

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 06.12.2024 16:04:21
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение
к ПССЗ
по специальности
по специальности 38.02.01
Экономика и бухгалтерский учет

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 10 Основы безопасности и защиты Родины
основной профессиональной образовательной программы
по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет**

(Базовая подготовка среднего профессионального образования)

2024

1. Паспорт комплекта контрольно- оценочных средств

1.1. Область применения контрольно-оценочных материалов

ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности является дисциплиной общеобразовательной подготовки.

Результатом освоения дисциплины является формирование результатов освоения рабочей программы.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является – дифференцированный зачет.

Виды проведения текущего контроля: письменный, устный, комбинированный опрос.

1.2. Цели учебной дисциплины

Целью изучения и освоения рабочей программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является формирование у студентов культуры безопасности жизнедеятельности в современном мире, получение ими начальных знаний в области обороны и начальная индивидуальная подготовка по основам военной службы в соответствии с требованиями, предъявляемыми ФГОС СОО.

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательным для изучения на уровне среднего общего образования, осваивается на базовом уровне и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

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

личностных:

Л 01 - развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

Л 02 - готовность к служению Отечеству, его защите;

Л 03 - формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

Л 04 - исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.)

Л 05 - воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности;

Л 06 – освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

метапредметных:

М 01 - овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

М 02 - 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;

М 03 - формирования умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях;

М 04 - приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

М 05 - развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

М 06 - формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

М 07 - формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

М 08 - развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

М 09 - формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

М 10 - развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

М 11 - освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

М 12 - приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

М 13 - формирование установки на здоровый образ жизни;

М 14 - развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

предметных:

П 01 - 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;

П 02- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

П 03- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

П 04 - сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

П 05 - освоение знания распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

П 06 - освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

П 07 - развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

П 08 - формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

П 09 - развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных чрезвычайных ситуациях;

П 10 - 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;

П 11 - освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

П 12 - 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.

1.4. Личностные результаты реализации программы воспитания

В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 16 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.

ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

Таблица 2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по разделам (темам).

Элемент учебной дисциплины		Текущая аттестация (текущий контроль успеваемости)	
		Наименование оценочного средства	Результаты освоения (знания, умения, компетенции)
Раздел 1. Основы комплексной безопасности			
Тема 1.1	Экологическая безопасность и охрана окружающей среды	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 1.2	Безопасность на транспорте	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 1.3	Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми средствами передвижения	НС, ВСП	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 1.4	Правила безопасного поведения в быту	ПЗ	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 1.5	Правила безопасного поведения на воде	ПЗ	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 1.6	Правила поведения на природе	ПЗ	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 1.7	Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 1.8	Современные молодежные хобби (скрытые опасности)	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций			
Тема 2.1	Основы законодательства Российской Федерации по организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 2.2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 2.3	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 2.4	Опасности природного, техногенного и социального характера	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 2.5	Современные средства поражения и их поражающие факторы	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 2.6	Средства защиты и приборы контроля	НС, ВСР	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Раздел 3. Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации			
Тема 3.1	Общегосударственная система противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму	НС, ВСР	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Раздел 4 Основы здорового образа жизни			
Тема 4.1	Здоровый образ жизни в современной России	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 4.2	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 4.3	Факторы, способствующие укреплению здоровья	ВСР	Л 01-06, М 01-14, П 01-

			12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 4.4	Психологическое здоровье	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Раздел 5. Основы обороны государства			
Тема 5.1	Современный мир и Россия	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 5.2	Военная политика Российской Федерации в современных условиях. Вооруженные силы РФ	НС, ВСР	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Раздел 6 Правовые основы военной службы			
Тема 6.1	Воинская обязанность	НС, ВСР	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Раздел 7 Элементы начальной военной подготовки			
Тема 7.1	Строй и управление ими. Основы и правила стрельбы.	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 7.2	Современный общевойсковой бой	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Раздел 8 Военно-профессиональная деятельность			
Тема 8.1	Военно-профессиональная деятельность в РФ	НС, ВСР	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Раздел 9 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи			
Тема 9.1	Оказание первой помощи: основы законодательства РФ, права и от-	НС	Л 01-06, М 01-14, П 01-

	ветственность граждан		12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
Тема 9.2	Оказание первой помощи	НС; ПЗ	Л 01-06, М 01-14, П 01-12, ЛР.1, ЛР.10, ЛР.16, ЛР.20
	Промежуточная аттестация по учебной дисциплине:	ДЗ	

Принятые сокращения, З – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет, НС – накопительная система оценивания, Э – экзамен, ПЗ – итоги выполнения и защита практических работ, ПР – проверочная работа, ВСП – выполнение внеаудиторно самостоятельной работы (домашние работы и другие виды работ или заданий, ЗАЧ – устный или письменный зачет. Для результатов осваивают только коды знаний, умений, и компетенций

3. Текущая аттестация студентов

3.1. Критерии оценивания текущей аттестации

Критерии оценки

«отлично» - ставится за такие знания, когда:

- студент обнаруживает усвоение всего объема программного материала;
- выделяет главные положения в изученном материале и не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы;
- не допускает ошибок в воспроизведении изученного материала.

«хорошо» - ставится, когда:

- студент знает весь изученный материал;
- отвечает без особых затруднений на вопросы преподавателя;
- в устных ответах не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

«удовлетворительно» - ставится за знания, когда:

- студент обнаруживает усвоение основного материала, но испытывает затруднение при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя,

- предпочитает отвечать на вопросы, воспроизводящего характера и испытывает затруднение при ответах на видоизмененные вопросы,

«неудовлетворительно» - ставится, когда у студента имеются отдельные представления об изученном материале, но все же большая часть материала не усвоена.

3.2. Практические занятия

Критерии оценки:

«отлично» - ставится, если работа выполнена на 85% -100%

«хорошо» - ставится, если работа выполнена на 65%-84%

«удовлетворительно» - ставится, если работа выполнена на 37%-64%

«неудовлетворительно» - ставится, если работа выполнена менее, чем на 37%.

3.3. Критерии оценивания самостоятельной работы

Критерии оценки

«отлично»- задание выполнено в полном объёме на 100%, материал полностью соответствует теме, изложение чёткое, ответы на вопросы исчерпывающие.

«хорошо»- задание выполнено на 70%, изложение неточное, студент затрудняется при ответах на вопросы.

«удовлетворительно»- задание выполнено на 40-50%, изложение материала вызывает затруднение, ответы на вопросы затруднённые или отсутствуют.

«неудовлетворительно»- задание не выполнено в полном объёме.

3.4. Промежуточная аттестация

Критерии оценки - дифференцированный зачет

«отлично» - ставится при правильном ответе на 2 вопроса из разных разделов;

«хорошо» - ставится при правильном ответе на 2 вопроса из одного раздела;

«удовлетворительно» - ставится при правильном ответе на 1 вопрос;

«неудовлетворительно» - при отсутствии ответа на вопросы.

4. Текущая аттестация студентов.

Текущая аттестация по учебной дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности проводится в форме контрольных мероприятий (*устный опрос, защита практических работ и пр.*), оценивание фактических результатов обучения студентов осуществляется преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

4.1. Вопросы для текущего контроля

Вопросы для устных (письменных) ответов:

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

1. Влияние экологической безопасности на национальную безопасность РФ.
2. Права, обязанности и ответственность гражданина в области охраны окружающей среды.
3. Неблагоприятные районы в месте проживания и факторы экориска. Средства индивидуальной защиты.
4. Предназначение и использование экологических знаков
5. Правила безопасного поведения в общественном транспорте, в такси и маршрутном такси, на железнодорожном транспорте, на воздушном и водном транспорте.
6. Виды ответственности за асоциальное поведение на транспорте.
7. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешехода, велосипедиста, пассажира и водителя транспортного средства при организации дорожного движения.
8. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Правила поведения при пожаре, способов эвакуации из горящего здания.
9. Правила безопасного поведения на воде. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде. Правила безопасности при купании в оборудованных и не оборудованных местах.
10. Правила поведения на природе. Способы подачи сигналов бедствия.
11. Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях. Правила самозащиты от нападения насильников и хулиганов.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций

1. Права, обязанности и ответственность гражданина в области организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.
2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)
3. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.
4. Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время
5. Виды катастроф.
6. Стихийное бедствие, авария, катастрофа,
7. Чрезвычайная ситуация,
8. Классификация чрезвычайных ситуаций.
9. Зона чрезвычайной экологической ситуации.
10. Классификация природных и техногенных ЧС по масштабу и последствиям.

11. Виды ЧС природного и техногенного характера по масштабам и последствиям.
12. Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях.
13. Организация и проведение эвакуационных мероприятий.
14. Защитные сооружения ГО.
15. Первичные средства пожаротушения. Порядок и правила действий при пожаре с использованием первичных средств пожаротушения.
16. Индивидуальные средства защиты населения.
17. Правила и рекомендации безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.
18. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
19. Ядерное оружие.
20. Химическое оружие.
21. Бактериологическое оружие.
22. Средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля.

Раздел 3. Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации

1. Сущность явлений экстремизма, терроризма и наркотизма.
2. Права и ответственность гражданина в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации.
3. Способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств.
4. Правила и рекомендации безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

1. Режим труда и отдыха. Личная гигиена.
2. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье.
3. Режим дня, правила личной гигиены.
4. Физическая активность и рациональное питание.
5. Здоровый сон, закаливание организма.
6. Факторы и привычки, разрушающие здоровье. Репродуктивное здоровье.
7. Индивидуальная модель здорового образа жизни.
8. Влияние психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления психоактивных веществ.
9. Влияние двигательной активности на эмоциональное состояние человека.
10. Личная гигиена и ее значение для психологического здоровья человека.
11. Способы бесконфликтного общения и саморегуляции.

Раздел 5. Основы обороны государства Национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты.

1. Вооруженные Силы Российской Федерации, другие войска, воинские формирования и органы, их предназначение и задачи.
2. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках.
3. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века.
4. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности.
5. Военные реформы в России во второй половине XIX века.
6. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.
7. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе.
8. Федерация на современном этапе.

9. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.
10. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации.
11. Рода Вооруженных Сил Российской Федерации
12. Дни воинской славы России.
13. Формы увековечения памяти воинов России.

Раздел 6. Правовые основы военной службы

1. Основные понятия о воинской обязанности.
2. Организация воинского учета и его предназначение, организация медицинского освидетельствования.
3. Порядок призыва на военную службу.
4. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации.
5. Общие права и обязанности военнослужащих.
6. Ритуал приведения к военной присяге.
7. Ритуал вручения боевого знамени воинской части.
8. Вручение личному составу вооружения и военной техники.
9. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.
10. Символы воинской чести.
11. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы.
12. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Раздел 7. Элементы начальной военной подготовки

1. Строй и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия.
2. Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова.
3. Основы и правила стрельбы.
4. Современный общевойсковой бой. Инженерное оборудование позиции солдата.
5. Способы передвижения в бою при действиях в пешем порядке.
6. Состав и применение аптечки индивидуальной. Оказание первой помощи в бою.
7. Способы выноса раненого с поля боя.

Раздел 8. Военно-профессиональная деятельность

1. Цели и задачи военно-профессиональной деятельности.
2. Военно-учетные специальности. Профессиональный отбор.
3. Основные виды высших военно-учебных заведений ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.
4. Порядок подготовки и поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

Раздел 9. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

1. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни.
2. Общие правила оказания первой помощи.
3. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан РФ».
4. Признаки обморока.
5. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).
6. Основные причины остановки сердца.
7. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.
8. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.
9. Правила первой помощи при ранениях.
10. Правила наложения повязок различных типов.
11. Первая помощь при травмах различных областей тела.
12. Первая помощь при наружных кровотечениях.
13. Первая помощь при капиллярном кровотечении.

14. Первая помощь при артериальном кровотечении.
15. Правила наложения жгута и закрутки.
16. Первая помощь при венозном кровотечении.
17. Смешанное кровотечение.
18. Основные признаки внутреннего кровотечения.
19. Понятие травматического токсикоза.
20. Местные и общие признаки травматического токсикоза.
21. Основные периоды развития травматического токсикоза.
22. Понятие, основные виды и степени ожогов.
23. Первая помощь при термических ожогах.
24. Первая помощь при химических ожогах.
25. Первая помощь при воздействии высоких температур.
26. Понятие, основные виды и степени отравлений.
27. Первая помощь при отравлениях различными веществами.

4.2. Дополнительные задания для текущей аттестации

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Тема 1.1 Экологическая безопасность и охрана окружающей среды

Темы рефератов (докладов):

1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
2. Взаимодействие человека и среды обитания.
3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

Тема 1.4. Правила безопасного поведения в быту

Темы рефератов (докладов):

1. Как предотвратить пожар.
2. Правила пользования обогревательными приборами.
3. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
4. Табакокурение и его влияние на здоровье.
5. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.

Тема 1.5. Правила безопасного поведения на воде

Темы рефератов (докладов):

1. Безопасность детей на воде.
2. Правила безопасности на воде
3. Помощь утопающему.
4. Первая помощь утопающему

Тема 1.6. Правила поведения на природе

Темы рефератов (докладов):

1. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
2. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Тема 1.7. Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях

Темы рефератов (докладов):

1. Терроризм как основная социальная опасность современности.
2. Космические опасности: мифы и реальность.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций

Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

Темы рефератов (докладов):

1. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
2. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
3. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
4. История создания гражданской обороны.
5. Задачи гражданской обороны.
6. Гражданская оборона: составная часть структуры безопасности государства.
7. Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера
8. Оповещение и информирование населения об опасности.
9. Медицина катастроф: вчера, сегодня, завтра.

Тема 2.6 Средства защиты и приборы контроля

Темы рефератов (докладов):

1. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
2. Предназначение и использование сигнальных цветов, знаков безопасности, сигнальной разметки и плана эвакуации.
3. Средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля.
4. Правила пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор).

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Темы рефератов (докладов):

1. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
2. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. СПИД — чума XXI века.
4. Духовность и здоровье семьи.
5. Здоровье родителей — здоровье ребенка.
6. Формирование здорового образа жизни с пеленок.
7. Как стать долгожителем?
8. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
9. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
10. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
11. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.

Раздел 5. Основы обороны государства

Тема 5.2 Военная политика Российской Федерации в современных условиях. Вооруженные силы РФ

Темы рефератов (докладов):

1. Пётр I и создание регулярной российской армии.
2. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
3. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации

Тема 5.2.2 Вооруженные силы Российской Федерации (ВС РФ)

1. Дни воинской славы России.
2. Города-герои Российской Федерации.
3. Города воинской славы Российской Федерации.
4. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
5. Символы воинской чести.

Раздел 6. Правовые основы военной службы

Тема 6.1 Воинская обязанность

Темы рефератов (докладов):

1. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
2. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
3. Патриотизм и верность воинскому долгу.
4. Воинская дисциплина и ответственность.

Раздел 9. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Тема 9.2 Оказание первой помощи

Темы рефератов (докладов):

1. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
2. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
3. Правила оказания первой медицинской помощи при отсутствии сознания.
4. Правила первой помощи при ранениях.
5. Правила наложения повязок различных типов.
6. Первая помощь при травмах различных областей тела.
7. Первая помощь при наружных кровотечениях.
8. Первая помощь при капиллярном кровотечении.
9. Первая помощь при артериальном кровотечении.
10. Правила наложения жгута и закрутки.
11. Первая помощь при венозном кровотечении.
12. Смешанное кровотечение.
13. Основные признаки внутреннего кровотечения
14. Понятие травматического токсикоза.
15. Местные и общие признаки травматического токсикоза.
16. Основные периоды развития травматического токсикоза.
17. Основные виды и степени ожогов.
18. Первая помощь при термических ожогах.
19. Первая помощь при химических ожогах.
20. Первая помощь при воздействии высоких температур.
21. Основные виды и степени отравлений.
22. Первая помощь при отравлениях различными веществами.

4.3. Типовые задания для оценки знания (текущий контроль)

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций

Комбинированное тест-задание по разделам 1 и 2

Вариант №1

1. Средства коллективной защиты населения их назначение и виды.
2. Назначение, состав и принцип работы ДП-5А (Б,В).
3. Основные причины возникновения ЧС на ж/д транспорте?

Вариант №2

1. Классификация коллективных средств защиты населения.
2. Назначение состав и работа прибором ДП-22.
3. Источники возникновения ЧС на ж/д транспорте.

Вариант №3

1. Требования предъявляемые к защитным сооружениям.
2. Назначение, состав и принцип работы прибора ВПХР.

3. Назначение, виды, устройство и принцип действия простейших средств защиты ОД.

Вариант №4

1. Средства защиты органов дыхания их назначение и виды.
2. Задачи решаемые МЧС при авариях на ж/д транспорте.
3. Назначение, виды, устройство и принцип действия изолирующих средств защиты кожи.

Вариант №5

1. Назначение, виды, устройство и принцип действия изолирующих противогазов.
2. Задачи решаемые ОАО «РЖД» при авариях на ж/д транспорте.
3. Назначение, виды, устройство и принцип действия фильтрующих средств защиты кожи.

Вариант №6

1. Назначение, виды, устройство и принцип действия фильтрующих противогазов.
2. Средства защиты кожи их назначение и виды.
3. Когда и как докладывает диспетчерская служба в МЧС?

Вариант №7

1. Назначение, виды, устройство и принцип действия респираторов.
2. Назначение, виды, устройство и принцип действия подручных средств защиты кожи.
3. О каких событиях докладывает диспетчерская служба дорог в МЧС?

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций

Тест-задание по разделу 2

Вариант №1

1. Что такое ЧС и ее характерные признаки.
2. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ). Раскрыть аммиак.
3. Основные принципы защиты населения. Раскрыть принцип Самостоятельной ликвидации.

Вариант №2

1. Виды ЧС по природе возникновения.
2. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ). Раскрыть хлор.
3. Основные принципы защиты населения. Раскрыть принцип комплексности.

Вариант №3

1. ЧС природного происхождения и их классификация.
2. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ). Раскрыть соляную кислоту.
3. Основные принципы защиты населения. Раскрыть принцип заблаговременности.

Вариант №4

1. ЧС техногенного происхождения и их классификация
2. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ). Раскрыть сероводород.

3. Основные принципы защиты населения. Раскрыть принцип дифференцированного Подхода.

Вариант №5

1. Основные способы защиты населения от ЧС.
2. Виды ЧС по скорости развития.
3. Виды ЧС по масштабам распространения последствий.

Вариант №6

1. Пожаро- и взрывоопасные объекты и их виды.
2. Что такое токсичность и чем она характеризуется.
3. Виды ЧС по возможности предотвращения.

Вариант №7

1. Химически опасные объекты и их разновидности.
2. Основные принципы защиты населения. Раскрыть принцип необходимой достаточности.
3. Виды ЧС по природе возникновения.

Вариант №8

1. Радиационно-опасные объекты и их виды.
2. Виды ЧС по ведомственной принадлежности.
3. ЧС социального происхождения и их классификация.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций

Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

Тест-задание по разделу 2, тема 2.2.

Вариант №1

1. Назначение, состав и режимы работы РСЧС.
2. Химическое оружие, его состав.
3. Поражающие факторы Я взрыва. Раскрыть проникающую радиацию.

Вариант №2

1. Раскрыть режим «Повседневной деятельности».
2. БТХВ общие ядовитого действия.
3. Поражающие факторы Я взрыва. Раскрыть радиоактивное заражение.

Вариант №3

1. Раскрыть режим «Повышенной готовности»
2. Когда, как подается и действия по сигналу «Радиационная опасность»
3. Поражающие факторы Я взрыва. Раскрыть ударную волну.

Вариант №4

1. Раскрыть режим «Чрезвычайной ситуации».
2. Когда, как подается и действия по сигналу «Химическая тревога».
3. Поражающие факторы Я взрыва. Раскрыть электромагнитный импульс.

Вариант №5

1. Содержание и основные задачи гражданской обороны.
2. БТХВ нервно-паралитического действия.
3. Биологическое оружие. Что составляет его основу.

Вариант №6

1. Ядерное оружие, его состав, виды ядерного взрыва.
2. БТХВ раздражающего и психохимического действия.
3. Какие формирования ГО находятся в постоянной готовности и почему.

Вариант №7

1. БТХВ удушающего характера.
2. Как организуется ГО на объектах ж/д транспорта.
3. Когда, как подается и действия по сигналу «Отбой воздушной тревоги, Химической тревоги, Радиационной опасности».

Вариант №8

1. БТХВ кожно-нарывного действия.
2. Когда, как подается и действия по сигналу «Воздушная тревога»
3. Поражающие факторы Я взрыва. Раскрыть световое излучение.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций

Тест-задание по разделу 2

1. **Как действовать по сигналу “Внимание всем!”?**
 - а). Надеть средства защиты и покинуть помещение.
 - б). Включить радио, телевизор и прослушать информацию.
 - в). Быстро направиться в укрытие.
2. **Что такое чрезвычайная ситуация?**
 - а) особо сложное социальное явление
 - б) определенное состояние окружающей природной среды
 - в) обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности.
3. **Чем характеризуется каждая ЧС?**
 - а) Химической сущностью
 - б) физической сущностью
 - в) своими, только ей присущими причинами возникновения
 - г) особенностями воздействия на человека и среду обитания
4. **Как подразделяются ЧС по характеру источника?**
 - а) на природные и техногенные
 - б) на экологические
 - в) на биолого-социальные
 - г) на военные
5. **Что является основным источником ЧС природного характера?**
 - а) магнитные бури
 - б) антропогенное воздействие
 - в) стихийные бедствия
 - г) биологические процессы
6. **Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?**
 - а) по количеству погибших
 - б) по месту возникновения
 - в) по причине возникновения
 - г) по характеру основных поражающих факторов
7. **Как называется крупная авария, приведшая к человеческим жертвам?**

- а) беда
 - б) авария
 - в) коллапс
 - г) катастрофа
8. **Что представляет собой транспортная авария?**
- а) уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств
 - б) происшествие, повлекшее за собой уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств или ущерб окружающей среде
 - в) происшествие, повлекшее за собой причинение пострадавшим тяжелых телесных повреждений
 - г) происшествие, повлекшее за собой гибель людей
9. **Химическое оружие – это:**
- а) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;
 - б) оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения;
 - в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств.
10. **Какими путями отравляющие вещества (ОВ) проникают в организм человека:**
- а) в результате вдыхания заражённого воздуха, попадания ОВ в глаза, на кожу или при употреблении заражённой пищи и воды;
 - б) в результате их попадания на одежду, обувь и головные уборы;
 - в) в результате их попадания на средства защиты кожи и органов дыхания.
11. **Ядерное оружие – это:**
- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землёй (под водой);
 - б) оружие массового поражения, основанное на использовании светового излучения за счёт возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;
 - в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.
12. **Наибольшую опасность радиоактивные вещества представляют:**
- а) в первые часы после выпадения;
 - б) в первые сутки после выпадения;
 - в) в течении трёх суток после выпадения.
13. **Поражающими факторами ядерного взрыва являются:**
- а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, заражённое отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состояния атмосферного воздуха;
 - б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;
 - в) резкое повышение температуры окружающей среды, понижение концентрации в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Тест-задание по разделу 4

1. Вопрос: Что такое личная гигиена?

- а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

- в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

2. Вопрос: Что такое здоровый образ жизни?

- а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г. Регулярные занятия физкультурой

3. Вопрос: Что такое режим дня?

- а. Порядок выполнения повседневных дел
- б. Установленного распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г. Строгое соблюдение определенных правил

4. Вопрос: Что такое рациональное питание?

- а. Питание, распределенное по времени принятия пищи
- б. Питание с учетом потребностей организма
- в. Питание определенным набором продуктов питания
- г. Питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Вопрос: Что такое закаливание?

- а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в. Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г. Купание в зимнее время

6. Вопрос: Назовите основные двигательные качества?

- а. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.
- г. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

7. Вопрос: Прежде всего, от табачного дыма страдает?

- а) Опорно-двигательный аппарат,
- б) Легочная система,
- в) Мозговая активность;

8. Вопрос: Кто такой "Пассивный курильщик"?

- а) Человек, выкуривающий 1-2 сигареты в день,
- б) Человек находящийся в помещении с курильщиком,
- в) Человек, выкуривающий менее 2 сигарет в месяц,
- г) Человек, выкуривающий более пачки в день;

9. Вопрос: Спирт главным образом действует на?

- а) Опорно-двигательный аппарат,
- б) Нервную систему,
- в) Легочную систему,
- г) Костную ткань;

10. Вопрос: Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?

- а) Влияет, но незначительно,
- б) Не влияет,
- в) Влияет;

11. Вопрос: Основными признаками наркомании и токсикомании являются?

- а) Психическая зависимость,
- б) Физическая зависимость,
- в) Хорошее настроение,

г) Изменение чувствительности к наркотику;

12. Вопрос: Признаками наркотического отравления являются?

- а) Насморк,
- б) Сужение зрачков,
- в) Покраснение кожи,
- г) Головокружение;

13. Вопрос: Признаками алкогольного отравления являются?

- а) Головокружение, б) Возбуждение или депрессивное состояние, в) Нарушение речи, г) Ухудшение слуха, д) Тошнота и рвота

Раздел 5. Основы обороны государства

Раздел 6. Правовые основы военной службы

Комбинированное тест-задание по разделам 5 и 6

1. Боевые традиции-это...

- а. система межличностных отношений в воинских коллективах;
- б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений; в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;
- г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

2. Ордена-это...

- а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
- б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;
- в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
- г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

3. Воинская обязанность-это...

- а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках;
- б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;
- в. установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

4. Честь-это...

- а. общественно-моральное достоинство, которое вызывает и поддерживает общее уважение, чувство гордости;
- б. вежливое и достойное отношение к людям;
- в. признанием общественным мнением и осознание самим человеком высокой социальной ценности выполняемого им долга.

5. Заключение по результатам освидетельствования категории «А» означает:

- а) годен к военной службе; б) ограниченно годен к военной службе; в) не годен к военной службе; г) временно не годен к военной службе.

6. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?

- а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;
- б. орден «За заслуги перед Отечеством»;
- в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
- г. орден и медаль « За заслуги перед отечеством».

7. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?

- а. парадной деятельности;
- б. боевой деятельности;
- в. учебно-боевой деятельности;

- г. повседневной деятельности;
- д. гарнизонной и караульной служб;
- е. боевой учёбы.

8. Какие санкции принимаются в отношении гражданина, на являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?

- а. моральная и материальная ответственность;
- б. дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- в. административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- г. уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

9. Всеобщая воинская повинность была введена в Российской Империи?

- а. 1705г.
- б. 1783г.
- в. 1874г.
- г. 1894г.

10. В настоящее время действуют Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ, утвержденные 14 декабря 2007 года

- 1. указом Президента РФ
- 2. указом Президента СССР
- 3. постановлением Правительства РФ
- 4. постановлением Верховного Совета СССР

11. Старшинство военнослужащих определяется

- 1. приказанием непосредственного начальника
- 2. приказанием прямого начальника
- 3. приказом
- 4. воинскими званиями

12. Несение караульной службы является

- 1. тактической задачей
- 2. боевой задачей
- 3. учебным сбором
- 4. патрульной операцией

13. Граждане утрачивают статус военнослужащих

- 1. с началом военной службы
- 2. с окончанием военной службы
- 3. со дня приема военной присяги
- 4. с момента вручения повестки о призыве на военную службу

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Раздел 9. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Письменная контрольная работа по разделам 4 и 9 (тестирование)

Комбинированное тест-задание по разделам 4 и 9

1) Каковы основные признаки наружного кровотечения?

- 1. медленное и тягучее кровотечение;
- 2. быстрое и пульсирующее кровотечение;
- 3. сильная боль в поврежденной части тела;
- 4. кровь ярко-красного цвета;
- 5. кровь темно-красного цвета.

2) Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

- 1. кровь спокойно вытекает из раны;
- 2. кровь фонтанирует из раны;
- 3. кровь ярко-красного цвета;
- 4. кровь тёмно-красного цвета;
- 5. слабость.

3) Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?

1. прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
2. прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
3. плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
4. доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
5. на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

4) Как правильно наложить давящую повязку?

- а) обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
- б) обработать края раны вазелином или кремом;
- в) прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
- г) наложить повязку.

5) Укажите признаки внутреннего кровотечения?

1. порозовение кожи в области повреждения;
2. посинение кожи в области повреждения;
3. учащённый слабый пульс и частое дыхание;
4. кашель с кровянистыми выделениями;
5. повышение артериального давления;
6. чувство неутолимого голода.

6) В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?

1. промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;
2. промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;
3. смазать рану вазелином или кремом;
4. заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

7) Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?

1. наложением холода на место ушиба;
2. наложением тепла на место ушиба;
3. наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

8) В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?

1. наложить на повреждённое место холод;
2. наложить на повреждённое место тепло;
3. наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
4. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

9) Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?

1. обеспечить повреждённой конечности покой;
2. наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
3. наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;
4. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

10) Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?

1. вправить вышедшие наружу кости;
2. остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;
3. на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;
4. провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

11) Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?

1. провести иммобилизацию места перелома;
2. устранить искривление конечности;
3. положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;

4. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

12) Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?

1. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
2. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;
3. на голову пострадавшему положить холод;
4. вызвать врача.

13) Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?

1. положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;
2. положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
3. произвести прекардиальный удар в область грудины;
4. приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

Критерии оценки	Оценка
1. Студент полностью раскрывает ответы по темам данным в его варианте. Полные ответы на три вопроса	«отлично»
2. Студент отвечает на два вопроса своего варианта, полностью раскрывает темы.	«хорошо»
3. Студент отвечает на один вопрос своего варианта, тема раскрыта не полностью.	«удовлетворительно»
4. Студент не отвечает на данные ему вопросы.	«неудовлетворительно»

5. Самостоятельная работа

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Тема 1.3 Правила и безопасность дорожного движения. Безопасное пользование всеми средствами передвижения.

Подготовка рефератов, докладов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий и др. по темам:

1. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
2. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
3. Роль физической культуры в сохранении здоровья
4. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций

Подготовка рефератов, докладов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий, и др. по темам:

1. Оповещение и информирование населения об опасности.
2. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
3. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Раздел 3. Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации.

Тема 3.1 Общегосударственная система противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму. Противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность.

Способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств. Правила и рекоменда-

ции безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника (работа в мини-группах).

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Тема 4.3 Факторы, способствующие укреплению здоровья

Составление научно обоснованного пищевого рациона для работника по специальности/профессии (работа в мини-группах).

Раздел 5. Основы обороны государства

Тема 5.2 Военная политика Российской Федерации в современных условиях. Вооруженные силы РФ.

Основные направления развития и строительства ВС РФ. Модернизация вооружения, военной и специальной техники. Техническая оснащенность и ресурсное обеспечение ВС РФ.

Раздел 6. Правовые основы военной службы

Тема 6.1 Воинская обязанность. Военная служба.

Написать сообщения по темам:

- Поступление на военную службу по контракту.
- Исполнение обязанностей военной службы.
- Альтернативная гражданская служба.
- Срок военной службы для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, по контракту и для проходящих альтернативную гражданскую службу.
- Воинские должности и звания.
- Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ.
- Увольнение с военной службы. Запас. Мобилизационный резерв.

Раздел 7. Элементы начальной военной подготовки

Тема 7.1 Строй и управление ими. Основы и правила стрельбы. Современный общевойсковой бой.

Написать сообщения по темам:

- Современный общевойсковой бой.
- Инженерное оборудование позиции солдата.
- Способы передвижения в бою при действиях в пешем порядке.
- Элементы военной топографии.
- Назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования средств индивидуальной защиты (СИЗ) (противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1).
- Действия по сигналам оповещения.
- Состав и применение аптечки индивидуальной.
- Оказание первой помощи в бою.
- Способы выноса раненого с поля боя.

8. Военно-профессиональная деятельность

Тема 8.1 Военно-профессиональная деятельность в РФ. Военно-учебные заведения ВС РФ.

Написать сообщения по темам:

- Основные виды высших военно-учебных заведений ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.
- Подготовка офицеров на военных кафедрах образовательных организаций высшего образования.
- Порядок подготовки и поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

6. Задания на практические занятия

1 семестр

Практическое занятие № 1

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Тема 1.4 Правила безопасного поведения в быту

Тема: Изучение правил безопасного поведения при пожаре в доме.

Отработка навыков поведения при пожаре, способов эвакуации из горящего здания
(работа в мини-группах)

Изучение первичных средств пожаротушения.

- **Внутренние пожарные краны**

Предназначены для тушения водой твердых сгораемых материалов и горючих жидкостей и для охлаждения ближайших резервуаров. Внутренний пожарный кран вводится в работу двумя работниками. Один прокладывает рукав и держит наготове пожарный ствол для подачи воды в очаг горения, второй проверяет подсоединение пожарного рукава к штуцеру внутреннего крана и открывает вентиль для поступления воды в пожарный рукав.

- **Асбестовое полотно, войлок (кошма)**

Используется для тушения небольших очагов горения любых веществ. Очаг горения накрывается асбестовым или войлочным полотном с целью прекращения к нему доступа воздуха.

- **Песок**

Применяется для механического сбивания пламени и изоляции горящего или тлеющего материала от окружающего воздуха. Подается песок в очаг пожара лопатой или совком.

- **Огнетушители (просмотр видеоролика)**

Виды огнетушителей и правила их использования для тушения возгораний.

Пенные огнетушители ОВП-5, ОВП-10, ОХП-10, ОХВП-10

Предназначены для тушения различных веществ и материалов, разлитых горючих жидкостей на небольших площадях за исключением электроустановок, находящихся под напряжением. Продолжительность действия - 40-70 секунд.

Последовательность действий при использовании пенных огнетушителей:

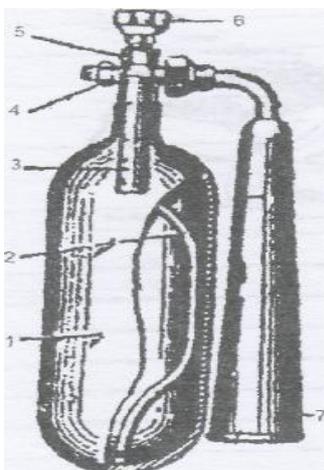
1. Поднесите огнетушитель к очагу горения на возможно близкое расстояние.
2. Прочистите шпилькой отверстие спрыска.
3. Отбросьте вверх до отказа ручку запорного устройства.
4. Лево́й рукой возьмитесь за днище огнетушителя, право́й рукой — за боковую ручку, переверните огнетушитель спрыском вниз и направьте струю пены в огонь.
5. Если пена не пошла, переверните огнетушитель спрыском вверх, несколько раз встряхните его и вновь переверните спрыском вниз.

Углекислотные огнетушители

Используются для тушения электроустановок и электропроводов под напряжением до 380В, различных веществ, горючих материалов и жидкостей, возгораний на автомашинах. Продолжительность действия - 25-40 с.

Последовательность действий при использовании углекислотных огнетушителей:

1. Снимите огнетушитель и левой рукой возьмитесь за рукоятку.
2. Правой направьте струю огнетушителя в сторону очага возгорания
3. Вращая маховичок вентиля против часовой стрелки, пустить струю углекислоты на огонь.
4. Переворачивать огнетушитель не требуется, держать по возможности, вертикально.



ВАЖНО!!! В момент работы огнетушителя ни в коем случае не беритесь рукой за раструб, т.к. температура здесь резко понижается и можно обморозить кожу.

Устройство углекислого огнетушителя:

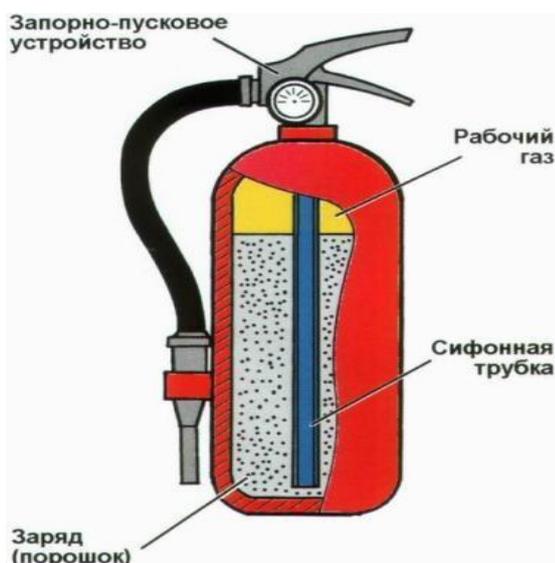
- 1-баллон; 2 - сифонная трубка; 3- рукоятка;
4 - предохранитель; 5 - вентиль; 6 - маховичок; 7 - раструб.

Порошковые огнетушители ОП-Т «Момент», ОП-2

Используются для тушения нефтепродуктов, горючих газов и жидкостей, зажигательных веществ, электроустановок и проводов под напряжением до 1000 В, ценных материалов и загораний на автомобильном транспорте. Продолжительность действия – 40с.

Принцип действия порошкового огнетушителя:

Рабочий газ закачан непосредственно в корпус огнетушителя. При срабатывании запорно-пускового устройства порошок вытесняется газом по сифонной трубке в шланг и к стволу-насадке или в сопло. Порошок можно подавать порциями. Он попадает на горящее вещество и изолирует его от кислорода и воздуха.



Последовательность действий при использовании порошковых огнетушителей:

1. Снимите огнетушитель и левой рукой возьмитесь за рукоятку.
2. Откройте вентиль газового баллончика
3. Направьте струю порошка через выкидную насадку в очаг горения.

Практическая часть.

1 этап: применение теоретических знаний

Выдаются рисунки с изображением огнетушителей, обучающиеся должны определить самостоятельно вид огнетушителя и выполнить следующие задания:

Задание 1 (уровень А):

1. Указать устройство углекислотного огнетушителя ОУ – 2.
2. Указать устройство порошкового огнетушителя ОП-2.

Задание 2 (уровень В):

Определить порядок действия при использовании:

1. Пенного огнетушителя ОХВП-10;
2. Порошкового огнетушителя ОП-2;
3. Углекислотного огнетушителя ОУ – 5.

Задание 3 (уровень С). Укажите ваши действия в перечисленных ситуациях:

1. Ситуация: Возгорание в квартире

Ваши действия:

2. Ситуация: Запах дыма (гари) на лестничной площадке

Ваши действия:

3. Ситуация: Загорелся телевизор (любой другой электроприбор)

Ваши действия:

4. Ситуация: Загорелась одежда на человеке

Ваши действия:

2 этап: практическое применение знаний

Задание 4. Произвести эвакуацию из помещения по команде тревоги «Пожар».

Порядок выполнения:

- по сигналу учебной тревоги произвести эвакуацию из помещения учебной аудитории;
- определить место условного возгорания;
- приступить к тушению условного возгорания используя средства пожаротушения.

Для выполнения данного задания проводится экскурсия по образовательному учреждению (после сигнала «Пожар!»). Определяется, как выполняется обучающимися алгоритм действия (план эвакуации) при пожаре.

Экскурсию можно провести заранее (при изучении теоретического материала на лекционном занятии).

Цель экскурсии — ознакомление с местами расположения первичных средств пожаротушения и отработка модели поведения при пожаре. Во время экскурсии необходимо внимательно рассмотреть план эвакуации студентов и персонала образовательного учреждения (во время пожара на это не будет времени), изучить маршрут эвакуации от кабинета безопасности жизнедеятельности до аварийного выхода, пройти по этому маршруту и запомнить его.

Обучающимся следует обратить внимание на следующие моменты:

- вид огнетушителя и правила приведения его в действие;
- место расположения пожарного крана (при наличии), ближайшего к учебному кабинету ОБЖ, и его комплектацию;
- место расположения пожарного щита (при наличии) и его комплектацию;
- порядок действия в случае возникновения пожара в образовательном учреждении.
- план эвакуации;

- места расположения эвакуационных выходов.

Задание 5. Внимательно прочитайте утверждения, оцените их правильность и разместите их в соответствующие графы таблицы («Правильно» или «Неправильно»).

При выполнении данного задания необходимо использовать теоретический материал из инструкций к практической работе и лекционного материала.

<u>Правильно</u>	<u>Неправильно</u>

1. При возгорании сковороды необходимо залить ее водой.
2. Если загорелась мебель, попытайтесь тушить ее водой.
3. Загоревшийся компьютер или телевизор нельзя тушить водой.
4. Если загорелась занавеска, сбивайте огонь мокрой тряпкой, шваброй или метлой.
5. Токсичные продукты, выделяемые при горении, не опасны для человека.
6. Чтобы быстрее выбраться из горящего здания, воспользуйтесь лифтом.
7. Если вы почувствовали запах дыма, постарайтесь не покидать комнату.
8. Возгорание необходимо начать тушить как можно раньше.
9. Мебель с трудом воспламеняется и легко тушится.
10. Короткое замыкание внутри корпуса может привести к возгоранию компьютера или телевизора.
11. При обнаружении пожара надо сразу перекрыть газ, выключить электричество.
12. При вызове МЧС при пожаре необходимо четко сообщить точный адрес, место пожара (помещение, этаж), время возгорания, цвет дыма, свою фамилию, номер своего телефона.
13. Лучше не сообщать о пожаре людям, работающим по соседству, чтобы избежать паники.
14. При пожаре надо распахнуть все окна и двери, чтобы не задохнуться от дыма.

Тема Практическое занятие № 2

**Отработка навыков оказания само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.
Изучение правил безопасности при купании в оборудованных и не оборудованных
местах (работа в мини-группах)**

СПАСЕНИЕ ИЗ ВОДЫ.

Оказание помощи терпящим бедствие на воде подразделяется на оказание помощи уставшему пловцу и спасение тонущего. Также необходимо знать, как освобождаться от захватов тонущего и как делать искусственное дыхание.

Обратите внимание на алгоритмы оказания помощи терпящим бедствие на воде, лежащие у вас на столах.

Оказание помощи уставшему пловцу

Способ первый. Уставший пловец кладет вытянутые руки сзади на плечи спасателя, который буксирует его брассом на груди. При возможности пловец помогает, работая ногами.

Способ второй. В том случае, когда помощь оказывают два спасателя, терпящий бедствие располагается между ними, положив выпрямленные руки и ноги на плечи спасателей (рис. 2). Спасатели плывут брассом. Ноги спасаемого должны быть расслаблены, чтобы не затруднять движения рук спасателя, находящегося сзади.

Спасание тонущего

К тонущему человеку всегда следует подплывать сзади.

- Как вы думаете, почему?

(Ответы учащихся).

Если сделать это невозможно, надо поднырнуть под тонущего, захватить левой рукой под колено его правую ногу, а ладонью правой руки сильно толкнуть левое колено спереди и развернуть тонущего спиной к себе. Этот прием применяют в случаях, когда пострадавший совершает беспорядочные движения или оказывает сопротивление спасателю. Оказавшись за спиной тонущего, спасатель пропускает свою руку подмышку правой руки пострадавшего и, крепко захватив его руку и плечо, всплывает с ним на поверхность.

Сам процесс спасения может стать опасным для спасающего. Дело в том, что тонущий человек впадает в панику, судорожно хватается за все, до чего может дотянуться и, в то же время его мышление затуманено адреналином, из-за чего он может не реагировать на слова помощи.

(Преподаватель знакомит учащихся с основными способами освобождения от захватов при оказании помощи утопающему)

Способы освобождения спасателя от захватов тонущего

Переходим к следующему вопросу.

Способы транспортировки пострадавшего на воде:

- при плавании с утопающим нельзя класть его на себя. Придать ему горизонтальное положение так, чтобы рот и нос находились на поверхности воды;
- буксировка за голову;
- буксировка с захватом под мышками;
- буксировка с захватом под руку;
- буксировка с захватом выше локтей;
- буксировка с захватом за волосы или воротник;

Приемы буксировки тонущего

Приемы буксировки подразделяются на две группы: без закрепления рук, когда утопающий спокойно подчиняется спасателю, и с закреплением рук в случае сопротивления утопающего.

Буксировка за голову. Спасатель, вытянув руки, берет голову тонущего так, чтобы большие пальцы рук лежали на щеках, а мизинцы под нижней челюстью пострадавшего и приподнимает его лицо над поверхностью воды. Плывая на спине и работая ногами, спасатель транспортирует тонущего к катеру, шлюпке или к берегу.

Буксировка с захватом подмышки. Спасатель крепко подхватывает тонущего подмышками, и буксирует его с помощью ног.

Буксировка с захватом под руку. Приблизившись к тонущему сзади, спасатель быстро просовывает свою левую (правую) руку под соответствующую руку тонущего. Затем берет его левую (правую) руку выше локтевого сустава, прижимает спасаемого спиной к себе и буксирует на боку в безопасное место. Плавание на боку, когда свободна одна рука и ноги, дает возможность спасателю ориентироваться, выбирать направление при транспортировке спасаемого и буксировать его на большие расстояния.

Буксировка с захватом выше локтей. Спасатель обхватывает обе руки тонущего за локти, оттягивает их назад, затем просовывает свою левую (правую) руку спереди под мышку и проводит ее за спину тонущего. За тем левой (правой) рукой захватывает правую (левую) руку тонущего выше локтя и сильно прижимает тонущего к себе спиной. Захват можно производить и правой рукой, если спасатель плывет на левом боку.

Буксировка с захватом за волосы или воротник. Спасатель, захватив рукой волосы или воротник одежды тонущего, плывет на боку, работая свободной рукой и ногами. Буксиро-

вать тонущего надо выпрямленной рукой, поддерживая его голову над поверхностью воды так чтобы вода не попала в дыхательные пути спасаемого.

Выносить из воды пострадавшего удобнее с упором на плечи или на бедра. Достигнув берега, катера или шлюпки, спасатель немедленно приступает к оказанию первой помощи.

Задание. Найдите в художественной литературе или интернете примеры спасения человека на воде. Подготовьте сообщение.

Тема 1.6 Правила поведения на природе

Практическое занятие №3

Изучение способов подачи сигналов бедствия (работа в мини-группах)

Вспомните, какие средства сигнализации существовали? (ответы учащихся)

П. Сигнальные костры - это самый простой и наиболее доступный способ подачи сигналов, который используется ещё в глубокой древности. На морских судах ещё до появления радио уже применялись семафорные флаги, сигнальные огни и колокола, бутылочная почта, потом появилась азбука Морзе, позже рация) Известно, что в Древней Греции существовала система сигнализации огнем и металлическими зеркалами. Пользуясь сигнальными зеркалами, Архимед спалил римский флот. Для того чтобы подчеркнуть важность сегодняшней темы, я приведу следующий пример: Группа туристов сбилась с маршрута. Недельное блуждание по тайге ни к чему не привело - тропа не находилась. Несмотря на строгую экономию, запас продуктов истощался. Положение становилось угрожающим. Несколько раз над тайгой пролетали самолеты. Туристы кричали, размахивали куртками, но их никто не слышал и не видел. Наконец они решились на безумный шаг - подожгли тайгу. Пожар заметили. С самолета сбросили пожарный десант. Только через неделю удалось остановить огонь. Еще неделя ушла на подавление очагов пожара, несколько пожарных получили тяжелые ожоги. А оказалось, туристы находились лишь в нескольких километрах от населенного пункта.

П: Из предыдущих уроков Вы уже знаете, что, отправляясь в путешествие, обязательно нужно сообщить родным и близким маршрут вашего движения и приблизительное время возвращения. Если вы не вернетесь вовремя – это будет сигналом для них о начале поисков. Если есть мобильный телефон, естественно, сразу нужно позвонить и сообщить о своем местонахождении.

П: Как поступить если нет телефона или отсутствует связь? Учащиеся: предлагают свои варианты ответов.

П: Существуют разные способы привлечения внимания спасательных команд и людей, случайно оказавшихся в районе бедствия. В зависимости от вида средства - табельные - подручные; По принципу передачи сигнала - звуковые - визуальные - радиосигналы.

Главная их цель – указать ваше точное месторасположение для последующей эвакуации и оказания неотложной помощи в виде сброса с самолета продовольствия, медикаментов, оружия и боеприпасов.

Учащиеся: слушают, запоминают.

П: Давайте проверим, как вы усвоили материал, для этого ответьте на мои вопросы :

1. Что обозначает сигнал SOS? (Спасите наши души)
2. Для подачи сигналов бедствия можно использовать различные предметы... (одежду, обломки самолёта, камни, ткань, ветки, дерн).

- 3 Для того, чтобы подать белый дымовой сигнал необходимо положить в костёр... (свежую листву, мох или сырое дерево)
4. (Резина, куски покрышек, пластик, ельник) ...брошенные в хорошо разгоревшийся костёр дают черный дым.
5. Сигнальные костры располагают по... (прямой линии) или... (в форме равностороннего треугольника) на расстоянии... (15-20 метров) друг от друга.
6. Звуковые сигналы бедствия подаются с промежутком... (через 1 мин) или (группой из 6 отдельных звуков, разделенных паузой).
7. С помощью сигнального зеркала можно подавать сигналы не только... (в дневное), но и... (ночное) время суток.
8. К пиротехническим средствам подачи сигнала относятся... (сигнальные мортирки, шашки, ракеты).
9. Сигнал SOS можно подать с помощью... (азбуки Морзе и передатчика, с помощью фонаря).

П: Давайте проверим, как вы усвоили материал и с помощью стрелок установим соответствие между пилотируемой фигурой и ее значением .1.Виращ в горизонтальной плоскости (круг над обнаруженными людьми) или зеленая ракета - «Вас вижу»
2.Полет в горизонтальной плоскости «восьмеркой» или красная ракета - «Ожидайте помощи на месте, за вами придет вертолёт».

3. Покачивание с крыла на крыло или белая ракета - «Вас понял».
4. Пикирование с последующим входом в вираж или две зеленые ракеты- «Обозначьте направление посадки и место приземления».
- 5.Полет самолёта над потерпевшими бедствие в направлении курса движения или желта ракета – «Идите в указанном направлении».
6. Полет «змейкой» или две красные ракеты - «Вас не понял».

Ответы на вопросы:

П зачитывает вопросы:

- 1.Световой сигнал, поданный с помощью зеркала при ясной погоде можно заметить с огромного расстояния за 40 километров? - (да)
- 2.При подаче звуковых сигналов необходимо занять как можно более высокую позицию - (да)
- 3.Сигнальные костры должны быть небольшими и образовывать четырехугольник- (нет)
4. Звуковой сигнал, пущенный по ветру или в туман слабеет - (нет)
5. Яркая одежда, прикрепленная к шесту или к верхушке дерева также служит сигналом бедствия - (да)
6. Дым от сигнального костра по цвету не должен отличаться от цвета окружающей местности - (нет)
7. В дневное и зимнее время года хорошо заметны костры с черным дымом - (да)
8. При использования пиротехнических средств - (мортирок, ракет, шашек) надо быть осторожными, держать их на вытянутой руке, не использовать вторично, если произошла осечка - (да)
9. Международные сигналы бедствия имеют небольшие размеры: 4 м. в длину, 2 м в ширину- (нет)
- 10.Применять пиротехнические средства сигнализации надо в крайнем случае, когда есть уверенность, что этот сигнал кто-то заметит и поймет - (да)

Учащиеся: отвечают на вопросы теста в тетради; затем работают в парах - делают взаимопроверку, выставляют оценки.

Практическое занятие № 4 **Оказание первой медицинской (доврачебной) помощи**

Цель занятия:

- изучить виды и способы оказания первой медицинской (доврачебной) помощи; приобрести практические навыки наложения повязок и жгутов;
- изучить принципы и методы идентификации травмирующих и вредных факторов, влияющих на здоровье специалиста.

Ход работы:

Работа выполняется студентами в мини группах (3-4 чел.)

Часть 1

1. Дать понятие первой (доврачебной медицинской помощи)
2. Описать: какими средствами и как оказывают первую медицинскую помощь.
Написать алгоритм оказания первой медицинской помощи.
3. Описание признаков жизни и смерти. Описать признаки биологической и клинической смерти.
4. Изучить способы наложения повязок. Виды повязок
Дать характеристику видам повязок и описать правила их наложения.
 - 1) Укрепляющие
 - 2) Давящие
 - 3) Имobilизирующие
 - 4) Повязки с вытяжением (экстензионные).
5. Изучить способы наложения жгутов. Описать виды жгутов
Дать характеристику видам жгутов и описать способы их наложения.
 - 1) Лангенбека.
 - 2) С дозированной компрессией.
 - 3) РККА с наличием закручивающего элемента.
 - 4) Альфа.

Часть 2

1. Изучить принципы и методы идентификации травмирующих и вредных факторов, влияющих на здоровье.
2. Изучить средства коллективной и индивидуальной защиты.
3. Что такое экибиозащитная техника? Приведите примеры.
4. Кратко описать назначение следующих средств защиты:
 - 1) пылеуловители;
 - 2) водоочистные устройства;
 - 3) экраны;
 - 4) ограждения;
 - 5) защитные боксы;
 - 6) санитарно-защитные зоны;
 - 7) малоотходные и безотходные технологии;
 - 8) выбор и применение индивидуальных и коллективных средств защиты.

По итогам работы каждая мини-группа защищает свою работу: один из студентов представляет отчет о выполненной работе с выводами и предложениями, остальные участники демонстрируют умения наложения повязок и жгутов. Члены остальных мини-групп могут задавать дополнительные, уточняющие вопросы по теме занятия. Порядок выполнения практического задания и результаты работы заносятся студентами в рабочие тетради.

Практическое занятие № 5 **Реанимация (азбука оживления). Проведение непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.**

Цель занятия: познакомить учащихся с основными понятиями терминальных состояний и реанимационной помощи.

Пояснение к работе.

Краткие теоретические сведения

Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

При нарушении или остановке у пораженного естественного дыхания ему делают искусственное дыхание. При его осуществлении следует соблюдать ряд правил:

- по возможности обеспечить приток к пострадавшему свежего воздуха, освободить его от стесняющей одежды
- при наличии во рту пораженных рвотных масс, песка, земли и др. веществ, закупоривающих горло – очистить рот от них указательным пальцем, обёрнутым платком или куском марли;
- если язык запал – вынуть его;
- соблюдать нормальный ритм дыхания (60 раз в минуту для взрослого, 100 раз в минуту для ребенка).

Способ «изо рта в рот», « изо рта в нос». Пораженного кладут на спину и запрокидывают голову назад (под лопатки подкладывают что –нибудь твердое). Удерживая одной рукой голову, пораженного в указанном положении, другой рукой ему оттягивают нижнюю челюсть к низу так, чтобы рот был полуоткрыт. Сделав глубокий вдох, оказывающий помощь прикладывает через платок или кусок марли свой рот ко рту пораженного и вдыхает в него воздух из своих легких 10 раз. Одновременно, пальцами рук, удерживающий голову, он сжимает пораженному нос.

Грудная клетка пострадавшего при этом расширяется – происходит вдох. Затем оказывающий помощь отнимает свои губы ото рта пораженного и надавливая руками в течение 2-3 секунд на его грудную клетку, выпускает воздух из легких – происходит выдох. Эти действия повторяют 16-18 раз в минуту.

Наряду с остановкой дыхания у пораженного может прекратиться деятельность сердца. В этом случае, одновременно с искусственным дыханием, следует произвести не прямой массаж сердца.

Если помощь оказывают два человека, то один делает искусственное дыхание по способу «изо рта в рот». 1 раз, второй же, встав возле пораженного с левой стороны, кладет ладонь одной руки на нижнюю треть его грудины, а вторую – первую и при выдохе пораженного ритмически делает 5 толчкообразных надавливаний. Если помощь оказывает один человек то, надавив 10 раз на грудину, он прерывает массаж и один раз вдыхает воздух в легкие пораженного, затем повторяет надавливания на грудину и вдыхает воздух 2

раза. При непрямом массаже сердца делают 60-70 движений в минуту. И так до тех пор, пока пораженный не начнет самостоятельно дышать.

Каждый обучаемый должен практически выполнить приемы укладки пострадавшего, непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

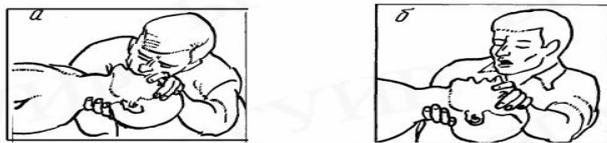


Рис. 1. Искусственное дыхание методом «изо рта в рот»: а) вдувание воздуха; б) выдох пострадавшего



Рис. 2. Искусственное дыхание методом «изо рта в нос»: а) выдох пострадавшего; б) вдувание воздуха



Рис. 3. Закрытый массаж сердца

Ход работы:

1. Что такое реанимация?
2. Что такое клиническая смерть?
3. Признаки клинической смерти.
4. Методика выполнения прекардиального удара.
5. Методика проведения ИВЛ.
6. Методика проведения НМС.

Задание

1. Произвести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца на кукле.
2. Заполнить таблицу «Способы реанимации»

Способы реанимации	Возраст	Кол-во человек, выполнивших реанимацию	Количество надавливаний и вдохов
Непрямой массаж сердца	Ребенок	1 2	
	Взрослый	1 2	
Искусственное дыхание	Ребенок	1	
		2	

	Взрослый	1	
		2	

Практическое занятие № 6

Отработка основных приемов удаления инородных тел из верхних дыхательных путей

Цель занятия: изучить основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей, освоить навык удаления инородных тел из верхних дыхательных путей

Ход работы

Изучите краткие теоретические сведения и ответьте на вопросы:

1. Опишите основные симптомы при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути, перечислите основные ошибки.
2. Составьте алгоритм действий при оказании помощи пострадавшему.
3. Перечислите частые ошибки при оказании первой помощи.
4. Что такое захват Геймлиха? В каких случаях его применяют?
5. Отработайте навыки удаления инородных тел из верхних дыхательных путей под руководством преподавателя (работа в мини-группах по 3-4 человека).

Краткие теоретические сведения

Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

Ситуация: Попадание инородного тела в верхние дыхательные пути (человек поперхнулся, что делать...)

Основные симптомы: В зависимости от величины инородного предмета в дыхательных путях, оно способно полностью или частично их закрывать, блокируя доступ кислорода в легкие. Кроме того, чужеродное тело может травмировать гортань, голосовые связки, вызывая воспаления и отек, тем самым ухудшая ситуацию. При частичном варианте дыхание будет тяжелым, затрудненным и прерывистым. Иногда человек может сделать вдох, а вот вместо выдоха будет скрип или свист. Самая опасная ситуация, когда инородный предмет полностью блокирует процесс дыхания, перекрывая просвет сразу обоих бронхов. В таком случае, велик риск смертельного случая. Как понять, что причиной удушья является именно инородное тело, а не сильная аллергическая реакция, например?

Признаки инородного тела в дыхательных путях:

1. Резкое и внезапное изменение поведения. Движения становятся хаотичными. Человек, как правило, хватается за горло и теряет способность говорить.
2. Покраснение кожи лица, увеличение вен на шее.
3. Кашель, как попытка организма избавиться от предмета.
4. Дыхание затруднено. При вдохе можно услышать сильные хрипы.
5. Из-за резкой нехватки кислорода, кожа над верхней губой может приобрести синеватый оттенок.
6. Быстрая потеря сознания. Такие симптомы свойственны активной фазе при полном перекрытии дыхательных путей, если предмет остановился в гортани или трахеи. Заболевание развивается резко, и помощь должна быть оказана максимально быстро и эффективно. Если маленький предмет при резком вдохе или кашле, прошел через гортань и застрял в бронхах, то резкие первые внешние симптомы могут и отсутствовать, или проявляться время от времени. В таком случае, возникает вялотекущий воспалительный процесс, ко-

торый может сопровождаться: повышением температуры, кратковременными приступами асфиксии, приступами кашля, одышкой, рвотой. Определить причину возможно только с помощью рентгена.

Следует помнить, что при неправильно оказанной помощи, вы можете сместить чужеродный предмет вглубь, и таким образом только ухудшите состояние пострадавшего.

Ошибки:

- стучать по спине, когда человек сидит или стоит;
- давать пить или есть.

Инородное тело в дыхательных путях и первая помощь

В зависимости от возраста пострадавшего действовать нужно по-разному, во избежание ухудшения состояния.

Помощь:

1.Если человек кашляет (дыхание «медленный вдох – быстрый выдох») – наклонить человека (чтобы голова оказалась ниже тела. Желательно зафиксировать такое положение, держа рукой за талию) или перекинуть через колено, постучать по спине 5-6 раз. Удары должны быть четкими.

2.Если человек схватился руками за шею, из глаз потекли слезы, начал синеть, краснеть, бледнеть – применяем захват Геймлиха:

- подойти к подавившемуся сзади, чтобы уровень его плеч был выше Вашего;
- поставьте одну Вашу ногу между ногами пострадавшего, обе ноги немного согните в коленях;
- обхватите спасаемого руками вокруг талии;
- сожмите одну руку в кулак.
- поставьте кулак немного выше пупка человека.
- обхватите кулак сверху свободной рукой.
- резким движением с силой надавите на живот и вверх, как бы пытаетесь приподнять пострадавшего.
- при необходимости выполните серию из пяти (5!) описанных толчков с минимальными интервалами.

В случае, когда пострадавший находится без сознания, прибегать к такому приему уже поздно. Начинайте мероприятия по сердечно-легочной реанимации (искусственное дыхание) до приезда специалистов, либо до первых самостоятельных вдохов пострадавшего.

Взрослому человеку, обладающему лишним весом или у беременных женщин, толчки в живот делать нельзя. Здесь следует скрепить руки на нижней границе грудной клетки (выше живота, у основания грудины, над животом у женщины) и делайте те же 5 толчков.

Извлечь инородные тела верхних дыхательных путей у младенцев или малышей до 1 года можно, используя несколько иную тактику:

- ребенка следует положить животом на предплечье и наклонить вниз голову, придерживая шею, и держа рот открытым;
- контролируя силу, сделайте 5 хлопков ладонью между лопатками спины. Если предмет не вышел, то поверните ребенка лицом к себе;
- на грудную клетку надавливайте 2 пальцами, пока инородное тело не удастся удалить; будьте осторожны с применяемой силой, ребра ребенка легко могут треснуть.

Когда человек стал дышать самостоятельно, поверните его набок и дождитесь приезда скорой помощи. Вызвать ее будет необходимо в любом случае.

Частые ошибки при оказании первой помощи

При вдыхании инородного тела в дыхательные пути, помощь должна быть оказана правильно, вовремя и быстро. Такие ситуации представляют угрозу для жизни человека, поэтому допущенная ошибка может привести к трагичному результату.

Очень часто, люди, пытаясь помочь, допускают следующие неправильные действия:

1. при кашле нельзя бить пострадавшего между лопатками, лучше вообще не вмешиваться, пока вы не увидите признаки удушья; кашель означает, что дыхательные пути перекрыты не полностью, и организм может самостоятельно справиться с данной проблемой;
2. не нужно со всей силы колотить кулаком по спине, так вы можете повредить внутренние органы или ребра, и добьетесь лишь противоположного результата; правильно это осуществлять основанием ладони четко и со средней силой; после каждого удара убедитесь, что инородный предмет все еще находится в дыхательных путях;
3. малыша до полугода нельзя хватать за ноги, перевернув головой к полу, и трясти что – есть силы, в данном возрасте шейные позвонки очень неустойчивы и подвижны, вы такими движениями их можете повредить или сместить;
4. паника сокращает время, которого у пострадавшего нет; действуйте быстро; для этого можно пройти курсы по оказанию первой помощи или потренироваться на себе, делать прием Геймлиха.

Практическое занятие № 7

Порядок наложения повязки при ранениях головы, туловища, верхних и нижних конечностей.

Цель занятия: освоить правила наложения стерильных повязок. Научиться накладывать стерильные повязки при различных видах ранений.

Пояснение к работе.

Краткие теоретические сведения

Правила, которые необходимо соблюдать при наложении повязок:

- безболезненно обнаружить рану, не заноса дополнительной грязи;
 - нельзя касаться поверхности раны (ожоговой поверхности) руками, чтобы не занести дополнительно микробы;
 - находящиеся в ране куски дерева, одежды, земли и т.п. можно вынимать, если они находятся на поверхности;
 - повязку следует брать чисто вымытыми руками, а по возможности протереть руки одеколоном или спиртом;
 - перевязочный материал должен быть стерильный, в случае отсутствия стерильного материала можно использовать чисто выстиранные куски ткани, предварительно проглаженные горячим утюгом;
 - перед наложением повязки кожу вокруг раны протереть спиртом, затем обработать йодом;
 - при возможности обработать рану раствором фурацилина 1:5000, 3% раствором перекиси водорода;
 - закрыть рану стерильной повязкой, салфеткой;
 - закрепить повязку бинтом или косынкой.
- Порядок наложения (закрепления) повязок:
- не вызывая лишней боли – поддерживать поврежденную часть тела;
 - бинт держать в правой руке, скаткой вверх;
 - первый тур бинта должен быть закрепляющим;
 - бинт раскрывают слева направо, прикрывая наполовину предыдущий тур;
 - бинтуют от периферии у центра;
 - кончик пальцев не бинтуют, для контроля за кровообращением;
 - бинтуют не очень туго, но достаточно плотно.

Задание

1. Наложите бинтовые, косыночные повязки на палец, кисть, на локтевой сустав, череп, грудную клетку.

2. Ответьте на контрольные вопросы:

1. В чем заключается первая помощь при ранениях?
2. В чем состоят особенности оказания первой медицинской помощи при глубоких ранениях?
3. Виды повязок, их характеристика.
4. Чем определяется выбор повязок.

Практическое занятие № 8

Первая (доврачебная) помощь при синдроме длительного сдавливания.

Цель занятия: научиться оказывать первую помощь при синдроме длительного сдавливания.

Под синдромом длительного сдавливания (СДС) следует понимать общую реакцию организма на продолжительное раздавливание тяжелым предметом обширных участков мягких тканей, преимущественно нижних конечностей.

При бомбежке крупных городов во время второй мировой войны он отмечался у 3—5% пострадавших, при взрыве атомной бомбы в Хиросиме и Нагасаки такие пострадавшие составили 15—20% от всех пораженных ядерным оружием. Этот синдром часто встречается у пострадавших при землетрясениях в крупных городах в результате разрушения и обвалов зданий и других сооружений (до 14—18%). Сходными с СДС по патогенезу и основным клиническим проявлениям могут быть турникетный шок от длительного сдавливания конечности жгутом, синдром «позиционного» сдавливания, позднее восстановление проходимости магистральной артерии.

Патогенез СДС очень сложен. Происходит обширное подкожное размозжение и раздавливание мягких тканей (мышц). В результате распада размозженных тканей образуется много продуктов распада, которые после освобождения конечности от сдавливания всасываются в кровь, вызывая отравление организма. Вот почему очень важно перед освобождением длительно сдавленной конечности для предупреждения всасывания продуктов распада выше места сдавливания предварительно наложить кровоостанавливающий жгут и осуществить транспортную иммобилизацию поврежденной конечности.

Наибольшее значение в патогенезе СДС приобретают три фактора.

1. Болевой фактор нейрорефлекторный (нейрогуморальный). Он обусловлен воздействием на организм тяжелой механической травмы, в результате чего в ЦНС происходит нарушение координации процессов возбуждения и торможения.

2. Травматическая токсемия. Связана с всасыванием продуктов распада из поврежденных мышц и ишемизированных тканей сегментов конечностей, расположенных ниже места сдавливания. Такими продуктами распада могут быть миоглобин, биологически активные токсины, гистаминоподобные вещества и др. Мышечная ткань травмированной конечности теряет до 75% миоглобина, 60% калия, 75% фосфора, 70% креатинина. Эти вещества после декомпрессии поступают в кровь, обуславливая развитие СДС.

3. Плазмопотеря. Возникает вторично в результате массивного отека поврежденной конечности.

В клинической картине СДС различают три периода.

- первый период (**ранний**) продолжается 1-3 дня. Конечность в это время бледная, синюшная, отечная, с очагами кровоизлияний или пузырями с геморрагической жидкостью. Состояние пострадавшего первоначально может не внушать опасений. В последующем оно прогрессивно ухудшается, развиваются общая заторможенность, сонливость, падает артериальное давление, учащается пульс, уменьшается мочеотделение (олигурия), моча приобретает темно-бурый цвет. Пострадавшего можно вывести из тяжелого состояния, применяя соответствующий комплекс лечебных мероприятий, однако картина синдрома на этом не заканчивается.
- второй период (**промежуточный**) может длиться до 3-4 недель. После кажущегося относительного благополучия развивается картина почечной недостаточности токсической природы с выраженными явлениями анурии и уремии, которые к началу 2-й недели могут привести к летальному исходу. В механизме развития острой почечной недостаточности играют роль нейрорефлекторный и гуморально-токсический компоненты наравне с механической закупоркой извитых почечных канальцев. Спазм сосудов коркового вещества почек, возникнув рефлекторно, затем поддерживается токсинами продуктов распада из очага. Выделяемый тканями миоглобин в кислой моче выпадает в виде кристаллического осадка, закупоривая извитые канальца. Воздействие длительной ишемии и миоглобина вызывает изменения со стороны эпителия извитых канальцев, еще больше нарушая функцию почек. Если под влиянием энергичной комплексной терапии функция почек восстанавливается, то общее состояние пострадавшего улучшается и анурия исчезает к 10-14-му дню.
- третий период (**поздний, или период восстановления**) характеризуется местными изменениями в поврежденной конечности: отек ее уменьшается, но нарастает некроз тканей непосредственно от сдавления, а также в результате нарушения кровообращения в конечности. Иногда развивается гангрена дистальных отделов конечности (10%). Выявляется травматический неврит верхних (56%) и нижних (35%) конечностей.

Для характеристики клинической картины большое значение имеют два фактора — обширность повреждения мягких тканей и длительность раздавливания.

В зависимости от этих факторов различают четыре формы клинического проявления СДС.

- **крайне тяжелая форма** развивается при сдавлении обеих нижних конечностей в течение более 6 ч. Летальный исход, как правило, наступает в первые два дня.
- **тяжелая форма** наступает от сдавления одной, иногда двух нижних конечностей в течение 6 ч. Летальность составляет 25-30%.
- **средней тяжести форма** встречается при сдавлении одной нижней конечности менее 6 ч или только голеней, или верхней конечности. Возможен летальный исход.
- **легкая форма** отмечается при сдавлении отдельных сегментов конечности менее 4 ч. Прогноз благоприятный.

Лечение СДС должно быть патогенетическим, комплексным и проводиться с учетом периода клинической картины патологического процесса и формы его проявления. Оно направлено в основном на снятие болевого раздражения, токсемии и плазмопотери.

Первая медицинская и доврачебная помощь предусматривает освобождение пораженной от сдавления с предварительным наложением на основание конечности жгута. После освобождения конечность туго забинтовывают от периферии к центру для предупрежде-

ния отека и плазмопотери, иммобилизируют, местно применяют холод. Вводят обезболивающие средства и пострадавшего эвакуируют в положении лежа в первую очередь.

При оказании первой врачебной помощи вводят обезболивающие препараты и антигистаминные вещества (2 мл 2% раствора димедрола внутримышечно), сердечные средства, производят футлярную новокаиновую блокаду выше жгута и последний снимают (если до этого он не был снят).

Конечность туго забинтовывают эластическим бинтом, улучшают иммобилизацию. Допустимо использование пневматических шин. Местно применяют холод и дают обильное питье.

Задание	<i>Освоение методики оказания первой помощи при СДС</i>
----------------	--

Порядок выполнения работы

1. Изучить описание обстоятельств несчастного случая.
2. Указать наименование травмы
3. Описать последовательность действий и их содержание при оказании первой помощи

Несчастный случай - 10 февраля 2005 г в шахте Есаульская Кемеровской области произошел взрыв метана, повлекший гибель 25 человек и тяжелые ранения четверых (ожоги разной площади и степени). Помимо ожогов 2 и 3 степени у двух шахтеров имеются переломы ног, при чем работник лавы Никитин (42 года, стаж подземной работы 15 лет) в течение 4 часов был частично завален с правой стороны, пустой породой были придавлены сломанная нога с открытым переломом и правая рука (по предплечье), попавшая под тяжелую глыбу.

Практическое занятие № 9

Первая (доврачебная) помощь при ожогах.

1. **Цель занятия:**
 - 1.1. Знать правила и приемы оказания первой медицинской помощи при ожогах, замерзании и обморожении.
 - 1.2. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, замерзании и обморожении.
2. Краткие теоретические сведения
Первая медицинская помощь при ожогах. Они возникают вследствие попадания на тело горячей жидкости, пламени или соприкосновения кожи с раскаленными предметами, а также зажигательных средств (напалм, белый фосфор и др.), едких химических веществ (кислоты, щелочи), светового излучения. В зависимости от температуры и длительности ее воздействия на кожу образуются ожоги разной степени. **Обморожения** – это повреждение тканей в результате воздействия низких температур (воздуха, при соприкосновении с холодным металлом на морозе, жидким или сжатым воздухом или сухой углекислотой). Но необязательно обморожение может наступить только на морозе. Известны случаи, когда отморожение наступало при температуре 0° С при повышенной влажности и сильном ветре, особенно если на человеке мокрая одежда и обувь. Предрасполагают к отморожению также общее ослабление организма вследствие перенапряжения, утомления, голода и алкогольного опьянения.
3. Задание

- 3.1. Сымитировать оказание первой медицинской помощи при ожоге I степени, ожоги щелочами, кислотами, обморожении носа, пальцев рук и ног.
- 3.2. Заполнить таблицу «Признаки ожогов, охлаждения и обморожения, оказание первой медицинской помощи».

	признак	Первая мед. помощь
Ожог 1 степени		
Ожог 2 степени		
Ожог 3 степени		
Ожог 4 степени		
обморожение		
переохлаждение		

Практическое занятие № 10

Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током, профилактика электротравм в работе специалиста.

Цель занятия: Научиться оказывать первую доврачебную помощь человеку, пораженному электрическим током. Приобрести практические навыки в оценке состояния пострадавшего.

Краткие теоретические сведения

Первая помощь пострадавшему от электрического тока

Первая помощь пострадавшему от электрического тока состоит из двух этапов: освобождение пострадавшего от действия тока и оказание ему первой доврачебной медицинской помощи.

Освобождение пострадавшего от действия тока. Если человек, пораженный током, соприкасается с токоведущими частями, необходимо быстро освободить его от действия тока, принимая одновременно меры предосторожности, чтобы самому не оказаться в контакте с токоведущими частями или с телом пострадавшего, а также под напряжением шага.

Лучше всего отключить установку, а если это невозможно, надо (в установках до 1000 В) перерубить провода топором с деревянной рукояткой либо перекусить их инструментом с изолированными рукоятками. Для отключения ВЛ можно вызвать ее короткое зависание, набросив голый провод.

Пострадавшего можно оттянуть от токоведущей части, взявшись за его одежду, если она сухая и отстает от тела. При этом нельзя касаться тела пострадавшего, его обуви, сирой одежда и т.п.

При необходимости прикоснуться к телу пострадавшего оказывающий помощь должен изолировать свои руки, надев диэлектрический перчатки. При отсутствии диэлектрических перчаток надо обмотать руки шарфом, надеть на руки шапку.

Вместо изоляции рук можно изолировать себя от земли, надев на ноги резиновые галоши либо встав на резиновый коврик, доску и т.п.

Если пострадавший очень сильно сжимает руками провода, надо одеть диэлектрические перчатки и разжать его руки, отгибая каждый палец в отдельности.

Если пострадавший находится на высоте, отключение установки может вызвать его падение. В этом случае необходимо принять мера, обеспечивающие безопасность падения пострадавшего.

Определение состояния пострадавшего. Для определения состояния пострадавшего необходимо уложить его на спину и проверять наличие сознания, при отсутствии которого проверить наличие дыхания и пульса. Наличие дыхания у пострадавшего определяется на глаз по подъему и опусканию грудной клетки. Проверка пульса осуществляется на лучевой артерии примерно у основания большого пальца руки. Если на лучевой артерии пульс не обнаруживается, следует проверить его на сонной артерии на шее с правой и ле-

вой сторон выступа щитовидного хряща - адамова яблока. Об отсутствии кровообращения в организме можно судить так же и по состоянию глазного зрачка, который расширяется через минуту после остановки сердца. Проверка состояния пострадавшего должна производиться быстро в течение не более 15-20 секунд.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Первая до-врачебная медицинская помощь пострадавшему оказывается немедленно, после освобождения его от действия тока здесь же на месте.

Если пострадавший в сознании, но до этого продолжительное время находился под током (I степень электрического удара), то необходимо уложить его на подстилку, немедленно вызвать врача, а до его прибытия обеспечить полный покой, ведя непрерывный контроль дыхания и пульса. Если вызвать врача быстро невозможно, надо срочно доставить его в лечебное учреждение, так как отрицательное воздействие электрического тока может проявиться не сразу, а спустя минуты, часы и даже дни.

Если пострадавший в бессознательном состоянии, но с сохранившимся устойчивым дыханием и пульсом (II степень), надо его уложить на подстилку, расстегнуть одежду, обеспечить приток свежего воздуха, поднести к носу смоченную в нашатырном спирте вату, обрызгать лицо холодной водой, растереть и согреть тело. Немедленно вызвать врача.

Если пострадавший без сознания, плохо дышит - редко, судорожно, с всхлипыванием, неритмично, а сердце нормально работает (III степень), необходимо делать искусственное дыхание.

При отсутствии признаков жизни, дыхания и пульса, болевые раздражения не вызывают никакой реакции, т.е. наступило состояние клинической смерти (IV степень), надо немедленно приступить к оживлению, т.е. к искусственному дыханию и закрытому массажу сердца. **СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!** Никогда не отказывать в помощи пострадавшему, у которого остановилось дыхание и сердцебиение. Констатировать смерть имеет право только врач.

Искусственное дыхание. Назначение - обеспечить насыщение крови пострадавшего кислородом, удаление из нее углекислого газа, восстановление самостоятельного дыхания за счет механического раздражения нервных окончаний легких поступающим воздухом.

Способы искусственного дыхания - аппаратные и ручные. Ручные способы можно применять немедленно по возникновении нарушений дыхания, в то же время они значительно менее эффективны и более трудоемки, чем аппаратные.

Можно делать искусственное дыхание способами "изо рта в рот" или "изо рта в нос", при этом оказывающий помощь вдвухает воздух из своих легких в легкие пострадавшего через его рот или нос. Способ "изо рта в рот" может быть применен при многих несчастных случаях - при удушении, отравлении, принятии слишком больших доз лекарств, травмах головы, при несчастном случае на воде. Способ "изо рта в рот" эффективнее других ручных способов: а) достаточно большой объем вдвухаемого в легкие воздуха (1000 - 1500 мл); б) простой контроль за поступлением воздуха в легкие пострадавшего (по расширению грудной клетки и ее опусканию). Недостаток этого способа - в возможности взаимного заражения и чувства брезгливости у оказывающих помощь, поэтому вдвухание - через носовой платок, марлю, через специальную трубку.

Подготовка пострадавшего к искусственному дыханию

1. Уложить на спину, на ровную горизонтальную поверхность.
2. Освободить от стесняющей дыхание одежды - расстегнуть ворот, ремень, развязать галстук и т.п.
3. Максимально запрокинуть голову пострадавшего, для чего положить одну свою руку ему под шею, а другую - на лоб, нажать на лоб, придерживая шею, при этом откроется рот и язык освободит гортань.
4. Быстро очистить рот от слизи, крови, инородных тел, удалить их пальцем, обернутым носовым платком или марлей, вынуть съемные зубные протезы.

Выполнение искусственного дыхания

По окончании подготовительных операций зажмите ноздри пострадавшего щекой или пальцами, сделайте 2-3 глубоких вдоха. Глубоко вдохните и, охватив губами его рот, сделайте с силой вдувание. Если открыть рот пострадавшему не удалось, можно проводить дыхание "изо рта в нос", т.е. вдувать ему воздух через нос, закрывая рот пострадавшего.

Контроль за поступлением воздуха осуществляется на глаз по расширению грудной клетки при каждом вдувании и ее опускании. При появлении у пострадавшего слабых вдохов следует искусственное дыхание по времени совместить с его дыханием.

Искусственное дыхание необходимо проводить до начала оказания помощи врачом или до восстановления глубокого ритмичного дыхания.

Закрытый (непрямой) массаж сердца. Назначение - искусственное поддержание кровообращения в организме пострадавшего и восстановление нормальных естественных сокращений сердца. Кровообращение доставляет кислород по всем органам и тканям организма. Следовательно, одновременно с массажем сердца должно производиться искусственное дыхание.

Подготовка к массажу сердца является одновременно и подготовкой к искусственному дыханию, так как она производится совместно. Ноги пострадавшего рекомендуется приподнять на 0,5 м для эффективности массажа.

При выполнении массажа сердца встаньте сбоку, займите такое положение, при котором возможен более или менее значительный наклон над ним. Нажатие делается на нижнюю треть грудины. Грудина - это кость передней части скелета, соединяющая ребра. Наложите на нее ладонь одной руки, а ладонь другой - на тыльную поверхность первой. Надавливание на грудину следует проводить основанием ладони, а не всей ладонью, высоко приподняв пальцы рук, чтобы они не касались грудной клетки пострадавшего. Надавливать быстрым толчком изо всех сил, чтобы сместить нижнюю часть грудины вниз (рис.5, б); надавливание на грудину производите с частотой один раз в секунду, чтобы создать достаточный кровоток.

С большой осторожностью следует делать массаж людям пожилого возраста из-за опасности перелома ребер и грудины. Помните, что массаж сердца и искусственное дыхание производятся попеременно.

Контроль за правильностью закрытого массажа сердца осуществляется по прощупыванию пульса на сонной артерии пострадавшего, а также по сужению зрачков, появлению у пострадавшего самостоятельного дыхания, уменьшению синюшности кожи и видимых слизистых оболочек.

Длительное отсутствие пульса при появлении других признаков оживления служит признаком фибрилляции сердца. В этом случае необходимо продолжать оказание помощи до прибытия врача для доставки в лечебное учреждение. О восстановлении работы сердца судят по появлению у него собственного регулярного пульса.

Последовательность срочных мер по оказанию доврачебной помощи пострадавшему.

1. Подготовить пострадавшего к искусственному дыханию (см. выше).
2. Сделать первые 12 вдуваний как можно быстрее, делая три глубоких вдоха перед каждым вдуванием (1 вдувание за 5 секунд). Проверить наличие пульса.
3. Если появился пульс и слабые вдохи, продолжить вдувания в такт дыханию пострадавшего, осуществляя контроль за дыханием и пульсом.
4. Если пульс не появился, немедленно начать сердечно-легочную реанимацию. Если один человек оказывает помощь, то он должен делать на два быстрых вдувания 15 надавливаний на грудину. Если двое - одно вдувание и 5 надавливаний поочередно, осуществляя контроль за реакцией пострадавшего.

Реанимацию нельзя прекращать до появления пульса и самостоятельного дыхания или до начала оказания помощи врачом "Скорой".

Работа выполняется на манекене-тренажере, предназначенном для обучения практическим навыкам проведения искусственного дыхания способом "изо рта в рот" и (непрямого) закрытого массажа сердца. Манекен изготовлен на базе кожаной куклы, имитирующей

пострадавшего в натуральную величину. Макет снабжен пультом управления и сигнализацией.

Профилактика электротравм в работе специалиста

Указания по технике безопасности

1. Запрещается приступать к выполнению работы без преподавателя или лаборанта.
2. При обнаружении неисправности необходимо прекратить проведение работы и сообщить об этом преподавателю или лаборанту.

Порядок выполнения работы

Искусственное дыхание способом "изо рта в рот".

1. На груди манекена, лежащего на спине, расстегнуть одежду и установить необходимость проведения дыхания по неподвижному состоянию грудной клетки.
2. Осмотреть полость рта с целью выявления и удаления инородных предметов, препятствующих проведению дыхания.
3. Голову манекена максимально запрокинуть назад путем подкладывания одной руки под шею и надавливанием другой на лоб (этим обеспечивается проходимость дыхательных путей).
4. Голову манекена повернуть набок, при необходимости удалить инородные предметы.
5. Положить марлевую салфетку на рот манекена. Сделать глубокий вдох и затем плотно прижав свой рот ко рту манекена и зажав ему нос лампами или своей щекой, произвести в него выдох (при этом грудная клетка манекена должна подниматься, а на пульте должна загораться сигнальная лампа "нормально").

Вдувание воздуха производится каждые 5 секунд, что соответствует частоте дыхания 12 раз в минуту.

После каждого вдувания рот и нос пострадавшего освобождаются для свободного выхода воздуха из дыхательного механизма.

Наружный массаж сердца.

1. Занять место слева или справа у груди манекена и определить место приложения усилий при массаже посредством прощупывания нижнего конца грудины.
2. Наложить нижнюю часть ладони одной руки, а затем верх первой руки положить под прямым углом вторую руку, сделать надавливание на точку, находящуюся на расстоянии одной трети вверх от нижнего конца грудины.
3. Надавливание следует производить быстрым толчком, слегка помогая наклоном корпуса так, чтобы сместить нижнюю часть грудины вниз на 4 см. При этом на пульте загорается лампа "нормально". После толчка руки остаются в нижнем положении в течение примерно 0,5 с, после чего следует слегка выпрямиться и расслабить руки, не отнимая их от груди манекена.

При приложении усилия больше нормального на пульте загорается лампа "сильно".

5. Надавливание производится в такт с лампой "ритм сердца" (один раз в секунду).

Практическое занятие № 11

Правила поведения в случае возникновения эпидемии, отработка навыков безопасного поведения (работа в мини-группах)

Цель занятия:

- изучить понятия: эпидемия, пандемия, инфекция;
- изучить группы инфекций, способы профилактики инфекций;
- изучить основные направления деятельности по профилактике инфекционных заболеваний.

Часть 1.

Изучите краткие теоретические сведения о пандемии и ответьте на вопросы:

1. Дайте определение эпидемии, пандемии.
2. Дайте определение инфекции, инфекционного заболевания.
3. Опишите характерные особенности инфекции дыхательных путей.

4. Опишите характерные особенности кровяных (трансмиссивных) инфекций.
5. Опишите характерные особенности инфекций наружных покровов.
6. Перечислите источники инфекции.
7. Что такое дезинфекция, дезинсекция, дератизация? С какой целью они проводятся?
8. Что такое режим карантина. В каких случаях вводят режим карантина?
9. Что такое режим обсервации. В каких случаях вводят режим обсервации?

Краткие теоретические сведения

Обеспечение безопасности при эпидемии

Широкое распространение инфекционного (заразного) заболевания, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости, называется **эпидемией**.

Эпидемия возникает, когда возбудитель заболевания распространяется в восприимчивой популяции. На интенсивность эпидемического процесса влияют многие факторы окружающей среды.

Если инфекционное заболевание постоянно возникает у жителей данной местности, то любые вновь прибывшие восприимчивые поселенцы, контактируя с основным населением, вскоре будут заражены, особенно в детском возрасте.

Поскольку в каждый данный момент больна лишь малая часть населения, существенных колебаний при этом не наблюдается, и ее неизменно стабильный уровень позволяет отнести данное инфекционное заболевание к **эндемическим** для населения определенной местности.

Если население какой-либо части света избавлено от контакта с данной инфекцией в течение продолжительного времени, в нем значительно возрастает число лиц, восприимчивых к соответствующему возбудителю. Появившись, инфекция может почти одновременно поразить население обширных зон, вызывая массовые эпидемии. Такое распространение заболевания называют **пандемией**.

В прошлые времена эпидемии чумы, холеры, сыпного тифа, оспы приводили к массовой гибели людей. Так, в средние века эпидемии чумы были столь опустошительными, что название этого конкретного заболевания в переносном смысле стало синонимом всяческих несчастий. Следующие одна за другой чумные пандемии XIV века погубили четверть тогдашнего населения Европы. Тщетной оказалась карантинная изоляция путешественников и прибывающих кораблей. Теперь известно, что чума – заболевание диких грызунов, в частности крыс, которое передается блохами. Блохи заражают людей, живущих в непосредственной близости от зараженных крыс – резервуара инфекции. При бубонной чуме передача инфекции от человека к человеку начинается только с развитием у больного крайне заразной легочной формы заболевания. В конце XVII века чума исчезла из Европы. Причины этого пока неизвестны. Предполагается, что с изменением жилищных условий в Европе население стало жить дальше от резервуаров инфекции. Из-за нехватки древесины дома начали строить из кирпича и камня, что в меньшей степени, чем деревянные строения старого типа, подходит для обитания крыс.

В XIX веке в большинстве стран мира встречались холерные пандемии. Так за 1830-1831 годы, по официальным данным, только в России заболело холерой 534 тысячи человек, умерло из которых 230 тысяч. В 1848 году холера убила в России около 700 тысяч человек, в 1871-1872 годах – 240 тысяч, в 1892 году – 300 тысяч. Всего же с 1823 по 1925 годы, по официальным данным, от холеры в России умерло 2 миллиона 300 тысяч человек.

Заболевание сыпным тифом сопряжено с антисанитарными условиями существования, обычно во время войны. Оно известно также как лагерная, тюремная или корабельная лихорадка. Когда в 1909 году французский микробиолог Ш. Николь показал, что сыпной тиф передается от человека к человеку платяными вшами, стала понятной его связь со скученностью проживания и нищетой. Знание пути передачи инфекции позволяет работни-

кам здравоохранения останавливать распространение эпидемического тифа, обрабатывая инсектицидным порошком одежду и тело тех, кто подвержен опасности заражения.

Любое инфекционное заболевание возникает в результате проникновения в организм человека болезнетворных организмов – бактерий, вирусов, риккетсий, спирохет, а также грибов и простейших.

Возбудители инфекционных заболеваний, проникая в организм, находят там благоприятную среду для развития. Быстро размножаясь, они выделяют ядовитые продукты (токсины), которые разрушают ткани, что приводит к нарушению нормальных процессов жизнедеятельности организма. Болезнь возникает, как правило, через несколько часов или дней с момента заражения. В этот период, называемый инкубационным, идет размножение микробов и накопление токсичных веществ без видимых признаков заболевания. Носитель их заражает окружающих или обсеменяет возбудителями различные объекты внешней среды.

Механизм передачи инфекций неодинаков при различных заболеваниях и находится в прямой зависимости от локализации (местонахождения) возбудителя в живом организме. Различают несколько путей проникновения возбудителей инфекционных заболеваний в организм человека (рис. 33): с воздухом через пищеварительный тракт; через слизистые оболочки рта, носа, глаз, а также через поврежденные кожные покровы; через поврежденную кожу в результате укусов зараженных кровососущих насекомых.

Наиболее типичные признаки инфекционных заболеваний – озноб, жар, повышение температуры. При этом возникают головная боль, боли в мышцах и суставах, недомогание, общая слабость, разбитость, иногда тошнота, рвота, понос, нарушается сон, ухудшается аппетит.

В зависимости от локализации возбудителя в организме и механизма его передачи все инфекционные болезни подразделяются на четыре группы: инфекции дыхательных путей, кровяные инфекции, кишечные инфекции, инфекции наружных покровов.

Инфекции дыхательных путей – наиболее многочисленные и самые распространенные заболевания. Большая часть этих заболеваний объединена общим названием – острые респираторные заболевания. Возбудители локализуются в верхних дыхательных путях больного человека и распространяются воздушно-капельным способом при разговоре, чихании, кашле.

Кроме широко известного гриппа, к числу инфекций дыхательных органов относятся также натуральная оспа, дифтерия, которые в недалеком прошлом являлись эпидемиологическими заболеваниями, уносившими тысячи человеческих жизней. В эту группу болезней входит туберкулез и др.

При стихийных бедствиях и крупных катастрофах обычно происходит скапливание людей, нарушаются нормы и правила общежития, что и обуславливает массовость заболевания гриппом, дифтерией, ангиной.

К **инфекциям кишечной группы** относятся: дизентерия, брюшной тиф, холера, вирусный гепатит, сальмонеллез, ботулизм и др. Для всех этих инфекций общим является механизм передачи возбудителя болезни через рот с пищей или водой и поражение кишечного тракта, хотя для таких инфекций, как ботулизм и полиомиелит, наиболее характерным признаком заболевания является поражение центральной нервной системы. Разрушение водопроводных и канализационных сетей, низкая санитарная культура, беспечность и неосмотрительность при пользовании открытыми водоемами приводят к возникновению этих эпидемий.

К группе **кровяных (трансмиссивных) инфекций** относятся: сыпной тиф, чума, малярия, клещевой энцефалит, туляремия и др. Отличительной чертой этой группы инфекций является, прежде всего, механизм передачи инфекций кровососущими насекомыми (блохи, вши, клещи и комары). Больной кровяной инфекцией опасен для здорового человека только тогда, когда имеется кровососущий переносчик. Исключение представляет человек, страдающий легочной формой чумы, так как инфекция в этом случае передается воздушно-капельным путем.

Столбняк, сибирская язва, рожа – **инфекции наружных покровов**, или, как их иногда называют, раневые, являются острыми инфекционными заболеваниями, возникающими в результате проникновения возбудителей этих болезней через поврежденную кожу и значительно реже через поврежденные слизистые оболочки.

Основным направлением деятельности по обеспечению эпидемиологической безопасности было и остается профилактическое. При этом комплекс предупредительных мер в отношении инфекционных заболеваний направлен на все три звена (фактора) эпидемиологического процесса – источник инфекции, пути ее передачи и восприимчивый к заболеванию человек. Если исключить хотя бы одно звено из этой цепи, эпидемиологический процесс прекращается. Следовательно, цель предупреждающих мероприятий – воздействовать на источник, чтобы уменьшить обсеменение внешней среды, локализовать распространение микробов, а также повысить устойчивость населения к заболеваниям. Источником инфекции могут быть: больной человек или бактерионоситель, больные домашние и дикие животные и птицы, а также кровососущие насекомые. К мероприятиям, проводимым в отношении источника инфекции, относятся раннее активное и полное выявление носителей, их своевременная изоляция, госпитализация и лечение, проведение дезинфекционных мероприятий в очаге.

Дезинфекция, или обеззараживание – это комплекс специальных мероприятий, направленных на уничтожение возбудителей заразных заболеваний в окружающей человека среде. Частными видами дезинфекции являются **дезинсекция**, под которой понимают уничтожение насекомых и клещей – переносчиков инфекционных заболеваний, и **дератизация** – истребление грызунов, опасных в эпидемиологическом отношении.

Различают дезинфекцию профилактическую, текущую и заключительную.

В целях предупреждения распространения инфекционных заболеваний и ликвидации возникшего очага проводится комплекс изоляционно-ограничительных мероприятий, называемых **карантином и обсервацией**.

Режим карантина предусматривает полную изоляцию района инфекционных заболеваний. Из него запрещается выходить людям, выводить животных, вывозить имущество. До особого распоряжения прекращают работу культурно-просветительные и учебные заведения, торговые предприятия. Снабжение населения продуктами питания производится через специальные пункты под строгим медицинским контролем. Комплекс карантинных мероприятий обязательно включает дезинфекцию местности и всех предметов и объектов в очаге заражения, полную санитарную обработку, а при необходимости дератизацию и дезинсекцию, если грызуны и членистоногие служат источниками и переносчиками возбудителей болезней.

На территории, прилегающей к зоне карантина, устанавливается **режим обсервации** – усиленного медицинского наблюдения. Он вводится и в тех случаях, когда нет необходимости в более строгом карантинном режиме. Обсервация предусматривает ограничение въезда, выезда и транзитного проезда через очаг заражения, запрещение вывоза из него какого-либо имущества без предварительного обеззараживания, а также ограничение общения населения. При необходимости выезд людей из очага заражения разрешается только после проведения профилактики и специальной обработки. При обсервации, кроме того, усиливается противоэпидемический режим работы медицинских пунктов (лечебных учреждений) и медицинский контроль за проведением санитарно-гигиенических мероприятий в очаге заражения.

Продолжительность карантина и обсервации устанавливается на срок инкубационного периода обнаруженного заболевания и исчисляется с момента изоляции последнего больного и завершения дезинфекционных мероприятий в очаге заражения. Снимается карантин по истечении срока максимальной инкубации при отсутствии за это время повторных заболеваний (при особо опасных инфекциях – по окончании максимального инкубационного периода после выздоровления и выписки последнего больного из больницы). Профилактические меры, направленные на третье звено эпидемиологического процесса – восприимчивость населения, заключаются в повышении устойчивости населения к возбу-

дителям инфекции путем массовой иммунизации предохранительными вакцинами, введением специальных сывороток. При этом ни в коем случае не следует уклоняться от прививок и принятия лекарств, предупреждающих заболевание.

Часть 2

Изучите Правила поведения при пандемии и письменно ответьте на вопросы:

1. Опишите особенности протекания COVID-19.
2. Назовите пути передачи COVID-19.
3. Перечислите способы поддержания иммунитета. Особенности личной гигиены.
4. Опишите алгоритм Ваших действий, если Вы заболели.
5. Как нужно готовиться к пандемии, перечислите последовательность Ваших действий.
6. Опишите пути профилактики коронавирусной инфекции.
7. Перечислите названия российских вакцин против COVID.
8. Как пройти вакцинацию в Нижнем Новгороде? Составьте алгоритм Ваших действий

Правила поведения при пандемии

В переводе с древнегреческого «пандемия» означает «весь народ». COVID-19, заполонивший больше ста стран мира, соответствует этому понятию на 100 процентов. От уже привычного гриппа новая инфекция отличалась тем, что против нее не было вакцины. Раньше она поражала преимущественно животных. Были прецеденты, когда заражались люди: атипичная пневмония SARS-CoV (2003 г.) и респираторный синдром (2006 г.). Однако распространение вируса еще не достигало таких ошеломляющих масштабов. Несмотря на то, что летальность Covid-19 ниже, чем у предшественников (меньше 4 %), по скорости заражения новый вирус пугающе их превосходит. Это обстоятельство заставило ученых всего мира приступить к срочной разработке вакцины против опасного заболевания. Covid-19, в первую очередь, поражает тех, у кого ослаблена иммунная система. В группе повышенного риска пожилые люди от шестидесяти лет. Усугубляет положение наличие сопутствующих возрасту недугов: сердечно-сосудистых заболеваний, пневмонии, диабета и других. Порядка 15% заболевших требуется госпитализация. В 5% случаев болезнь проходит в тяжелой форме. Подавляющее большинство заразившихся (80%) легко переносят недомогание, словно банальную простуду. В их числе люди с крепким иммунитетом и дети, которые, сами того не зная, становятся потенциальными разносчиками заразы.

Covid-19 передается воздушно-капельным путем, как многие простудные и вирусные заболевания. Чтобы предохранить себя от заражения, нужно:

- избегать большого скопления людей;
- пользоваться общественным транспортом только по необходимости;
- реже ходить в магазины, покупать продукты впрок;
- отказаться на время пандемии от посещения культурно-массовых мероприятий;
- при общении с людьми соблюдать дистанцию не менее одного метра;
- по возможности большую часть времени проводить дома, работать дистанционно;
- исключить туры за границу, сократить поездки по стране.

В период пандемии повышенное внимание уделяйте личной гигиене:

- тщательно мойте руки с мылом, не менее тридцати секунд;
- забудьте на время про рукопожатия, объятия и поцелуи;
- держите руки подальше от глаз, рта и носа;
- рассчитывайтесь не наличными средствами, а картой;
- проветривайте помещение, чаще делайте влажную уборку в доме;
- пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

Для поддержания иммунитета необходимо избегать стрессовых ситуаций, повысить физическую активность, правильно питаться, пить много жидкости, полноценно высыпаться.

Если вы заболели

Патоген Covid-19 распространяется от малого числа его носителей. Что делать, чтобы не дать инфекции поражать других людей? При первых же симптомах болезни немедленно обратитесь к врачу. Даже если диагностировали ОРВИ, старайтесь не контактировать с окружающими.

На период лечения носите маску, которую периодически следует менять. Многие здоровые люди тоже носят медицинские маски, боясь инфекции. Однако медики ВОЗ не советуют здоровым людям носить защитные маски. Иначе можно ошибочно почувствовать себя в безопасности и пренебречь остальными способами защиты, в том числе, правилами поведения при пандемии. Не говоря уже о том, что ажиотаж с покупкой масок приводит к их искусственному дефициту.

Если заболел кто-то из близких людей, ухаживайте за ним, соблюдая все гигиенические предосторожности. Туалет и ванную комнату необходимо ежедневно обрабатывать дезинфицирующими средствами. Полотенца и другие банные принадлежности должны быть отдельными для каждого человека.

Если заболел ваш знакомый, не следует его навещать. Для общения существуют мобильные средства связи. Все эти предосторожности будут не лишними даже при банальной простуде. Когда же есть подозрение на коронавирус, нужно немедленно вызывать «скорую помощь». Такому пациенту требуется стационарное лечение.

Как готовиться к пандемии

В период пандемии стоит запастись не только терпением, но также продуктами и лекарствами, необходимыми для жизнеобеспечения. Без лишнего фанатизма обеспечьте себе и близким запас провизии на период вынужденного затворничества в доме.

Режим ЧС обычно предполагает заготовку съестных товаров на две недели. Такие рекомендации давались при эпидемиях гриппа. В случае с коронавирусом есть резон увеличить предполагаемый срок самоизоляции, поскольку болезнь COVID-19 длится дольше гриппа.

Неоходимо обеспечить себя необходимой едой на ближайший месяц, это вполне разумно. При этом ориентируйтесь на товары с длительным сроком хранения. Скоропортящиеся продукты съедайте в первую очередь. Воду покупайте из расчета два литра на человека. Желательно обновлять запасы воды каждую неделю.

Обязательно позаботьтесь о пополнении домашней аптечки необходимыми медикаментами. Люди, имеющие хронические заболевания, должны обеспечить себя лекарствами на два-три месяца вперед. Кроме них, в аптечке нужно найти место для жаропонижающих, обезболивающих препаратов, антисептиков, сорбентов и витаминов, которые посоветует (по телефону) терапевт.

Меры и усилия, предпринимаемые в борьбе с глобальной эпидемией коронавируса Covid-19, сравнивают с военными действиями. Огромная армия медицинских работников,

ученых – вирусологов, современнейшее оборудование, материалы, необозримые больничные площади, сотни миллиардов долларов – все это направлено на скорейшую победу над пандемией.

Однако многие заразившиеся люди не до конца понимают серьезность ситуации и свою личную ответственность перед общим вызовом. Часто кашель, недомогание, насморк они воспринимают, как обычную простуду, становясь источником распространения болезни.

А кто-то не хочет находиться положенные две недели в карантине, поскольку чувствует себя нормально. Доктора вынуждены быть строгими, не идти ни на какие компромиссы с пациентом. Выпусти они его на день раньше – и вся проделанная работа окажется бессмысленной.

Носители вируса, как бы они себя ни прекрасно чувствовали, должны понимать, что не все так легко переносят эту болезнь. Для кого-то она может стать смертельной.

Вакцины от коронавируса в России, вакцины: названия и отличия

В России зарегистрировано четыре вакцины от коронавируса: «Спутник V» от института им. Гамалеи, «ЭпиВакКорона» от центра вирусологии «Вектор», «КовиВак», разработанная центром им. Чумакова, и «Спутник Лайт» от Центра им. Н.Ф.Гамалеи. Второй российской вакциной стал препарат «ЭпиВакКорона» новосибирского государственного научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор».

Условно вакцины можно разделить на две группы: классические (рекомбинантные, пептидные и вирусинактивированные), генные вакцины (векторные и мРНК-вакцины). Последние существенно отличаются от классических прививок и вырабатывают иммунный ответ на генном уровне. Такие вакцины содержат не сам вирус или белок, а генетический материал коронавируса SARS-CoV-2 (возбудитель COVID-19).

Вакцинация населения в Нижнем Новгороде

Самой надежной профилактикой коронавирусной инфекции, по мнению специалистов, по-прежнему остается вакцинация. Сделать прививку от ковида нижегородцы могут в городских поликлиниках и в некоторых торговых центрах. С собой необходимо иметь паспорт, полис ОМС, СНИЛС и медицинские документы (выписки из лечебных учреждений) при наличии.

Практическое занятие № 12

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан в РФ.

Ознакомление с работой службы по охране здоровья и безопасности граждан Нижнем Новгороде и Нижегородской области (по выбору педагога с учетом получаемой специальности/профессии), (работа в мини-группах).

Цель занятия:

- ознакомиться с Государственными службами по охране здоровья и безопасности граждан в РФ;
- ознакомиться с работой службы по охране здоровья и безопасности граждан в Нижнем Новгороде и Нижегородской области.

Часть 1.

Изучите краткие теоретические сведения и письменно ответьте на вопросы:

1. Перечислите государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.
2. Какие службы входят в государственную систему пожарной охраны?
3. Укажите основное назначение *противопожарной службы*.
4. Укажите основное назначение *службы скорой медицинской помощи*.
5. Укажите основное назначение *гидрометеорологической службы*.
6. Перечислите *службы по охране здоровья и безопасности граждан в Нижнем Новгороде и Нижегородской области*, кратко опишите их назначение. Укажите сайты перечисленных служб (работа в мини-группах 3-4 чел., работа с интернет-ресурсами).

Краткие теоретические сведения

Государственными службами по охране здоровья и безопасности граждан являются:

- Противопожарная служба Российской Федерации;
- Полиция Российской Федерации;
- Служба скорой медицинской помощи;
- Государственная санитарно-эпидемиологическая служба Российской Федерации;
- Гидрометеорологическая служба.

Противопожарная служба РФ создана в целях защиты граждан, личного, общественного и государственного имущества от пожаров и реализации на территории субъектов Российской Федерации единой государственной политики в области пожарной безопасности. Правовые основы деятельности противопожарной службы РФ заложены в Федеральном законе от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности». Государственная противопожарная служба является самостоятельной оперативной службой в составе Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России).

Кроме государственной противопожарной службы в систему пожарной охраны входят:

- ведомственная пожарная охрана;
- добровольная пожарная охрана;
- объединения пожарной охраны.

Основными задачами противопожарной службы являются:

- организация и осуществление профилактики пожаров на территории субъектов Российской Федерации; организация и осуществление тушения пожаров и проведение аварийно-спасательных работ на территории субъектов Российской Федерации (рис. 23); спасение людей и имущества при пожарах.

Согласно Федеральному закону «О милиции» от 18 апреля 1991 г. № 1026-1 (действует в последней редакции от 22 декабря 2008 г. № 272-ФЗ) *милиция в Российской Федерации* — это система «государственных органов исполнительной власти, призванных защищать жизнь, здоровье, права и свободы граждан, собственность, интересы общества и государства от преступных и иных противоправных посягательств и наделенных правом применения мер принуждения» в пределах, установленных законом (рис. 24).

Задачами милиции являются:

- обеспечение безопасности личности; предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений;

- выявление и раскрытие преступлений; охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности;
- защита частной, государственной, муниципальной и иных форм собственности;
- оказание помощи физическим и юридическим лицам в защите их прав и законных интересов.
- Деятельность милиции строится в соответствии с принципами уважения прав и свобод человека и гражданина, законности, гуманизма, гласности.

Стоящие перед ней задачи российская милиция решает в тесном взаимодействии с другими государственными органами и организациями, общественными объединениями, трудовыми коллективами и отдельными гражданами.

Следует различать *криминальную милицию* (занимается выявлением, предупреждением, пресечением и раскрытием преступлений) и *милицию общественной безопасности* (занимается обеспечением безопасности граждан и общественного порядка).

В своей деятельности криминальная милиция подчиняется Министерству внутренних дел РФ, а милиция общественной безопасности — соответствующим органам исполнительной власти субъектов РФ.

Милиция защищает права и свободы человека и гражданина независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств. Милиции запрещается прибегать к пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению. Сотрудник милиции во всех случаях ограничения прав и свобод гражданина обязан разъяснить ему основание и повод такого ограничения, а также возникающие в связи с этим его права и обязанности.

Задержанные милицией лица могут реализовать установленное законом право на юридическую помощь. По их просьбе (а в случае задержания несовершеннолетних — в обязательном порядке) о задержании сообщается родственникам либо администрации по месту работы или учебы. Милиция обязана обеспечить лицу возможность ознакомления с документами и материалами, в которых непосредственно затрагиваются его права и свободы, если иное не предусмотрено законом.

Милиция не имеет права собирать, хранить, использовать и распространять информацию о частной жизни лица без его согласия, за исключением случаев, предусмотренных федеральным законом.

Служба скорой медицинской помощи — социально значимая служба, представленная в Российской Федерации станциями (отделениями) скорой медицинской помощи, организуемыми органами государственной власти субъектов Российской Федерации. Служба скорой медицинской помощи является первым звеном медицинского обеспечения при ликвидации медицинских последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий. Организационно-методическое руководство службой скорой медицинской помощи осуществляется Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации и подчиненными ему органами управления здравоохранения субъектов Российской Федерации с учетом научных разработок научно-исследовательских институтов и профильных кафедр вузов.

Служба скорой медицинской помощи решает следующие задачи:

- оказание скорой медицинской помощи при состояниях, угрожающих жизни и здоровью больного;

- транспортировка больных по экстренным показаниям в лечебно-профилактические учреждения;
- участие в ликвидации медицинских последствий чрезвычайных происшествий, аварий, катастроф и стихийных бедствий.

Каждый гражданин Российской Федерации и иное лицо, находящееся на ее территории, имеет право на получение *бесплатной* экстренной медицинской помощи на догоспитальном этапе круглосуточно, во все дни недели. Такая помощь оказывается выездными бригадами «скорой помощи» — основными функциональными единицами службы скорой медицинской помощи.

Государственная санитарно-эпидемиологическая служба Российской Федерации представляет собой систему органов, предприятий и учреждений, действующих к целям обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения и профилактики заболеваний человека.

Существенной задачей Государственной санитарно-эпидемиологической службы РФ является предупреждение, выявление и ликвидация вредного и опасного влияния среды обитания человека на его здоровье.

Государственная санитарно-эпидемиологическая служба выполняет следующие *основные функции*:

- подготавливает и вносит предложения по вопросам обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения в органы государственной власти Российской Федерации, в органы власти субъектов РФ и в органы местного самоуправления;

- разрабатывает целевые программы обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, а также программы по вопросам охраны здоровья граждан, профилактики заболеваний и оздоровления среды обитания человека;
- разрабатывает и утверждает санитарные правила и нормы, гигиенические нормативы;
- проводит социально-гигиенический мониторинг (оценка состояния здоровья населения в связи с состоянием среды его обитания);
- выявляет причины возникновения и распространения инфекционных, паразитарных и профессиональных заболеваний, пищевых отравлений, заболеваний, связанных с воздействием неблагоприятных факторов среды;

осуществляет контроль за выполнением гигиенических и противоэпидемических мероприятий, санитарных правил и норм, гигиенических нормативов при размещении объектов промышленности, планировке и застройке населенных пунктов, реконструкции предприятий и зданий, размещение инженерных сетей и коммуникаций и т.д.;

координирует деятельность предприятий, организаций и учреждений всех форм собственности в проведении контроля за соблюдением санитарных правил и норм, гигиенических нормативов, осуществляет методическое руководство по этим вопросам;

- проводит работу по гигиеническому воспитанию и образованию граждан;
- проводит научные исследования в соответствующей области.

Гидрометеорологическая служба — система функционально объединенных юридических и физических лиц, осуществляющих деятельность в области гидрометеорологии, метеорологии, климатологии, агрометеорологии, гидрологии, океанологии и гелиогеофизики.

Основное назначение гидрометеорологической службы — мониторинг окружающей природной среды, выявление ее загрязнения, в том числе загрязнение ионосферы и околоземного космического пространства, предоставление информации о состоянии окружающей среды и опасных природных явлениях.

Гидрометеорологическая служба осуществляет свою деятельность на основе следующих *принципов*:

- единство, глобальность, непрерывность и сопоставимость наблюдений за состоянием окружающей природной среды, ее загрязнением;
- единство методов сбора, обработки, хранения и распространения полученной в результате наблюдений информации;
- интеграция с внутригосударственными и международными системами мониторинга окружающей природной среды, ее загрязнения;
- эффективность использования информации о фактическом и прогнозируемом состоянии окружающей природной среды, ее загрязнении;
- обеспечение достоверности информации о состоянии окружающей природной среды, ее загрязнении и ее доступности для пользователей (потребителей);
- безопасность проведения работ по активному воздействию на метеорологические и другие геофизические процессы;
- соответствие деятельности гидрометеорологической службы задачам охраны здоровья населения, защиты окружающей природной среды и обеспечения экологической безопасности.

7. Промежуточная аттестация студентов

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» проводится во втором семестре в форме дифференцированного зачета, состоящего из теста и теоретических вопросов.

Тестовые задания для дифференцированного зачета

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Вариант I

1. Что такое здоровый образ жизни?
 - А) отказ от вредных привычек - употребления алкоголя, табакокурения, наркотиков;
 - Б) индивидуальная система привычек и поведения человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие;
 - В) комплекс знаний о здоровье человека.
2. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
 - А) биологические;
 - Б) окружающая среда;
 - В) физические;
 - Г) служба здоровья;
 - Д) культурные;
 - Е) индивидуальный образ жизни.
3. Укажите время наивысшей работоспособности человека в соответствии с суточными биологическими ритмами.

- А) с 8 до 10 часов;
 - Б) с 10 до 12 часов;
 - В) с 12 до 14 часов;
 - Г) с 14 до 16 часов;
 - Д) с 16 до 18 часов;
 - Е) с 18 до 20 часов;
 - Ж) с 20 до 22 часов.
4. Какие из перечисленных микроорганизмов безвредны для человека?
- А) патогенные
 - Б) сапрофиты
 - В) условно-патогенные
5. Утомление – это...
- А) долговременное снижение работоспособности;
 - Б) систематическое ухудшение производственных показателей;
 - В) временное снижение работоспособности;
 - Г) регулярное нарушение функций организма.
6. Укажите субъективные показатели самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни.
- А) самочувствие;
 - Б) работоспособность;
 - В) частота сердечных сокращений;
 - Г) сон;
 - Д) артериальное давление;
 - Е) аппетит.
7. Зоонозные инфекции передаются человеку через:
- А) укусы кровососущих насекомых;
 - Б) контакт с больным человеком;
 - В) укусы или при тесном контакте с больным животным;
 - Г) пищу и воду.
8. Какие из ниже перечисленных органов и систем относятся к иммунной системе человека?
- А) сердце;
 - Б) костный мозг;
 - В) лимфатическая система;
 - Г) легкие;
 - Д) печень;
 - Е) селезенка;
 - Ж) почки.
9. Особенно пагубно, приводя к развитию хронического гепатита и цирроза, алкоголь влияет на :
- А) печень;
 - Б) железы внутренней секреции;
 - В) сердце;
 - Г) головной мозг.
10. Наиболее сильное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает сильный яд:
- А) аммиак;
 - Б) углекислота;
 - В) никотин;
 - Г) табачный деготь.
11. К наркотикам относятся:
- А) все психоактивные вещества;

- Б) психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических средств;
- В) пары бензина;
- Г) все средства, предназначенные для лекарственных целей;
- Д) аэрозольные ядовитые вещества;
- Е) пары ацетона.

12. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

- А) сердечно - дыхательная выносливость;
- Б) мышечная сила и выносливость;
- В) скоростные качества;
- Г) умение четко и правильно выполнять отдельные движения;
- Д) гибкость.

13. Какие из указанных ниже упражнений следует выполнять для развития мышечной выносливости?

- А) упражнения с внешним сопротивлением;
- Б) упражнения на внимание;
- В) упражнения на растягивание мышц;
- Г) упражнения с преодолением веса собственного тела.

14. Укажите упражнения, рекомендуемые для развития быстроты:

- А) сгибание и разгибание рук в упоре;
- Б) бег в максимальном темпе в упоре стоя;
- В) бег с ускорением на 30-40 метров;
- Г) семенящий бег с переходом на быстрый;
- Д) прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- Е) бег приставными шагами(правым и левым боком);
- Ж) бег на коньках;
- З) игры и эстафеты.

15. Для развития выносливости рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- А) подтягивание на перекладине;
- Б) лазание по канату;
- В) кросс продолжительностью от 15 минут до 1 часа;
- Г) спортивные игры на воздухе и в зале продолжительностью от 45 минут до 2 часов;
- Д) плавание на длинные дистанции;
- Е) метание камней;
- Ж) гонки на лыжах на 10-15 км;
- З) марш-броски.

Вариант II

1. Под режимом жизнедеятельности человека понимается:

- А) деятельность в быту и на производстве;
- Б) соответствие индивидуальной формы существования условиям среды обитания;
- В) установленный порядок труда, отдыха, питания и сна.

2. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на здоровье человека?

- А) биологические;
- Б) окружающая среда;
- В) индивидуальный образ жизни;
- Г) система здравоохранения.

3. В какое время суток работоспособность человека в соответствии с суточными биологическими ритмами наиболее низкая?

- А) с 13 до 17 часов;
- Б) с 17 до 21 часа;

- В) с 21 до 1 часа;
Г) с 1 часа до 5 часов;
Д) с 5 до 9 часов.
4. Укажите микроорганизмы, вызывающие развитие инфекционных заболеваний у человека.
- А) сапрофиты;
Б) условно-патогенные;
В) патогенные.
5. Что является основной причиной утомления?
- А) продолжительный активный отдых;
Б) длительная и напряженная умственная или физическая деятельность;
В) регулярное несоблюдение распорядка дня;
Г) постоянное употребление стимуляторов (чай, кофе)
6. Укажите объективные показатели самоконтроля:
- А) болезненные и тревожные ощущения;
Б) аппетит;
В) самочувствие;
Г) показания частоты сердечных сокращений.
7. С биологической точки зрения иммунитет – это:
- А) функциональное состояние организма после перенесенного инфекционного заболевания;
Б) совокупность мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний;
В) способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации.
8. Признаками алкогольного отравления являются:
- А) пожелтение кожи;
Б) тошнота и рвота;
В) повышение температуры тела;
Г) повышение артериального давления;
Д) увеличение частоты сердечных сокращений;
Е) возбуждение или депрессивное состояние;
Ж) головокружение.
9. Какое из указанных ниже вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, наиболее опасно, так как является сильным ядом и практически мгновенно поступает в кровь?
- А) угарный газ;
Б) синильная кислота;
В) углекислота;
Г) никотин.
10. Первая помощь при отравлении алкоголем заключается в :
- А) выведении пострадавшего на свежий воздух;
Б) вызывании у него рвотного эффекта;
В) промывании пострадавшему желудка теплой водой с добавлением активированного угля;
Г) при необходимости выполнении реанимационных мероприятий;
Д) приложении к голове согревающего компресса;
Е) при бессознательном состоянии пострадавшего обеспечении проходимости его дыхательных путей;
Ж) употреблении пострадавшим слабительного средства (натрия сульфата);
З) вызове « скорой помощи».
11. Сердечно-дыхательная выносливость-это :
- А) способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку высокой интенсивности;

- Б) умение экономно и правильно выполнять движения;
В) способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности.
12. Какую из составляющих, характеризующих уровень тренированности организма человека, можно развивать выполнением упражнений на растягивание мышц и связок?
- А) скоростные качества;
Б) гибкость;
В) сердечно-дыхательную выносливость;
Г) мышечную выносливость.
13. Какие упражнения рекомендуется выполнять преимущественно для развития мышц рук и плечевого пояса?
- А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
Б) наклоны туловища в стороны;
В) пороты туловища в положении наклона вперед;
Г) лазанье по вертикальному и наклонному мату;
Д) сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
Е) наклоны вперед с сопротивлением.
14. Гибкость лучше всего развивать, выполняя следующие упражнения:
- А) наклоны туловища вперед, назад, в стороны;
Б) бег в медленном темпе на 400-600 м;
В) попеременные махи ногами и руками;
Г) подтягивание на перекладине;
Д) ходьба спиной вперед;
Е) бег в гору;
Ж) повороты туловища в сторону.

Вынужденное автономное существование

Вариант I

1. Выживание – это:

- А) условия проживания, когда исключена возможность использования технических и других достижений;
Б) активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях;
В) нахождение человека в определенных условиях изолированности, когда ограничена или исключена вероятность помощи.

2. Выберите среди перечисленных причины, приводящие к вынужденному автономному существованию в природных условиях:

- А) авария транспортного средства в незнакомой местности;
Б) потеря ориентировки на местности;
В) утрата части продуктов питания;
Г) потеря средств связи;
Д) крупный лесной пожар.

3. Какие из перечисленных предметов участник туристического похода должен взять с собой?

- А) сумка для переноски личных вещей;
Б) художественная книга;
В) куртка с капюшоном
Г) легкий головной убор (шапочка);
Д) полиэтиленовая накидка от дождя;
Е) тетрадь для записей;
Ж) фляжка для питьевой воды;

- З) складной нож;
 - И) запасная обувь (кроссовки);
 - К) рюкзак с широкими лямками и поясным ремнем.
4. В каких условиях целесообразно использовать метод движения по азимутам?
- А) ясный солнечный день;
 - Б) густой туман;
 - В) лесной массив;
 - Г) заросли камыша;
 - Д) темная ночь;
 - Е) незнакомая местность , бедная ориентирами;
 - Ж) сильный снегопад.
5. Какое место лучше всего подходит для разведения костра?
- А) открытое, но защищенное от ветра и дождя;
 - Б) на торфяных болотах;
 - В) рядом с сухими деревьями, где достаточно топлива;
 - Г) вблизи воды;
 - Д) зимой - под большими деревьями.
6. По возможности в условиях вынужденного автономного существования надо употреблять горячую пищу, так как она:
- А) безопасна,
 - Б) лучше усваивается организмом;
 - В) дольше переваривается;
 - Г) вкусна.

Вариант II

1. Какие из указанных ситуаций относятся к экстремальным?
- А) землетрясение;
 - Б) буря;
 - В) метель;
 - Г) потеря ориентировки на местности;
 - Д) сильный снегопад;
 - Е) авария на воздушном транспорте;
 - Ж) потеря группы на маршруте во время похода;
 - З) лесной пожар.
2. В каком случае при аварии транспортного средства люди должны остаться на месте и ожидать помощи?
- А) происшествие произошло на незнакомой местности;
 - Б) сообщение о месте аварии передано в службу спасения;
 - В) на месте происшествия бушует лесной пожар;
 - Г) во время аварии несколько человек получили сильные повреждения и не могут передвигаться самостоятельно;
 - Д) местность труднопроходимая (лес, овраги, болота);
 - Е) связи со службой спасения нет.
3. Укажите тот способ ориентировки, который позволяет лишь приблизительно определить расположение сторон горизонта.
- А) ориентирование по компасу;
 - Б) ориентирование по небесным светилам;
 - В) ориентирование по растениям и животным.
4. Какие факторы следует учитывать при строительстве укрытия в условиях вынужденного автономного существования?
- А) наличие дождя и других осадков;
 - Б) температура воздуха;
 - В) погода (пасмурная или солнечная);

- Г) наличие насекомых;
 - Д) наличие материалов для строительства;
 - Е) количество и физическое состояние попавших в беду людей;
 - Ж) наличие вблизи естественных укрытий (пещера, расщелина);
 - З) продолжительность предполагаемой стоянки.
5. Какие правила в отношении пищи, как важного фактора выживания, в условиях вынужденного автономного существования следует выполнять?
- А) для лучшего переваривания пищу пережевывать как обычно;
 - Б) для экономии времени стараться питаться сухой пищей;
 - В) уменьшить физическую активность;
 - Г) не тратить энергию и время на поиски чего-нибудь съедобного;
 - Д) взять на учет весь запас имеющихся продуктов;
 - Е) стараться приготовить и есть что-нибудь горячее;
 - Ж) искать для употребления в пищу съедобные растения, грибы, животных.
6. Какой способ обеззараживания воды в полевых условиях является наиболее простым и надежным?
- А) фильтрование через ткань;
 - Б) фильтрование через песок;
 - В) кипячение;
 - Г) фильтрование через древесный уголь, песок, траву.

Ситуации криминогенного характера

Вариант 1.

1. Укажите среди перечисленных правила безопасного поведения на улице :
- А) ключи от квартиры (дома) и деньги хранить во внутренних карманах одежды;
 - Б) при пользовании банкоматом проявлять наблюдательность и осторожность;
 - В) при движении держаться ближе к стенам домов;
 - Г) избегать малолюдных и плохо освещенных мест;
 - Д) при необходимости можно принимать предложение подвести от незнакомого водителя;
 - Е) не обращаться за помощью к продавцам магазинов, кассирам, охранникам.
2. Чего не следует делать при пользовании общественным транспортом ?
- А) спать в транспортном средстве;
 - Б) при отсутствии сидячих мест стоять в центральном проходе;
 - В) садиться в пустом автобусе (трамвае, троллейбусе) близко к водителю;
 - Г) ожидать транспорт в плохо освещенном месте.

Вариант 2.

1. При нахождении в общественном месте рекомендуется выполнять следующие правила безопасного поведения:
- А) не привлекать к себе внимание;
 - Б) в кафе (ресторане) стараться занимать столики рядом со стойкой;
 - В) менять валюту только в специально предназначенных для этого местах;
 - Г) стараться примирять ссорящихся людей;
 - Д) по возможности не посещать общественные туалеты в одиночку.
2. В железнодорожном транспорте рекомендуется соблюдать следующие правила безопасности:
- А) не играть с незнакомыми попутчиками в азартные игры;
 - Б) не считать деньги на виду у попутчиков;
 - В) не пить предложенные посторонними людьми напитки;
 - Г) держать дверь в купе открытой, чтобы в любой момент можно было обратиться к проводнику;
 - Д) по возможности приобретать билеты в вагоны, расположенные в начале или в конце

поезда.

Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Вариант 1.

1.К преступлениям средней тяжести согласно Уголовному Кодексу Российской Федерации относят умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает:

- А) 10 лет лишения свободы;
- Б) одного года лишения свободы;
- В) 2 лет лишения свободы;
- Г) 5 лет лишения свободы.

2.Расположите приведенные ниже виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним, в порядке возрастания их строгости.

- А) лишение права заниматься определенной деятельностью;
- Б) исправительные работы;
- В) штраф;
- Г) арест;
- Д) обязательные работы;
- Е) лишение свободы на определенный срок.

Вариант 2.

1. Несовершеннолетними признаются лица, которым ко времени совершения преступления :

- А) исполнилось 13 , но не исполнилось 18 лет;
- Б) исполнилось 14 , но не исполнилось 18 лет;
- В) исполнилось 14 , но не исполнилось 20 лет;
- Г) не исполнилось 18 лет.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Вариант 1.

1.Если землетрясение застало человека дома, то ему необходимо:

- А) срочно покинуть здание, используя лифт;
- Б) быстро выйти на балкон;
- В) подойти к окну и посмотреть, что происходит на улице;
- Г) укрыться в безопасном месте.

2. Укажите последовательность действий при угрозе схода оползня.

- А) закрыть окна, двери, вентиляционные отверстия;
- Б) вынести из дома мусор и опасные химические вещества;
- В) включить телевизор (радио) и прослушать сообщение и рекомендации;
- Г) выключить электричество, газ, воду, погасить огонь в печи;
- Д) перенести ценное имущество в дом и укрыть его от влаги;
- Е) выйти из дома и перейти в безопасное место.

3. Безопасными местами в доме при внезапном урагане, смерче или буре являются:

- А) места вблизи окон, чтобы можно было наблюдать за обстановкой на улице;
- Б) ниши в стенах;
- В) дверные проемы в капитальных стенах;
- Г) балконы и лоджии;
- Д) встроенные шкафы;
- Е) под прочными полками.

4. Какие из перечисленных мероприятий надо выполнить при пожаре в здании?

- А) сообщить в пожарную охрану;
- Б) покинуть здание, используя лифт;
- В) двигаться в сторону, противоположную пожару;

- Г) покинуть здание через незадымленный выход;
 - Д) покинуть здание, прыгнув с балкона или из окна любого этажа.
5. Что надо делать при аварии на радиационно опасном объекте, если нет индивидуальных средств защиты?
- А) подойти к окну и посмотреть, что делается на улице;
 - Б) вынести скоропортящиеся продукты и мусор;
 - В) включить телевизор (радио) , прослушать сообщение и рекомендации;
 - Г) закрыть окна и двери;
 - Д) загерметизировать помещение;
 - Е) приобрести в ближайшем магазине необходимые продукты для создания резерва;
 - Ж) защитить продукты питания;
 - З) сделать запас воды;
 - И) провести йодную профилактику;
 - К) ждать дальнейшую информацию и указания.
6. Что делать человеку, оказавшемуся в зоне лесного пожара?
- А) двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
 - Б) быстро выходить из зоны пожара в любом направлении;
 - В) при сильном задымлении двигаться пригнувшись, дышать через мокрую ткань;
 - Г) если возможно, окунуться в ближайшем водоеме;
 - Д) попытаться обогнать лесной пожар.

Вариант 2.

1. Если землетрясение застало на улице, необходимо :
- А) укрыться около высокого здания;
 - Б) при необходимости передвигаться, укрываясь у стен зданий;
 - В) выйти на открытое место;
 - Г) при необходимости передвигаться в удалении от зданий;
 - Д) не подходить к полуразрушенным зданиям;
 - Е) укрыться у полуразрушенного здания.
2. Какие правила безопасности следует выполнять при внезапном наводнении?
- А) занять ближайшее возвышенное место;
 - Б) остаться дома и ждать указаний и распоряжений;
 - В) оставаться на возвышенном месте до схода воды или прибытия спасателей;
 - Г) эвакуироваться в безопасное место, если есть подручные средства (плот);
 - Д) Эвакуироваться в безопасное место только тогда, когда вода достигла места вашего нахождения.
3. Если ураган обрушился внезапно, при нахождении в здании необходимо:
- А) быстро покинуть здание;
 - Б) подойти к окну и изучить обстановку;
 - В) отойти подальше от окон;
 - Г) если есть подвал, укрыться в нем;
 - Д) укрыться в дверном проеме или в нише стены.
4. Укажите последовательность выполнения мероприятий при оповещении об аварии на радиационно опасном объекте.
- А) включить телевизор (радио) и прослушать сообщение;
 - Б) выключить газ, электричество, воду, погасить огонь в печи;
 - В) вынести скоропортящиеся продукты и мусор;
 - Г) надеть средства индивидуальной защиты;
 - Д) освободить от продуктов холодильник;
 - Е) проследовать на сборный эвакуопункт;
 - Ж) взять необходимые вещи, документы, продукты питания.
15. Укажите последовательность выполнения действий при выходе из зоны заражения аварийно химически опасными веществами.

- А) прополоскать рот;
 - Б) тщательно промыть глаза;
 - В) снять верхнюю одежду;
 - Г) принять душ с мылом.
6. Укажите последовательность действий человека, который оказался под завалом и получил травму.
- А) если конечности придавлены, растирать их;
 - Б) постараться принять удобное положение;
 - В) понять, какую получил травму;
 - Г) оказать себе посильную помощь;
 - Д) голосом или стуком привлечь внимание спасателей.

Вопросы для дифференцированного зачета

1. Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях.
2. Безопасный отдых у воды.
3. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.
4. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.
5. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва.
6. Землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, смерчи, оползни и обвалы, лесные пожары — опасные чрезвычайные ситуации природного характера, приводящие к гибели людей.
7. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия
8. Терроризм: общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление.
9. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее предназначение, структура и основные задачи.
10. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека
11. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек
12. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды.
13. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья.
14. Понятие о ране, разновидностях ран. Последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении.
15. Основные правила оказания первой медицинской помощи. Наиболее целесообразная последовательность оказания первой медицинской помощи.
16. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки, правила наложения жгута.
17. Первая медицинская помощь при остановке сердца Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации.
18. Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей
19. Основные виды оружия и их поражающие факторы Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва.
20. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.
21. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы.

22. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени
23. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений.
24. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.
25. Основные понятия о воинской обязанности
26. Основное предназначение воинского учета. Государственные органы, осуществляющие воинский учет. Категория граждан, не подлежащих воинскому учету.
27. Основные обязанности граждан по воинскому учету до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.
28. Добровольная подготовка граждан к военной службе
29. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности
30. Правовая основа противодействия терроризму в современных условиях.