»

Признаки синдрома длительного сдавливания

Задание 7. Заполните схему: «Первая помощь при синдроме длительного сдавливания». Ваши действия.

Первая помощь при синдроме длительного сдавливания

Задание 8. Решение ситуационных задач

Ситуационная задача № 1

Пострадавший П. находится под завалом около 4 часов.

Объективно: Мужчина без сознания, на лице следы рвотной массы, дыхание учащенное, пульс аритмичный 124 уд/мин, АД 80 мм рт ст. В левой теменной области головы ссадины и ограниченная припухлость. Под плитой находятся обе нижние конечности чуть выше уровня коленей.

Проанализировав ситуацию, окажите доврачебную помощь на месте происшествия.

Ситуационная задача № 2

Военнослужащий при взрыве мины был придавлен обломками убежища. Через 2 ч извлечен из-под завала, при этом выяснилось, что правая рука была плотно сдавлена доской. Через 30 мин доставлен в медицинский пункт полка. В сознании, несколько эйфоричен, жалуется на боли в левой руке, особенно в области кисти и предплечья. От уровня нижней трети левого плеча конечность отекая. На коже множественные ссадины и ушибы. Отмечаются снижение болевой чувствительности в этой зоне, а также ограничение движений в лучезапястном и локтевом суставах. Пульсация левой лучевой артерии снижена. Пульс 108 в минуту, АД 90/40 мм рт ст.

Окажите первичную врачебную помощь.

Ситуационная задача № 3

Под обломками разрушенного в результате бомбардировки здания раненый находился в течение 10 часов. Обе нижние конечности до уровня нижней трети бедер были придавлены обломками здания. Через 30 минут доставлен в Отдельный медицинский батальон. Состояние тяжелое, бледен, заторможен. Пульс 120 уд/мин, АД 70/20 мм рт. ст. Обе нижние конечности от уровня нижней трети с выраженным отеком, пульсация периферических артерий отсутствует. Отмечается отсутствие чувствительности, активных и пассивных движений.

Окажите специализированную помощь.

Задания для самостоятельной работы

1. Охарактеризовать причины возникновения синдрома длительного сдавливания, синонимы названия.
2. Пусковые механизмы развития заболевания (патогенез).
3. Периоды в клинике синдрома длительного сдавливания, их длительность.
4. Характерные изменения гемодинамических показателей.
5. Патоморфологические изменения в тканях мышечной, мочевыделительной систем организма.
6. Назовите нефротические вещества, образующиеся при сдавливании (раздавлении) мышц сдавленных конечностей.
7. В чём заключается особенность алгоритма оказания медицинской помощи при обнаружении поражённого с синдрома длительного сдавливания?
8. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.

Практическая работа № 12

Тема: Первая медицинская помощь при отравлениях

Цель: научиться ориентироваться в признаках отравлений. Отработка навыков оказания первой помощи при различных видах отравлений; систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу.

Задание 1. Пояснение терминов:

Отравление _____
 Острое отравление _____
 Хроническое отравление _____
 Рвота _____
 Тошнота _____

Задание 2. Заполните схему: «Виды отравлений»



Задание 3. Заполните таблицу: «Отравление»

Виды отравлений	признаки	Первая помощь	Что не нельзя делать
Пищевые			
Лекарственные			
Снаторные средства			
Наркотики			
Алкоголь			
Ядовитые растения и грибы			
Угарный и светильный газы			
Ядохимикаты			
Кислоты и щелочи			

Задание 4. Ответить на вопросы: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 28.12.2022) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2023). Выпишите ст.1, ст.3.

- _____
- _____

Задание 5. Заполните схему: «Профилактика от отравления»

А) Профилактика отравления угарным газом



Б) Профилактика пищевого отравления

В) Профилактика химического отравления

Вопросы для самостоятельной работы

1. Что является основной причиной отравления?
2. Какие виды отравления вам известны, перечислите.
3. Первая помощь при отравлении угарным газом.
4. Первая помощь при отравлении ядовитыми парами и газами.
5. Первая помощь при отравлении алкоголем (этиловым спиртом).
6. Первая помощь при отравлении метиловым (древесным) спиртом.
7. Первая помощь при отравлении ядовитыми грибами.
8. Первая помощь при отравлении змеиным ядом, укусы комаров.
9. Первая помощь при отравлении концентрированными кислотами.
10. Первая помощь при отравлении едкими щелочами.
11. Первая помощь при отравлении снотворными средствами.
12. Первая помощь при отравлении пестицидами.

Практическая работа № 13

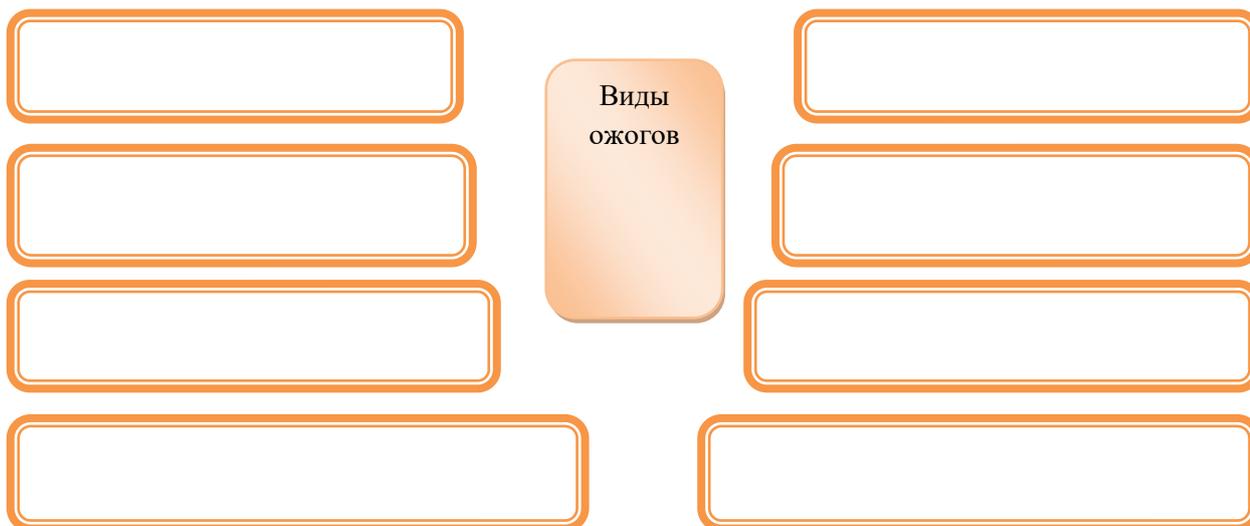
Тема: Первая медицинская помощь при ожогах

Цель: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений обучающихся; отработка навыков оказания первой помощи при ожогах; формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу.

Задание 1. Пояснение терминов:

Ожог _____
Травматический шок _____
Рана _____
Перегревание _____

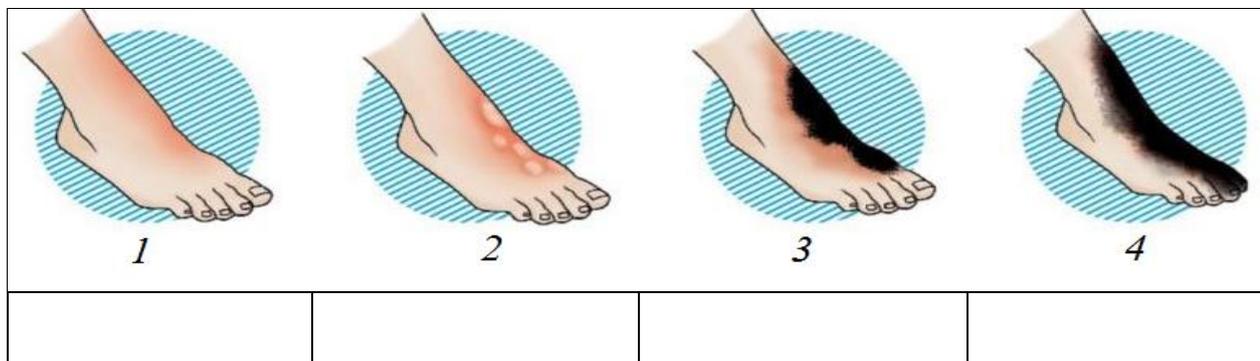
Задание 2. Заполните схему: «Виды ожогов»



Задание 3. Заполните таблицу: «Ожоги»

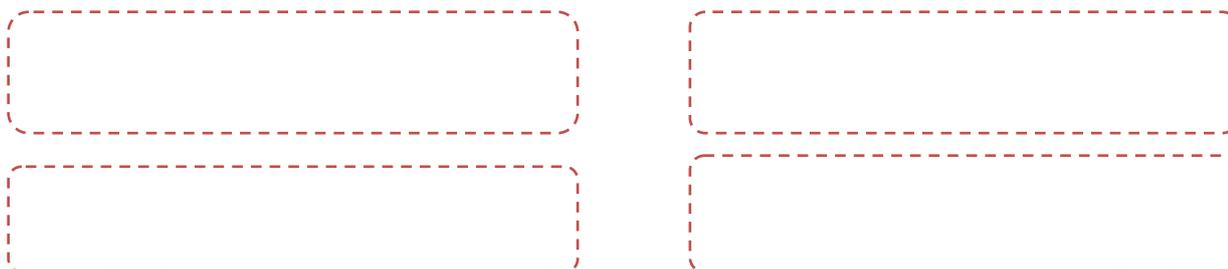
Степени ожогов	Признаки	Первая помощь

Работа 4. Определите классификацию ожогов по степени тяжести с 1 по 4.



Задание 5. Заполните схему: «Общее перегревание»

Функциональные изменения в организме при перегревании



Задание 6. Заполните схему: «Первая помощь при перегреваниях»

1.

2.

3.

4.

5.

Задание 7. Решение ситуационных задач

Задача № 1. При пожаре спасатели вынесли из горящего помещения человека, находящегося в бессознательном состоянии. На пострадавшем горят брюки на правой нижней конечности, обувь тлеет. Дыхание нарушено, сердечная деятельность сохранена.

Вопрос: 1. укажите примерную площадь ожоговой поверхности, какое первое мероприятие должны произвести спасатели после выноса пострадавшего? Какую неотложную помощь должны оказать вы?

Задача № 2. Из окна горящего дома выпрыгнул молодой человек. Он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, под остатками ткани видна черная кожа с множеством влажных трещин и пузырей. *Выберите правильные ответы и расположите их в порядке очередности выполнения:*

1. снять с пострадавшего рубашку.
2. перевернуть на живот.
3. положить его на спину.
4. удалить остатки одежды, промыть кожу чистой водой.
5. набрать больше пакетов со снегом и положить их на спину.
6. обработать обожженную поверхность спиртом, водкой или одеколоном.
7. наложить на места ожогов стерильные повязки.
8. удалить остатки одежды и пузыри.
9. накрыть спину чистой простыней.
10. предложить пострадавшему две, три таблетки анальгина.
11. густо посыпать место ожога мукой.
12. присыпать место ожога содой.
13. предложить пострадавшему обильное теплое питье.

Задание 8. Выберите правильный ответ.

При небольшом ожоге в первую очередь, что надо сделать (при покраснении кожи)?

наложить
стерильную
повязку

подставить обожженное
место под струю
холодной воды

смазать место ожога
спиртом или одеколоном,
не накладывая повязку

Задание 9. Выберите правильный ответ

давать пострадавшему обильное питье

Чего нельзя делать при сильных ожогах и образовании пузырей?

укрывать пострадавшего одеялом

снимать сгоревшие или дымящиеся предметы, если он прилип к пораженным участкам тела

Задание 10. Выберите правильный ответ

В первую очередь, что нужно сделать при сильном перегревании (тепловом ударе)?

на три, пять минут укрыть пострадавшего с мокрым одеялом

дать холодное питье

наложить пострадавшего, приподняв ему голову

Задание 11. Укажите правильный ответ.

Что нужно сделать с одеждой при ожогах?

оторвать прилипшие участки одежды.

не трогать до прибытия врача

отрезать ее вокруг места поражения.

Задание 12. Напишите эссе: «Мое поведение при пожаре», «Противопожарная безопасность»

Задания для самостоятельной работы

1. Назовите условия, при которых развивается травматический шок.
2. Какая первая медицинская помощь должна быть оказана пострадавшему с термическим ожогом II степени тяжести?
3. Оказание первой помощи при лучевых ожогах.
4. Оказание первой помощи при электрических ожогах.
5. Оказание первой помощи при химических ожогах.

Практическая работа № 14

Тема: Первая помощь при отморожениях

Цель: закрепление теоретических знаний оказания первой (доврачебной) помощи при отморожениях; систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу; умение кратко излагать свои мысли.

Задание 1. Пояснение терминов:

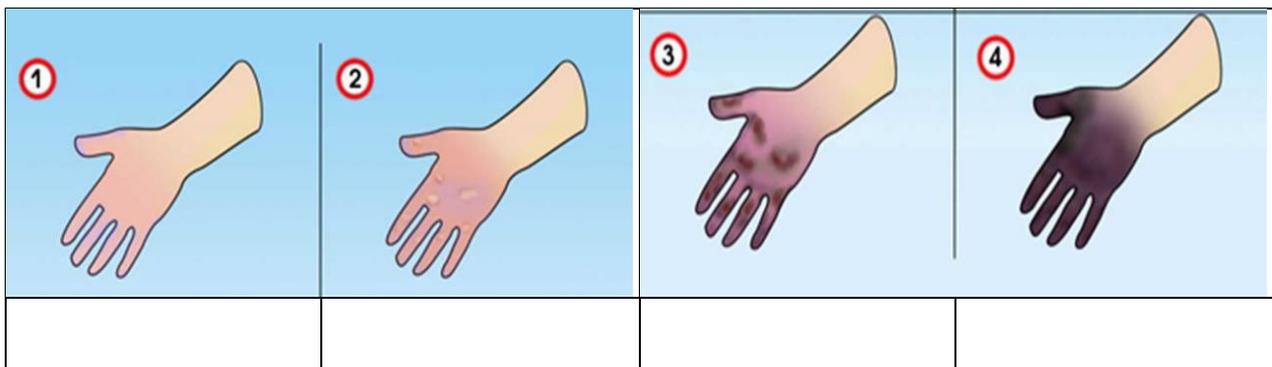
Охлаждение _____

Переохлаждение _____

Обморожение _____

Страх _____

Задание 2. Определите степени обморожения по степени тяжести с 1 по 4.



Задание 3. Заполните таблицу: «Обморожение»

Признаки обморожения	Первая помощь	профилактика

Задание 4. Заполните схему: «Стадии обморожения». Перечислите и охарактеризуйте стадии обморожения.



Задание 5. Заполните схему: «Правила оказания помощи при обморожениях»

При оказании первой помощи обморожения
запрещается

Three dashed boxes for filling in prohibited actions:

- Red dashed box
- Green dashed box
- Blue dashed box

Задание 6. Решение кейс-задачи

Задача № 1. Горные спасатели извлекли из под лавины туриста и доставили его в медпункт. Пострадавший предъявляет жалобы на жгучие боли и зуд в обеих стопах.

Объективно: кожа на обеих стопах отёчна, «мраморность» кожи, напряжённость и снижение чувствительности.

- Вопрос: 1. установите степень поражения.
2. какие мероприятия должны были провести спасатели?
3. окажите первую медицинскую помощь.

Задача № 2. Что нужно сделать в первую очередь при отморожении?

1. наложить повязку.
2. проколоть пузыри и забинтовать.
3. осторожно растереть отмороженный участок шапкой, шерстяной материей.

Задача № 3. Чего нельзя делать при сильном отморожении?

1. растирать снегом отмороженные места.
2. закрывать отмороженные части тела мягкой повязкой.
3. поднимать вверх пораженные части тела для уменьшения боли.

Задание 7. Решите тест: выберите один или несколько правильных ответов

1. Когда заканчивается скрытый период и начинается реактивный период при отморожениях?

- а) после потери чувствительности на отмороженном участке;
- б) с момента начала отторжения некротических тканей;

- в) сразу же после отогревания отмороженного участка;
- г) через сутки после отогревания охлажденных тканей.

2. Признаки скрытого (дореактивного) периода отморожения

- а) пузыри с геморрагическим содержимым;
- б) покалывание и жжение в области поражения;
- в) онемение и потеря чувствительности;
- г) побледнение пораженных участков кожной поверхности.

3. Признаки реактивного периода отморожения

- а) жгучая боль;
- б) отек и цианоз пораженных участков;
- в) некроз тканей;
- г) образование пузырей.

4. Какой степени отморожения соответствует наличие на пораженном участке пузырей с геморрагическим содержимым?

- а) I степени;
- б) II степени;
- в) III степени;
- г) IV степени.

5. Что такое ознобление?

- а) хроническое отморожение III степени;
- б) отморожение I степени;
- в) хроническое отморожение I степени;
- г) скрытый (дореактивный) период отморожения.

6. Что представляет собой отморожение, именуемое «траншейная стопа»

- а) отморожение III степени;
- б) реактивный период отморожения II степени;
- в) отморожение IV степени;
- г) хроническое отморожение IV степени.

7. Что из перечисленного запрещается при оказании первой доврачебной медицинской помощи при отморожениях?

- а) растирать отмороженные участки снегом;
- б) накладывать мазовые повязки;
- в) прокалывать пузыри;
- г) проводить активное согревание конечности.

8. Что относится к мероприятиям первой доврачебной медицинской помощи при отморожениях?

- а) растирание отмороженных участков;
- б) активное согревание конечностей;
- в) использование грелок и ванны с теплой водой для согревания отмороженных участков;
- г) наложение асептической повязки.

9. Специфическая профилактика столбняка при отморожениях экстренно проводится...

- а) при всех степенях отморожений;
- б) при всех степенях отморожений, кроме I;
- в) при отморожении III степени;
- г) при отморожении IV степени.

10. Последовательность действий при оказании первой доврачебной медицинской помощи замерзшему человеку

- а) занести пострадавшего в теплое помещение;
- б) активное согревание пострадавшего;
- в) реанимационные мероприятия (при необходимости);
- г) дача горячего питья;

- д) введение ненаркотических анальгетиков;
- е) наложение асептической повязки.

Задания для самостоятельной работы

1. Что такое отморожение?
2. Назовите виды отморожений.
3. Назовите степени отморожений.
4. Назовите первые признаки общего охлаждения.
5. В чем заключается алгоритм оказания помощи при отморожениях и общем охлаждении?

Практическая работа 15

Тема: Первая медицинская помощь при электротравме

Цель: закрепление теоретических знаний оказания первой помощи при электротравме; систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу.

Задание 1. *Дайте определения понятиям:*

Электрический ток _____
Электротравма _____
Мгновенное поражение током _____
Местная электротравма _____
Общая электротравма _____

Задание 2. *Выберите правильный ответ*

Одним из главных
моментов при оказании
первой помощи

Задание 3. *Установите соответствие стрелками: «Действие электрического тока на организм»*

Термическое	проявляется раздражением и возбуждением живых тканей организма
Электролитическое	проявляется в разложении крови и других органических жидкостей
Биологическое	проявляется в ожогах отдельных участков тела
проявляется в обморожении отдельных участков тела	

Задание 4. Выберите правильный ответ

При оказании помощи человеку, находящегося под действием электрического тока, что надо сделать в первую очередь?

наложить повязку на место ожога

быстро доставить его в больницу

освободить его от действия электротока

Задание 5. Заполните таблицу: «Электротравма»

Признаки	Первая помощь	профилактика

Задание 6. Решение кейс-задачи

Задача № 1. Во время бури произошел обрыв электрического провода. Оборванный провод упал на человека, в результате чего он получил электротравму. Находится на земле в бессознательном состоянии. Оголённый провод находится на правом плече пострадавшего.

Вопросы:

1. Укажите, по какому пути прошёл электрический ток по телу пострадавшего?
2. Как провести обесточивание пострадавшего?
3. Какие патологические изменения можно обнаружить на коже пострадавшего?
4. Проведите мероприятия первой медицинской помощи.

Задача № 2. Во время ремонта холодильника произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал, продолжая крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой. Выберите правильные ответы и расположите их в порядке очередности выполнения

1. Позвать кого-нибудь на помощь.
2. Вызвать «Скорую помощь».
3. Как можно скорее нанести прекардиальный удар и приступить к непрямому массажу сердца.
4. Перерезать каждый провод по отдельности на разных уровнях.
5. Перебить провода топором одним ударом.
6. Подложить под голову подушку.
7. Убедиться в наличии на сонной артерии, ударить пострадавшего по груди, приступить к непрямому массажу сердца.
8. Убедиться в наличии на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот.
9. Убедиться в наличии на сонной артерии и после кардиального удара начать сердечно-легочную реанимацию.
10. Убедиться в наличии на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок.

Задача № 3. Вы видите человека лежащего на земле и рядом с ним провод под напряжением. Отключить электричество нет возможности. Как известно шаговое напряжение 8 м, где земля будет проводить электрический ток. Как вы будете действовать в данной ситуации? Выберите из предложенных вариантов ответа правильный.

Варианты ответов

1. Не отрывая ног от земли приближусь к пострадавшему, возьму его за обе руки и оттащу на безопасное расстояние более 10 м.

2. Не отрывая ног от земли приближусь к пострадавшему, возьму его за сухую одежду и оттащу на безопасное расстояние более 8 м.
3. Не отрывая ног от земли приближусь к пострадавшему

Тесты для самоконтроля

1. Электрические удары представляют собой...
 - А) четко выраженные местные повреждения тканей организма
 - Б) возбуждение живых тканей организма проходящим через него электрическим током
 - В) тяжелые ожоги
 - Г) участки обморожения

Укажите основные причины смерти при ударе током

- А) остановка дыхания и остановка сердца
 - Б) потеря сознания
 - В) поражение внутренних органов
2. Как и от чего зависит характер повреждений при поражении электрическим током?
 - А) повреждения на теле
 - Б) вида и силы тока
 - В) напряжения тока

3. Укажите в списке средства защиты от поражения электрическим током

- А) резиновые перчатки
- Б) галоши и коврики диэлектрические
- В) хлопковая одежда
- Г) предупреждающие знаки и плакаты
- Д) кепка или каска

4. В бытовых сетях используют переменный ток напряжением:

- А) 200V
- Б) 260V
- В) 220V

5. Что можно увидеть на коже человека при поражении его электрическим током?

- А) раны
- Б) ожоги
- В) кровь

6. Расположите этапы оказания первой помощи пострадавшему при поражении электрическим током

- А) вызвать скорую помощь
- Б) скинуть провода пострадавшего любым не проводящим ток предметом
- В) освободить от действия источника тока

7. Правильные действия в зоне «шагового» напряжения

- А) отрывать подошвы от поверхности земли и делать широкие шаги
- Б) передвигаться «гусиным шагом»
- В) приближаться бегом к лежащему проводу
- Г) передвигаться в диэлектрических ботах, галошах

Вопросы для самостоятельной работы

1. Что понимают под термином "электротравма"?

2. Чем электроожоги отличаются от термических ожогов?
3. Какие вы знаете электротравмы по тяжести поражений?
4. Первая помощь пострадавшего при электротравме.
5. Какая помощь оказывается при тяжелых электротравмах?

Практическая работа 16

Тема: Первая медицинская помощь при утоплении

Цель: закрепление теоретических знаний оказания первой (доврачебной) помощи при утоплении; систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу.

Задание 1. Дайте определения понятиям:

Утопление _____
 Паника _____
 Страх _____
 Переохлаждение _____
 Утомление _____
 Асфиксия _____

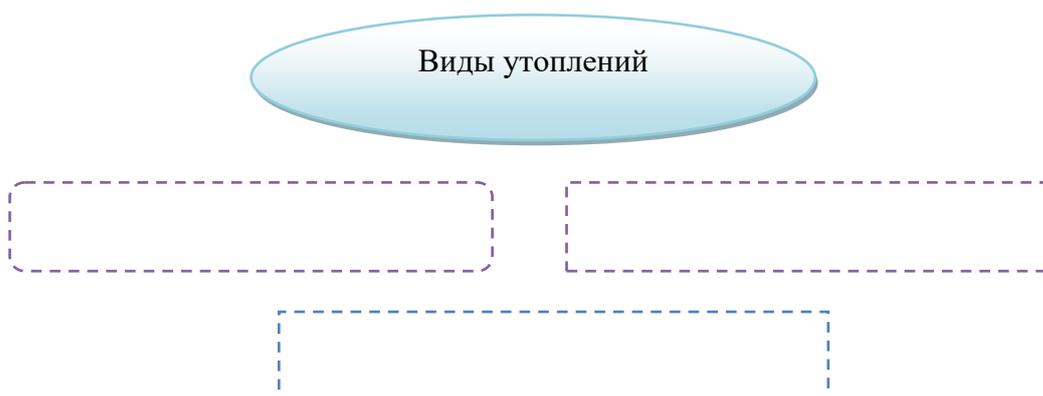
Задание 2. Заполните таблицу: «Утопление»

причины утопления	Первая помощь при утоплении	Профилактика утопления

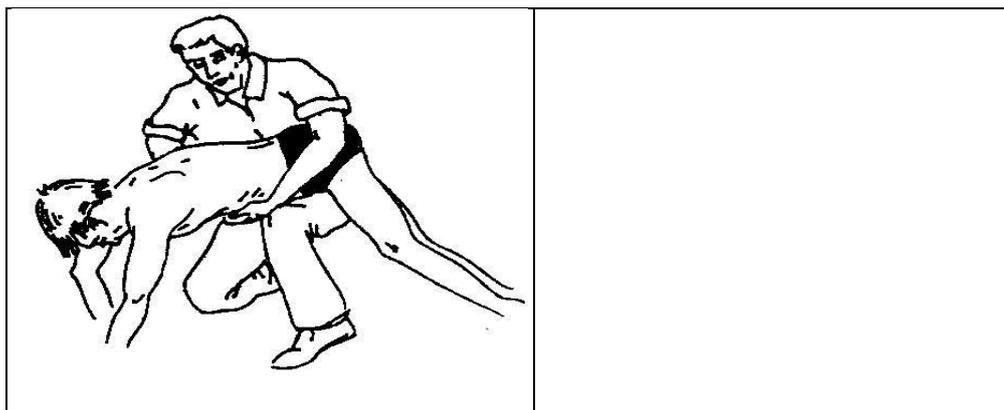
Задание 3. Допишите пропущенное слово

1. Запомните!
 Панический страх утопающего - _____ опасность для спасателя!
2. Находясь у воды, никогда не забывайте о _____ безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!
3. В случае утопления действовать следует _____. Любое промедление грозит обернуться страшной _____!
 Поэтому только своевременное оказание первой помощи при утоплении может спасти _____ жизнь!

Задание 4. Заполните схему: «Виды утоплений»



Задание 5. *Схема оказания первой медицинской помощи при истинном («синем») утоплении. Напишите действие оказания первой помощи пострадавшему*



Задание 6. *Составьте схему: Став свидетелем клинической смерти, либо обнаружив человека в бессознательном состоянии, необходимо выполнить определённую последовательность действий*

Задание 7. *Заполните схему: «Правильно оказанная помощь при утоплении»*

Критериями правильно оказанной помощи являются:

Задание 8. *Заполните схему: «Оказание первой помощи при утоплении»*

Особенности проведения реанимации утонувших

Задание 9. *Решение кейс-задачи*

Задача № 1. Во время пикника, после употребления алкоголя молодой человек решил искупаться. С разбега нырнул в воду, но не вынырнул. Друзья вынесли его на берег через 5 минут и начали проводить реанимационные мероприятия, которые успеха не имели.

Вопросы: 1. Какой вид утопления возможен у пострадавшего?

2. Какие реанимационные мероприятия проводили товарищи?

3. Укажите возможную причину смерти.
4. Какие мероприятия первой медицинской помощи можно не проводить при данном виде утопления?

Задания для самостоятельной работы

1. Первая помощь при утоплениях
2. Что означает слово «аспирация»?
3. Что такое регургитация?
4. Составьте схему базовых реанимационных мероприятий
5. Что нужно делать в случае клинической смерти?
6. В чем заключается первая медицинская помощь при утоплении?

Практическая работа № 17

Тема: Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца

Цель: оказание первой помощи: искусственное дыхание и закрытый массаж сердца; систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу.

Задание 1. Дайте определения понятиям:

Обморок _____
 Мигрень _____
 Реанимация _____
 Искусственное дыхание _____
 Массаж _____

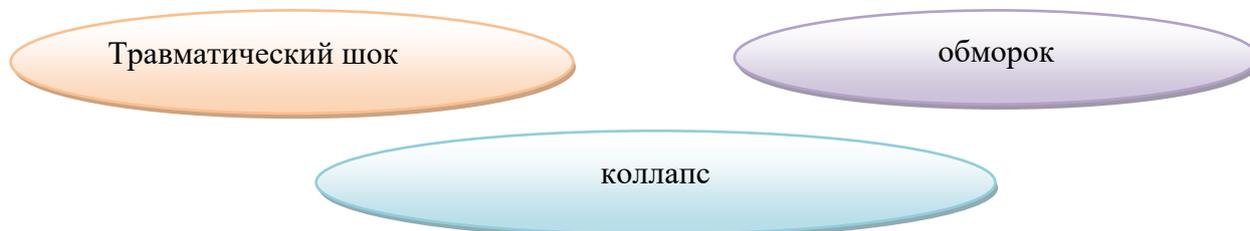
Задание 2. Выберите правильный ответ

Внезапно возникающая кратковременная потеря сознания



Задание 3. Выберите правильный ответ

Тяжелейшее состояние организма пострадавшего, наступившее в результате травмы



Задание 4. Решите ситуационные задачи

Ситуационная задача № 1

В магазине пожилому человеку стало плохо. Предъявляет жалобы на боли сжимающего характера за грудиной с иррадиацией болей в левую ключицу, слабость, тошноту, страх за свою жизнь, чувство нехватки воздуха. Больного поместили в подсобное помещение, начали оказывать первую медицинскую помощь и вызвали скорую помощь.

Вопрос: Какие мероприятия первой медицинской помощи вы можете провести при данных обстоятельствах?

Ситуационная задача № 2

К вам обратился знакомый вам человек с жалобами на сильную головную боль, тошноту, появление тёмных пятен перед глазами, была однократная рвота. Все эти явления возникли через некоторое время после психоэмоционального напряжения. Ему ранее отмечалось повышение артериального давления, проводилось лечение гипотензивными средствами.

Вопрос:

1. Ваши действия.
2. Окажите первую медицинскую помощь.
3. С каким фактором саморегуляции связано ухудшение самочувствия?

Ситуационная задача № 3

Женщина 45 лет после принятия вертикального положения внезапно потеряла сознание и упала. При осмотре обращает на себя внимание бледность кожных покровов лица у нее, на коже лба испарина, дыхание ослабленное, пульс на сонной и лучевой артериях редкий, слабый, мышцы туловища и конечностей расслаблены.

Вопрос: С чем связано внезапная потеря сознания?

2. Окажите первую медицинскую помощь.

Ситуационная задача № 4

На улице внезапно упал пешеход. При осмотре обращает на себя внимание бледность кожи лица, сознание отсутствует, синюшность губ, на шее пульсация сосудов выражена, правый угол рта опущен, щека «парусит», зрачки расширены на свет реагируют вяло. Поднятые руки и ноги падают «как плети», сухожильные рефлексы отсутствуют. Пульс напряжен, медленный.

Вопрос:

1. Что нужно сделать в первую очередь?
2. Какая форма поражения у больного?
3. Какова причина возникшего состояния?
4. Окажите первую медицинскую помощь.

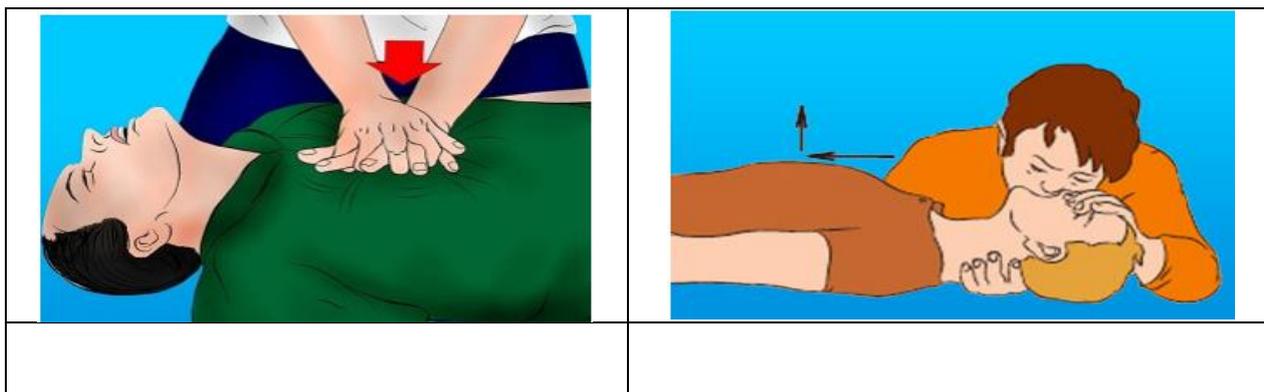
Задание 5. Выполните задание: определите признаки жизни



Задание 6. Заполните таблицу: «Алгоритм оказания первой медицинской помощи»

Алгоритм оказания первой медицинской помощи

Задание 7. Выпишите из литературы или справочника технику и порядок проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.



Задание 8. Решение кейс-задачи:

Задача № 1. Что нужно делать, если пострадавший находится без сознания, и у него нет пульса на сонной артерии?

1. Перевернуть пострадавшего на живот.
2. Дать понюхать нашатырный спирт.
3. Приступить к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца.

Задача № 2. Что нужно делать, если пострадавший находится без сознания, и у него есть пульс на сонной артерии?

1. Дать понюхать нашатырный спирт.
2. Перевернуть пострадавшего на живот.
3. Полить лицо холодной водой.

Задача № 3. Какой основной признак остановки кровообращения?

1. Отсутствие пульса на сонной артерии.
2. Потеря сознания.
3. Отсутствие реакции на болевые и звуковые раздражители.

Задача № 4. Через сколько минут после остановки кровообращения происходят необратимые процессы в коре головного мозга?

1. Через 6 мин.
2. Через 8 мин.
3. Через 4 мин.

Задача № 5. Выберите правильные действия по определению признаков клинической смерти и установите их последовательность

1. Убедиться в полной дыхательной активности.
2. Убедиться в отсутствии дыхания.
3. Убедиться в отсутствии сознания.
4. Определить наличие отчетности нижних и верхних конечностей.
5. Убедиться в отсутствии пострадавшего речи.
6. Убедиться в реакции зрачков глаз на свет.
7. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии.
8. Определить наличие слуха.
9. Убедиться в отсутствии ушибов, травм головы или позвоночника.

Задача № 6. Необходимо пострадавшему нанести прекардиальный удар в область грудины. Как нужно делать? Выберите правильные действия

1. Удар наносят в точку, расположенную на груди, выше мечевидного отростка на 2-3 см.
2. Удар наносят ладонью.
3. Удар наносят в точку, расположенную на груди, выше мечевидного отростка на 1-2 см.
4. Локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен поперек тела пострадавшего.
5. Удар наносят ребром сжатой в кулак ладони.
6. Локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен вдоль тела пострадавшего.
7. Удар должен быть резким и коротким.
8. Удар должен быть скользящим.
9. После первого удара надо сделать второй.
10. Сразу после удара проверить, возобновилась ли работа сердца.

Задача № 7. Пострадавшему нужно сделать непрямой массаж сердца. *Выберите правильные действия и их очередность.*

1. Одновременно положить две ладони на область сердца, при этом пальцы рук должны быть разжаты.
2. Поочередно надавливать на грудь сначала правой, затем левой ладонью.
3. Положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны.
4. Положить пострадавшего на ровную твердую поверхность.
5. Встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно к его телу.
6. Давить на грудь полусогнутыми пальцами.
7. В точку прекардиального удара положить ладони (наиболее выпуклую их часть) одна на другую, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы должны смотреть в разные стороны.
8. Давить руками поочередно ритмично через каждые 2-3 с.
9. Давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела.
10. Ладони не отрывать с груди пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение.

Задание: Из вышеуказанных примеров выберите те, при которых необходимо проводить искусственную вентиляцию легких:

1. Отсутствует сердцебиение и дыхание.
2. Отсутствует координация и речь.
3. Когда сохранено сердцебиение и самостоятельное дыхание, но частота дыхательных движений не превышает 10 раз в минуту.

Задача № 8. *Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке.*

1. Обрызгать лицо холодной водой.
2. Пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой.
3. Придать ногам возвышенное положение.
4. Расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха.

Задача № 9. *Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при травматическом шоке.*

1. Дать обезболивающее средство.
2. Создать спокойную обстановку для пострадавшего.
3. Устранить действие травматического фактора.
4. При необходимости провести временную иммобилизацию (обездвижение)
5. Обеспечить полный покой пострадавшему.
6. Остановить кровотечение, обработать рану, наложить давящую повязку.
7. Направить пострадавшего в лечебное заведение.

Задание 9. Решите тест

1. Искусственное кровообращение обеспечивается сжиманием сердца ...
 - А) между грудиной и ребрами
 - Б) между грудиной и позвоночником
 - В) между диафрагмой и грудиной

2. Показания к закрытому массажу сердца
 - А) остановка дыхания
 - Б) отсутствие сознания
 - В) остановка сердца

3. Ладони располагаются при наружном массаже сердца на:
 - А) границе средней и нижней трети грудины
 - Б) верхней трети грудины
 - В) границе верхней и средней трети грудины

4. Не прямой массаж сердца создает кровообращение, обеспечивающее до ...
 - А) 50% кровотока
 - Б) 80% кровотока
 - В) 30% кровотока

5. Сроки прекращения реанимации
 - А) 15 мин
 - Б) 90 мин
 - В) 30 мин

6. Показания к прекардиальному удару
 - А) признаки биологической смерти
 - Б) фибрилляция желудочков
 - В) проникающее ранение в сердце

7. Укажите признаки клинической смерти
 - А) отсутствие сознания, расширенные зрачки, аритмия
 - Б) нарушение ритма дыхания, судороги, цианоз
 - В) отсутствие сознания, дыхания, пульса на сонных артериях

8. Алгоритм действий при СЛР
 - А) массаж сердца, ИВЛ, обеспечение проходимости дыхательных путей
 - Б) прекардиальный удар
 - В) обеспечение проходимости дыхательных путей, ИВЛ, массаж сердца

9. Стадии умирания
 - А) преагония, агония, клиническая смерть
 - Б) потеря сознания, агония, клиническая смерть
 - В) судороги, кома, смерть

10. Критерии эффективности СЛР
 - А) восстановление сознания, дыхания, АД
 - Б) появление пульса на сонных артериях, дыхания
 - В) подъем АД, двигательная активность

11. Принцип ABC

- А) массаж сердца, ИВЛ
- Б) обеспечение проходимости дыхательных путей, ИВЛ, массаж сердца
- В) ИВЛ, дефибриляция, массаж сердца

12. Укажите точку нанесения прекардиального удара...

- А) нижней трети грудины
- Б) верхней трети грудины
- В) на границе средней и нижней трети грудины

13. Показания для проведения СЛР

- А) терминальная стадия неизлечимой болезни
- Б) биологическая смерть
- В) клиническая смерть

14. Соотношение вдоха и массажа при проведении СЛР

- А) 1:15
- Б) 2:10
- В) 2:30

15. Смещение грудины при массаже сердца на глубину

- А) 4-5 см
- Б) 2-3 см
- В) 1-2 см

16. Частота вдохов при СЛР

- А) 6-8 в минуту
- Б) 14-18 в минуту
- В) 20-24 в минуту

17. Тройной прием СЛР

- А) повернуть на бок, выдвинуть нижнюю челюсть
- Б) запрокинуть голову, выдвинуть нижнюю челюсть, открыть рот
- В) отсосать содержимое, ввести роторасширитель, зажать ноздри

18. Частота компрессий при СЛР

- А) 120-140 в мин
- Б) 90-100 в мин
- В) 60-80 в мин

19. Прекардиальный удар наносится ...

- А) по шее
- Б) по верхней части живота
- В) по средней трети грудины

20. Продолжительность клинической смерти

- А) 2-4 мин
- Б) 3-6 мин
- В) 8-10 мин

21. Осложнения при проведении СЛР

- А) перелом грудины
- Б) перелом позвоночника

В) перелом носа

22. В преагональном состоянии

А) дыхание не нарушено, АД повышено

Б) дыхание поверхностное, пульс нитевидный, АД резко снижено

В) АД не определяется, аритмия, судороги

23. Признаки биологической смерти

А) трупные пятна, трупное окоченение

Б) фибрилляция желудочков, зрачки расширены

В) кома, аритмия, АД не определяется

24. После диагностики клинической смерти необходимо

А) вызвать дежурного врача, скорую помощь

Б) определить причину смерти

В) приступить к СЛР.

25. Что не является основным признаком состояния клинической смерти

А) отсутствие пульсации на сонной артерии

Б) отсутствие дыхания

В) отсутствие сознания

Г) бледность кожных покровов

26. Период клинической смерти в условиях нормотермии составляет

А) пять мин

Б) три мин

В) десять мин

Г) двадцать мин

27. Период клинической смерти в условиях гипотермии (30-31 С) составляет

А) пятнадцать мин

Б) три мин

В) десять мин

Г) двадцать мин

28. Сколько времени продолжают мероприятия сердечно-легочной реанимации при отсутствии эффекта

А) пятнадцать мин

Б) тридцать мин

В) пятьдесят мин

Г) один час

29. Что не относится к базовому (основному) комплексу сердечно-легочной реанимации

А) обеспечение проходимости дыхательных путей

Б) ИВЛ «рот в нос»

В) наружный массаж сердца

Г) механическая дефибрилляция (прекардиальный удар)

Д) электрическая дефибрилляция

30. На оценку состояния пострадавшего при сердечно-легочной реанимации дается

А) 1 мин

Б) 1 сек

В) 3 мин

31. После остановки кровообращения зрачок расширяется через

- А) 1 минуту
- Б) 3 минуты
- В) 15 секунд

32. «Кошачий глаз» это

- А) признак знака биологической смерти
- Б) симптом аллергической реакции
- В) симптом клинической смерти

33. При первичной остановке дыхания сердечная деятельность может продолжаться еще

- А) 7 мин
- Б) 3 – 4 мин
- В) всего 30 – 60 сек

34. Сердечно-легочную реанимацию начинают

- А) с обеспечения проходимости дыхательных путей
- Б) с массажа сердца
- В) с искусственной вентиляции легких
- Г) с введения медикаментов

35. Наиболее ранним признаком эффективности реанимационных мероприятий является

- А) сужение зрачков и появление реакции на свет
- Б) появление дыхательных движений
- В) появление артериального давления
- Г) появление пульса на сонной артерии

36. Если сердечная деятельность не восстанавливается, реанимация прекращается

- А) через 30 мин
- Б) через 50 мин
- В) через 15 мин

Вопросы для самостоятельной работы

1. Каким образом можно определить пульс пострадавшего?
2. По какому принципу осуществляется проверка сознания?
3. Как осуществляется проверка дыхания?
4. В чем специфика техники порядка проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких?
5. Частые ошибки оказания доврачебной помощи.

Практическая работа №18

Тема: Обеспечение здорового образа жизни

Цель: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирование умений использовать справочную и дополнительную литературу.

Задание 1. Дайте определения понятиям:

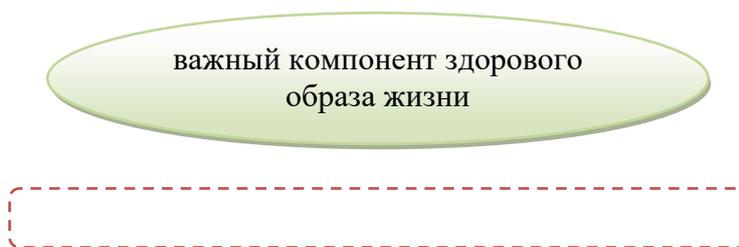
Здоровье _____
Охрана собственного здоровья _____

Здоровый образ жизни _____
Режим дня _____
Труд _____
Закаливание _____
Активный отдых _____

Задание 2. *Допишите пропущенное слово: «Режим дня и здоровье человека»*

1. Режим дня студента определен _____ в учебном заведении, режим военнослужащего — _____, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом _____.
2. Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его _____, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.
3. Отдых — это состояние покоя или _____ деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.
4. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является _____ отдых, который позволяет рационально использовать свободное время.

Задание 3. *Заполните схему: «Здоровый образ жизни»*



Задание 4. *Заполните схему: «Правильное питание»*



Задание 5. *Заполните схему: Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях.*



Задание 6. Заполните таблицу: «Вредные привычки»

Вредные привычки	причины	последствия

Задание 7. Напишите эссе: «Я за здоровый образ жизни»

Вопросы для самостоятельной работы

1. Что по вашему мнению, можно включить в определение понятия «здоровье»?
2. Какие факторы влияют на здоровье человека?
3. Выделите основные составляющие здорового образа жизни.
4. Какова роль режима в обеспечении здорового образа жизни?
5. Что такое биологические ритмы?
6. От чего зависит работоспособность человека?
7. Почему одних людей называют «жаворонками», а других – «совами»?
8. Сформулируйте основные принципы рационального питания.
9. Назовите социальные последствия алкоголизма, табакокурения и наркомании. Сформулируйте меры и методы борьбы с этими опасными явлениями
10. Какие существуют факторы риска для здоровья человека?

Литература

Основные источники:

1. Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии в школе: методика обучения и воспитания БЖД : учебник для среднего профессионального образования / Л. А. Акимова, Е. Е. Лутовина. — 2-е издание, переработанное и дополненное — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 336 с. — Текст : непосредственный.
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — Текст : непосредственный.
3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. — 6-е издание, переработанное и дополненное — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 638 с. — Текст : непосредственный.
4. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — Текст : непосредственный.
5. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е издание, переработанное и дополненное — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — Текст : непосредственный.
6. Константинов, Ю. С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е издание, переработанное и дополненное — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 329 с. — Текст : непосредственный.
7. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е издание, переработанное и дополненное — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 639 с. — Текст : непосредственный.
8. Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 2-е издание, переработанное и дополненное — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — Текст : непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Айзман, Р. И. Безопасность жизнедеятельности: практикум. / Р. И. Айзман, С. В. Петров, Н. С. Шуленина, В. М. Ширшов, Н. А. Волобуева – Новосибирск, АРТА. 2011. — Текст: непосредственный.
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений СПО / Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов - 17-е издание, стереотипное. - Москва: Издательский центр «Академия», 2018.- 176 с.- Текст: непосредственный.
3. Бурхинова, И. В. Основы национальной безопасности: учебное пособие. / И. В. Бурхинова, В. А. Красильникова - Кызыл, РИО ТывГУ, 2009. — Текст: непосредственный.
4. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / А. Т. Смирнов, М. А. Шахраманьян, Н. К. Крючек – 2-е издание, стереотипное — Москва: Дофа, 2013. — Текст: непосредственный.
5. Первая медицинская помощь: учебник для студентов учреждений среднего медицинского профессионального образования / П. В. Глыбочко и др.- 6-е издание, стереотипное — Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 240с. — Текст: непосредственный.

6. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования/ Ю.Г.Сапронов.- 3-е издание, стереотипное.- Москва: Издательский центр «Академия», 2019.- 336с.- Текст: непосредственный.
7. Сарыг, С. К. Опасности техногенного характера и защита от них: учебно-методическое пособие. – Кызыл, РИО ТувГУ, 2018. – 120 с. — Текст: непосредственный.
8. Шыырапай, У. В. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебник. / У. В. Шыырапай, С. К. Сарыг – Кызыл, РИО ТувГУ, 2013. — Текст: непосредственный.
9. Куулар, А. С. Безопасность жизнедеятельности: учебно-методическое пособие. – Кызыл, РИО ТувГУ, 2016. – 97 с. — Текст: непосредственный.
10. Эрдыниева, Т. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (лабораторный практикум): учебно-методическое пособие для студентов педагогических специальностей ВУЗ /- Кызыл : РИО ТувГУ, 2012. - 120 с. — Текст: непосредственный.

Электронно- библиотечная система:

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511659> (дата обращения: 15.04.2023).
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. — 6-е издание, переработанное и дополненное — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 638 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16455-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531090> (дата обращения: 15.04.2023).
3. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01400-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510839> (дата обращения: 15.04.2023).
4. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е издание, переработанное и дополненное — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511628> (дата обращения: 15.04.2023).
5. Константинов, Ю. С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е издание, переработанное и дополненное — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 329 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08075-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514701> (дата обращения: 15.04.2023).
6. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е издание, переработанное и дополненное — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13550-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518397> (дата обращения: 15.04.2023).
7. Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 2-е издание, переработанное и дополненное - Москва : Издательство Юрайт, 2023. —

212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09079-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513803> (дата обращения: 15.04.2023).

Интернет-ресурсы

1. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий: сайт / Министерство чрезвычайных ситуаций : URL : [//www.mchs.gov.ru/](http://www.mchs.gov.ru/)
2. Министерства образования и науки РФ: сайт / Минпросвещение России : URL : www.ed.gov.ru/
3. Электронная версия газеты «Безопасность труда и жизни» : сайт / Минпросвещение России : URL [//www.gazeta.asot.ru/](http://www.gazeta.asot.ru/)
4. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций в терминах и определениях – URL : <http://www.knigafund.ru/books/181386>
5. Павлов А.И. Безопасность жизнедеятельности: тексты лекций. – Москва : МИЭМП, 2003. - 20 с. – URL : <http://window.edu.ru/resource/186/38186>
6. Энциклопедия безопасности жизнедеятельности - URL : <http://bzhde.ru/>

Учебное издание

Монгуш Лилия Комбуевна

Безопасность жизнедеятельности и защиты Родины

практикум

Редактор *Е.К. Сенди*

Дизайн обложки *К.К. Сарыглар*

Сдано в набор. 18.05.2023. Подписано к печати. 30.05.2023

Формат бумаги 60×84 ¹/₈. Бумага офсетная.

Физ. печ. л. 10,3. Усл. печ. л. 9,6. Заказ №. 1858 Тираж 50 экз.

667000, г. Кызыл, ул. Ленина 36.

Тувинский государственный университет

Издательство ТувГУ