МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОРЕХОВО - ЗУЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
630BA91EFA0AC2DF4A636C118371D9B2A9329DB8
Владелец: Лобанов Андрей Александрович
Действителен: с 14.12.2020 до 14.03.2022

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по МР
_____ Е.Б.Купцова
«27» августа 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы безопасности жизнедеятельности

(название учебной дисциплины)

по специальности/профессии среднего профессионального образования

08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

(код и название специальности/профессии)

Разработала: Доброва Н.С.

Преподаватель ОБЖ и БЖ

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании ЦК преподавателей
общеобразовательного цикла
Председатель ЦК _____ Доброва Н.С.
«27» августа 2020 г.

2020 г.

.№ п/п	Содержание	стр
1	Пояснительная записка	
2	Критерии оценки	
3	Перечень практических работ	
4	Методические рекомендации по выполнению практических работ	
5	Практическая работа № 1	
6	Практическая работа № 2	
7	Практическая работа № 3	
8	Практическая работа № 4	
9	Практическая работа № 5	
10	Практическая работа № 6	
11	Практическая работа № 7	
12	Практическая работа № 8	
13	Практическая работа № 9	
14	Практическая работа № 10	
15	Практическая работа № 11	
16	Практическая работа № 12	
17	Практическая работа № 13	
18	Практическая работа № 14	
19	Практическая работа № 15	
20	Практическая работа № 16	
21	Практическая работа № 17	
22	Практическая работа № 18	
23	Практическая работа № 19	
24	Практическая работа № 20	
25	Практическая работа № 21	
26	Практическая работа № 22	
27	Практическая работа № 23	
28	Практическая работа № 24	
29	Практическая работа № 25	
30	Практическая работа № 26	
31	Практическая работа № 27	
32	Практическая работа № 28	
33	Практическая работа № 29	
34	Практическая работа № 30	
35	Практическая работа № 31	
36	Практическая работа № 32	
37	Практическая работа № 33	
38	Практическая работа № 34	
39	Практическая работа № 35	
40	Практическая работа № 36	
	Список литературы	

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый студент!

Методические указания по дисциплине **Основы безопасности жизнедеятельности»** по выполнению практических занятий созданы Вам в помощь для работы на занятиях, подготовки к практическим работам.

Приступая к выполнению практической работы, Вы должны внимательно прочитать цель и задачи занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с федеральными государственными стандартами, краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практической работы, ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для получения зачета по дисциплине **ОПЦ.06 Основы безопасности жизнедеятельности»** или допуска к экзамену, поэтому в случае отсутствия на уроке по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическую работу Вы должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

Внимание! Если в процессе подготовки к практическим работам при решении задач у Вас возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удается, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений или указаний.

Желаем Вам успехов!!!

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины **«ОПЦ.06 Основы безопасности жизнедеятельности»** для специальностей:

- 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

В методических рекомендациях приведено описание практических работ в количестве - 36 часов, охватывающих все основные разделы учебной дисциплины ОПЦ.06 ОБЖ.

Практические работы активизируют познавательную деятельность обучающихся, так как требуют их личного участия в проведении различного рода исследований и предназначены для углубления и закрепления обучающимися теоретических знаний и приобретения практических навыков, которые могут быть использованы в будущей практической деятельности. Обучающиеся учатся работать с различной литературой, методическими и справочными пособиями.

Цели:

- Образовательная – освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанности граждан по защите государства
- Воспитательная – воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества.
- Развивающая – развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной

службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребностей ведения здорового образа жизни;

Задачи:

- Вырабатывать навыки оказания первой медицинской помощи при ранениях, травмах
- Формировать знания об основах воинской службы
- Формировать у учащихся навыки ведения здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины ОПЦ.06 «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:

- ***личностных:***

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- устойчивый интерес к истории и достижениям в области экологии;
- готовность к продолжению образования, повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности, используя полученные экологические знания;

- объективное осознание значимости компетенций в области экологии для человека и общества;
- умения проанализировать техногенные последствия для окружающей среды, бытовой и производственной деятельности человека;
- готовность самостоятельно добывать новые для себя сведения экологической направленности, используя для этого доступные источники информации;
- умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития;
- умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в команде по решению общих задач в области экологии;

· ***метапредметных:***

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

- овладение умениями и навыками различных видов познавательной деятельности для изучения разных сторон окружающей среды;

- применение основных методов познания (описания, наблюдения, эксперимента) для изучения различных проявлений антропогенного воздействия, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;

- умение определять цели и задачи деятельности, выбирать средства их достижения на практике;

- умение использовать различные источники для получения сведений экологической направленности и оценивать ее достоверность для достижения поставленных целей и задач;

• ***предметных:***

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике;
- сформированность представлений об экологической культуре как условии достижения устойчивого (сбалансированного) развития общества и природы, экологических связях в системе «человек—общество— природа»;

- сформированность экологического мышления и способности учитывать и оценивать экологические последствия в разных сферах деятельности;

- владение умениями применять экологические знания в жизненных ситуациях, связанных с выполнением типичных социальных ролей;

- владение знаниями экологических императивов, гражданских прав и обязанностей в области энерго- и ресурсосбережения в интересах сохранения окружающей среды, здоровья и безопасности жизни;

- сформированность личностного отношения к экологическим ценностям, моральной ответственности за экологические последствия своих действий в окружающей среде;

- сформированность способности к выполнению проектов экологически ориентированной социальной деятельности, связанных с экологической безопасностью окружающей среды, здоровьем людей и повышением их экологической культуры;

2. Критерии оценки практических работ

Шкала оценивания	Критерии оценки
5 (отлично)	Все задания выполнены правильно, возможна одна неточность или описка, не являющаяся следствием незнания или непонимания учебного материала. Работа выполнена самостоятельно. Работа сдана с соблюдением всех сроков. Соблюдены все правила оформления отчета
4 (хорошо)	Все задания выполнены правильно, но недостаточны обоснования, рассуждения, допущены одна ошибка или два – три недочета. Обучающийся единожды обращается за помощью 9 преподавателя. Работа сдана в срок (либо с опозданием на два-три занятия). Есть некоторые недочеты в оформлении отчета.
3 (удовлетв.)	В заданиях допущены более одной ошибки или более трех недочетов, но обучающийся владеет обязательными умениями по проверяемой теме. Обучающийся многократно обращается за помощью преподавателя. Работа сдана с опозданием более трех занятий. В оформлении отчета есть отклонения и не во

	всем соответствует предъявляемым требованиям.
2 (неудовл.)	Выполнено меньше половины предложенных заданий, допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными умениями по данной теме в полном объеме. Обучающийся выполняет работу с помощью преподавателя. Работа сдана с нарушением всех сроков. Много нарушений правил оформления.

3. Методические указания по выполнению практических занятий

Подготовка к практическому занятию заключатся в самостоятельном изучении теории по рекомендуемой литературе, предусмотренной рабочей программой. Выполнение заданий производится индивидуально в часы, предусмотренные расписанием занятий в соответствии с методическими указаниями к практическим занятиям. Отчет по практическому занятию каждый обучающийся выполняет индивидуально с учетом рекомендаций по оформлению. Отчет выполняется в рабочей тетради, сдается преподавателю по окончанию занятия или в начале следующего занятия. Отчет должен включать пункты:

- название практического занятия
- цель работы
- задание
- порядок работы
- решение, развернутый ответ, таблица, ответы на контрольные вопросы (в зависимости от задания)
- вывод по работе

Практическое занятие считается выполненным, если оно соответствует критериям, указанным в работе. Если студент имеет пропуски практических занятий по уважительной или неуважительной причине, то выполняет работу во время консультаций отведенных группе по данной дисциплине. Формы организации студентов на практических занятиях: фронтальная, групповая, индивидуальная. Выполнение практических занятий позволяет реализовать требования к уровню подготовки выпускников, предъявляемых

соответствующих стандартов. Практические занятия значительно повышают качественный уровень знаний, повышают мотивацию к изучению дисциплины, дают возможность студентам более полно осознать необходимость практической значимости приобретенных умений, навыков, а также использование их в профессиональной деятельности.

4. Перечень практических работ

№ п/п	Практические работы	Количество часов
1	Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	1
2	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	1
3	Структура и органы управления гражданской обороной.	1
4	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	1
5	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	1
6	Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте	1
7	Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии	1
8 - 9	Воинская обязанность.	2
10	Качества личности военнослужащего как защитника Отечества.	1
11	Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования	1
12	Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции	1
13	Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки	1
14 - 15	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при травмах.	2
16	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.	1
17 - 18	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при ожогах.	2
19	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при воздействии низких температур	1
20	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути	1
21	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при отравлениях.	1
22	Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи	1

	при отсутствия сознания.	
23 - 24	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	2
25 - 26	Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.	1
27	Социальный опрос как одна из форм информирования населения (составление анкеты о состоянии окружающей среды)	1
28	Экологические требования к организации строительства в городе.	
29	Значение экологии в освоении профессий и специальностей среднего профессионального образования	1
30	Сельское хозяйство и его экологические проблемы	
31	Охрана водных, лесных и почвенных ресурсов в России.	1
33	Выявить способы решения глобальных экологических проблем.	1
34	Типы организаций, способствующих охране природы. Особо охраняемые природные территории и их законодательный статус	
35 - 36	Рассмотреть среды обитания человека: естественную и искусственную	1
	ИТОГО	**36**

Практическое занятие № 1.
Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки

Цель: Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.

Время выполнения 1 час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание:

1. Определить свой суточный расход энергии, пользуясь предложенной таблицей и методикой расчета.
2. Кратко ответить на контрольные вопросы.

Простейшим методом определения достаточности питания является наблюдение за динамикой массы тела человека. Другим методом оценки питания является определение качественного состава и энергетической ценности рациона с использованием таблиц химического состава продуктов. При определении потребности в основных пищевых веществах ключевую роль играет точность уровня потребления энергии, исключающая возникновение диспропорции между уровнями поступления энергии с пищей и ее расходом. Возникновение такой диспропорции связана со снижением энергоемкостей трудовой деятельности, снижением расхода энергии в быту и является причиной распространения избыточности массы тела. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии трудоспособного населения дифференцируются в
зависимости от пола, возврата, характера трудовой деятельности. Однако профессия не всегда адекватно отражает реальные энергозатраты человека. Коэффициент физической активности позволяет корректировать общие энергозатраты человека. Потребность человека

в энергии можно определить с учетом данных хронометража различных видов работы в течении рабочего дня.

Примерный суточный расход энергии на один кг веса при выполнении различных работ студента выражен в таблице:

Наименование работ	***Продолжительность***	***Вычисление расхода энергии***
Одевание и раздевание	45 мин	0,0281 ккал х 45 мин = 1,2645 ккал
Уборка постели, личная гигиена	30 мин.	0,0329 ккал х 30 мин = 0,9870 ккал
Зарядка и др. физические	15 мин.	0,0648 ккал х 15 мин = 0,9720 ккал
Прием пищи (троекратный)	1 час 40 мин.	0,0236 ккал х 100 мин = 2,3600 ккал
Езда в автобусе	1 час	0,0236 ккал х 60 мин = 1,4160 ккал
Умственный труд сидя (лекции, подготовка к занятиям)	5 часов	0,0243 ккал х 300 мин = 7, 290 ккал.
Хозяйственные работы	50 мин	0,0573 ккал х 50 мин = 2,8650 ккал
Активные игры и тренировки	1 час 40 мин.	0,1071 ккал х 100 мин = 10,71 ккал
Отдых сидя	20 мин	0,0229 ккал х 20 мин = 0,4580 ккал
Сон	10 часов	0,0155 ккал х 600 мин = 9,3 ккал
Всего	**24 часа**	**37, 6225 ккал на 1 кг вес**

Для определения суточных энергозатрат для человека массой 62 кг, исходя из данных таблицы, необходимо произвести следующий расчет: 62 * (получившееся кол-во ккал) = суточная потребность человека 62 * 37,6225 = 2332,6ккал.

К этим данным прибавляется 5-10 % для покрытия расходов по неучтенным движениям. 2332,6 * 10% + 2332,6 = 2565, 6 ккал.

Контрольные вопросы:

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Каковы основные принципы рационального питания?

Практическое занятие № 2.
Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

Цель: Изучение влияния загрязнения окружающей среды на здоровье человека.

Задачи:

– Образовательная: формирование у обучающихся знаний об особенностях антропогенного фактора загрязнения окружающей среды, его основных источниках и негативных последствиях.

– Воспитательная: формирование экологической культуры обучающихся, убеждений о необходимости бережного отношения к окружающей среде на основе осмысления краеведческого материала.

– Развивающая: развитие умения выделять главное в изучаемом материале и составлять опорный конспект в виде таблицы в ходе групповой работы.

Личностные действия: самоопределение при выборе ответа;

Познавательные действия: постановка и решение проблемы;

Коммуникативные действия: умение с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Время выполнения 1 час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1 Используя дополнительный материал ответить на вопросы.

■ Какое влияние на здоровье человека оказывает окружающая природная среда?
■ Почему, на ваш взгляд, происходит загрязнение окружающей природной среды? Обоснуйте свой ответ.
■ Почему каждый человек должен беречь и сохранять окружающую природную среду?
■ Можно ли повысить устойчивость организма человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды?
■ Почему регулярное употребление в пищу свежих овощей и фруктов полезно для здоровья человека?

Задание № 2

В пустые клеточки таблицы в дневнике безопасности запишите, чем, на ваш взгляд, отравляют природную среду (воздух, воды, почву) промышленность, транспорт и свалки. Используйте при этом знания, полученные при изучении параграфа, и ваши собственные наблюдения за загрязнением окружающей среды в вашем регионе.

Загрязнение окружающей природной среды	Промышленные	Транспорт	Свалки

	предприятия		промышленных и бытовых отходов
Загрязнение воздуха			
Загрязнение вод			
Загрязнение почв			

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практическому занятию № 2

Здоровье человека во многом зависит от состояния окружающей природной среды. Чистая вода, свежий воздух и плодородная почва — всё это необходимо людям.

Загрязнение окружающей природной среды отрицательно сказывается на здоровье. Загрязнённый атмосферный воздух может стать источником проникновения в организм вредных веществ через органы дыхания. Загрязнённая вода может содержать болезнетворные микроорганизмы и опасные для здоровья вещества. Загрязнённая почва и грунтовые воды ухудшают качество сельскохозяйственных продуктов питания. Человек издавна рассматривал окружающую природную среду в основном как источник сырьевых запасов (ресурсов), необходимых для удовлетворения своих потребностей. При этом большая часть взятых от природы ресурсов возвращается в природу в виде отходов. Основная часть этих отходов и загрязнений образуется в городах.

В настоящее время более половины людей планеты живут в городах (в Российской Федерации около 74%). **Города — это не только место проживания людей, но и промышленные центры, в которых размещаются крупные фабрики и заводы, загрязняющие окружающую природную среду.**

В городах по железным и шоссейным дорогам непрерывно перевозят грузы и людей. Все виды транспорта сильно загрязняют атмосферу выхлопными газами, содержащими вещества, вредные для здоровья человека.

В каждом современном городе в результате жизнедеятельности людей образуется много промышленных и бытовых отходов.

От свалок, расположенных вблизи городов, на большое расстояние распространяется неприятный запах. На свалках размножается большое количество мух, мышей и крыс, которые являются переносчиками различных болезнетворных бактерий.

Деятельность человека приводит к постоянному загрязнению окружающей природной среды: атмосферного воздуха, природных вод и почв.

Загрязнение воздуха. В одних случаях загрязнение воздуха обусловлено газообразными веществами, в других — присутствием взвешенных частиц. Газообразные примеси включают различные соединения углерода, азота, серы и углеводородов. Наиболее распространённые твёрдые примеси — это частицы пыли и сажи.

К основным источникам загрязнения воздуха относятся предприятия топливно-энергетического комплекса, транспорт и промышленные предприятия.

Загрязнение вод. Основные загрязнители природных вод — нефть и нефтепродукты, которые поступают в воду в результате естественных выходов нефти в районах её залегания,

нефтедобычи, транспортировки, переработки и использования в качестве топлива и промышленного сырья.

Загрязнение водной среды происходит при поступлении в водоёмы жидкости, стекающей с обработанных химикатами сельскохозяйственных и лесных земель, и при сбросе в водоёмы отходов предприятий. Всё это ухудшает санитарно-гигиенические показатели качества воды.

Загрязнение почв. Основными загрязнителями почв являются металлы и их соединения, радиоактивные элементы, а также удобрения и пестициды (химические препараты, применяемые для борьбы с сорняками).

Известно, что под воздействием окружающей среды в организме человека могут происходить передаваемые по наследству изменения (мутации). Постоянное ухудшение окружающей среды в конечном счёте может привести к снижению защитных свойств организма, который перестанет сопротивляться различным заболеваниям.

Общество осознаёт необходимость закрепления законодательным путём прав человека на чистоту окружающей среды. Так, в Конституции Российской Федерации, принятой в 1993 г., определено: «Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о её состоянии и на возмещение ущерба его здоровью или имуществу экологическим правонарушением».

Люди во всём мире принимают определённые меры по уменьшению вредных промышленных выбросов в окружающую природную среду, но этого пока недостаточно. Каждый человек должен и сам заботиться об окружающей природной среде и своём здоровье. Забота об окружающей среде начинается с собственного дома, улицы, парка и т. д. Необходимо изменить своё потребительское, агрессивное отношение к природе, заменить его заботой о сохранении всего живого, участвовать в озеленении родного города или населённого пункта. Как повысить устойчивость организма к неблагоприятному воздействию внешней среды?

В последнее время активно изучаются вещества, которые повышают сопротивляемость организма вредному воздействию окружающей среды. Такими веществами признаны витамины А (ретинол), Е (тоферол), С (аскорбиновая кислота). Все витамины усваиваются наиболее полно, если их употреблять в комплексе.

Отметим, что указанные витамины и необходимые организму человека микроэлементы в значительных количествах содержатся в продуктах растительного происхождения. Перечислим наиболее доступные из них.

Капуста белокочанная содержит целый комплекс витаминов, ферментов и микроэлементов, которые делают её одним из важнейших продуктов лечебного и диетического питания. Полезна и свежая, и квашеная капуста, при квашении капусты в ней сохраняется значительное количество витамина С.

Морковь является ценным пищевым продуктом. В моркови имеются все необходимые организму витамины (В,, В2, В6, С, Е, К, РР). Ежедневное употребление свежей моркови значительно укрепляет организм, повышает его сопротивляемость инфекционным заболеваниям и неблагоприятному воздействию внешней среды.

Много полезных для здоровья веществ содержат и другие известные вам овощи: картофель, репчатый лук, сладкий перец, свёкла, помидоры, петрушка. Установлено, что богаты витамином Е растительные масла (подсолнечное, кукурузное и др.). Салаты и винегреты из овощей, заправленные растительным маслом, содержат весь комплекс необходимых вашему организму витаминов и микроэлементов. Никогда не отказывайтесь от свежих овощей и фруктов, а также от свежих салатов. Для сохранения здоровья специалисты рекомендуют, чтобы дневной рацион питания человека на 2/3 состоял из свежих овощей и фруктов.

Практическое занятие № 3.
Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров при организации дорожного движения

Цель: Закрепить знания безопасного поведения на дороге.
Учебное обеспечение: учебное пособие «Основы безопасности жизнедеятельности Смирнова А.Т.

Время выполнения 1 час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание: Изучив Дополнительный материал ответить на вопросы

1. Изучить основные обязанности пешеходов
2. Изучить правила поведения пассажиров в различных видах общественного транспорта
3. Письменно ответить на контрольные вопросы:

1) Назовите основные правила безопасного улицы пешеходами.
2) Назовите наиболее безопасное место для пассажиров в общественном транспорте.
3) Каковы основные правила высадки пассажиров из автобуса, троллейбуса, трамвая?
4) Какие вам известны правила движения велосипедистов по проезжей части?

Практическое занятие № 4.
Структура и органы управления гражданской обороной.

Цель:
1.Ознокомить учащихся с организацией гражданской обороны в учебном заведении
2.Уяснить задачи гражданской обороны в учебном заведении

Наглядные пособия и технические средства:
1.Структурная схема организации гражданской обороны учебного заведения
2.Плакаты по данной тематике
3.Проектор
4.Экран
5.Видеофильм по данной тематике

Время выполнения 1 час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1: Пользуясь учебником Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «Основы безопасности жизнедеятельности» - 2013 г. стр. 87 п. 3.4

- Составить и заполнить таблицу «Принципы Гражданской обороны»

Задание № 2: Используя дополнительный материал ответить на следующие вопросы:

1. Как организуется гражданская оборона в учебном заведении?
2. Кто является руководителем гражданской обороны учебного заведения?
3. Какие задачи стоят перед гражданской обороной учебного заведения?
4. Какие формирования гражданской обороны создаются в учебном заведении?
5. Кто включается в состав формирований гражданской обороны, и кто назначается командирами формирований?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практическому занятию № 4

Гражданская оборона в учебных заведениях организуется, так же как и на объектах экономики, но с учетом их особенностей и технических возможностей. Система гражданской обороны должна выполнять следующие задачи.

Обеспечение защиты населения в условиях чрезвычайной ситуации в мирное время, а также от оружия массового поражения, и других средств нападения противника в военное время, что включает:

– укрытие населения в защитных сооружениях

– эвакуация населения из места чрезвычайной ситуации

– снабжение населения средствами индивидуальной защиты

- повышение устойчивости работы объектов и отраслей народного хозяйства в чрезвычайной ситуации

- проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий

чрезвычайной ситуации.

Начальником ГО учебного заведения является его директор. Он, своим приказом, может назначить на должность начальника штаба ГОЧС – одного из штатных сотрудников учебного заведения или по совместительству, если в учебном заведении до 500 чел. или на постоянной основе, если более 500 человек В учебном заведении разрабатывается план ГО, который предусматривает различные мероприятия, проводимые в ЧС. Все мероприятия проводится по распоряжению начальника ГОЧС – штатными работниками (преподавателями, мастерами).

Для проведения мероприятий по ГО создаются различные службы и формирования ГО с учетом специфики учебного заведения. Формированиями ГО учебного заведения являются отряды, команды, группы, звенья. Студенты и учащиеся старших курсов могут включаться в состав формирований и привлекаться на объектовые учения, проводимые штабом ГОЧС.

Командирами формирований гражданской обороны назначаются лица постоянного состава учебного заведения. В учебном заведении минимально может быть пять формирований. ГО:

a. Звено связи – предназначено для оповещения руководящего состава учебного заведения, преподавателей, студентов об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации.

b. Команда по охране общественного порядка – предназначена для обеспечения надежной охраны учебного заведения и подержания общественного порядка.
c. Дружина медицинской помощи – предназначена для оказания мед. помощи пострадавшим и эвакуации их в лечебное учреждение.
d. Звено противорадиационной и противохимической защиты - предназначено для изготовления простейших средств защиты органов дыхания и распределения средств индивидуальной защиты, а также для определения радиационной и химической обстановки.
e. Звено пожаротушения - предназначено для поддержания в рабочем состоянии противопожарного инвентаря, а так же для локализации и тушения пожара на территории учебного заведения.

Схема организационной структуры гражданской обороны учебного заведения.

Практическое занятие № 5.
Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Цель:

1. Ознакомиться с организацией инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.
2. Рассмотреть примеры защитных сооружений гражданской обороны.

Время выполнения 1 час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1

Что относят к коллективным средствам защиты? Выберите правильные из предлагаемых вариантов ответов:

а) противогазы;
б) респираторы;
в) убежища;
г) средства защиты кожи;
д) противорадиационные укрытия.

Задание № 2

Прочитайте определение, выберите правильный ответ. Сооружения герметичного типа, предназначенные для защиты людей от последствий аварий (катастроф) и стихийных бедствий в мирное время, а также от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время, это:

а) противорадиационные укрытия;
б) убежища;
в) специальные подвалы.

Вопросы и задания

1. Какие основные мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций предусмотрены в Российской Федерации?
2. Как осуществляются оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях
3. Расскажите об основных видах и способах эвакуации.
4. На какие основные виды подразделяются защитные сооружения гражданской обороны?
5. С какой целью проводятся аварийно–спасательные и другие неотложные работы?
6. Перечислите основные виды обеспечения аварийно–спасательных и других неотложных работ.

Практическое занятие № 6.
Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.

Цель. Закрепление теоретических знаний о РСЧС, о защите населения и территорий от ЧС и приобретение практических умений в решении ситуационных задач.

Задачи.

1.Закрепить знания о защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера.

2. Развивать умения принимать правильные решения при ЧС.

3. Закрепить умения решать ситуационные задачи.

Время выполнения: 1час

Оборудование. ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», ситуационные задачи, тетрадь для практических работ.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание.

1. Изучить ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

2. Составить конспект.

3. Решить ситуационные задачи.

Контрольные вопросы.

1. Сколько глав, статей содержит закон?
2. Когда вступил в силу ФЗ?
3. Какие основные понятия раскрываются в 1 статье?
4. В какой статье раскрываются обязанности организаций в области защиты населения и территорий от ЧС? Перечислите их.
5. В какой статье раскрывается подготовка населения в области защиты от ЧС.
6. Каким образом проводится пропаганда знаний в области защиты населения и территорий от ЧС?

Литература:

Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».

Практическое занятие № 7.
Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

Цели. а) **образовательная:** Усвоить новые понятия.

б) **воспитательная, развивающая:** Развить воображение, сообразительность, познавательный интерес. Воспитать логическое мышление, внимание, словесно-логическую память.

Время выполнения: 1час

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1: ***Используя учебник: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «ОБЖ» стр. 118 п. 3.12 ответить на следующие вопросы:***

1. Какие службы являются государственными службами по охране здоровья и безопасности граждан?
2. Для чего создана Противопожарная служба Р.Ф.?
3. Какие службы кроме государственной входят в систему пожарной охраны?
4. Согласно какому документу выполняет свою работу МВД (полиция)?
5. Что представляет собой Служба скорой медицинской помощи?
6. Что представляет собой Государственная санитарно-эпидемиологическая служба Р.Ф.
7. В какой области осуществляет свою деятельность Гидрометеорологическая служба Р.Ф?

Задание № 2 Дополните предложения, вставьте пропущенные слова в предложения:

1. Полиция не имеет права собирать, хранить, использовать и ……
2. Существенной ……Государственной санитарно-эпидемиологической службы Р.Ф.является предупреждение,…….
3. Основное назначение гидрометеорологической службы - …….

Задание № 3 Составить и заполнить таблицу

Основные задачи Полиции, Противопожарной службы и Службы скорой медицинской помощи.

Практическое занятие № 8.
Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

Цель: Закрепить знания алгоритма действий при авариях на транспорте.

Время выполнения: 1час

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание:

1.Как вы будете действовать, если:

..... Вы едете в поезде. Вам сообщили, что в соседнем вагоне очаг возгорания. Ваши действия.

.....Вы летите в самолете. Объявили непредвиденную экстренную посадку. Ваши действия.

.....Каждый день вы отправляетесь на работу на автобусе. Назовите правила безопасного поведения в городском транспорте.

2. Ответить кратко на контрольные вопросы:
1.Назовите возможные причины возникновения ЧС на транспорте?
2.Какие существуют общие правила безопасного поведения на транспорте.
3.Какие качества личности помогут выйти из сложной ЧС.

Практическое занятие № 9.
Изучение первичных средств пожаротушения

Цель: Закрепление знаний о мерах пожарной безопасности и правилах безопасного поведения при пожарах. Приобретение умений использования первичных средств пожаротушения.

Задачи.

1.Изучить закон «О пожарной безопасности»

2.Изучить памятки по правилам безопасного поведения при пожарах.

3 Научиться пользоваться огнетушителем

Время выполнения: 1час

Оборудование. Памятки, огнетушитель, учебный фильм, ФЗ «О пожарной безопасности»

Задание

1. Просмотреть учебный фильм

2. Изучить ФЭ «О пожарной безопасности»

3. Законспектировать статьи, раскрывающие права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности.

4. Изучить памятки.

5. Ответить на вопросы

6 . Практическое использование огнетушителя.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите поражающие факторы пожара.
2. Как оказать помощь пострадавшим при пожаре, взрыве?
3. Перечислите средства пожаротушения.
4. Назовите ФЗ, который отражает права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности
5. Назовите алгоритм правил при пожаре в помещении.

Литература: Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности».

Практическое занятие № 10.
Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

Цель: Познакомиться с устройством и назначение гражданского фильтрующего противогаза (ГП –7)и индивидуальной аптечки.

Время выполнения: 1час

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Задание № 1. Используя текст дополнительного материала ответить на следующие вопросы:

1. Что представляют собой средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи?
2. Для чего используют средства индивидуальной защиты?
3. Средства защиты глаз и лица подбирают в зависимости от конкретных условий аварийно-спасательных работ и особенностей их выполнения. В связи с этим как подразделяются защитные очки:
4. Как подразделяются по принципу защитного действия СИЗОД и СИЗК?

Задание № 2. ***Используя текст дополнительного материала заполнить таблицы:***

Таблица № 1. Как подразделяются средства индивидуальной защиты по защищаемым участкам?

Средства индивидуальной защиты	***Их характеристика***

Таблица № 2. По назначению средства индивидуальной защиты подразделяются на?

Средства индивидуальной защиты	***Их предназначение***

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практической работе № 10

Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи (СИЗ) в системе защитных мероприятий в зонах ЧС должны предотвращать сверхнормативные воздействия на людей опасных и вредных аэрозолей, газов и паров, попавших в окружающую среду при разрушении оборудования и коммуникаций соответствующих объектов, а также снижать нежелательные эффекты действия на человека светового, теплового и ионизирующего излучений.

Своевременное и умелое использование СИЗ обеспечивает надежную защиту от отравляющих веществ (0В), светового излучения ядерных взрывов (СИЯВ), радиоактивной пыли (РП), радиоактивных веществ (РВ), бактериальных (биологических) аэрозолей (БА), оксида углерода и позволяет выполнять отдельные задачи под водой и в среде, лишенной кислорода. СИЗ обеспечивают также кратковременную защиту от огнесмесей и открытого пламени. Общепринята следующая классификация средств индивидуальной защиты:

1. Подразделение по защищаемым участкам:

- средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД);

- средства индивидуальной защиты глаз (СИЗГ);

- средства индивидуальной защиты кожи (СИЗК).

К средствам индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД) относятся <u>респираторы</u>, противогазы и изолирующие дыхательные аппараты. Надежная защита от вредных веществ (аэрозолей, газов, паров), содержащихся в окружающем воздухе, с их помощью может быть достигнута лишь при условии рационального применения в конкретной обстановке соответствующих конструкций и марок. Они должны обеспечивать очистку вдыхаемого воздуха от вредных веществ до содержания, не превышающего предельно допустимых концентраций (ПДК) установленных ГОСТом 12.1.005-76.

Фильтрующие СИЗОД по своему назначению делятся на три типа:

- противопылевой (ФА)- для защиты от аэрозолей;

- противогазовый (ФГ)- для защиты от парогазообразных веществ;

- газопылезащитный или универсальный (ФУ)- для защиты от парогазообразных вредных веществ и аэрозолей, присутствующих в воздухе одновременно.

***Изолирующие СИЗОД* делятся на:**

- шланговые (обеспечивающие подачу воздуха, пригодного для дыхания, из чистой зоны);

- автономные (обеспечивающие подачу дыхательных смесей из индивидуального источника воздухоснабжения).

Средства защиты кожи (СИЗК) наряду с защитой от паров и капель ОВ предохраняют открытые участки тела, одежду, обувь и снаряжение от заражения радиоактивными веществами и биологическими средствами. Кроме того, они полностью задерживают а-частицы и в значительной мере ослабляют воздействие b-частиц.

К СИЗК относят защитную одежду *фильтрующего и изолирующего типа*, изготовленную из фильтрующих и изолирующих материалов соответственно. К СИЗК фильтрующего типа относятся общевойсковые комплексные защитные костюмы (ОКЗК), ОКЗК-М (модернизированный), ОКЗК -Д (десантный), общевойсковой фильтрующий комплекс ОФК, а также костюм защитный КЗС.
К общевойсковым СИЗК изолирующего типа относятся общевойсковой защитный комплект ОЗК и костюм пленочный КЗП. Специальным средством защиты является костюм легкий защитный Л-1 (костюм Л-1) и изолирующие костюмы повышенной герметичности. В зависимости от принципа боевого использования и кратности применения СИЗК подразделяют на ***средства постоянного и периодического ношения, средства однократного и многократного применения.***

К средствам индивидуальной защиты глаз (СИЗГ), в первую очередь, относятся защитные очки, предохраняющие от пыли, твердых частиц, химически неагрессивных жидкостей и газов, ультрафиолетового излучения и других опасных факторов. Эффективность этих средств компенсирует неудобства, которые в некоторых случаях возникают при их ношении.

Средства защиты глаз и лица подбирают в зависимости от конкретных условий аварийно-спасательных работ и особенностей их выполнения. В связи с этим защитные очки подразделяются на следующие:

- **закрытые защитные *очки с прямой вентиляцией*** типа ЗП2-84, ЗП3-84 и ЗП1-90 - для защиты глаз от ветра, пыли, мелких твердых частиц и брызг химически неагрессивных жидкостей;

- **закрытые защитные *очки с непрямой вентиляцией*** типа ЗН3-68-В1 - для защиты глаз от действия ультрафиолетовых лучей;

- **закрытые защитные *очки с непрямой вентиляцией и регулирующей перемычкой*** ЗНР1 со светофильтрами Э1, Э2, Э3, Э4, Д1, Д2, Д3 - для защиты глаз от прямого воздействия ультрафиолетовых и инфракрасных лучей.

2. По принципу защитного действия СИЗОД и СИЗК подразделяют на:

- **фильтрующие** (обеспечивают защиту в условиях достаточного содержания свободного кислорода в воздухе (не менее18%) и ограниченного содержания вредных веществ);

- **изолирующие** (обеспечивают защиту в условиях недостаточного содержания кислорода и неограниченного содержания вредных веществ).

3. По назначению СИЗ подразделяют на:

- гражданские

- общевойсковые;

- промышленные.

Общевойсковые СИЗ предназначены для использования личным составом всех или нескольких видов вооруженных сил и родов войск.

Гражданские СИЗ предназначаются для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств. Они подразделяются на средства защиты органов дыхания и средства защиты кожи. К первым относятся фильтрующие и изолирующие противогазы (ГП-5, ГП-5м и ГП-4у), респираторы, а также противопыльные тканевые маски (ПТМ – 1) и ватно-марлевые повязки; ко вторым – одежда специальная изолирующая защитная, защитная фильтрующая (ЗФО) и приспособленная одежда населения.

Промышленные СИЗ - это специальные носимые устройства, а также виды одежды и обуви, предназначенные для полной или частичной индивидуальной защиты человека от различных поражающих воздействий и загрязнений, в том числе вызванных опасными и вредными для здоровья производственными факторами. Государственным стандартом ГОСТ 12.4.011-89 системы стандартов безопасности труда они разделены на 12 классов - это изолирующие костюмы, СИЗ органов дыхания, одежда специальная защитная, СИЗ ног, рук, головы, лица, глаз, органа слуха, СИЗ от падения с высоты, дерматологические защитные и комплексные.

Выпускаемые промышленностью СИЗ должны быть направлены *преимущественно для обеспечения личного состава формирований*, подготавливаемых для проведения спасательных и других неотложных работ в очагах поражения. Остальное население должно использовать простейшие и подручные средства.

Практическое занятие № 11.
Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Цели: 1. Ознакомить учащихся с экстремальными факторами выживания

2. Рассказать об ответных реакциях организма.

3. Изучить основные правила поведения в условиях вынужденной автономии.

4. Развитие кругозора.

5. Воспитание чувство взаимовыручки, товарищества.

Время выполнения: 1час

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Изучив дополнительный материал ответить на вопросы:

1.Что такое автономное существование?

2. Вокруг незнакомая, порой враждебная суровая природа. На что направить свои усилия, чтобы преодолеть трудности? Как продержаться до прихода помощи, сохранив жизнь и здоровье?

3. Запишите факторы выживания (какие группы факторов существуют, охарактеризуйте каждый фактор).

4. Что значительно осложняет автономное существование? Опишите это чувство.

5. От каких факторов зависят шансы на выживание:

Задание № 2. Изучив дополнительный материал составить и заполнить таблицу: Ряд факторов или стрессоры (название и их характеристика).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практическому занятию № 11

Автономное существование - это существование одного человека или группы людей, волей случая оказавшихся в экстремальной ситуации, один на один с природой. Оно может быть добровольное (если в данной ситуации оказываются люди, профессии которых предполагают работу в природных условиях, например, геологи, нефтяники и т. п.) и вынужденное.

А ведь это не просто, и не только потому, что запасы воды и пищи ограничены, но, главное, на человека в условиях автономного существования неблагоприятно воздействуют различные природные факторы, которые нередко оказываются экстремальными, т е. крайне сильными, вызывающими нарушение функциональной деятельности организма, ставя его на грань катастрофы. На воздействие различных раздражителей организм человека отвечает неспецифическими реакциями, направленными на сохранение гомеостаза: постоянства внутренней среды. Такие реакции называют стрессом. В условиях автономного существования эти изменения функциональной деятельности органов и систем постепенно усиливаются, но до определенного предела остаются обратимыми, т. е. возвращаются к норме после устранения воздействующих факторов. Этот период называется предельно допустимым сроком автономного существования.

Продолжительность предельно допустимого срока автономного существования зависит от многих причин: субъективных и объективных, называемых факторами выживания. Эти факторы условно можно разделить на три группы: антропологические, природно-средовые, материально-технические.

Первая группа включает в себя состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его воздействию жары, холода, лишениям и т. д., постоянство внутренней среды – гомеостаз. К ней относятся психологическая подготовленность, мотивация, волевые качества, активно-преобразовательная деятельность, от которой будет зависеть преобладание положительных или отрицательных эмоций. Важные элементы этой группы – это обученность действиям в условиях автономного существования и воля к жизни.

Вторую группу составляют факторы природной среды, оказывающие неблагоприятное влияние на организм человека: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, ветер, пониженное барометрическое давление и др. К ней относятся физико-географические

особенности района автономного существования: флора и фауна, водоисточники, фотопериодизм и прочее.

Третья группа объединяет факторы, которые обеспечивают защиту человека от воздействия окружающей среды: одежда, аварийное снаряжение, а также подручные средства, используемые для строительства убежища, добывания огня, подачи сигналов и т. д.

Значительно осложняет автономное существование возникновение психических реакций, вызванных экстремальным воздействием, основу которых составляет страх.

Реакция тревоги проявляется либо в пассивной форме – прекращение активной деятельности, своеобразной оцепенелости, невосприимчивости к происходящему, своеобразному параличу воли, либо в активной – панике, стремлению убежать от происходящих событий.

У 12-25% наблюдаются истерические реакции. Они проявляются либо в резком двигательном возбуждении, слезах, порой в бессмысленных, неадекватных ситуации поступках, либо в глубоком стопоре – безразличии к происходящему, полной бездеятельности.

Поскольку ряд факторов – холод, жара, голод, боль, уныние, страх – ведут к развитию стресса, их стали называть стрессорами.

Стрессоры возникают в результате взаимодействия человека с окружающей средой: тепловые и холодовые поражения, отравления, вызванные укусом ядовитых змей, паукообразных, насекомых, употреблением в пищу мяса некоторых рыб, моллюсков, ядовитых растений, контактами с ядовитыми растениями, заражением природно-очаговыми заболеваниями, горной болезнью и т. д.

Боль. Травмы, воспалительные процессы, воздействие высокой или низкой температуры, кислот, щелочей, и т. д. сопровождаются болью, которая представляет собой своеобразную защитную реакцию организма. Не случайно еще в древности боль называли « сторожевым псом» организма. И действительно, человек, лишенный болевой чувствительности, может получить тяжелые, порой смертельные повреждения, так как не сумеет своевременно устранить причину, угрожающую его здоровью. Но именно боль сможет помешать человеку бороться и адекватно действовать. Поэтому окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

Холод. Жара. Снижая физическую активность и работоспособность человека, температурные агрессоры оказывают воздействие на психику человека. Цепенеют не только мышцы, но и мозг, воля, без которых любая борьба обречена на поражение.

Следовательно, нужно укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, в зависимости от местности и погодных условий.

Голод. Человек может обходиться без пищи в течение продолжительного времени, сохраняя работоспособность, однако многодневное голодание ослабляет организм, снижает его устойчивость к воздействию холода, боли и т. д.

Жажда. Может нанести более серьезный вред организму человека, чем голод. Жажда, являясь нормальным сигналом о нехватке жидкости в организме, при невозможности удовлетворить ее из-за недостатка или отсутствия воды становится серьезной помехой для

деятельности человека. Поэтому необходимо сразу установить дневную норму расхода воды и пищи, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Организуйте поиск пищи и воды.

Переутомление. Это состояние организма, возникающее после длительного физического напряжения. Оно таит в себе потенциальную опасность, поскольку притупляется воля человека, делает его уступчивым к собственным слабостям. Избежать переутомления и быстро восстановить силы позволяет правильное распределение физических нагрузок, своевременный отдых, который всеми доступными средствами надо делать как можно полноценней.

Одиночество нередко оказывает сильнейшее воздействие на психику человека.

«Полное одиночество невыносимо», утверждал бесстрашный Ален Бомбар, написавший «За бортом по своей воле».

С одиночеством борются по-разному – читают вслух стихи, стараются вспомнить наиболее приятные моменты в жизни, обсуждают вслух свои планы и т. д. Стараются отвлечься активной физической работой по благоустройству жилища и т. д.

Паника. Одна из наиболее сильных эмоциональных форм, порожденных страхом. Слово «паника» происходит от имени древнего бога Пана, внушавшего людям и зверям непреодолимый ужас. Паника проявляется смятением и растерянностью. Человек в паническом состоянии всегда считает ситуацию смертельно опасной для жизни, утрачивает контроль над своими поступками.

Остановить панику могут только решительные действия.

Шансы на выживание зависят от следующих факторов:

• Желание выжить.

• Умение применять имеющиеся знания и строго выполнять требования пребывания в той или иной местности.

• Уверенность

• Рассудительность и инициативность.

• Дисциплинированность

• Способность анализировать и учитывать свои ошибки.

Выжить - значит решить важнейшие задачи:

• Любым способом ликвидировать панику.

• Проанализировать ситуацию и наметить пути выхода из нее.

Обеспечить возможные условия выживания (суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай, при необходимости принять

решение на самостоятельный выход к населенным пунктам возникают задачи точного определения своего местонахождения, ориентирование на местности.) Главная задача автономного существования - выжить с наименьшими потерями.

Практическое занятие № 12.
Воинская обязанность.

Цели:

1. Ознакомить обучающихся с основными положениями Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе»
2. Создать на уроке микроклимат, способствующий осознанию обучающимися необходимости несения военной службы и их личной ответственности за защиту Отечества.

Планируемые результаты обучения:

1. Формирование у обучающихся внутренней готовности к военной службе по призыву
2. Знание требований закона «О воинской обязанности и военной службе по призыву»

Форма работы: индивидуальная, коллективная.
Метод: ТСО, рассказ, беседа, практическая работа с раздаточным материалом и учебником
Время выполнения 1час.
Место: кабинет ОБЖ
Материальное обеспечение: ТСО, ФЗРФ «О воинской обязанности и военной службе», раздаточный дидактический материал, учебники ОБЖ.

Задание № 1.

Используя учебник: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «ОБЖ» стр. 153 ответить на следующие вопросы:
1. Что представляет собой воинская обязанность?
2. Что является правовой основой воинской обязанности?
3. Что предусматривает воинская обязанность?
4. Граждане какого возраста подлежат призыву на военную службу?

Задание № 2.

Дополните предложения:
……..- это составная часть воинской обязанности граждан.
……..граждан мужского пола осуществляется в год достижения ими……
Одной из составляющих воинской обязанности является……..

Задание № 3.

Заполнить таблицу:

Граждане, освобожденные от обязанности состоять на воинском учете.	Сведения, содержащиеся в документах по воинскому учету

Заполнить таблицу:

Мобилизация	Военное положение	Военное время

Задание № 4.

Тест:

1. Составная часть воинской обязанности граждан это –
А) воинская обязанность
Б) мобилизация
Г) воинский учет

2. Возраст первоначальной постановки на воинский учет
А) 18 лет
Б) 17 лет.
В) 16 лет.
3. Правовой основой воинской обязанности и военной службы в Р.Ф. являются:
А) Конституция Р.Ф., Гражданский кодекс Р.Ф, Федеральный закон «Об обороне»
Б) Конституция Р.Ф., Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службы», Федеральный закон «Об обороне», Федеральный закон «О статусе военнослужащих»
В) Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службы», Федеральный закон «Об обороне», Федеральный закон «О статусе военнослужащих»

4. Призыву на военную службу подлежат граждане мужского пола в возрасте:
А) от 16 до 25 лет
Б) от 18 до 30 лет
В) от 18 до 27 лет
Г) от 18 до 25 лет

5. Кем осуществляется воинский учет граждан Р.Ф. по месту жительства?
А) военными комиссариатами или органами местного самоуправления
Б) администрацией города
В) военнообязанными гражданами

6. Какая процедура проводится врачами при первой постановке на воинский учет граждан?
А) профессиональный отбор
Б) военный отбор
В) медицинское освидетельствование

7. Период фактического нахождения государства в состоянии войны.
А) мобилизация
Б) военное время
В) воинская обязанность
Г) военная присяга

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практическому занятию № 12

Воинская обязанность – это установленный законом долг граждан нести службу в рядах Вооруженных Сил и выполнять другие обязанности, связанные с обороной страны.

Содержание воинской обязанности граждан Российской Федерации определено Федеральным законом РФ “О воинской обязанности и военной службе” (схема 9).

В период мобилизации, в период военного положения и в военное время воинская обязанность определяется соответствующими законами и нормативными правовыми актами Российской Федерации и предусматривает:

• призыв на военную службу по мобилизации, в период военного положения и в военное время;

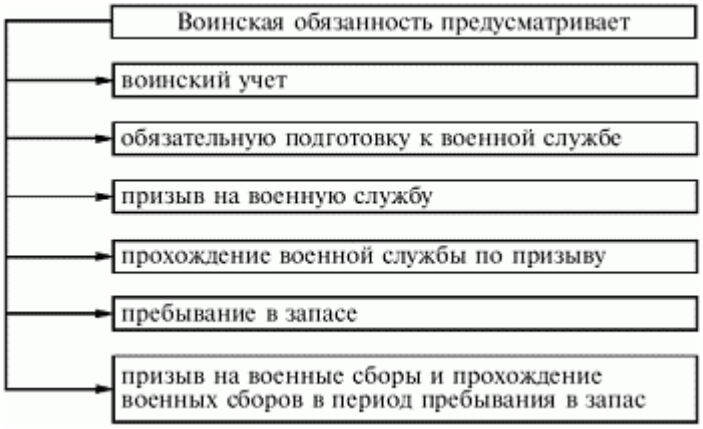
• прохождение военной службы в период мобилизации, в период военного положения и в военное время.

Мобилизация – комплекс мероприятий по переводу на военное положение Вооруженных Сил, экономики государства и органов государственной власти страны.

Военное положение – особый правовой режим в стране или отдельной ее части, устанавливаемый решением высшего органа власти при исключительных обстоятельствах и выражающийся в расширении полномочий военных властей, возложении на граждан ряда дополнительных обязанностей и определенных ограничений.

Военное время – период фактического нахождения государства в состоянии войны. Оно характеризуется существенными изменениями во всех сферах жизни государства и в межгосударственных отношениях и введением в действие законов военного времени.

Схема 9. Содержание воинской обязанности



В соответствии с Федеральным законом РФ “Об обороне” Президент Российской Федерации, являясь Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами РФ, в случае агрессии или непосредственной угрозы агрессии против Российской Федерации, возникновения вооруженных конфликтов, направленных против нашей страны, объявляет общую или частичную мобилизацию, вводит на территории страны или в отдельных ее местностях военное положение, отдает приказ о ведении военных действий.

Воинский учет – это составная часть воинской обязанности граждан. Воинскому учету подлежат все граждане мужского пола, достигшие призывного возраста, а также военнообязанные по месту жительства.

Не обязаны состоять на воинском учете следующие категории граждан:

• освобожденные от исполнения воинских обязанностей в соответствии с Федеральным законом РФ “О воинской обязанности и военной службе”;

• проходящие военную службу или альтернативную гражданскую службу;

• отбывающие наказание в виде лишения свободы;

• женщины, не имеющие военно–учетной специальности;

• постоянно проживающие за пределами Российской Федерации.

Воинский учет граждан Российской Федерации осуществляется в соответствии с

Федеральным законом “О воинской обязанности и военной службе” по месту жительства военными комиссариатами. В населенных пунктах, где нет военных комиссариатов, первичный воинский учет осуществляется органами местного самоуправления.

В документах воинского учета предусматриваются следующие сведения на каждого военнообязанного:

• фамилия, имя, отчество;
• дата рождения;
• место жительства;
• семейное положение;
• образование;
• место работы;
• годность к военной службе по состоянию здоровья;
• профессиональная пригодность к подготовке по военно–учетным специальностям и к военной службе на воинских должностях;
• основные антропометрические данные (окружность грудной клетки, масса тела, мышечная сила кисти, жизненная емкость легких);
• прохождение военной службы или альтернативной гражданской службы;
• прохождение военных сборов;
• владение иностранными языками;
• наличие военно–учетных и гражданских специальностей;
• наличие первого спортивного разряда или спортивного звания;
• возбуждение или прекращение в отношении гражданина уголовного дела;
• наличие судимости;
• бронирование гражданина, пребывающего в запасе, за органом государственной власти, органом самоуправления или организацией на период мобилизации и в военное время.

Практическое занятие № 13.
Качества личности военнослужащего как защитника Отечества»

Цель: Определить основные качества и обязанности военнослужащего как защитника Отечества.

Образовательная задача: дать понятие, что такое воинский долг и патриотизм.

Развивающие задачи: познакомить с героическим прошлым нашего Отечества и развивать у учащихся чувство личной ответственности за его защиту.

Воспитательные задачи:

- воспитывать чувство любви к своей Родине, народу, истории;

-воспитывать у учащихся чувство гордости и уважения к тем военнослужащим, кто беззаветно служил Родине и защищал ее в годы Великой Отечественной войны и локальных войнах;

-прививать уважение к военнослужащим.

Оборудование: компьютер, классная доска, фотографии, презентации.

<u>Вступительное слово преподавателя:</u>

Сегодня на уроке мы будем говорить о качествах защитника Отечества, о военнослужащих и их обязанностях. О днях воинской славы.

Запишите тему урока и обратите внимание на ключевые вопросы урока:

1. Военнослужащий - вооруженный защитник Отечества.
2. Обязанности военнослужащего.
3. Духовные качества воинов.
4. Примеры беззаветного служения Родине защитников Отечества.

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. ***Используя учебник: Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «ОБЖ» стр. 188 и дополнительный материал ответить на следующие вопросы:***

1. Кто такой военнослужащий и какими качествами он должен обладать?
2. Процитируйте историка Н.М. Карамзина
3. Что на ваш взгляд честь и достоинство военнослужащего?
4. Что включает в себя образцовое поведение военнослужащего?
5. В чем проявляется истинный патриотизм?
6. Что такое Родина и Отечество?

Задание № 2.

Заполнить таблицу:

Принципы уважения к человеческой личности, предусмотренные Женевской конвенции в 1949 году.	Что должен каждый военнослужащий чтобы с честью и достоинством нести звание защитника Отечества.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ по практической работе № 13

Родина – это исторически сложившаяся социально-экономическая, политическая и культурная среда, в которой родился человек, с которой связана история его народа.

Отечество - символ понятия Родина. Из какой бы республики, края, области ни был юноша, он ответственен за надежную защиту нашей земли, народа, культуры. Следовательно, на него возлагаются определённые обязанности.

Примеры верности воинскому долгу. Рассказ о Великой Отечественной войне.

На третий день Великой Отечественной войны старший лейтенант Борис Сафонов на подступах к Мурманску сбил первый фашистский самолёт. Лётчик знал, что от его опыта, смелости зависит жизнь города. За неполный год войны он сбил 25 самолётов противника лично и 14 в групповых боях. Ему первому из северян было присвоено звание Героя

Советского Союза дважды. Он погиб 30 мая 1942 года. Имя Сафонова служит синонимом бесстрашия, отваги и лётного мастерства.

Истинный ***патриотизм*** проявляется не в словах, а в делах. Исполнение долга показывает истинное лицо человека. У военнослужащего патриотизм проявляется в верности воинскому долгу, храбрости, героизме, готовности пожертвовать своей жизнью. Воин-патриот всегда помнит о своем долге перед Отечеством. В знаменитом фильме “Семнадцать мгновений весны” в песне на слова Р. Рождественского “Мгновения” есть замечательные слова: “А в общем, надо просто помнить долг, от первого мгновенья до последнего”.

История не знает более масштабного, ожесточенного, разрушительного и кровопролитного противоборства, чем борьба нашего народа с фашистскими агрессорами. В войне 1941-1945 гг. решалась судьба не только нашего Отечества, но и многих других народов и стран - по существу всего человечества. Поэтому вечен и свят подвиг наших соотечественников, одолевших фашизм и одержавших Великую Победу.

Нарушив договор о ненападении, фашистская Германия на рассвете 22 июня 1941г. вторглась на территорию Советского Союза. События на фронте развивались стремительно. Имея только стрелковое оружие, насмерть стояли пограничники Брестской крепости. Порой красноармейцам не хватало гранат, но они стояли до конца. Навсегда остались в памяти людской подвиги тех, кто отражал первый натиск врага, отстаивая свою землю до последнего вздоха, кто, погибая, успел собственной кровью написать на стене Брестской крепости: “Я умираю, но не сдаюсь! Прощай, Родина!”.

Имя генерала **Дмитрия Михайловича Карбышева** известно не только в нашей стране. Мемориальная доска, вмурованная в стену бывшего лагеря Маутхаузена, напоминает: “На этом месте мучительной смертью погиб генерал-лейтенант инженерных войск Советской Армии Герой Советского Союза Карбышев Дмитрий Михайлович (1880-1945)”. В ночь с 17 на 18 февраля 1945 года после зверских пыток немецкие фашисты вывели генерала Карбышева на мороз, сняли с него одежду и обливали холодной водой до тех пор, пока тело генерала не превратилось в ледяной столб. Труп генерала фашисты сожгли в печах Маутхаузена. Пытки и издевательства не сломили волю российского воина. Генерал Карбышев погиб смертью героя.

Русские солдаты шли вперед, презирая смерть. Именно им обязана Европа своим спасением. Они шли через дым пожарищ, смертоносный огонь, разрывы мин и снарядов. Преклоняясь перед мужеством и массовым героизмом солдат, Маршал Советского Союза **К. Рокоссовский** писал в своих воспоминаниях: “Героями становились миллионы. Солдаты стояли насмерть на последних рубежах, грудью бросались на амбразуры вражеских дотов, летчики и танкисты, не задумываясь, шли на таран. Героями были все - и те, кто устремлялся в атаку сквозь стену огня, и те, кто под снарядами строил мосты и тянул провода к командным пунктам. Слава вам, чудесные советские люди! Я счастлив, что был вместе с вами в эти годы”

Практическое занятие № 14.
Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.

Цели:
1. Ознакомиться с правилами поступления в военные образовательные учреждения (ВОУ).
2. Рассмотреть перечень ВОУ.

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. ***Используя дополнительный материал ответить на следующие вопросы:***

1. Запишите правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

2. Перечислите основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.

3. Запишите как проходит организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил РФ.

4. Какие существуют правила заключения контракта с военнослужащими, обучающимися в военных образовательных учреждениях профессионального образования.

5. Какие заслуги ждут курсантов, которые успешно прошли итоговую государственную аттестацию?

6. Что дает курсантам золотая медаль?

Задание № 2: Заполнить таблицу: Военные образовательные учреждения профессионального образования (пользуясь дополнительным материалом)

Военные образовательные учреждения	***Их предназначение***

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практическому занятию № 14

Подготовка офицерских кадров для ВС РФ осуществляется в военных академиях, в военных университетах и военных институтах.

Военные академии являются ведущими учебно-методическими и научными центрами в системе военного образования.

Основное предназначение академий – готовить высококвалифицированных офицеров, уже имеющих высшее образование и опыт офицерской службы, на высшие должности.

Академии располагают высоким научно-педагогическим потенциалом и современной учебно-материальной базой. Это позволяет им в широких масштабах вести фундаментальные, прикладные и поисковые исследования в интересах ВС и укрепления обороноспособности страны. Большое место в деятельности академий занимает подготовка

научно-педагогических кадров высшей квалификации, а также переподготовка и повышение квалификации офицеров.

Военные университеты – это новый вид военно-учебных заведений. Они были организованы в 1995 г. Военные университеты являются многоуровневыми военно-учебными заведениями. Наряду с подготовкой офицеров на первичные офицерские должности они готовят руководящие военные кадры с высшим военным образованием.

Военные институты являются основным звеном в системе подготовки военных кадров для замещения первичных офицерских должностей. Они готовят дипломированных специалистов с высшим военно-специальным образованием более чем по 250 специальностям, необходимым для армии и флота.

Обучение в военно-учебных заведениях организуется в целом на тех же принципах, что и в гражданских образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования. Вместе с тем в организации и проведении учебного процесса есть ряд особенностей, диктуемых принадлежностью военно-учебных заведений к Вооруженным Силам и спецификой военной службы.

Учебный год начинается 1 сентября и делится на два семестра, каждый из которых заканчивается экзаменационной сессией. С курсантами первых курсов учебный год начинается 1 августа. В течение одного-двух месяцев с ними проводится общевойсковая подготовка, в ходе которой они знакомятся с основами военной службы и со своей будущей офицерской профессией.

По окончании каждого семестра курсантам предоставляются каникулярные отпуска: зимний продолжительностью 14 суток и летний продолжительностью 30 суток.

Занятия проводятся 6 раз в неделю. Как и в гражданских вузах, общий объём учебной работы курсантов планируется из расчета не более 54 ч в неделю. Из них на занятия с преподавателем отводится не более 36 ч в неделю на всех курсах, кроме выпускного, и не более 30 ч в неделю на выпускном курсе. Остальное время выделяется для самостоятельной работы курсантов. Обязательным является не только посещение всех занятий с преподавателем (занятий по расписанию), но и самоподготовка.

Наряду с традиционными для гражданской школы занятиями (лекциями, семинарами, лабораторными и практическими занятиями) большое место отводится учебным занятиям, отражающим специфику профессиональной деятельности офицера. Проводятся военные игры, тактические и тактико-специальные занятия и учения. На них отрабатываются навыки организации и обеспечения боевых действий, управления подразделениями в бою. Занятия и учения проводятся в загородных учебных центрах, на полигонах, учебных командных пунктах, в условиях, как правило, максимально приближенных к боевым. В ходе таких занятий широко используются реальное оружие и боевая техника, состоящие на вооружении, тренажеры и вычислительная техника (вклейка, фото 29—34).

В ходе учебы курсанты проходят практику (производственную, ремонтную, корабельную и др. в зависимости от получаемой специальности), а на завершающем этапе обучения организуется войсковая (флотская) стажировка. В процессе стажировки, проводимой непосредственно в войсках или на фронтах, курсанты приобретают практические навыки в выполнении обязанностей по своему должностному предназначению.

Успеваемость курсантов проверяется в ходе текущего контроля, на экзаменах и зачетах. Для отлично и хорошо успевающих курсантов наряду с поощрениями, установленными для военнослужащих, предусмотрен целый ряд дополнительных льгот и преимуществ:

- курсантам, проявившим выдающиеся способности, могут назначаться специальные (именные) стипендии (Президента РФ, Правительства РФ);

- курсантам второго и последующих курсов должна быть разрешена досрочная сдача экзаменов и зачетов, а высвободившееся время может использоваться по их желанию, в т.ч. для увеличения продолжительности каникулярных отпусков;

- курсанты второго и последующих курсов могут переводиться на обучение по индивидуальным планам. Индивидуальный план может предусматривать даже сокращение общего срока обучения до одного года;

дополнительно к основной специальности должна быть предоставлено право изучать дисциплины второй специальности, а при полном выполнении ее программ — получить по окончании вуза второй диплом и ряд других льгот.

Все курсанты после успешного завершения ими программ обучения проходят итоговую государственную аттестацию. Она включает защиту выпускной квалификационной работы и сдачу итоговых экзаменов. Защита выпускной квалификационной работы в высших военно-учебных заведениях является обязательной для большинства специальностей, в т.ч. командного, командно-инженерного и инженерного профилей.

Курсантам, успешно прошедшим итоговую государственную аттестацию, присваивается квалификация по полученной специальности и выдается диплом государственного образца о высшем (или среднем) профессиональном образовании. За успехи в учебе, научной работе и примерную дисциплину решением государственной аттестационной комиссии выпускнику выдается диплом с отличием. Тем, кто в течение всего обучения на всех экзаменах и зачетах получал только отличные оценки, должна быть присуждена золотая медаль (в высших военно-учебных заведениях), а фамилия выпускника занесена на Доску почета вуза.

Окончившим вуз с золотой медалью и дипломом с отличием или только с дипломом с отличием выплачивается единовременное денежное вознаграждение. Оно пользуются преимущественным правом выбора места службы в пределах установленной для данного военного образовательного учреждения разнарядки. Окончившие вуз с золотой медалью по рекомендации ученого совета могут поступать в адъюнктуру непосредственно после окончания вуза.

Практическое занятие № 15.
Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Цель: Формирование у подростков компетентностей в области преодоления конфликтных ситуаций, ознакомление с алгоритмом выхода из конфликтной ситуации.

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1

1. Проанализировать одну из конфликтных ситуаций, которая была в вашей жизни (ученик – ученик, ученик - учитель (воспитатель), ученик – родители, ученик – тренер) по предложенному плану.
2. Используя предложенные рекомендации, сделайте выводы о наиболее правильном поведении в вашем конфликте и тех ошибках, которые вы допустили и постараетесь избежать в будущем.

Анализ конфликтной ситуации:

1. Описание конфликта. Какая проблема послужила "толчком" к возникновению конфликта?
_____
2. Участники конфликта: действия одной стороны конфликта, действия другой стороны конфликта.
_____
3. Можно ли было остановить перерастание проблемы в конфликт? В какой момент?
_____
4. Что помешало остановить перерастание проблемы в конфликт?
_____
5. Какой способ разрешения конфликта вы считаете наиболее эффективным в данной ситуации и почему?
_____
7. Подумайте над последствиями выбора вариантов поведения:
_____

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практической работе № 15

Варианты поведения в конфликтных ситуациях:

- - Избегание (нежелание вступать в конфронтацию, уход от конфликта).
- - Компромисс ("половинчатая" выгода каждой стороны).
- - Сотрудничество (учитываются интересы обеих сторон).
- - Приспособление одной из сторон к целям и интересам другой.
- - Соревнование (выигрывает одна из сторон конфликта).

Аргументы (плюсы и минусы) в пользу выбора разных стратегий поведения в конфликтах

Стратегия	***Плюсы***	***Минусы***
Избегание	Когда хочешь выиграть время, конфликт может разрешиться сам собой	Проблема остается неразрешенной
Компромисс	Когда другие стратегии неэффективны	Ты получаешь только часть того, на что рассчитывал
Сотрудничество	Когда есть время и желание разрешить конфликт	Требует много времени и сил, успех не

	удобным для всех способом	гарантирован
Приспособление	Когда хорошие отношения для тебя важнее, чем твои интересы; когда правда на стороне другого	Твои интересы остались без внимания, ты уступил
Соревнование	Когда правда на твоей стороне; когда тебе во что бы то ни стало надо победить	Эта стратегия может сделать тебя непопулярным

Наиболее эффективный способ разрешения конфликта тот, при котором выигрывают обе стороны!

Правила эффективного поведения в конфликте

1. Остановись! Не торопись реагировать!
2. Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию!
3. Откажись от установки: "Победа любой ценой!"
4. Подумай о последствиях выбора!

Когда ты очень раздражен, разгневан...

1. Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайся сразу "в бой".
2. Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.
3. Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.
4. Если не удается справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.

Результаты работы оформляются в тетради.

Практическое занятие № 16.
Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

***Цели*:**

1. Ознакомить обучаемых с понятием строя, с элементами строя, с порядком подачи и выполнения команд;

2. Научить обучаемых занимать свое место в стою, строевой стойке, выполнению команд согласно Строевого Устава;

3 Воспитать у обучаемых любовь к ВС ФР, к строевой подготовке.

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1 Изучив текст ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА ответить на следующие вопросы:

1. Понятие о строе.

2. Команды и порядок их подачи.

3. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.

4. Строевая стойка. Выполнение команд.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практической работе № 16

Варианты поведения в конфликтных ситуациях:

Понятие о строе.

Занятие по этой теме обычно проводятся в составе отделения (взвода) под руководством командира. Построив взвод (роту) в одну шеренгу, командир выводит из строя отделение и, поставив его в одну шеренгу перед строем, объявляет тему и содержание занятия, дает определение элементам строя.

Строй — установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах. Командир предлагает одному-двум обучаемым повторить определение строя, затем приступает к определению его элементов.

Шеренга — строи, в котором военнослужащие (обучаемые) размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Указав на строй, командир говорит: «Строй, в котором вы сейчас стоите, есть развернутый одно-шереножный строй», после чего рассказывает, показывает и дает определения: флангу и фронту строя, тыльной стороне строя, интервалу и ширине строя.

Фланг - правая и левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт - сторона строя, в которую военнослужащие (обучаемые) обращены лицом.

Тыльная сторона строя — сторона, противоположная фронту.

Интервал — расстояние по фронту между военнослужащими (обучаемыми), подразделениями и частями.

Командиру необходимо подчеркнуть, что в сомкнутом строю, в котором сейчас находятся солдаты, интервал между локтями рядом стоящих должен быть равен ширине ладони.

Ширина строя — расстояние между флангами.

После объяснения и показа элементов одношереножного строя командир перестраивает отделение в двух шереножный строй и дает его определение.

В двухшереножном строю военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки).

Командир предлагает проверить дистанцию между шеренгами, для чего обучаемые второй шеренги, вытянув руку (левую), кладут ладонь на плечо впереди стоящего. В двухшереножном строю шеренги называются первой и второй. При повороте строя их название не изменяется.

Ряд – два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным; последний ряд должен быть полным.

Командир поясняет, что при повороте двухшереножного строя кругом тот, кто находится в неполном ряду, переходит в стоящую впереди шеренгу. Следует подчеркнуть также, что если в строю менее четырех человек, то они строятся только в одну шеренгу.

Двух шереножный строй и его элементы.

Чтобы показать разомкнутый строй, командир размыкает двух шереножный строй и поясняет, что в разомкнутом строю обучаемые в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

Затем командир ставит перед обучаемыми вопросы, проверяя, как они усвоили пройденный материал. Вопросы могут быть такие: «Что такое строй?», «Дайте определение флангу и фронту строя», «Что такое интервал и дистанция?», «Каким может быть одношереножный и двух шереножный строй?», «Меняются ли названия флангов при поворотах строя?» и т. д.

Убедившись, что обучаемые усвоили положения развернутого строя и его элементы, командир приступает к тренировке.

Во время тренировки командир может убедиться, что отработанные положения усвоены.

После этого он приступает к показу походного строя.

Походный строй – строй в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или приказом командира.

Командир отделения, построив обучаемых в колонну по одному, объясняет, что колонна - это строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более. Колонны применяются для построения подразделений и частей в походный или развернутый строй. Командир указывает, что отделение строится в колонну по одному, по два.

Называя элементы походного строя, командир дает их определение.

Направляющий - военнослужащий, двигающийся головным в указанном направлении. По направляющему сообразуют свое движение остальные военнослужащие (обучаемые).

Замыкающий — военнослужащий (подразделение), двигающийся последним в колонне.

Дистанция— расстояние в глубину между военнослужащими, подразделениями и частями.

Глубина строя — расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего).

После показа походных строев и их элементов командир проверяет усвоение, задавая примерно следующие вопросы: «Какой строй называется походным?», «Что называется глубиной строя?» и т. д. Удостоверившись, что солдаты усвоили данный раздел, командир переходит к изучению очередного учебного вопроса.

Команды и порядок их подачи.

Прежде чем приступить к изучению команд, командир должен рассказать обучаемым о их назначении и показать, как правильно выполнять команды. Он говорит, что команды служат для управления строями, подаются, как правило, голосом, а также сигналами и личным примером.

Для ознакомления с командами командир практически подает несколько команд голосом и сигналами, но пока не требует их выполнения.

Команда разделяется па предварительную и исполнительную; могут быть и только исполнительные команды.

Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир.

По предварительной команде те, кто стоит в строю и вне строя на месте, принимают положение «смирно», а находящиеся в движении ставят ногу тверже.

Исполнительная команда подается после паузы, громко, отрывисто и четко. Исполнительная команда немедленно и четко выполняется.

Чтобы привлечь внимание обучаемого, в предварительной команде называется наименование подразделения или фамилия обучаемого. Например, «Взвод – СТОЙ!», «Второе отделение, шагом – МАРШ», «Товарищ Иванов, кру-ГОМ» и так далее.

После объяснения командир подает голосом несколько команд, состоящих из предварительной и исполнительной, требует выполнить их. Например: «Отделение, шагом - МАРШ», «Товарищ Сидоров, кру-ГОМ» и т. п.

После объяснения командир подает несколько исполнительных команд, например: «ВСТАТЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», «ОТСТАВИТЬ» и т. п., и требует, чтобы обучаемые выполнили их.

В заключение командир поясняет, что для отмены приема (действия) или для прекращения его подается команда «ОТСТАВИТЬ»; рассказывает и показывает, что по команде «ОТСТАВИТЬ» принимается положение, в котором обучаемый находился до выполнения приема.

Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.

Рассказав о назначении команд и показав порядок их подачи и выполнения, следует перейти к изучению обязанностей военнослужащих перед построением и в строю. Но прежде необходимо разъяснить обучаемым требования Строевого устава, предъявляемые к солдатам перед построением и в строю.

«Ст. 26. Солдат (матрос) обязан:

— проверить исправность своего оружия, закрепленной за ним боевой и другой техники, боеприпасов, индивидуальных средств противохимической защиты, шанцевого инструмента, обмундирования и снаряжения;

— аккуратно заправить обмундирование, правильно надеть и подогнать снаряжение, помочь товарищу устранить замеченные недостатки;

— знать свое место в строю, уметь быстро, без суеты занять его; в движении сохранять равнение, установленный интервал и дистанцию; не выходить из строя (машины) без разрешения;

— в строю без разрешения не разговаривать, не курить; быть внимательным к приказам и командам своего командира, быстро и точно их выполнять, не мешая другим;

— передавать приказания, команды без искажений, громко, и четко».

Обучаемые должны знать 26-ю статью Строевого устава наизусть.

В ходе занятия командир должен проверить аккуратность и правильность подгонки обмундирования, приучить курсантов к взаимной помощи при устранении недостатков, обнаруженных по внешнем виде; следует проверить знание своего места в строю и соблюдение дисциплины в строю, а также умение передавать приказания.

Аккуратность и правильность подгонки обмундирования проверяются так: командир строит обучаемых в одну шеренгу, обходит строй с правого фланга и проверяет каждого в отдельности: правильно ли заправлено обмундирование, как надет головной убор и т. д. Недостатки отмечаются и устраняются тут же.

На примерах аккуратно и неряшливо одетых обучаемых командир объясняет требования Строевого устава и показывает порядок устранения недостатков: на себе или на одном-двух обучаемых он демонстрирует, как правильно заправить обмундирование, надеть головной убор и т. д.

Заканчивая занятие, командир делает краткий разбор и дает задание к следующему занятию. Задание может быть таким: изучить ст. 26—28 Строевого устава. Одновременно командир рекомендует повторить пройденный материал, для чего предлагает изучить ст. 1 — 23 и 25 Строевого устава.

Строевая стойка. Выполнение команд

В соответствии с существующей программой на занятии предстоит изучить строевую стойку и совершенствоваться в выполнении команд: «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», «Головные уборы — СНЯТЬ», «Головные уборы — НАДЕТЬ», «ОТСТАВИТЬ».

Ст. 27. Строевая стойка принимается по команде «Становись» или «Смирно». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

Изучение строевой стойки начинается с образцового показа ее командиром; при этом обучаемые должны видеть его спереди сбоку. Затем командир рассказывает обучаемым, по каким командам и в каких случаях принимается строевая стойка, и показывает порядок ее принятия по разделениям, кратко поясняя выполнение каждого ее элемента. После этого он приказывает курсантам принять строевую стойку самостоятельно и проверяет каждого из них, отмечая недостатки, а затем приступает к разучиванию строевой стойки по элементам. Начинать целесообразно с подготовительных упражнений для выработки правильной постановки корпуса, ног, рук, плеч и головы.

Для выполнения этого упражнения подается команда «Носки свести вместе, делай—РАЗ», «Носки развести, делай — ДВА», «Носки свести, делай— РАЗ» и т. д. Подавая команду, командир отделения следит за шириной разведения носков и попутно исправляет ошибки. Смотреть вниз при этом, обучаемым не разрешается. Когда обучаемые выполнят упражнение несколько раз под общую команду, командир отделения приказывает им приступить к самостоятельной тренировке. Командир отделения и командир взвода в это

время проверяют выполнение упражнения поочередно у каждого курсанта и дают указания по устранению допускаемых ими ошибок.

Строевая стойка.

Отработав первое упражнение, командир показывает второе подготовительное упражнение —«Грудь приподнять, живот подобрать, плечи развернуть – Делай – РАЗ, Делай – ДВА (принять положение «Вольно»).

Чтобы приподнять грудь, необходимо сделать глубокий вдох, в таком положении задержать грудную клетку, сделать выдох и продолжать дыхание с приподнятой грудью. В момент приподнимания груди подбирается живот, плечи разворачиваются, руки опускаются так, чтобы кисти, обращенные ладонями - внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра.

Чтобы подать все тело несколько вперед, необходимо приподняться на носках, а затем, не изменяя наклона корпуса, опуститься на всю ступню:

Рекомендуется показать положение корпуса при строевой стойке с помощью зеркала. Для этого необходимо построить отделение перед зеркалом в одну шеренгу и приказать, предположим, первым номерам принять строевую стоику, а вторым номерам стоять в положении «вольно». В этом случае хорошо будет заметно отличие строевой стойки от положения «вольно».

После отработки подготовительных упражнений командир отделения приступает к тренировке в выполнении строевой стойки в целом.

Чтобы проверить, правильно ли военнослужащие принимают строевую стойку, необходимо подать команду «Смирно», а после этого — команду «Поднять носки ног». Если у кого-либо из обучаемые строевая стойка была принята неправильно, корпус тела не был подан несколько вперед, то они это действие выполнят легко. Те, кто строевую стойку принял правильно, носки ног поднять не смогут, значит, строевая стойка принята правильно.

После того как обучаемые будут правильно принимать строевую стойку, командир учит их выполнять команды: «ВОЛЬНО» и «ЗАПРАВИТЬСЯ». Перед командой «ЗАПРАВИТЬСЯ» надо всегда подавать команду «ВОЛЬНО».

По команде «ВОЛЬНО» надо встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, и не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде «ЗАПРАВИТЬСЯ», не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение.

При необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.

По команде «СТАНОВИСЬ» обучаемые занимают свое место в строю, принимают строевую стойку, а командир проходит перед строем и проверяет обучаемых. Убедившись, что строевая стойка принята правильно, командир подает команду «ВОЛЬНО» и следит, как она выполняется. Поправив ошибки и * подав еще несколько раз эту команду для тренировки, командир приступает к отработке выполнения команды «ЗАПРАВИТЬСЯ».

Подавая по несколько раз команды «СТАНОВИСЬ», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», командир добивается правильного и четкого выполнения их. В дальнейшем навыки в выполнении строевой стойки и действий по командам «ВОЛЬНО» и «ЗАПРАВИТЬСЯ» совершенствуются на всех занятиях.

Для тренировки следует производить различные построении, подавая команды, например: «Отделение, РАЗОЙДИСЬ», «Отделение и одну шеренгу — СТАНОВИСЬ», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ» и т. д.

По команде «Головные уборы — СНЯТЬ» без оружия или с оружием в положении «за спину» правой рукой снять головной убор, передать его в левую руку, а правую руку опустить. Снятый головной убор держать в левой свободно опущенной руке звездой (кокардой) вперед.

По команде «Головные уборы _- НАДЕТЬ» передать головной убор в правую руку, надеть его и опустить руку.

Снятие и надевание головного убора с оружием в положении «на ремень» и «на грудь» производится левой рукой.

Практическое занятие № 17.
Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при травмах.

Цель: Обобщить и систематизировать знания учащихся о наиболее часто встречающихся травмах: ранениях, растяжении связок и ушибах; закрепить навыки оказания первой помощи при них.

Задачи:

Обучающие – закрепление и систематизация знаний об основах асептики и антисептики, основных видах травм (раны, растяжения, ушибы) и навыков оказания первой помощи при них.

Развивающие – развитие речи, мышления (применять знания на практике); развитие коммуникативно-технических умений (к решению проблемы подходить не шаблонно, а осознанно, предполагая полученный результат); развитие воли и самостоятельности (умение преодолевать трудности, владеть собой и действовать самостоятельно).

Воспитательные – привитие уважения друг к другу при работе в группе, воспитание сострадания к больным людям и стремление оказать им первую помощь. Воспитание аккуратности и трудолюбия.

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:
Используя учебник Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «ОБЖ» стр. 230 - 232 и интернет – ресурсы выполнить следующие задания:

Задание № 1 **. Ответить на следующие вопросы:**

1. Что представляет собой травма. Виды травм.
2. Что называется раной? Виды ран и причины ранения.
3. Какова цель первой помощи при ранении?

Задание № 2. Дополните предложения.

1. При проникающем ранении грудной полости……
2. При проникающем ранении брюшной полости……
3. При проникающем ранении черепа следует…….

Задание № 3. Заполнить таблицу.

Соблюдение правил оказания первой доврачебной помощи при ранениях.

Нельзя	***Надо***

Практическое занятие № 18.
Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

Цель: Познакомиться с методами и правилами временной остановки кровотечений, техникой наложения жгута.

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. . Изучить дополнительный материал к практическому занятию № 18.
2. Ответить на вопросы:

1) Назовите признаки артериального кровотечения, в чем отличия артериального кровотечения от венозного?
2) Кратко сформулируйте главные правила остановки кровотечения при венозном и артериальном кровотечении.
3) Почему время наложения жгута ограничено?
4) Назовите главные правила наложения жгута.

Задание № 2: ТЕСТ

1. Что такое кровотечение?
А. Истечение крови из поврежденного кровеносного сосуда
Б. Выход крови из организма.
В. Течение крови по кровеносным сосудам

2. Назвать основные виды кровотечений по виду кровеносных сосудов.
А. Артериальное, венозное, сердечное, сквозное
Б. Капиллярное, венозное, наружное и внутреннее
В. Артериальное, венозное, капиллярное и смешанное.

3. Назвать признаки артериального кровотечения.
А. Кровь выделяется равномерно, как из губки.
Б. Кровь ярко-красного цвета, бьет сильной пульсирующей струей.
В. Темно-вишневая кровь, истекающая равномерной струей.

4. Какую информацию необходимо зафиксировать при наложении жгута или закрутки?
А. Информацию о группе крови и резус факторе пострадавшего.
Б. Информацию о времени наложения жгута или закрутки
В. Информацию о характере повреждения и кровопотерях.

5. Какой сосуд прижимается к костной основе при пальцевом прижатии?
А. Вена
Б. Капилляр
В. Артерия

6. На какое время накладывается жгут или закрутка?
А. Летом на 2 часа, зимой на 3 часа.
Б. Летом на 1,5 - 2 часа, зимой на 0,5 - 1 час.
В. Летом на 1 час, зимой на 2 часа.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практическому занятию № 18

Остановка венозного кровотечения

Венозное кровотечение можно остановить наложением давящей повязки, при которой поверх стерильной салфетки накладывается толстый слой ткани и туго привязывается к ране. При наложении такой повязки соблюдают следующие правила: кожу вокруг повреждения на расстоянии 3 - 4см от краев раны обрабатывают раствором антисептика, на рану накладывают стерильную салфетку, которую 2 - 3 турами фиксируют к бинтуемой поверхности, в проекцию раны укладывают плотно сложенную салфетку (марлю, бинт, вату и т. д.) для локального сдавливания кровоточащих тканей, которые туго бинтуют последующими турами бинта.

Дополнительно к давящей повязке может быть остановлено приданием им возвышенного (выше уровня сердца) положения. Достаточно надежно останавливается венозное кровотечение при максимальном сгибании конечности. При кровотечении из верхней конечности руку сгибают в локтевом суставе, и предплечье туго привязывают к плечу. При кровотечении из нижней конечности ногу сгибают в коленном суставе, и голень туго привязывают к бедру, или ногу сгибают в тазобедренном суставе и бедро привязывают к туловищу.

Временная остановка наружного венозного и капиллярного кровотечения проводится наложением давящей стерильной или давящей повязки на рану и приданием поврежденной части тела приподнятого положения по отношению к туловищу.

В некоторых случаях временная остановка этих видов кровотечений может быть окончательной.

Остановка артериального кровотечения

Артериальное кровотечение из небольших сосудов останавливается также как венозное наложением давящей повязки и максимальным сгибанием конечности.

Артериальное кровотечение из крупных сосудов можно остановить только наложением резинового жгута или жгута - закрутки. При наиболее опасном для жизни артериальном кровотечении временная остановка кровотечения достигается наложением жгута, закрутки,

фиксированием конечности в положении максимального сгибания, прижатием артерии выше места ее повреждения (сонная артерия прижимается ниже раны).
Самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения — пальцевое прижатие. Артерии прижимают в местах, где они проходят вблизи кости или над ней. На конечностях сосуды прижимаются выше раны, на шее и голове — ниже. Сдавливание сосудов производят несколькими пальцами одной или двух рук.
Выполнив пальцевое прижатие сосуда, надо быстро наложить, где это возможно, жгут или закрутку и стерильную повязку на рану. Наложение жгута (закрутки). Используют три вида кровоостанавливающих жгутов: матерчатый с закруткой, широкий ленточный резиновый и трубчатый Эсмарха. Жгут (закрутку) накладывают на бедро, голень, плечо и предплечье выше места кровотечения, ближе к ране, на одежду или мягкую подкладку, чтобы не повредить кожу. Жгут - закрутку изготовляют из плотной ткани (но не веревки!) накладывают также как и жгут, в свободные концы ткани просовывают твердый предмет (палка, пинцет и др.) и им скручивают ткань до тех пор, пока не остановится кровотечение. Жгут накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. При слишком сильном сдавливании тканей могут повредиться нервные стволы. Правильность наложения жгута контролируется отсутствием пульса на нижележащем участке артерии.

Правила наложения жгута.
Жгут накладывается:
• только при артериальном кровотечении из крупного сосуда;
• поверх ткани или одежды, очень важно, чтобы на ней не было складок;
• выше места ранения на 2 – 3 см и ближе к ней на кожу накладывают прокладку из одежды или мягкой ткани (платок, бинт);
• для обеспечения оттока венозной крови конечность поднимают на 20 - 30см;
• первый тур накладывается максимально растянутым жгутом, а последующие – с меньшим натяжением, таким образом, чтобы начальный участок жгута перекрывался последующим туром;
• зафиксировать последний тур жгута крючком или застежкой;
• контроль правильности наложения жгута производят по прекращению кровотечения из раны, исчезновению пульса, запавшим венам, бледности кожных покровов. Чрезмерное затягивание жгута может вызвать размозжение мягких тканей (мышцы, нервы, сосуды) и стать причиной параличей конечностей. Слабо затянутый жгут кровотечения не останавливает, а наоборот, создает венозный застой (конечность не бледнеет, а приобретает синюшную окраску) и усиливает венозное кровотечение;
• жгут не забинтовывают, он должен быть хорошо виден;
• конечность со жгутом хорошо иммобилизуют с помощью транспортной шины или подручных средств;
• пострадавшего эвакуируют в первую очередь;
• в зимнее время года конечность с наложенным жгутом хорошо утепляют, чтобы не произошло отморожения;
• под жгут подкладывается записка с указанием даты и времени наложения жгута;
Летом жгут накладывается максимально на 2 часа, а зимой на 1 час.
Если в течение этого времени пострадавшего не привезли в больницу для окончательной остановки кровотечения, то жгут необходимо снять на 10 минут, но в это время прижать артерию пальцем. Заново жгут накладывают выше или чуть ниже старого места. При необходимости это делают несколько раз – летом каждый час, а зимой – каждые полчаса. При этом каждый раз делают отметку в записке. Продолжительное сдавливание сосудов приводит к омертвению всей конечности ниже наложенного жгута, и ее ампутируют.

Практическое занятие № 19.
Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при ожогах.

Цель: Закрепить знания и умения, необходимые для самостоятельной работы учащихся по новому материалу, учить применять знания в ситуации.
Задачи:
Обучающая: Расширить знания, умения и навыки учащихся в оказании первой помощи при ожоге.
Коррекционно- развивающая: Развивать речь, логическое мышление, самостоятельность в принятии решений при оказании помощи. Развивать внимание, наблюдательность через включение в урок заданий практического характера. Развивать умения выполнять самоанализ своей деятельности.
Воспитательная: Воспитывать познавательный интерес к предмету, умение работать в группе и самостоятельно.
Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Изучив п. 5.5. стр. 249 учебника Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «ОБЖ» рассмотрите следующие ситуации:

Ситуация № 1

Пролил горячий чай на руку, покраснение, пузырей нет. Твои действия? Какой степени ожог?

Выбрать правильный ответ.

1. Подставить руку под воду , подержать 10-15 минут.

2. Обработать спреем «Пантенол».

Ситуация № 2

Ожог горячим утюгом. Покраснение кожи, отёчность, появились пузыри. Ожог какой степени? Твои действия?

Выбрать правильный ответ.

1. Сделать не тугую повязку.

2. Наложить лёд на повязку или воду в пакете.

3. Обратиться к врачу.

Ситуация № 3

Человек оказался в зоне пожара. На коже кровавые пузыри, повреждение ткани под кожей, мышц, костей. Какая степень ожога? Твои действия?

Выбрать правильный ответ.

1. Накрыть тканью.
2. Дать обезболивающее средство (анальгин).
3. Дать тёплый чай.
4. Вызвать скорую помощь.

Задание № 2. Допишите пропущенные слова в тексте.

1.По глубине поражения различают____ степени ожога.
2. При попадании на кожу растворителей, кислот, щелочей возникают _____ ожоги.
3. От непосредственного воздействия на тело высокой температуры (пламя, горячие жидкости и др.) возникают_____ _____.

Задание № 3. Решение ситуационной задачи.

Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек. Он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, под остатками ткани видна черная кожа со множеством влажных трещин и пузырей.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очерёдности выполнения:

1. Снять с пострадавшего рубашку.
2. Положить его на спину.
3. Перевернуть на живот.
4. Набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину.
5. Удалить остатки одежды и промыть кожу чистой водой.
6. Обработать обожженную поверхность спиртом или одеколоном.
7. Удалить остатки одежды и пузыри.
8. Наложить на места ожогов стерильные повязки.
9. Накрыть спину чистой простынёй.
10. Предложить пострадавшему таблетки анальгина.
11. Оросить ожог растительным маслом.
12. Густо посыпать место ожога мукой.
13. Присыпать обожженную поверхность содой.
14. Предложить пострадавшему обильное теплое питье.

Решение задачи.
В данном случае необходимо выполнить следующие действия:
1. Перевернуть на живот.
2. Накрыть спину чистой простынёй.
3. Набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину.
4. Предложить пострадавшему таблетки анальгина.
5. Предложить пострадавшему обильное теплое питье. (Правильные ответы 3, 9, 4, 10, 14)

Рефлексия:

Ответьте на вопросы анкеты:

1. На уроке я работал — активно / пассивно
2. Своей работой на уроке я — доволен / не доволен
3. Урок для меня показался — коротким / длинным
4. За урок я — не устал / устал

5. Мое настроение стало лучше / стало хуже
6. Материал урока мне был понятен / не понятен

Практическое занятие № 20.
Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при воздействии низких температур.

Цели:

- Научить студентов распознавать степени отморожения и познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи;

- Воспитывать осторожность, умение видеть опасность, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

- Решение учебно-проблемных ситуаций с оказанием первой помощи при воздействии низких температур на организм человека;

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:
Задание № 1. Изучив п. 5.7. стр. 259 учебника Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «ОБЖ» и ДОПОЛНИТЕЛЬНЫ МАИЕРИАЛ, ответить на следующие вопросы:
1. Когда возможно повреждение тканей под действием охлаждения?
2. Какие действия нельзя применять при отморожении участков тела?
3. Какие действия необходимо предпринять к пострадавшему при отморожении и общем охлаждении?

Задание № 2. Изучив п. 5.7. стр. 259 учебника Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «ОБЖ»: сделать соотношение правильно ли даны характеристики каждой из степеней. Записать таблицу правильно.

Степени отморожения	Их характеристика
1 степень	Поверхностный слой кожи омертвевает. После отогревания кожные покровы приобретают багрово-синюю окраску, быстро развивается отек тканей, распространяющийся за пределы области отморожения. Может сохраниться нарушение чувствительности кожи, но в тоже время отмечаются значительные боли. У пострадавшего повышается температура, появляется озноб, нарушается сон, отсутствует аппетит.
2 степень	Омертвевают все слои тканей, в том числе и кости. Отмороженную часть тела отогреть, как правило, не удается. Кожа быстро

	покрывается пузырями, наполненными черной жидкостью. Поврежденная часть тела быстро чернеет и начинает высыхать. Кожные покровы, бледные, холодные
3 степень	Нарушение кровообращения приводит к омертвению всех слоев кожи и лежащих под ней мягких тканей. В первые дни отмечаются омертвение кожи и появление пузырей, наполненных темно-красной или темно-бурой жидкостью. В последующем развивается гангрена погибших глубоких тканей. Появляются тяжелый озноб, потливость, безразличие к окружающим.
4 степень	Кожа приобретает сине-багровый оттенок, отечность, которая после отогревания увеличивается, отмечаются тупые боли.

Задание № 3. Опишите что представляет собой -Замерзание- (признаки, оказание первой медицинской помощи).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практической работе № 20

При низких температурах окружающего воздуха могут произойти обморожения. Повреждение тканей под действием охлаждения возможно и при температуре выше нуля, особенно в периоды обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде и нарушении нормального кровообращения (тесная обувь). Обморожению способствуют влажность воздуха, ветер, а также потеря крови при ранении, ослабленное здоровье больного, алкогольное опьянение.

Снежные заносы представляют наибольшую опасность для людей и техники, застигнутых в пути, далеко от человеческого жилья. Если стихия застала людей в дороге (в автомобиле), не надо пытаться преодолевать сугробы. Следует поставить автомобиль двигателем в наветренную сторону, полностью закрыть жалюзи, укрыть радиатор. Периодически нужно выходить из салона и разгребать снег, чтобы не оказаться погребенным под ним.

Для скорейшего обнаружения себя необходимо подать сигналы о помощи, повесить на шест (антенну) яркую ткань. Не следует отходить далеко от автомобиля, если нет уверенности, что рядом найдется более безопасное место. Время от времени нужно прогревать двигатель, чтобы выхлопная труба не забилась снегом.

Если непогода застигла пешехода, ему нужно построить укрытие из плотного снега. В этих целях сооружают жилище (типа иглу): нарезают блоки из снега и укладывают их кольцом, наклоном внутрь (разд. 4.4). Укрытием для пешехода может быть и снежная пещера, и даже снежная яма с закрытым ветками или снегом отверстием.

Обморожению подвергаются чаще всего пальцы ног и рук. При сильном ветре лицо укрыть шарфом или самодельной маской. Во избежание обморожения ног желательно больше двигаться.

В развитии всех обморожений различают два периода. Во время первого (дореактивного) периода, т.е. до отогревания, область обморожения бледна, нечувствительна, иногда плотна на ощупь; наступает спад сосудов, нарушается кровоток, что ведет к расстройству питания тканей. С началом отогревания (во второй, реактивный период) кровоток замедляется, возникает картина воспаления, появляются пузыри на коже, отек тканей и закупорка кровеносных сосудов, что и приводит к омертвлению тканей. Обычно процесс обморожения оказывается более распространенным и глубоким, чем это определяется вначале.

Первая медицинская помощь. Необходимо быстро отогреть отмороженную часть тела, желательно в теплом помещении. Не рекомендуется растирать обмороженный участок снегом. Согреть его лучше в ванне, доводя постепенно (в течение 30 – 60 мин) температуру воды (от +17 °С до +37…+38°С) обмывая мылом и производя осторожный, но энергичный массаж. Поглаживание обмороженной части тела в направлении к сердцу улучшает кровообращение и предупреждает закупорку сосудов и омертвение тканей. Массаж продолжают до тех пор, пока обмороженные ткани не потеплеют и не исчезнет синюшность кожи. При новом появлении синюшности массаж возобновляют. При возникновении пузырей массаж делать не рекомендуется. Одновременно пострадавшему дают горячий чай и кофе, алкогольные напитки.

Согревшийся обмороженный участок обтирают спиртом, одеколоном или водкой и накладывают повязку со значительным количеством ваты. Мазевые повязки вредны, так как они усложняют последующую хирургическую обработку места обморожения.

Для применения, в случае необходимости, других мер помощи (противостолбнячная сыворотка, антибиотики, новокаиновая блокада) больного следует быстро доставить в лечебное учреждение.

Для предупреждения возможных обморожений необходимо следить за тем, чтобы обувь не сдавливала конечность и не пропускала воду. При работе на холоде следует усиленно питаться, принимать горячее питье. Кожу лица и рук нужно защищать смазыванием салом или другим жиром.

Замерзание. Длительное действие холода приводит к снижению температуры тела человека, к угнетению всех жизненных процессов и даже к смерти.

Признаки. Пострадавший вначале чувствует озноб, затем наступают сонливость, дремота и глубокий сон, во время которого ослабевает дыхание, снижается сердечная деятельность, развивается окоченение и наступает смерть.

Оказание первой медицинской помощи. Необходимо поместить пострадавшего в теплое помещение и согреть его, растереть окоченевшие руки и ноги спиртом или водкой. Если не нарушено глотание, рекомендуется дать выпить горячего чая или кофе. При отсутствии признаков жизни принимают меры к оживлению.

Практическое занятие № 21.
Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.

Цель: Воспитывать осторожность, умение видеть опасность, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

- Решение учебно-проблемных ситуаций с оказанием первой помощи при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Изучив ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ответить на следующие вопросы:

1. Какие инородные тела могут оказаться в носу, глотке, пищеводе и верхних дыхательных путях человека?

2. Назовите, какие признаки свидетельствуют о попадании инородного тела в полости носа человека.

3. По каким признакам можно судить о том, что инородное тело попало в глотку или пищевод человека и застряло там?

4. В чем заключается оказание первой медицинской помощи пострадавшему при попадании инородного тела в нос, глотку или пищевод?

5. Какие действия нельзя предпринимать при оказании помощи пострадавшему, испытывающему боли при глотании?

6. Назовите симптомы, свидетельствующие о попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.

7. Как правильно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему при попадании в верхние дыхательные пути куска колбасы?

8. Каким образом следует оказывать первую медицинскую помощь человеку, в верхние дыхательные пути которого попала монета?

9. Что надо делать, если человек с инородным телом в гортани или трахее потерял сознание?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практической работе № 21.

Инородные тела в полости носа чаще всего засовывают дети. Это могут быть пуговицы, монеты, горошины, бусины и другие мелкие предметы.

Признаком попадания инородного тела в нос являются чихание, затруднение дыхания через соответствующую половину носа, а позднее кровянисто-гнойные выделения.

Первая медицинская помощь заключается в том, что пострадавшего надо как можно быстрее доставить в медицинское учреждение.

Инородные тела (кости, куски пищи, пуговицы, монеты) иногда попадают в глотку и пищевод и застревают там.

Признаками этого являются боли в глотке и пищеводе, которые усиливаются при глотании, затруднение или даже невозможность глотания, при попадании больших предметов затруднение дыхания.

Первая медицинская помощь заключается в том, что пострадавшего надо срочно направить в медицинское учреждение. Запрещается давать ему хлебные корки и другую пищу для проталкивания инородного тела.

Достаточно часто инородные тела **попадают в верхние дыхательные пути**. Это могут быть монеты, пуговицы, горошины, драже, понпансье, куски фруктов, овощей, колбасы и т. п.

После попадания в гортань или трахею инородного тела пострадавший начинает кашлять и краснеет. На глазах у него выступают слезы, может начаться рвота. В этот момент жизнь пострадавшего зависит от действий людей, оказавшихся рядом с ним.

Если человек подавился шарообразным предметом (горошина, драже, кусок пищи), надо положить его животом на спинку кресла (свое бедро) и несколько раз постучать раскрытой ладонью по его спине между лопатками.

При попадании в верхние дыхательные пути плоского предмета (монета, пуговица) надо нанести пострадавшему несколько коротких и частых ударов раскрытой ладонью по спине между лопатками.

Как показывает практика, такие действия достаточно просты и эффективны. Если эти действия не помогли и пострадавший потерял сознание, надо повернуть его на правый бок и несколько раз ударить раскрытой ладонью по спине между лопатками.

Во всех случаях попадания инородного тела в верхние дыхательные пути (даже после удачного извлечения этого тела) надо вызвать «скорую помощь» или обратиться к врачу.

Практическое занятие № 22.
Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при отравлениях.

Цели:

- Рассмотреть правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях аварийно химически опасными веществами;

- Познакомить учащихся с правилами оказания первой медицинской помощи при отравлении наиболее распространенными аварийно химически опасными веществами — аммиаком и хлором.

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ;

Задание № 1. Изучив п. 5.9. стр. 263 учебника Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «ОБЖ» и используя ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ответить на вопросы:

1. Какую необходимо оказать первая медицинская помощь при отравлении аммиаком? Каковы признаки отравления аммиаком?

2. Какие вещества принято называть аварийно химически опасными веществами (АХОВ)?

3. На каких предприятиях находятся основные запасы аварийно химических опасных веществ (АХОВ)?

4. Какие АХОВ являются наиболее распространёнными?

5. Какую надо оказать помощь отравленному хлором в случае рефлекторной остановки дыхания?

6. Перечислите признаки отравления бытовым и угарным газом.

7. Что такое Отравление?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практическому занятию № 22.

В промышленности и в сельском хозяйстве используют десятки тысяч различных химических соединений. Среди них имеется значительное количество химических веществ, при попадании которых в организм человека через органы дыхания, кожу, слизистые оболочки, раны или вместе с пищей в органы пищеварения нарушается нормальная жизнедеятельность организма, а при определённых условиях может произойти смерть человека. Напомним, что эти вещества относятся к опасным химическим веществам.

Запомните!

Некоторые опасные химические вещества при химических авариях (нарушение технологических процессов на производстве, повреждение трубопроводов, ёмкостей, хранилищ и т. д.) могут вызывать массовое поражение незащищённых людей и животных. Такие вещества принято называть аварийно химически опасными веществами (АХОВ).

Крупными запасами АХОВ, главным образом аммиака, хлора, фосгена, синильной кислоты, сернистого ангидрида, располагают химические, целлюлозно-бумажные комбинаты, заводы минеральных удобрений, чёрной и цветной металлургии, а также хладокомбинаты, пивные заводы, кондитерские фабрики, овощебазы и водопроводные станции.

Наиболее распространёнными АХОВ, как мы помним, являются аммиак и хлор, которые широко применяются в производстве

Это должен знать каждый

Признаки отравления аммиаком:

— сильный кашель, удушье, сердцебиение, нарушение частоты пульса, насморк, жжение в груди, покраснение и зуд кожи, резь в глазах, слезотечение;

— соприкосновение с кожей вызывает обморожение.

Первая медицинская помощь при отравлении аммиаком:

— надеть на пострадавшего противогаз (обычный противогаз от аммиака не спасёт, нужен дополнительный патрон ДПГ-1 или ДПГ-3 к ГП-7, ГП-7в, ПМК);

— вынести в положении лёжа на носилках из зоны заражения;

— снять с пострадавшего противогаз;

— промыть поражённые участки кожи и слизистых оболочек глаз большим количеством воды;

— давать пить тёплое молоко с питьевой водой или с содой;

— сделать горячие ножные ванны;

— дать вдыхать тёплые водяные пары с лимонной или уксусной кислотой;

— в случае остановки дыхания приступить к выполнению искусственной вентиляции лёгких;

— провести экстренную эвакуацию поражённого в лечебное учреждение. Эвакуацию необходимо производить в положении лёжа с приподнятой головой. В пути следования продолжать оказывать первую медицинскую помощь, следить за тем, чтобы не допустить переохлаждения или перегрева пострадавшего.

Признаки отравления хлором:

— вдыхание концентрированных паров хлора может привести к быстрой смерти в результате химического ожога и рефлекторного торможения дыхательного центра;

— в менее тяжёлых случаях появляется резь в глазах, слезотечение, мучительный приступообразный кашель, боли в груди, головная боль;

— при незначительном отравлении появляется чувство стеснения в груди, сухой кашель, сухие хрипы в лёгких.

Первая медицинская помощь при отравлении хлором:

— надеть на пострадавшего противогаз и немедленно вынести его из опасной зоны;

— снять с пострадавшего противогаз и освободить от одежды, стесняющей дыхание;

— в случае рефлекторной остановки дыхания необходимо провести искусственную вентиляцию лёгких;

— после эвакуации пострадавшего из зоны заражения промыть ему глаза водой и закапать в них 1-2 капли вазелинового масла.

Практическое занятие № 23.
Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при отсутствия сознания.

Цель:
- Ознакомление ребят с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи при отсутствии сознания.

Задачи:
- воспитывать желание быть здоровым, чувство ответственности за личную безопасность, желание оказать помощь пострадавшим.
- довести до понимания детей, что зачастую оказанная первая помощь может спасти человеку здоровье и жизнь.
- развивать умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Используя ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ответить на вопросы:

1.Что представляет собой Обморок?
2. Запишите причины потери сознания.
3. Каковы признаки Обморока?
4. Как необходимо оказать первую помощь при потере сознания?
5. В чем будет заключаться первая помощь, в случае, когда вы наблюдаете обморок или его признаки у другого человека?

Задание № 2: Заполнить таблицу.

Причины потери сознания.	Их характеристика

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практической работе № 23.

При обмороке человек не осознает окружающей действительности и не реагирует на внешние раздражители. Основной фактор, провоцирующий такое состояние, – дефицит кислорода в крови, и недополучение его головным мозгом. Потеря сознания может случиться у абсолютно здорового человека или же быть симптомом заболевания. В любом случае нужно знать, как помочь человеку в обмороке или как самому избежать подобной ситуации.

Причины потери сознания.

Единичные эпизоды обморока обычно не предвещают какой-либо опасности, и могут произойти с каждым. Нередко такое случается с людьми тонкой душевной организации по причине излишнего волнения или нервного перенапряжения. Те, кто страдают от различного рода фобий и панических атак, могут потерять сознание от малейшего импульса, напоминающего об объекте страха (вид иглы или крови).

Физические нагрузки.

Обморок может случиться от интенсивных занятий спортом, например, при быстром или длительном беге, приседаниях, подъеме грузов. Для людей, страдающих от скачков давления, подобная неприятность возможна при резком подъеме с кровати или запрокидывании головы (в кресле стоматолога или в парикмахерской).

Вредные привычки и питание.

Вероятность обморока возрастает в разы у курильщиков. Из–за хронического воспалительного процесса в бронхах и легких, кровь слабее насыщается кислородом и плохо циркулирует, вследствие чего формируется венозный застой. Особенно опасен сильный кашель, который нередко мучает курильщиков по утрам. Злоупотребление алкоголем или энергетическими напитками также способно лишить сознания. Даже здоровый образ жизни не гарантирует отсутствие обмороков поклонникам диет. Неполноценное питание особенно опасно для подростков и пожилых людей. А при переедании или отравлении может возникнуть сильная рвота или диарея, грозящие обезвоживанием, что также провоцирует обмороки.

Заболевания.

Потеря сознания может быть вызвана травмой головы, которая привела к сотрясению мозга. Если подобное состояние повторяется регулярно, это может быть симптомом анемии, сердечно-сосудистых заболеваний, патологий дыхательной системы, остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Признаки.

Обморок никогда не наступает внезапно, обычно ему предшествует так называемое предобморочное состояние, которое длится от 15 до 60 секунд. Кожные покровы при этом бледнеют, выступает холодный пот, ощущается головокружение, гул в ушах, слабость и тошнота. Далее происходит полное расслабление мышц, и человек падает без чувств. Во время обморока отключается та часть мозга, которая отвечает за сознание, но рефлексы в большинстве случаев сохраняются. За счет этого может не нарушаться функция дыхания, и присутствует пульс.

Первая помощь.

Первая помощь при потере сознания. Для начала, нужно знать, как оказать помощь себе, в случае, если вы чувствуете, что вот-вот потеряете сознание. При первых признаках предобморочного состояния срочно ищите место, чтобы прилечь или хотя бы присесть. Расстегните ворот, ремень или снимите шарф, чтобы обеспечить полноценное дыхание. Голову необходимо наклонить вниз, это стимулирует приток крови в головной мозг, а напряжение мышц ног и бедер улучшит ее циркуляцию.

В случае, когда вы наблюдаете обморок или его признаки у другого человека, помощь будет заключаться в следующем:

- По возможности обезопасьте пострадавшего от падения и удара головой об пол или мебель.
- Потерявшего сознание необходимо уложить на любую горизонтальную поверхность и немного приподнять ноги. Голову лучше наклонить на бок, так отсутствует риск захлебнуться рвотными массами.
- Если обморок произошел в помещении, то нужно открыть окно, чтобы обеспечить доступ свежего воздуха.

- Следует быстро привести человека в чувства. Попробуйте похлопать по щекам, брызнуть в лицо водой или поднести к носу вату, смоченную в любом резко пахнущем веществе (нашатырный спирт, уксус).
- Проверьте наличие пульса, приложив пальцы к сонной артерии, и дыхания, поднеся ко рту зеркало. Если они отсутствуют, то необходимо сделать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, а также вызвать скорую помощь. Обратиться к медикам необходимо и в том случае, когда обморочное состояние длится более 5 минут.
- Оставлять пришедшего в сознание в одиночестве не рекомендуется, пока вы не удостоверитесь в том, что его жизни и здоровью ничего не угрожает. Советуем предложить ему сладкий чай или 15 капель Валокордина.

Первая помощь при обмороке способна спасти человеку жизнь, поэтому важно знать правила ее оказания. Однако в любом случае такое событие не должно остаться без внимания, и помощь врачей при этом будет не лишней.

Практическое занятие № 24.
Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

Цель:

- Сформировать представление о инфекционных заболеваниях и их развитии, об иммунной системе и профилактике заболеваний

Задачи:

1. Воспитывать потребность соблюдения санитарно-гигиенических навыков,

ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

2. Развивать умение избегать инфекционных заболеваний

3. Закрепить имеющиеся знания по профилактике инфекционных заболеваний.

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1 Изучив ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ответить на следующие вопросы:

1. Что представляет собой инфекционные болезни и их профилактика?
2. Какие различают периоды инфекционной болезни?
3. Что такое иммунитет? Назовите его основные виды. Кратко охарактеризуйте каждый из видов.
4. Какие мероприятия проводятся по профилактике инфекционных заболеваний?
5. Опишите общие понятия об иммунной системе.
6. Какой вид иммунитета не передаётся по наследству?

Задание № 2. Заполнить таблицу изучив п. 5.12. стр. 272 учебника Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «ОБЖ»

Группа инфекционных заболеваний	Инфекции, входящие в группу	Краткая характеристика

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практической работе № 24.

Инфекционные болезни – это группа болезней, которые вызываются специфическими возбудителями:

- болезнетворными бактериями;
- вирусами;
- простейшими грибками.

Профилактика инфекционных болезней – комплекс мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний или устранение факторов риска. Эти мероприятия бывают общими (повышение материального благосостояния людей, улучшение медицинского обеспечения и обслуживания, устранение причин заболеваний, улучшение условий труда, быта и отдыха населения, охрана окружающей среды и др.) и специальными (медико-санитарные, гигиенические и противоэпидемические).

Непосредственной причиной возникновения инфекционной болезни является внедрение в организм человека болезнетворных возбудителей и вступление их во взаимодействие с клетками и тканями организма.

Иногда возникновение инфекционной болезни может быть вызвано попаданием в организм, главным образом с пищей, токсинов болезнетворных возбудителей.

Большинству инфекционных болезней свойственна периодичность развития. Различают следующие *периоды развития болезни:* инкубационный (скрытый), начальный, период основных проявлений (разгара) болезни и период угасания симптомов болезни (выздоровление).

Инкубационный период – это промежуток времени от момента заражения до появления первых клинических симптомов заражения.

Для каждой инфекционной болезни существуют определённые пределы продолжительности инкубационного периода, которые могут составлять от нескольких часов (при пищевых отравлениях) до одного года (при бешенстве) и даже нескольких лет. Например, инкубационный период при бешенстве составляет от 15 до 55 дней, но может иногда затянуться до года и больше.

Начальный период сопровождается общими проявлениями инфекционной болезни: недомоганием, часто ознобом, повышением температуры тела, головной болью, иногда тошнотой, т. е. признаками болезни, не имеющими сколько-нибудь чётких специфических

особенностей. Начальный период наблюдается не при всех болезнях и длится, как правило, несколько суток.

Период основных проявлений болезни характеризуется возникновением наиболее существенных и специфических симптомов данной болезни. В этот период может наступить смерть больного, или, если организм справился с действием возбудителя, болезнь переходит в следующий период – выздоровление.

Период угасания симптомов болезни характеризуется постепенным исчезновением основных симптомов. Клиническое выздоровление почти никогда не совпадает с полным восстановлением жизнедеятельности организма.

Выздоровление может быть полным, когда все нарушенные функции организма восстанавливаются, или неполным, если сохраняются остаточные явления.

Для своевременной профилактики инфекционных заболеваний ведётся регистрация их возникновения. В нашей стране обязательной регистрации подлежат все инфекционные заболевания, в том числе туберкулёзом, брюшным тифом, паратифом А, сальмонеллёзом, бруцеллёзом, дизентерией, вирусными гепатитами, скарлатиной, дифтерией, коклюшем, гриппом, корью, ветряной оспой, сыпным тифом, малярией, энцефалитами, туляремией, бешенством, сибирской язвой, холерой, ВИЧ-инфекцией и др.

Профилактика инфекционных заболеваний

Профилактика подразумевает проведение предупредительных мероприятий, направленных на повышение иммунитета организма человека для поддержания или выработки его невосприимчивости к инфекционным болезням.

Иммунитет – это невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным агентам.

Такими агентами могут быть бактерии, вирусы, некоторые ядовитые вещества растительного и животного происхождения и другие продукты, чужеродные для организма.

Иммунитет обеспечивается комплексом защитных реакций организма, благодаря которым поддерживается постоянство внутренней среды организма.

Различают два основных вида иммунитета: врождённый и приобретённый.

Врождённый иммунитет передаётся по наследству, как и другие генетические признаки. (Так, например, есть люди, невосприимчивые к чуме рогатого скота.)

Приобретённый иммунитет возникает в результате перенесённой инфекционной болезни или после вакцинации[1].

Приобретённый иммунитет по наследству не передаётся. Он вырабатывается лишь к определённому микроорганизму, попавшему в организм или введённому в него. Различают активно и пассивно приобретённый иммунитет.

Активно приобретённый иммунитет возникает в результате перенесённого заболевания или после вакцинации. Он устанавливается через 1-2 недели после начала заболевания и сохраняется относительно долго – годами или десятками лет. Так, после кори остаётся

пожизненный иммунитет. При других инфекциях, например, при гриппе, активно приобретённый иммунитет сохраняется относительно недолго – в течение 1-2 лет.

Пассивно приобретённый иммунитет может быть создан искусственно – путём введения в организм антител[2] (иммуноглобулинов), полученных от переболевших какой-либо инфекционной болезнью либо вакцинированных людей или животных. Пассивно приобретённый иммунитет устанавливается быстро (через несколько часов после введения иммуноглобулина) и сохраняется непродолжительное время – в течение 3-4 недель.

Общие понятия об иммунной системе

Иммунная система – это совокупность органов, тканей и клеток, обеспечивающих развитие иммунного ответа и защиту организма от агентов, обладающих чужеродными свойствами и нарушающих постоянство состава и свойств внутренней среды организма.

К *центральным органам* иммунной системы относятся костный мозг и вилочковая железа, к периферическим – селезёнка, лимфатические узлы и другие скопления лимфоидной ткани.

Иммунная система мобилизует организм на борьбу с *патогенным микробом*, или вирусом. В теле человека микроб-возбудитель размножается и выделяет яды – *токсины*. Когда концентрация токсинов достигнет критической величины, проявляется реакция организма. Она выражается в нарушении функций некоторых органов и в мобилизации защиты. Болезнь чаще всего проявляется в повышении температуры, в учащении пульса и в общем ухудшении самочувствия.

Иммунная система мобилизует специфическое оружие против возбудителей инфекции – лейкоциты, которые вырабатывают активные химические комплексы – антитела.

VI. Выводы.

1. Инфекционные болезни – патологическое состояние человеческого организма, вызванное болезнетворными микробами.
2. Причинами инфекционных заболеваний являются не только вирусы, но и многочисленные и разнообразные микроорганизмы.
3. У человека имеется иммунная система, которая мобилизует организм на борьбу с патогенным возбудителем и его токсинами.
4. Большинству инфекционных болезней свойственна периодичность развития.
5. Люди, ведущие здоровый образ жизни, менее подвержены инфекционным болезням и более успешно их переносят.

Профилактика инфекционных болезней

Для профилактики заболевания инфекционными болезнями большое значение имеет *иммунизация* – специфическая профилактика инфекционных болезней.

Различают иммунизацию активную, основанную на введении вакцин или антитоксинов, и пассивную, при которой вводят иммунную сыворотку или иммуноглобулины, а также пассивно-активную, когда вначале вводят иммунную сыворотку, а затем – вакцину или антитоксин.

Иммунизация вакцинами и антитоксинами в качестве планового профилактического мероприятия более эффективна, чем иммунизация сывороточными препаратами, так как обеспечивает защиту на более длительный срок.

Иммунизация включает в себя проведение профилактических прививок, которые регламентируются календарём их проведения. В календаре отражены две группы прививок.

В первую группу входят прививки против туберкулёза, полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка, кори и др. Против перечисленных болезней независимо от эпидемической обстановки проводится иммунизация всех детей в определённые сроки после рождения.

Ко второй группе отнесены прививки против брюшного тифа, бруцеллёза, сибирской язвы, холеры, чумы. Прививки проводят на территориях, на которых создалась напряжённая и угрожающая эпидемическая обстановка, и не только лицам с высокой степенью заражения, но и всему населению.

Практическое занятие № 25.
Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.

Цель: Совершенствовать работу по формированию здорового образа жизни студентов.

Задачи:

1.Дать знания о заболеваниях, передающихся половым путём (ИППП).

2. Продолжить работу по формированию ценностного отношения к своему здоровью.

3. Обобщить знания о способах защиты от заражения ИППП.

4. Оказать помощь в формировании умения предотвращать опасные и экстремальные ситуации, вредные для здоровья.

5. Дать информацию об организациях, проводящих обследование и лечение ИППП.

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Изучив п. 5.12. стр. 272 учебника Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «ОБЖ» ответить на следующие вопросы:

1. Запишите определение венерической болезни.
2. Каков риск заражения венерическими болезнями?
3. Каковы общие правила профилактики венерических заболеваний?
4. Как сказывается раннее начало половой жизни?
5. Как уберечь себя от инфекций, передаваемых половым путем?

Задание № 2 . Изучив п. 5.12. стр. 272 учебника Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко «ОБЖ» составить и заполнить таблицу: «Инфекционные болезни, передаваемые половым путем» (названия и их характеристика).

Практическое занятие № 26.
Духовность и здоровье семьи.

Цели: активизация жизненного самоопределения, развитие временной перспективы студентов, формирование личностно значимой позиции по отношению к семье и браку.

Задачи курса:

- формировать у студентов потребность в приобретении новых знаний, умений и навыков по проблеме полоролевого взаимодействия;
- расширить представления студентов о роли семьи в формировании и развитии личности; формировать уважительное отношение к семье, ее духовным ценностям;
- способствовать развитию качеств и умений, необходимых для семейной жизни и связанных с повышением социально-психологической компетентности студентов;
- способствовать обращению студентов к осознанию собственного жизненного опыта и к практическому использованию полученных психологических знаний в построении своей семьи.

СТИХ:

Как появилось слово «семья»?
Когда-то о нём не слыхала земля.
Но Еве сказал перед свадьбой Адам:
Сейчас я тебе 7 вопросов задам:
Кто деток родит мне, богиня моя?
И Ева тихонько ответила «я»
Кто платье сошьёт, постирает бельё
Меня приласкает, украсит жильё?
Ответь на вопрос подруга моя?
-«Я,я,я,»-Ева молвила –«я»
Сказала она знаменитых семь «я»
Итак на земле появилась семья.

10 ЗАПОВЕДЕЙ РОДИТЕЛЬСТВА:

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или – как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Признавайте свои ошибки, просите прошения за неправильные действия и поступки, будьте справедливыми в оценке себя и других.

3. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему: это необратимый закон благодарности.

4. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо, что посеешь, то и взойдет.

5. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его тяжела не меньше, чем тебе твоя. А может, и больше.

6.Не унижай!

7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка, мучь – если можешь – и не делаешь.

8. Умейте говорить со своим ребёнком так, как Вам хотелось, чтобы говорили с Вами, проявляя мягкость, исключая назидательность, грубость и хамство.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотела бы, чтобы другие сделали твоему.

10. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

Время выполнения 1час.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Изучив ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ответить на следующие вопросы:

1. Что подразумевает слова семья и брак?

2. Что представляет собой восстановление духовных основ жизни сегодня?

3. Кто такие Святые Петр и Феврония Муромские?

Задание № 2. Работа в группе – с чем у вас ассоциируется слово семья. Записать как можно больше слов в виде солнца.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практической работе № 26

Семья - сложное социально-культурное явление. Специфика и уникальность её в том и состоит, что она фокусирует в себе практически все аспекты человеческой жизнедеятельности и выходит на все уровни социальной практики: от индивидуального до общественно-исторического, от материального до духовного. Христианство освятило и возвысило до степени Таинства брачные отношения мужчины и женщины, усмотрело образ и подобие сверхъестественных отношений Христа и церкви. ***Брак является священнодействием,*** в котором посредством видимых знаков преподается верующим невидимая благодать Святого Духа. Христианство утверждает, что брак свят и поэтому нерасторжим, как в живом человеке единство тела и души. не расторжимо. Если отношения людей не основаны на узах брака и родства, то это не являются элементом семейных отношений, а только деловым партнёрством.
Проблема: Сложная социально-экономическая ситуация в стране, резкие перемены, происшедшие в жизни миллионов россиян за последние годы, крайне обострили проблему

семейных взаимоотношений. Брак перестал быть пожизненным и легитимным: разводы, неполные семьи, матери-одиночки из исключений стали нормой. ***Восстановление духовных основ жизни сегодня*** - это проблема и семьи, и общества в целом; семья не в состоянии преодолеть тот духовный вакуум, который переживает в настоящее время Россия. На каждом новом этапе развития общества, когда происходит переоценка ценностей, возрастает интерес к проблемам семьи, морали, духовности. В то же время, в усложнившихся условиях современного бытия, семья как уникальный посредник между интересами личности и общества, оказалась в эпицентре общественных катаклизмов. Переход к рыночным отношениям и связанные с этим апатия, обнищание немалой части населения резко отразилась на самочувствии семьи, ее воспитательном потенциале, стабильности. В этих условиях особенно тяжело выживать молодым семьям, где на серьезные трудности социально-экономического плана накладываются острые проблемы в супружеских отношениях. Указанные социально-экономические причины фактически привели к кризису семейных ценностей, потере духовности. Следствием этого кризиса являются разъединение старших и младших поколений (нуклеаризация), широкое распространение малодетности, расширение одиночно-холостяцких форм существования. И если супружество, родительство, родство являются связующими звеньями семейных отношений, то в наше время наблюдается распад этого триединства. ***Продолжается разрушение старых традиционных установок на брак, а новые еще не сформировались. Актуальность*** исследования проблем, связанных с семейными ценностями, вытекает из существенного возрастания роли семьи, усилении ее влияния на все стороны жизнедеятельности общества и конкретного человека. Семья – это непреходящая ценность, она всегда будет актуальна, как маленькое «государство в государстве» и не потеряет своего значения в первую очередь для каждого человека.

Церковное предание повествует о том, что на Константинополь напали сарацины, и многие жители на коленях и со слезами молились, чтобы миновала беда. Когда полчища врагов уже были готовы ворваться в город, произошло чудо: Святой Юродивый Андрей увидел, что сама Божья Матерь спустилась с небес по ступеням и, встав на колени, молилась со слезами на глазах о спасении народов.
Вскоре после этого на Руси был принят праздник Покрова Пресвятой Богородицы. С Покрова дня - 14 октября - начинали отмечать свадьбы, а девушки в этот день ходили в церковь молиться, что бы Господь послал им хороших женихов. Они считали, что белый покров, это тот самый омофор, которым Небесная царица, покрывает землю и защищает. По примете, чем больше снега на Покров, тем больше свадеб будет в этом году. Святые ***Петр и Феврония Муромские*** стали в нашей культуре олицетворением супружеской любви и верности. Муромские чудотворцы Петр и Феврония, память которых чтят 8 июля, издавна считаются покровителями семейного благополучия. История их жизни довольно долго существовала в устных преданиях муромской земли. Со временем подлинные события приобрели сказочные черты, слились в народной памяти с легендами и притчами этого края. В 16 веке эта история была записана, благодаря чему мы сегодня можем восстановить некоторые подробности их жизни. Согласно Житию святых, князь Петр был вторым сыном Муромского князя Юрия Владимировича. За несколько лет до княжения он заболел проказой, и во сне ему было открыто, что излечить его сможет только дочь пчеловода Феврония, крестьянка деревни в Рязанской земле. Феврония была красива, благочестива и добра, к тому же умела лечить недуги с помощью трав. Она исцелила князя, но тот не сдержал своего слова. Болезнь возобновилась, Феврония вновь вылечила князя, и он женился на исцелительнице.
Унаследовав княжение, Петр вынужден был отказаться от власти, когда узнал, что бояре хотят разлучить его с любимой женой. Петр и Феврония удалились вместе в изгнание. Но вскоре в Муроме началась смута, и бояре, опомнившись, решили звать князя Петра обратно.

После возвращения князь и княгиня правили долго и счастливо, а в преклонных летах приняли постриг в разных монастырях с именами Давид и Евфросиния. Они завещали похоронить себя вместе в специально приготовленном гробу с тонкой перегородкой посередине.
Скончались Петр и Феврония каждый в своей келье в один день и час - 8 июля (по старому стилю - 25 июня) 1228 года. Вопреки воле усопших, их тела были положены в разных обителях, но произошло чудо: уже на следующий день они оказались вместе. Через три века Петр и Феврония были причислены Русской православной церковью к лику святых. Сегодня их мощи покоятся в Свято-Троицком женском монастыре в Муроме. Идеальная жизнь этой семейной пары заслужили любовь народа. Они явили образ христианского супружества. Князь Петр и его супруга Февронья-ярчайшие личности Древней Руси, своей жизнью отразившие ее духовные ценности и идеалы. Сегодня многие россияне молятся Петру и Февронии, которые считаются покровителями семейного благополучия. В своих молитвах люди просят Бога об искренней любви, о семейном согласии, разрешении семейных проблем, исцеления болезней.

День Петра́ и Февро́нии (*Феврония Русальница*) — народно-православный праздник. Отмечается 25 июня (8 июля). День покровительствовал семье и любви. Первый покос. Согласно календарю народных праздников, соотносящемуся с православным, в этот день последние русалки уходят с берегов в глубь водоёмов, поэтому купаться уже было безопасно. В России 26 марта 2008 года в Совете Федерации на заседании комитета по социальной политике была единогласно одобрена инициатива об учреждении ***нового праздника*** — **«Дня семьи, любви и верности».** Одним из главных инициаторов возрождения и популяризации этого праздника является супруга Дмитрия Медведева — Светлана. Ей же принадлежит идея ромашки как символа праздника.

Практическое занятие № 27
Современный экологический кризис и стратегии выживания человечества.

Цель урока:

Выявление сущности современного экологического кризиса;

поиск путей решения экологических проблем разного уровня.

Время выполнения: 1 час.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Задание 1. **Ответьте на вопросы анкеты**.

4.1.Если бы вам предложили в пяти словах изложить свое понимание личного счастья, то какие из приведенных ниже ответов вы используете? (смотрите список пункта 4.2. анкеты).

4.2. Укажите цифрой 1 самое важное для вас, цифрой 2 – чуть менее важное и т. д.

• активная деятельная жизнь

• интересная работа

• материально обеспеченная жизнь

• наличие верных друзей

• счастливая семейная жизнь

• жизнь, полная удовольствий, развлечений

•свобода, независимость

•расширение своего образования, кругозора

•мирная обстановка в стране

•чистая совесть, честная жизнь

•общественная активность

•комфорт, покой

•здоровье

•любовь

•наличие детей

•достижение власти

•уважение окружающих

•творчество

•равенство для всех

•искусство

•деньги любыми способами

•успех в карьере

•общение с людьми

•вера

•что-то другое

Задание 2. Составьте таблицу-схему, характеризующую современные экологические проблемы разного масштаба.

Экологические проблемы:

Глобальные проблемы	*Региональные проблемы*	*Местные проблемы*

- изменение климата;
- вырубка леса;
- добыча нефти и газа;
- загрязнение воды;
- проблема парникового эффекта;
- нерациональное использование пресной воды;
- загрязнение атмосферы;
- местное повышение уровня загрязнений – химических, тепловых, шумовых, за счет одного или нескольких близко расположенных источников;
- проблема кислородных осадков;
- загрязнение почвы;
- проблема озонового слоя

Практическая работа № 28

Социальный опрос как одна из форм информирования населения (составление анкеты о состоянии окружающей среды)

Время выполнения – 1 час.

1. Какие чувства, эмоции вызывает у Вас слово

«ЭКОЛОГИЯ»?_____

2.Что Вы понимаете под термином «ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА»?

_____

3. Видели ли Вы:

белку на дереве да / нет;

как доят корову да / нет;

бегущего зайца да / нет;

рыбу, плавающую в реке да / нет;

ползущую улитку да / нет;

хищную птицу в небе да / нет

4. Были ли Вы очевидце. подчеркнуть

Восхода солнца вне города? да / нет.

Видели ли Вы луг (да / нет)?

Свежевспаханное поле (да / нет)?

Восхищает ли Вас пение птиц (да / нет)?

5. Ваши любимые уроки_____

6. Ваше любимое занятие вне школы:_____

7. Представьте, что Вы поймали золотую рыбку. Какие три желания Вы бы загадали?
_____

8. Что Вам необходимо для успешной ориентации в экологических проблемах современности: подчеркнуть

1. курс экологии по учебной программе телевидения

2. научно-популярная литература по экологии

3. встречи с учеными в области экологии

4. разговоры «про экологию» на других школьных предметах

9. Устраивает ли Вас: подчеркнуть

интерьер кабинетов, где осуществляется учебный процесс	да / нет
уровень комфортности жилища	да / нет
благоустройство микрорайона, в котором Вы проживаете	да / нет
вид из Вашего окна	да / нет
Ваш внешний вид	да / нет
качество пищи, которую Вы употребляете	да / нет
состояние Вашего здоровья	да / нет

10. Считаете ли Вы важной проблему экологической безопасности человека?_____

11. От кого, по Вашему мнению, зависит решение этой проблемы? Нужное подчеркнуть

1. от государства

2. от каждого человека

3. от развития науки и техники

4. от Бога

Практическая работа № 29
Рассмотреть среды обитания человека: естественную и искусственную

Цель: Определить роль и место человека по отношению к экосистемам в биосфере.

Время выполнения – 1 час.

Вопросы для обсуждения.

1. Окружающая человека среда и ее компоненты.

2. Естественная среда обитания человека.

3. Искусственная среда обитания человека.

4. Социальная среда.

Задание № 1: Разделите ниже перечисленные предметы и явления на две группы, относящиеся к естественной и относящиеся к искусственной среде обитания:

дерево, дом, завод, река, гора, компьютер, насекомые, машина, квартира, трава, дождевые черви, шум, млекопитающие, электричество, вибрация, почва, птицы, воздух, бытовые отходы, природные ископаемые, самолеты.

Задание № 2: Какое отрицательное и положительное влияние оказывает каждый из предметов и явлений искусственной среды обитания на человека?

Загрязнение воздуха, распространение инфекционных заболеваний

Задание № 3: Какие факторы искусственной среды обитания неблагоприятно влияют на здоровье жителей города?

- автотранспорт – загрязнение воздуха, почвы, растений, следствие возникновения у человека заболеваний органов дыхания, аллергические реакции

- бытовые отходы – загрязнение почвы, растительных сообществ, следствие возникновения у человека инфекционных заболеваний, аллергические реакции

- малые промышленные предприятия – не соблюдение технологий производства, следствие загрязнения окружающей среды

- строительство – уничтожение растительных сообществ, загрязнение почвы.

Практическая работа № 30
Материалы, используемые в строительстве жилых домов и нежилых помещений

Цель:

- изучить источники загрязнения внутренней среды жилых помещений, их влияние на состояние здоровья, использование приобретенных знаний в решении проблем по защите собственного здоровья от веществ - загрязнителей;

- развитие познавательной активности учащихся, коммуникативных и информационно-технологических умений, умений презентации результатов коллективной деятельности;

- воспитание бережного отношения к здоровью, окружающей среде.

Оборудование: компьютер, проектор, экран.

Время выполнения – 1 час.

Цель: изучить экологичность наиболее популярных строительных и отделочных материалов, вопросы грамотного и взвешенного их выбора.

Характеристики экологической безопасности.

Применительно к области строительства зданий и сооружений, оборудованных системами климатизации, экологически безопасной считается такая взаимосвязь здания и инженерных систем, которая на протяжении всего срока службы обеспечивает эффективную эксплуатацию объекта при соблюдении следующих условий:

- минимальные выбросы загрязняющих веществ в атмосферу, в частности, веществ, способствующих созданию парникового эффекта, глобальному потеплению, выпадению кислотных дождей;

- минимальные объемы потребляемой энергии из невозобновляемых источников, сокращение энергопотребления и энергосбережение;

- минимальные объемы твердых и жидких отходов, в том числе от ликвидации самого здания (сооружения) и утилизации частей инженерного оборудования по истечении срока службы и выработке ресурса;

- минимальное влияние на экосистемы окружающей среды по месту нахождения объекта;

- наилучшее качество микроклимата в помещениях здания, санитарно-эпидемиологическая безопасность помещений, оптимальный тепло влажностный режим, высокое качество воздуха, качественные акустика, освещение;

Стены из бетона, шлакобетона, полимербетона – источник радиации, способной провоцировать новообразования. Радий и торий постоянно разлагаются с выделением радиоактивного газа радона.

- Снижает содержание радона в воздухе регулярное проветривание комнат. Выделение радона уменьшается благодаря штукатурке и плотным бумажным обоям.

Бетонные плиты поглощают влагу из стен. Сухость воздуха вызывает неприятные ощущения, заболевания верхних дыхательных путей, ведет к ломкости волос и шелушению кожи, увеличению статического электричества.

- Потому необходимы увлажнители. Можно повесить сосуды с водой на батареи, установить аквариумы, которые еще успокаивают нервы и развивают эстетические чувства.

Линолеум, служит источником ароматических углеводородов, которые в избыточном количестве вызывают аллергические реакции, повышенную утомляемость, ухудшение иммунитета.

- Врачи рекомендуют использовать линолеумные покрытия только там, где человек бывает нечасто. Лучше использовать деревянный пол – теплый и экологически чистый.
- Синтетические ковровые покрытия лучше заменить на изделия из натуральной шерсти и хлопка, бамбуковые циновки.

Мебель из ДСП многие годы источает формальдегиды и фенолы, которые вызывают раздражение слизистой и кожи, обладают канцерогенным (вызывающим рак) и мутагенным (способным вызвать непредсказуемую мутацию генов) эффектами. Такая мебель негативно воздействует на репродуктивную функцию человека, опасна для центральной нервной системы и печени.

- Нужно заменять на мебель из натурального дерева или уменьшить выделение токсических веществ с помощью краски на алкидной основе.
- лучше использовать дома водно - дисперсионные краски или отделывать дерево натуральным маслом или воском.

Потолки лучше всего покрывать побелкой. Она и «дышит» неплохо, и влагу впитывает.

Задание: Заполните таблицу.

- Токсическое воздействие тяжелых металлов и органических растворителей

- Древесностружечные плиты

- Формальдегид, обладающий мутагенными свойствами

Линолеум - Хлорвинил и пластификаторы могут вызвать отравления

Бетон - Источник радиации

Поливинилхлорид - Может вызвать отравления

Обои с моющим покрытием - Источник стирола, вызывающего головную боль, тошноту, спазмы и потерю сознании.

Практическая работа № 31

Значение экологии в освоении профессий и специальностей среднего профессионального образования

Время выполнения – 1 час.

Задание № 1. Ответить на вопросы:

1.Для чего необходимы экологические знания каждому человеку?

2. Какой важной составляющей является экологическое образование для профессий и специальностей среднего профессионального образования?

3. Какую опасность представляет в настоящее время стихийное развитие взаимоотношений с природой?

4. Что указано в преамбуле Концепции про экологическое образование?

5. Какое внимание в других странах, в том числе в России уделяется экологическому образованию?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практической работе № 31

Экологическое образование для профессий и специальностей среднего профессионального образования не только дает научные знания из области экологии, но и является важным звеном экологического воспитания будущих рабочих специалистов. Это предполагает привитие им высокой экологической культуры, способности бережного отношения к природным богатствам и др. Иными словами, у рабочих и специалистов, должно сформироваться новое экологическое сознание и мышление, суть которого в том, что человек - часть природы и сохранение природы - это сохранение полноценной жизни человека.

Экологические знания необходимы каждому человеку, чтобы сбылась мечта многих поколений мыслителей о создании достойной человека среды, для чего надо построить прекрасные города, развить настолько совершенные производительные силы, чтобы они смогли бы обеспечить гармонию человека и природы. Но эта гармония невозможна, если люди враждебно настроены друг к другу и, тем более, если идут войны, что, к сожалению, имеет место.

Как справедливо отметил американский эколог Б. Коммонер в начале 70-х гг.

«Поиски истоков любой проблемы, связанной с окружающей средой, приводят к неоспоримой истине, что коренная причина кризиса заключена не в том, как люди взаимодействуют с природой, а в том, как они взаимодействуют друг с другом… и что, наконец, миру между людьми и природой должен предшествовать мир между людьми».

В настоящее время стихийное развитие взаимоотношений с природой представляет опасность для существования не только отдельных объектов, территорий стран и т. п., но и для всего человечества.

Это объясняется тем, что человек тесно связан с живой природой происхождением, материальными и духовными потребностями, но, в отличие от других организмов, эти связи приняли такие масштабы и формы, что это может привести к практически полному

вовлечению живого покрова планеты (биосферы) в жизнеобеспечение современного общества, поставив человечество на грань экологической катастрофы.

Человек, благодаря данному ему природой разуму, стремится обеспечить себе «комфортные» условия среды, стремится быть независимым от ее физических факторов. Например, от климата, от нехватки пищи, избавиться от вредных для него животных и растений. Поэтому, человек прежде всего отличается от других видов тем, что взаимодействует с природой через создаваемую им культуру, т. е. человечество в целом, развиваясь, создает на Земле культурную среду благодаря передаче из поколения в поколение своего трудового и духовного опыта. Но, как отмечал К. Маркс, - «культура, если она развивается стихийно, а не направляется сознательно… оставляет после себя пустыню».

кологические знания позволяют осознать всю пагубность войны и распрей между людьми, ведь за этим кроется не просто гибель отдельных людей и даже цивилизаций, потому что это приведет к всеобщей экологической катастрофе, к гибели всего человечества. Значит, важнейшее из экологических условий выживания человека и всего живого - это мирная жизнь на Земле. Именно к этому должен и будет стремиться экологически образованный человек.

Но было бы несправедливо строить всю экологию «вокруг» только человека. Уничтожение природной среды влечет за собой пагубные последствия для жизни человека. Экологические знания позволяют ему понять, что человек и природа - единое целое и представления о господстве его над природой довольно призрачны и примитивны.

Экологически образованный человек не допустит стихийного отношения к окружающей его среде жизни. Он будет бороться против экологического варварства, а если в нашей стране таких людей станет большинство, то они обеспечат нормальную жизнь своим потомкам, решительно став на защиту дикой природы от алчного наступления «дикой» цивилизации, преобразуя и совершенствуя саму цивилизацию, находя наилучшие «экологически чистые» варианты взаимоотношения природы и общества.

В России, странах СНГ уделяется большое внимание экологическому образованию. Межпарламентской Ассамблеей государств-участников СНГ принят Рекомендательный законодательный акт об экологическом образовании населения и другие документы, в том числе и Концепция экологического образования.

Экологическое образование, как указывается в преамбуле Концепции, предназначено развить и закрепить более совершенные стереотипы поведения людей, направленного на:

1) экономию природных ресурсов;

2) предотвращение неоправданного загрязнения окружающей среды;

3) повсеместное сохранение естественных экосистем;

4) уважение к принимаемым международным сообществом нормам поведения и сосуществования;

5) формирование сознательной готовности к активному личному участию в осуществляемых природоохранных мероприятиях и посильной их финансовой поддержке;

6) содействие проведению совместных природоохранных действий и осуществлению единой экологической политики в СНГ.

В настоящее время нарушение экологических законов можно остановить, только подняв на должную высоту экологическую культуру каждого члена общества, а это возможно сделать, прежде всего, через образование, через изучение основ экологии.

Что особенно важно для специалистов в области наук технического направления, в первую очередь для инженеров-строителей, инженеров в области химии, нефтехимии, металлургии, машиностроения, пищевой и добывающей промышленности и т. д. Настоящий учебник и предназначен для широкого круга студентов, обучающихся по техническим направлениям и специальностям вузов. По замыслу авторов он должен дать основные представления по главным направлениям теоретической и прикладной экологии и заложить основы экологической культуры будущего специалиста, основанной на глубоком понимании высшей ценности - гармоничного развития человека и природы.

Практическая работа № 32
Классифицировать факторы среды и действие их на организм.

Цель:

- изучитьобщие закономерности действия экологических факторов –закон оптимума, закон минимума Либиха и закон толерантности Шелфорда, проанализировать влияние экологических факторов на живые организмы, научиться определять зоны действия экологического фактора, и строить кривые толерантности, закрепить знания, полученные на лекционных занятиях.

Задание № 1. Ответить на контрольные вопросы: используя дополнительный материал.

1.Правило оптимума

2.Правило взаимодействия факторов

3.Лимитирующие факторы

4.Закон минимума Либиха.

5.Закон оптимума

6.Закон толерантности Шелфорда.

7.Выполнить ниже приведенные задания.

Задание 2. Впишите названия животных и растений из предлагаемого списка согласно принадлежности к стенобионтам или эврибионтам.

Лишайники, кораллы, млекопитающие, орхидеи, птицы, медузы, пресмыкающиеся, мхи, форель, человек, кактусы.

Стенобионты	эврибионты

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практической работе № 32

Экологические факторы чрезвычайно разнообразны, и каждый вид, испытывая их влияние, отвечает на него по-разному. Тем не менее, есть некоторые общие законы, которым подчиняются ответные реакции организмов на любой фактор среды.

В комплексе действия факторов можно выделить некоторые закономерности, которые являются в значительной мере универсальными (общими) по отношению к организмам. К

таким закономерностям относятся правило оптимума, правило взаимодействия факторов, правило лимитирующих факторов и некоторые другие.
Правило взаимодействия факторов. Сущность его заключается в том, что одни факторы могут усиливать или смягчать силу действия других факторов. Например, избыток тепла может в какой-то мере смягчаться пониженной влажностью воздуха, недостаток света для фотосинтеза растений -компенсироваться повышенным содержанием углекислого газа в воздухе и т. п. Из этого, однако, не следует, что факторы могут взаимозаменяться. Они не взаимозаменяемы.
Монодоминантность—один из факторов подавляет действие остальных и его величина имеет определяющее значение для организма. Так,
полное отсутствие, либо нахождение в почве элементов минерального питанияв резком недостатке или избытке препятствуют нормальному усвоению растениями прочих элементов.
Синергизм—взаимное усиление нескольких факторов, обусловленное положительной обратной связью. Например, влажность почвы, содержание в ней нитратови освещённость при улучшении обеспечения любым из них повышают эффект воздействия двух других.
Антагонизм—взаимное гашение нескольких факторов, обусловленное обратной отрицательной связью: увеличение популяции саранчиспособствует уменьшению пищевых ресурсов и её популяциясокращается.
Провокационность—сочетание положительных и отрицательных для организма воздействий, при этом влияние вторых усилено влиянием первых. Так, чем раньше наступает оттепель, тем сильнее растения страдают от последующих заморозков.
Главный из них -закон оптимума. Он отражает то, как переносят живые организмы разную силу действия экологических факторов. Закон оптимума свидетельствует о мере каждого фактора для жизнеспособности организмов.
Закон ограничивающего (лимитирующего) фактора, или Закон минимума Либиха—один из фундаментальных законов в экологии, гласящий, что наиболее значим для организматот фактор, который более всего отклоняется от оптимального его значения. Поэтому во время прогнозирования экологических условий или выполнения экспертиз очень важно определить слабое звено в жизни организмов.
Именно от этого, минимально (или максимально) представленного в данный конкретный момент экологического фактора зависит выживание организма. В другие отрезки времени ограничивающим могут быть другие факторы. В течение жизни особи видов встречаются с самыми разными ограничениями своей жизнедеятельности. Так, фактором, ограничивающим распространение оленей, является глубина снежного покрова; бабочки озимой совки (вредителя овощных и зерновых культур)—зимняя температура ит.д.Этот закон учитывается в практике сельского хозяйства.
Немецкий химик Юстус фон Либих(1803—1873) установил, что продуктивность культурных растений, в первую очередь, зависит от того питательного вещества (минерального элемента), который представлен в почве наиболее слабо. Например, если фосфора в почве лишь 20% от необходимой нормы, а кальция—50% от нормы, то ограничивающим фактором будет недостаток фосфора; необходимо в первую очередь внести в почву именно фосфорсодержащие удобрения. Факторы, сдерживающие развитие организмов из-за недостатка или их избытка по сравнению с потребностями называются лимитирующими.
По имени учёного названо образное представление этого закона—так называемая «бочка Либиха». Суть модели состоит в том, что вода при наполнении бочки начинает переливаться через наименьшую доску в бочке и длина остальных досок уже не имеет значения.

Закон толерантности Шелфорда -закон, согласно которому существование вида определяется лимитирующими факторами, находящимися не только в минимуме, но и в максимуме. Закон толерантности расширяет закон минимума Либиха.

Формулировка: "лимитирующим фактором процветания организма может быть как минимум, так и максимум экологического влияния, диапазон между которыми определяет степень выносливости (толерантности) организма к данному фактору".
Закон толерантности дополняют положения американского эколога Ю. Одума: - организмы могут иметь широкий диапазон толерантности в отношении одного экологического фактора и низкий диапазон в отношении другого; в - - -- организмы с широким диапазоном толерантности в отношении всех экологических факторов обычно наиболее распространены;
- диапазон толерантности может сузиться и в отношении других экологических факторов, если условия по одному экологическому фактору не оптимальны для организма;
- многие факторы среды становятся ограничивающими (лимитирующими) в особо важные (критические) периоды жизни организмов, особенно в период размножения,
- оптимальные значения экологических факторов для организмов в природе и в лабораторных условиях (в силу существенной их изоляции), зачастую, оказываются различными (гипотеза компенсации экологических факторов); что тесно связано с различением фундаментальной и реализованной экологической ниши;
Толерантность (от греческого толеранция -терпение) -способность организмов выдерживать изменения условий жизни (колебания температуры, влажности, света). Например, одни гибнут при температуре 50, а другие выдерживают кипячение. Или в разных условиях биологические процессы протекают с различной скоростью. Например, скорость роста многих растений зависит от концентрации различных веществ (воды, CO2, ионов водорода).Диапазон толерантности. Чтобы выразить относительную степень толерантности, в экологии используют приставки стено-(от греч. stenos -узкий, тесный) и эври-(от греч. eurys -широкий), поли-(от греч. polys -многий, многочисленный) и олиго-(от греч. oligos - немногий, незначительный). Организмы с широким диапазоном толерантности обозначают приставкой "Эври".
Эврибионт -организм, способный жить при различных условиях среды. Например: эвритермный -переносящий широкие колебания температуры.
С узким диапазоном -обозначают приставкой "Стено". Стенобионт -организм, требующий строго определённых условий среды. Например: форель -стенотермный вид, а окунь - эвритермный. Форель не выносит большие колебания температуры, если исчезнут все деревья по берегамгорного потока, это приведет к повышению температуры на несколько градусов, в результате чего форель погибнет, а окунь выживет.

Практическая работа № 33
Выявить способы решения глобальных экологических проблем.

Цель: выявить сущность и специфику глобальных проблем человечества, их взаимосвязи и общие пути решения.

Оборудование: таблицы , презентация, учебники и тетради для выполнения практических работ

Ход работы:

1. Теоретическая часть

Глобальные проблемы порождены противоречиями общественного развития, резко возросшими масштабами воздействия деятельности человечества на окружающий мир и связаны также с неравномерностью социально-экономического и научно-технического развития стран и регионов. Решение глобальных проблем требует развертывания международного сотрудничества.

Важнейшие глобальные экологические проблемы, стоящие перед современным человеком, следующие: загрязнение окружающей среды, парниковый эффект, истощение «озонового слоя», фотохимический смог, кислотные дожди, деградация почв, опустынивание, проблемы отходов, сокращение генофонда биосферы и др.

Парниковый эффект – это нагрев внутренних слоев атмосферы Земли, обусловленный прозрачностью атмосферы для основной части излучения Солнца (в оптическом диапазоне) и поглощением атмосферой основной (инфракрасной) части теплового излучения поверхности планеты, нагретой Солнцем.

В атмосфере Земли излучение поглощается молекулами H2O, CO2, O3 и др. Парниковый эффект повышает среднюю температуру планеты, смягчает различия между дневными и ночными температурами.

В результате антропогенных воздействий (сжигание топлива и промышленные выбросы) содержание углекислого газа, метана, пыли, фторхлоруглеродных соединений (и других газов, поглощающих в инфракрасном диапазоне) в атмосфере Земли постепенно возрастает. Смесь пыли и газов действует как полиэтиленовая пленка над парником: хорошо пропускает солнечный свет, идущий к поверхности почвы, но задерживает рассеиваемое над почвой тепло – в результате под пленкой создается теплый микроклимат.

Не исключено, что усиление парникового эффекта в результате этого процесса может привести к глобальным изменениям климата Земли, таянию ледников и повышению уровня Мирового океана.

Кислотные дожди – это атмосферные осадки (в т. ч. снег), подкисленные (pH ниже 5,6) из-за повышенного содержания в воздухе промышленных выбросов, главным образом SO2, NO2, HCl и др. В результате попадания кислотных дождей в поверхностный слой почвы и водоемы развивается подкисление, что приводит к деградации экосистем, гибели отдельных видов рыб и др. водных организмов, сказывается на плодородии почв, снижении прироста лесов и их усыхании. Кислотные дожди особенно характерны для стран Западной и Северной Европы, для США, Канады, промышленных районов Российской Федерации, Украины и др.

Истощение запаса энергетических ресурсов. Важнейшим фактором, ограничивающим развитие промышленной деятельности человека, является энергетический лимит. Современное мировое энергопотребление человечества составляет около 10 ТВт Основой энергетики сегодня является ископаемое топливо: уголь, нефть, газ и уран-235.

Рост мирового потребления энергии во времени имеет экспоненциальный характер (также, как и рост численности населения Земли). Промежуток времени между освоением первых 10% и разработкой последних 10% запаса невозобновимого ресурса называют полезным периодом использования сырьевого источника. Проведенные расчеты показали, что, например, для газа полезный период продлится 20 — 25 лет, для нефти -30 — 40 лет, для угля — до 100 лет. Таким образом, в основу своей энергетической стратегии человечество положило явно не тот вариант, который мог бы обеспечить достаточно продолжительное стабильное развитие человечества. В настоящее время альтернативным и, возможно, единственным выходом из сложившейся ситуации представляется разработка неисчерпаемых (и к тому же экологически чистых) источников энергии, потенциал которых весьма значителен.

Биосфера загрязняется различными химически инертными органическими веществами, пестицидами, гербицидами, тяжелыми металлами (ртутью, свинцом и др.), радиоактивными веществами и т.д.

Загрязняется нефтью и нефтепродуктами Мировой океан, планктон которого обеспечивает 70% поступающего в атмосферу кислорода.

Масштабы загрязнения столь велики, что естественная способность биосферы к нейтрализации вредных веществ и самоочищению близка к пределу.

К числу важнейших проблем, затрагивающих существование человечества в целом, относится быстрый прирост и изменение структуры населения Земли, а также вопрос о

последствиях и возможности предотвращения термоядерной войны. Нельзя сказать, что оба эти вопроса не интересовали философов прежде. По крайней мере второму из них они уделяли внимание всегда, ибо войны известны с тех пор, как человечество обрело свою определенность и вступило на путь социального, экономического и культурного развития. Предельной же остроты оба эти вопроса достигли в последние четыре десятилетия, когда начался так называемый демографический взрыв, а крупнейшие страны мира приступили к созданию атомного и ракетного оружия.

В чем сущность демографической проблемы, какое место занимает она в контексте других глобальных проблем? Еще в XVIII в. английский экономист Т. Мальтус в книге «Опыт о законе народонаселения...» (1798) обрисовал сложную ситуацию, которая в наши дни получила название демографической проблемы. Мальтус видел ее в том, что население растет в геометрической прогрессии, т. е. увеличивается с невероятной скоростью, тогда как прирост необходимого для его прокормления продовольствия осуществляется по арифметической прогрессии.

2. Практическая часть:

Обучающиеся делятся на 4 группы и каждая группа работает над своим видом проблемы, конспектируя в таблицу, Один из участников группы делает рисунок глобальной проблемы человечества**.**По итогу каждая группа защищает свою проблему и конспектирует другие в оставшиеся столбики.

Задание 1. Заполните таблицу из статистических материалов, и по группам защитите свою проблему.

Сделайте вывод о путях решения экологических проблем в общем. Из

Сфера загрязнения	Источники загрязнения	Сущность загрязнения	Пути решения
Атмосфера			.
Литосфера	.		.
Гидросфера			
Мировой океан.	.		

Практическая работа № 35-36.
Охрана водных, лесных и почвенных ресурсов в России

Время выполнения – 1 час.

Прочитайте **главы 3, 5 и 6**учебника (Константинов В.М. Экологические основы природопользования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/В.М. Константинов, Ю.Б. Челидзе. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 208 с.).

Дайте характеристику природных ресурсов, заполнив таблицу:

Природные ресурсы	**Роль и значение в природе**	**Причины сокращения**	**Последствия антропогенного воздействия**	**Меры по охране и рациональному использованию**
Водные				

ресурсы				
Почвенные ресурсы				
Лесные ресурсы				

Список литературы

1. Вайнбаум С.Я. Гигиена физического воспитания. – М.: Просвещение, 1986.

2. Вайнер Э.М. Рациональная организация жизнедеятельности человека. – Липецк. Изд. ЛЗПИ, 1999.

3. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. – Липецк, 2000.

4. Сборник учебных элементов «Твоё здоровье»/ Международная организация труда. – М., 2005.

6. Федеральные законы: «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

7. Катастрофы конца 20-го века МЧС России, УРСС, М.2013г.

8. Катастрофы и человек-М.АТС.ЛТД.2011г. Казанский Ю.А.

9. Смирнов А.Г. Мишин Б.Н. Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности 10кл.. Учебник М.2012г.

10. Смирнов А.Г. Мишин Б.Н. Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности 11кл.. Учебник М.2013г.

11. Тупикин В.И. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности, тестовый контроль качества знаний старшеклассников 10-11кл.- М.2012г.

12. Смирнов А.Г. Мишин Б.Н. Ижевский П.В.Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник-М.2012г.

13.Смирнов А.Т. Маслов М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – М.2012г.

14. Э. А. Арустамов, И. В. Левакова, Н. В. Баркалова. Экологические основы природопользования: учебник. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К.», 2008.

15. Административный кодекс РФ.

16.В. Г. Еременко, В. В. Сафронов, А. Г. Схертладзе, Г. А. Харламов. Экологические основы природопользования: учебное пособие для средних специальных учебных заведений, М.: высшая школа. 2010.

17.Конституция РФ.

18.Т. П. Трушина. Экологические основы природопользования. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
19.Уголовный кодекс РФ.