

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
617500, Пермский край, Ординский округ, ул. 1Мая,3а

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла
Протокол от №1 от _____

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора по
УР _____ Шадрина Л.И.

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ «Ординская СОШ»
_____ Сарапульцева О.Н.
Приказ от _____ 2022 № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ОБЖ
Основное общее образование, 8 класс
2022– 2023 учебный год

Разработал:
Учитель ОБЖ
Кузнецов А.Б.

с. Орда, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание рабочей программы для урока ОБЖ Центров «Точки роста»

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020) — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (дата обращения: 28.09.2020).
2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16) — URL: <https://login.consultant.ru/link?req=doc&base=LAW&n=319308&demo=1> (дата обращения: 10.03.2021).
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_286474 (дата обращения: 10.03.2021).
4. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019 г.) (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н) — URL: <http://профстандартпедагога.рф> (дата обращения: 10.03.2021).
5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») — URL: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyyblok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=48583 (дата обращения: 10.03.2021)
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (ред. 21.12.2020) — URL: <https://fgos.ru> (дата обращения: 10.03.2021).
7. Методические рекомендации по созданию и функционированию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, центров образования естественно-научной и технологической направленностей («Точка роста») — (утв. распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 12 января 2021 г. № Р-6) — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_374694/ (дата обращения: 10.03.2021).
8. Концепция преподавания предметной области «ОБЖ» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы — <https://docs.edu.gov.ru/document/c4d7feb359d9563f114aea8106c9a2aa> (дата обращения 10.04.2021)

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 №1089 с изменениями и дополнениями, на основе примерной программой основного общего образования и авторской программы: Под общей редакцией с учетом авторской программы: Основы безопасности жизнедеятельности. Программа. 5-9 классы / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников]. - М.: Просвещение, 2019. – 47 с.

Рабочая программа ориентирована на УМК: Под общей редакцией Основы безопасности жизнедеятельности. Программа. 5-9 классы / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников]. - М.: Просвещение, 2019. – 47 с.

Изменения, внесенные в программу Примерная программа в 5 - 9 классах рассчитана по 35 часов в год. По календарно-годовому графику продолжительность учебного года 34 недели, таким образом, реальное количество учебных часов на изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 - 9 классах по 34 часа.

Программа рассчитана на 1 _____ час в неделю, всего 35_ часов за один учебный год.

Примерное тематическое планирование учебного предмета «ОБЖ» предполагает вариативность изучения учебного материала. В 8 классах в содержании программы за счет сокращения часов некоторых тем и объединения уроков введено два модуля: **«Здоровый образ жизни» и «Первая помощь при неотложных состояниях»**

Модуль. «Здоровый образ жизни» 2 часа

Уроки: 27. «Здоровье как основная ценность человека» и 28. «Индивидуальное здоровье, его физическое, духовное и социальное благополучие» заменяем на занятие по теме модуля «ЗОЖ» на базе «Точка роста» (см. Приложение №1.)

.Модуль «Первая помощь при неотложных состояниях» 6 часов

Урок 3 Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах. заменяем на занятие по теме модуля **«Первая помощь при неотложных состояниях»** на базе «Точка роста»

Урок 9. Оказание помощи терпящим бедствие на воде **Урок на базе «Точка роста».** заменяем на занятие по теме модуля **«Первая помощь при неотложных состояниях»** на базе «Точка роста» в тему занятия по ПП при утоплении. Материал уроков №3 и №9 распределяем по другим урокам тем

Уроки 31– 34 заменяем на занятие по теме модуля **«Первая помощь при неотложных состояниях»** на базе «Точка роста» (см. Приложение №2.)

Изучение предметной области «ОБЖ» должно обеспечить:

- 1) сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности, общества и государства;
- 2) сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- 3) сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
- 4) понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, в

- противодействию основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств;
- 5) сформированность чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга - защите Отечества;
 - 6) знание и понимание роли государства и общества в решении задачи обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального (в том числе террористического) характера;
 - 7) понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространенных видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды);
 - 8) овладение знаниями и умениями применять и (или) использовать меры и средства индивидуальной защиты, приемы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
 - 9) освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;
 - 10) умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом реальных условий и возможностей;
 - 11) освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания;
 - 12) овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

Планируемые результаты изучения ОБЖ в 8-9 классах

В соответствии с требованиями ФГОС ООО система планируемых результатов – личностных, метапредметных и предметных – устанавливает и описывает классы учебно-познавательных и учебно-практических задач, которые осваивают учащиеся в ходе обучения, особо выделяя среди них те, которые выносятся на итоговую оценку, в том числе государственную итоговую аттестацию выпускников. Успешное выполнение этих задач требует от учащихся овладения системой учебных действий (универсальных и специфических для каждого учебного предмета: регулятивных, коммуникативных, познавательных) с учебным материалом и, прежде всего, с опорным учебным материалом, служащим основой для последующего обучения.

Структура планируемых результатов:

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы: личностные, метапредметные и предметные

Личностные результаты обучения:

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты обучения:

Регулятивные УУД:

умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УУД:

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты обучения:

Выпускник научится:

классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
безопасно использовать бытовые приборы;
безопасно использовать средства бытовой химии;
безопасно использовать средства коммуникации;
классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;

безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
безопасно применять первичные средства пожаротушения;
соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
готовиться к туристическим походам;
адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
добывать и очищать воду в автономных условиях;
добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;

адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;

классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;

классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;

предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;

адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;

оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;

характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;

классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;

адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;

выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;

безопасно использовать ресурсы интернета;

анализировать состояние своего здоровья;

определять состояния оказания неотложной помощи;

использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;

классифицировать средства оказания первой помощи;

оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;

извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;

оказывать первую помощь при ушибах;

оказывать первую помощь при растяжениях;

оказывать первую помощь при вывихах;

оказывать первую помощь при переломах;

оказывать первую помощь при ожогах;

оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;

оказывать первую помощь при отравлениях;

оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;

оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник получит возможность научиться:

безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;

классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;

готовиться к туристическим поездкам;

адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;

анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;

анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
безопасно вести и применять права покупателя;
анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
оказывать первую помощь при коме;
оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

Общая характеристика учебного предмета

В настоящей учебной программе реализованы требования федеральных законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне» и др.

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Предлагаемый объем содержания является достаточным для формирования у обучающихся на второй ступени общеобразовательной школы основных понятий в области безопасности жизнедеятельности.

В ходе изучения предмета обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Большое значение придается также формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим.

В целях реализации системного подхода и обеспечение непрерывного изучения предмета на уровне основного общего образования подразумевается внедрение единой структурно-логической схемы изучения тематических линий с учетом психолого-возрастных особенностей обучающихся:

безопасность во время пребывания в различных средах – «правила пребывания в различных средах → риски и действия по их снижению во время пребывания в различных средах → действия в условиях опасностей в различных средах»;

здоровый образ жизни – «значение для человека здорового образа жизни → правила здорового образа жизни и их соблюдение → экологическая безопасность»; первая помощь пострадавшим – «принципы и общий порядок оказания первой помощи пострадавшим → приемы и правила оказания первой помощи пострадавшим при состояниях, угрожающих их жизни и здоровью»;

основы комплексной безопасности населения Российской Федерации – «правовые основы обеспечения комплексной безопасности → организация комплексной защиты населения → основные мероприятия комплексной защиты населения»;

Программа предполагает использование приема организации учебного материала по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия, улица и общественные места, природные условия, коммуникационные связи и каналы, объекты и учреждения культуры. Для систематизации дидактических компонентов тематических линий программа предусматривает в парадигме безопасной жизнедеятельности соблюдать цикл действий: «предвидеть опасность → по возможности ее избегать → при необходимости действовать со знанием дела». Использование практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий предполагает применение тренажерных систем и виртуальных моделей, способных отображать объекты, не воспроизводимые в обычных условиях, а также обеспечивающих электронную поддержку выданных для решения ситуационных задач, отражающих повседневную действительность, это становится возможно с учетом оборудования, которым обеспечена школа «Точка роста». Внедрение в преподавание учебного предмета «ОБЖ» современных форм электронного обучения подчинено соблюдению следующих базовых принципов: использование электронной образовательной среды на учебных занятиях должно быть разумным; цифровые образовательные ресурсы являются дополнительным инструментом достижения цели учебного занятия, их использование не является самоцелью; компьютер и дистанционные образовательные технологии не способны полностью заменить педагога и практические действия обучающихся.

Содержание курса

«Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 – 9 классах

Основное содержание

Основы комплексной безопасности.

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Пожарная безопасность.

Безопасность на дорогах.

Безопасность в быту.

Безопасность на водоемах.

Экология и безопасность.

Опасные ситуации социального характера.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях.

Подготовка к активному отдыху на природе.

Активный отдых на природе и безопасность.

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Чрезвычайные ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства.

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.

Противодействие терроризму в мировом сообществе.

Нормативно-правовая база противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации.

Положения Конституции Российской Федерации.

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года.

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности.

Национальный антитеррористический комитет (НАК).

Деятельность Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.

Профилактика наркозависимости.

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма.

Контртеррористическая операция.

Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

Профилактика террористической деятельности.

Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской

деятельности.

Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.

Взрывы в местах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

Правила поведения при возможной опасности взрыва.

Правила безопасного поведения, если взрыв произошел.

Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолета. Правила поведения при перестрелке.

Модуль II. Здоровый образ жизни и оказание первой помощи.

Основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье.

Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление, алкоголя, наркомания).

Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) и их профилактика.

Правовые аспекты взаимоотношения полов. Семья в современном обществе.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Оказание первой помощи. Первая помощь и правила ее оказания.

Средства оказания первой помощи.

Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.

Первая помощь при неотложных состояниях. Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Первая помощь при массовых поражениях. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях.

Примерное тематическое планирование.

Основы безопасности жизнедеятельности, 5-9 классы

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства	
Раздел 1. Основы комплексной безопасности (75 ч)	
<p>1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (22 ч)</p> <p><i>Пожарная безопасность</i> Пожары в жилых и общественных зданиях, причины их возникновения и возможные последствия. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.</p> <p><i>Безопасность на дорогах</i> Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила безопасного поведения на дороге пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста и водителя мопеда.</p> <p><i>Безопасность в быту</i> Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту.</p> <p><i>Безопасность на водоемах</i> Водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и</p>	<p>Различать причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Характеризовать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности в быту. Осваивать правила безопасного поведения при пожаре, выбирать наиболее эффективный способ предотвращения возгорания, правила эвакуации, оказания помощи младшим, престарелым и т. д. Характеризовать причины дорожно-транспортных происшествий, организацию дорожного движения и правила дорожного движения. Осваивать правила безопасного поведения на дорогах. Различать особенности жизнеобеспечения городского и сельского жилища и возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Изучать меры безопасности в быту. Осваивать инструкции пользователя электрических и электронных приборов. Различать предметы бытовой химии. Характеризовать наиболее эффективный способ предотвращения опасной ситуации в быту. Изучать состояние водоемов в различное время года. Объяснять правила поведения на водоемах. Осваивать способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Определять места водозабора. Применять правила само- и взаимопомощи терпящих бедствие на воде. Находить информацию об экологической обстановке в местах проживания и возможных опасных ситуациях в области</p>

<p>необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Само- и взаимопомощь терпящих бедствие на воде.</p> <p><i>Экология и безопасность</i></p> <p>Загрязнение окружающей природной среды. Понятия о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ.</p> <p>Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.</p> <p><i>Опасные ситуации социального характера</i> Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте.</p>	<p>экологии.</p> <p>Оценивать состояние окружающей среды. Планировать возможный перечень мероприятий, проводимых по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой. Анализировать последствия опасных ситуаций в повседневной жизни и причины их возникновения.</p> <p>Моделировать ситуации, требующие знания правил безопасного поведения.</p> <p>Вырабатывать алгоритм безопасного поведения в повседневной жизни</p>
<p>2. Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях (20 ч)</p> <p><i>Подготовка к активному отдыху на природе</i> Ориентирование на местности.</p> <p>Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу.</p> <p>Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ.</p> <p><i>Активный отдых на природе и безопасность</i> Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.</p> <p>Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.</p> <p><i>Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности</i></p> <p>Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях.</p> <p>Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.</p> <p><i>Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде</i></p> <p>Автономное существование человека в природных условиях.</p> <p>Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. <i>Опасные ситуации в природных условиях</i> Опасные погодные явления.</p>	<p>Различать виды активного отдыха в природных условиях и возможные опасные ситуации, возникающие в природных условиях.</p> <p>Анализировать рекомендации по обеспечению личной безопасности на природе.</p> <p>Характеризовать правила подготовки и обеспечения безопасности в походах.</p> <p>Описывать факторы, влияющие на безопасность человека в дальних и ближних походах. Анализировать общие правила безопасного поведения в природных условиях.</p> <p>Описывать особенности подготовки к конкретному выходу на природу (пеший, лыжный, водный походы).</p> <p>Распознавать опасные ситуации в природных условиях.</p> <p>Отрабатывать навыки подготовки к выходу на природу.</p> <p>Тренировать навыки ориентирования на местности. Осваивать правила безопасности при автономном существовании в природной среде.</p> <p>Выявлять причинно-следственные связи между соблюдением общих мер безопасности при автономном существовании человека в природной среде и возникновением различных опасных ситуаций.</p> <p>Моделировать выполнение правил безопасности при различных опасных погодных явлениях.</p> <p>Отрабатывать приемы оказания первой помощи при укусах</p>

<p>Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика</p>	<p>насекомых</p>
<p>3. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера (33 ч) <i>Чрезвычайные ситуации природного характера</i> Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины). Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи). Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнение, сели, цунами). Чрезвычайные ситуации биологического происхождения (лесные и торфяные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций. <i>Чрезвычайные ситуации техногенного характера</i> Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Потенциально опасные объекты. Аварии на радиационно опасных, химически опасных, взрыво- и пожароопасных объектах и на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия. Защита населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций. <i>Современный комплекс проблем безопасности социального характера</i> Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Защита населения от чрезвычайных ситуаций социального характера. Правила личной безопасности в чрезвычайных ситуациях социального характера</p>	<p>Различать чрезвычайные ситуации геологического, метеорологического, гидрологического, биологического происхождения. Объяснять причины возникновения различных чрезвычайных ситуаций природного характера. Сопоставлять возможные последствия чрезвычайных ситуаций. Классифицировать чрезвычайные ситуации по месту возникновения и последствиям. Моделировать выполнение правил поведения при возникновении конкретной чрезвычайной ситуации природного характера. Изучать причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их возможные последствия. Учиться различать чрезвычайные ситуации техногенного характера в соответствии с их классификацией. Знать потенциально опасные объекты в районе проживания. Изучать рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Знакомиться с внешними и внутренними угрозами национальной безопасности России. Характеризовать систему защиты населения от чрезвычайных ситуаций социального характера в Российской Федерации. Моделировать безопасные действия в условиях чрезвычайных ситуаций социального характера. Анализировать влияние человеческого фактора на последствия чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера. Анализировать эффективность рекомендаций специалистов по безопасному поведению в условиях различных чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера. Классифицировать правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.</p>

	Решать ситуационные задачи по правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях
Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (23 ч)	
<p>1. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций (23 ч) <i>Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций</i> Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области безопасности, определяющие защищенность жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности. <i>Организационные основы защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</i> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее задачи. Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, ее задачи и предназначение. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) — федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны. <i>Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций</i> Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения</p>	<p>Характеризовать правовые основы обеспечения защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций, основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Знакомиться с организационными основами защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени в Российской Федерации. Характеризовать основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Описывать правила оповещения и эвакуации населения, правила пользования средствами защиты. Анализировать права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. Характеризовать действия по сигналам оповещения о возникновении чрезвычайных ситуаций</p>
Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (20 ч)	
<p>1. Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства (8 ч) <i>Криминогенные ситуации, антиобщественное поведение</i></p>	<p>Знакомиться с основными видами криминогенных ситуаций и антиобщественного поведения. Учиться различать потенциально опасные места в вашем</p>

<p>Обеспечение личной безопасности дома и на улице. Рекомендации по безопасному поведению в толпе. Правила поведения при обнаружении бесхозной вещи с взрывным устройством.</p> <p>Ложные сообщения о терактах.</p> <p><i>Основные причины возникновения терроризма и экстремизма</i></p> <p><i>Основные цели, способы осуществления и возможные последствия терроризма и экстремизма</i> Виды террористической деятельности.</p> <p>Противодействие терроризму в мировом сообществе</p>	<p>районе проживания, где могут возникнуть криминогенные ситуации.</p> <p>Иметь представление о последствиях ложных сообщений о заложенных бомбах.</p> <p>Характеризовать терроризм и экстремизм и последствия их проявлений на современном этапе. Классифицировать виды террористической и экстремистской деятельности.</p> <p>Иметь представление об усилиях разных государств по противодействию терроризму</p>
<p>2. Нормативно-правовая база противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации (3 ч)</p> <p><i>Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности</i></p> <p>Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года. Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации. <i>Организационные основы структуры противодействия наркотизму в Российской Федерации</i> Национальный антитеррористический комитет (НАК).</p> <p>Деятельность Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков Российской Федерации (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.</p> <p>Профилактика наркозависимости</p>	<p>Знать основные проявления и опасности международного терроризма и экстремистской деятельности.</p> <p>Характеризовать законодательную и нормативно - правовую базу по организации борьбы с терроризмом в Российской Федерации.</p> <p>Характеризовать государственную политику противодействия наркотизму.</p> <p>Объяснять последствия наркомании и ее влияние на национальную безопасность России.</p> <p>Изучать нормативно-правовую базу борьбы с наркобизнесом</p>
<p>3. Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (2 ч)</p> <p><i>Указ Президента Российской Федерации «О мерах противодействия терроризму в Российской Федерации»</i></p> <p><i>Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма</i></p> <p>Контртеррористическая операция.</p> <p>Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. .</p>	<p>Анализировать и обсуждать эффективность мероприятий, проводимых в Российской Федерации, по борьбе с терроризмом и экстремизмом.</p> <p>Характеризовать понятие «контртеррористическая операция».</p> <p>Приводить примеры применения Вооруженных Сил в борьбе с терроризмом.</p>
<p>4. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и</p>	

<p>экстремизму (4 ч) <i>Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения</i> Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения. Готовность оказывать помощь государству в противодействии терроризму. <i>Профилактика террористической деятельности</i> Противодействие стрессовым факторам</p>	<p>Моделировать собственное поведение с целью противодействия вовлечению в террористическую и экстремистскую деятельность. Анализировать влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения. Формировать антитеррористическое поведение</p>
<p>5. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности (1 ч) <i>Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности</i> Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности. Административная ответственность за антиобщественную деятельность</p>	<p>Иметь представление о неотвратимости наказания за участие в террористической и экстремистской деятельности. Делать сравнительный анализ тяжести наказаний за отдельные виды преступлений</p>
<p>б. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта (2 ч) <i>Наиболее опасные террористические акты</i> Взрывы в местах массового скопления людей. Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников. <i>Правила поведения при возможной опасности взрыва</i> Признаки, по которым можно судить о возникновении опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошел. Как действовать, если вас завалило обломками стен. <i>Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники</i> Правила поведения в случае захвата в заложники. Правила поведения при нападении с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолета. Правила поведения при перестрелке</p>	<p>Описывать виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Исследовать виды террористических актов и их последствий. Характеризовать признаки возможного возникновения взрыва и правила безопасного поведения во время взрыва. Анализировать возможные последствия терактов. Определять свои возможности безопасного поведения. Вырабатывать варианты своего поведения при угрозе возникновения теракта. Характеризовать правила безопасного поведения во время захвата самолета и при перестрелке Моделировать ситуации (правила) при захвате в заложники или похищении.</p>
<p>Модуль II. Здоровый образ жизни и оказание первой помощи</p>	
<p>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (35 ч)</p>	

<p>1. Здоровый образ жизни и его составляющие (21 ч) <i>Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни</i> Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Социально-демографические процессы в России и безопасность государства. - Особенности физического развития человека; особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со взрослыми, родителями, сверстниками. Взаимоотношения человека и общества. <i>Составляющие здорового образа жизни</i> Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня и его значение для здоровья. Профилактика переутомления. Двигательная активность и закаливание организма - необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека. Роль здорового образа жизни в формировании у обучаемых современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности</p>	<p>Изучать особенности индивидуального здоровья, репродуктивного здоровья. Характеризовать социально-демографические процессы и сопоставлять их с безопасностью государства. Описывать особенности физического, психического, социального развития человека. Характеризовать составляющие здорового образа жизни. Овладевать правилами позитивных взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, обществом. Различать обязанности и права несовершеннолетних. Формировать потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способа сохранения и укрепления личного здоровья. Анализировать состояние своего здоровья. Определять влияние индивидуальной системы здорового образа жизни на обеспечение личного благополучия и на сохранение и укрепление здоровья. Анализировать собственные поступки, негативно влияющие на здоровье, и формировать индивидуальную систему здорового образа жизни (режим дня, программу закаливания, питания, взаимоотношений с окружающими и т. д.)</p>
<p>2. Факторы, разрушающие здоровье (11 ч) <i>Вредные привычки и их влияние на здоровье</i> Вредные привычки - основные понятия. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и ее отрицательные последствия для здоровья человека.</p>	<p>Классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье (вредные привычки, ранние половые связи); о последствиях для здоровья человека вредных привычек и ранних половых связей. Характеризовать ситуации, потенциально опасные для здоровья. Анализировать влияние внешних факторов и вредных привычек на состояние собственного здоровья.</p>

<p>Профилактика вредных привычек. <i>Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека</i> Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. СПИД - угроза здоровью, личности и обществу. Профилактика инфекций, передаваемых половым путем, и ВИЧ-инфекции</p>	<p>Классифицировать правила соблюдения норм здорового образа жизни и профилактику вредных привычек</p>
<p>3. Правовые аспекты взаимоотношений полов (3 ч) <i>Семья в современном обществе</i> Законодательство и семья. Основы семейного права в Российской Федерации. Брак и семья, основные понятия и определения. Семья и здоровый образ жизни, основные функции семьи. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей</p>	<p>Описывать основы семейного законодательства. Анализировать роль семьи в жизни личности и общества, ее влияние на здоровье человека. Моделировать ситуации, требующие знания образцов культуры общения и взаимной ответственности в семье</p>
<p>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (22 ч)</p>	
<p>1. Оказание первой помощи (1 ч) <i>Первая помощь и правила ее оказания</i> Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека. Основные правила оказания первой помощи при различных видах повреждений. Средства оказания первой помощи. Медицинская (домашняя) аптечка. Природные лекарственные средства. Перевязочные материалы, дезинфицирующие средства. Основные неинфекционные заболевания, их причины, связь с образом жизни. Профилактика неинфекционных заболеваний. Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики</p>	<p>Знакомиться с общей характеристикой различных повреждений и травм. Учиться применять правила оказания первой помощи при различных видах повреждений. Анализировать возможные последствия различных повреждений и травм. Владеть основными приемами оказания первой помощи</p>
<p>2. Первая помощь при неотложных состояниях (20 ч) <i>Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях</i> Первая помощь при отравлении. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Первая помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Оказание первой помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.</p>	<p>Характеризовать неотложные состояния, требующие оказания первой помощи. Накладывать повязки, оказывать первую помощь при отравлениях, ссадинах, ушибах, порезах и т. д. Овладевать способами остановки кровотечения, оказания помощи утопающим путем искусственного дыхания, непрямого массажа сердца. Анализировать возможные последствия неотложных состояний и значение своевременного оказания первой помощи.</p>

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении	Отрабатывать приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях
3. Первая помощь при массовых поражениях (1 ч) <i>Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях</i> Основные причины возникновения массового поражения людей природного, техногенного и социального характера. Основные мероприятия, проводимые в местах массового поражения людей (извлечение пострадавшего из – под завала, введение обезболивающих средств, освобождение верхних дыхательных путей и др.)	Исследовать причины массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, с системой мер по защите населения в случае возникновения массовых поражений. Изучать мероприятия по оказанию помощи населению в местах массовых поражений. Анализировать возможные последствия массовых поражений. Отрабатывать приемы оказания первой помощи при массовых поражениях.

Универсальные учебные действия формируемые в каждом классе

Класс	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
8 класс	1. Поступать в соответствии с ценностными ориентирами общества. 2. Осуществлять осознанный и аргументированный выбор. 3. Самоопределение.	1. Проявлять устойчивую учебно-познавательную мотивацию и интерес к учению; готовность к самообразованию и самовоспитанию. 2. Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций. 3. Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования.	1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. 2. Понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы. 3. Оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности.	1. Владеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. 2. Осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Тип урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)				ЭОР	Домашнее задание
					Понятия	Предметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)	Личностные результаты		
Модуль 1.										
Основы безопасности личности, общества и государства (23 часа)										
Раздел I. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (16 часов)										
Тема 1.										
Пожарная безопасность (3 часа)										
1	6.09	Пожары в жилых и общественных зданиях, их причина и последствия.	ВУ	Сформировать представление о способах добывания огня древним человеком. Изучить наиболее распространённые причины пожаров в быту.	Пожар. Горение. Причины возникновения пожара. Классификация. Статистика. Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Исторические факты.	Знать наиболее распространённые причины пожаров в быту.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий.	Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 1.1, задание на стр. 12. Привести примеры возникновения пожара в районе проживания.
2	13.09	Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения. Урок на базе «Точка роста»	КУ	Познакомить с историческими фактами организации борьбы с пожарами в Древнем мире, в России. Изучить задачи Федеральной противопожарной службы.	Условия возникновения пожара. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Федеральная противопожарная служба. Её задачи. Книга «30 советов безопасности» Р. Виже.	Знать задачи Федеральной противопожарной службы. Понимать значимость соблюдения правил пожарной безопасности.	Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации.	Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 1.2, задание на стр. 19. Письменное задание.

3	20.09	Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах.	КУ	Изучить права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Формировать умение действовать при пожаре.	Федеральный закон «О пожарной безопасности». Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах: в квартире; в общественном месте; на даче.	Знать правила безопасного поведения при пожаре: в квартире; в общественном месте; на даче. Уметь действовать при пожаре.	Коммуникативные : умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.	Усвоение правил пожарной безопасности.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 1.3, задание на стр. 26. План поведения на случай пожара в школе.
---	-------	---	----	---	---	--	--	--	--	---

Тема 2. Безопасность на дорогах (3 часа)

4	27.09	Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей.	КУ	Изучить причины дорожно-транспортных происшествий.	Понятие – ДТП. Причины ДТП, травматизм. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Статистика. История развития автомобильного транспорта.	Знать причины дорожно-транспортных происшествий.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата	Формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 2.1, задание на стр. 34-35. Вопросы. Письменное задание.
---	-------	---	----	--	--	--	---	---	--	--

5	4.10	Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров.	КУ	Сформировать представление об организации дорожного движения. Формировать умение соблюдать правила дорожного движения. Изучить обязанности пешеходов и пассажиров.	Понятие - участник дорожного движения. Дорога. Дорожная разметка. Дорожные знаки. Организация дорожного движения. Сигналы, подаваемые регулировщиком. Обязанности пешехода. Обязанности пассажира. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста и водителя мопеда.	Знать обязанности пешехода и пассажира; сигналы, подаваемые регулировщиком. Уметь соблюдать правила дорожного движения.	действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные : умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного	Усвоение правил дорожного движения.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 2.2, задание на стр. 44. Перечислить дорожные знаки, которые регулируют движение пешехода.
6	11.10	Велосипедист – водитель транспортного средства. Урок на базе «Точка роста»	КУ	Познакомить с понятием – водитель; требованиями, предъявляемыми к техническому состоянию велосипеда. Изучить обязанности велосипедиста.	Водитель. Общие обязанности водителя. Основные требования, предъявляемые к техническому состоянию велосипеда. Основные обязанности велосипедиста.	Знать основные обязанности велосипедиста; требования, предъявляемые к техническому состоянию велосипеда. Уметь соблюдать правила дорожного движения.	сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.	Усвоение правил дорожного движения.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 2.3, задание на стр.50. Вопросы.
Тема 3.Безопасность на водоемах (3 часа)										

7	18.10	Безопасное поведение на водоемах в различных условиях.	КУ	Изучить правила безопасного поведения на водоёмах в различных условиях. Формировать умение действовать при угрозе и во время наводнения.	Водоемы. Правила безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Статистика. Правила безопасности при наводнении. Особенности состояния водоемов в различное время года. Безопасность на замёрзших водоёмах. Безопасность пассажиров морских и речных судов.	Знать правила безопасного поведения на водоёмах в различных условиях. Уметь действовать при угрозе и во время наводнения. Уметь действовать, если провалились под лёд.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем.	Усвоение правил безопасного поведения на водоёмах в различных условиях.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 3.1, задание на стр. 60. Подготовить сообщение.
8	25.10	Безопасный отдых на водоёмах.	КУ	Сформировать представление о безопасном отдыхе на воде. Формировать умение действовать в различных опасных ситуациях на воде.	Правила безопасного поведения на воде: если судорогой свело руки и ноги; если захватило течением; если попали в водоворот; при сильном волнении; с большим количеством водорослей. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Возможные аварийные ситуации в водном походе.	Знать правила безопасного поведения на воде: если судорогой свело руки и ноги; если захватило течением; если попали в водоворот; при сильном волнении; с большим количеством водорослей. Уметь действовать в различных опасных ситуациях на воде.	Извлечение необходимой информации. Коммуникативные : умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.	Усвоение правил безопасного поведения на водоёмах.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 3.2, задание на стр. 71. Вопросы. Сформулировать основные правила личной безопасности на воде.

9	8.11	Оказание помощи терпящим бедствие на воде Урок на базе «Точка роста».	КУ	Изучить способы транспортировки пострадавшего.	Несчастные случаи на воде. Освобождение от захватов. Способы транспортировки пострадавшего: буксировка за голову; с захватом под мышками; с захватом под руку; с захватом выше локтей; с захватом за волосы или воротник. Буксировка при оказании помощи уставшему пловцу.	Знать способы транспортировки и пострадавшего: буксировка за голову; с захватом под мышками; с захватом под руку; с захватом выше локтей; с захватом за волосы или воротник.		Усвоение способов транспортировки пострадавшего.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 3.3, задание на стр. 77. Практикум.
---	------	--	----	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------

Тема 4. Экология и безопасность (2 часа)

10	15.11	Загрязнение окружающей природной среды и здоровье человека.	КУ	Сформировать представление о влиянии окружающей среды на здоровье человека. Изучить основные источники загрязнения атмосферы, почвы и вод.	Экология и экологическая система; экологический кризис. Значение взаимоотношений человека и биосферы. Биосфера. Загрязнение окружающей природной среды. Основные объекты, влияющие на загрязнение биосферы, атмосферы, литосферы. Понятие о ПДК загрязняющих веществ. Сведения об уровнях загрязнения регионов России.	Знать основные источники загрязнения атмосферы, почвы и вод. Уметь противодействовать воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем.	Формирование необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 4.1, задание на стр. 83. Составить перечень промышленных объектов, расположенных в районе проживания.
----	-------	--	----	--	--	--	---	--	--	---

11	22.11 Конец 1 ч	Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке. Урок на базе «Точка роста»	КУ	Изучить способы усиления возможностей организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.	Мутагенез. Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой. Способы усиления возможностей организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.	Знать способы усиления возможностей организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.	Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выразить свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.	Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 4.2, задание на стр. 90. Составить перечень продуктов, в которых содержатся витамины А, В, С.
----	------------------------	---	----	--	--	--	--	---	--	---

Раздел 2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения (15 часов)

Тема 5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия (9 часов)

12	29.11	Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	КУ	Изучить классификацию чрезвычайных ситуаций техногенного характера; критерии ЧС техногенного характера по масштабу их распространения и тяжести последствий.	Общие понятия о Ч.С. техногенного характера по типам и видам их возникновения. Потенциально опасные объекты экономики.	Знать термины: авария, катастрофа, чрезвычайная ситуация; объекты экономики, возникновение на которых производственных аварий может привести к возникновению ЧС техногенного характера.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять	Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 5.1, задание на стр. 97. Ответить на вопросы.
----	-------	--	----	--	--	---	--	---	--	---

13	6.12	Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия.	КУ	Познакомить с понятиями: ионизирующее излучение, радиационно опасный объект, радиоактивное загрязнение окружающей среды, лучевая болезнь.	Радиоактивность, радиационно опасные объекты, ионизирующее излучение, РОО. Аварии на радиационно опасных объектах. Причина их возникновения и возможные последствия. МАГАТЭ. Шкала классификации тяжести аварий на АЭС. Лучевая болезнь; последствия однократного общего облучения.	Знать радиационно опасные объекты; понятие – лучевая болезнь; последствия однократного общего облучения.	алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 5.2, задание на стр. 105. Перечислить причины лучевой болезни.
----	------	---	----	---	---	--	---	---	--	--

14	13.12	Обеспечение радиационной безопасности населения.	КУ	Формировать умение действовать при радиационных авариях. Изучить рекомендации по правилам безопасного поведения населения, проживающего в непосредственной близости от радиационно опасных объектах.	Основные поражающие факторы при авариях. Правила поведения населения при радиоактивных авариях. Основные способы оповещения, мероприятия для подготовки к эвакуации, рекомендации при проживании в загрязненной зоне.	Знать основные способы защиты населения от последствий радиационных аварий. Уметь действовать при радиационных авариях.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли,	Усвоение правил безопасного поведения при угрозе и во время возникновения радиационной аварии.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 5.3, задание на стр. 112. Письменное задание.
15	20.12	Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия.	КУ	Познакомить с понятиями: аварийно химически опасные вещества, химически опасный объект, химическая авария. Изучить классификацию АХОВ по характеру воздействия на человека.	Понятия: аварийно - химически опасные вещества и ХОО (химически –опасные объекты). Классификация АХОВ по характеру воздействия на человека. Последствия и причины аварий на ХОО, зона химического заражения. Поражающие факторы ХОО.	Знать классификацию АХОВ по характеру воздействия на человека.	оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли,	Усвоение правил безопасного поведения при угрозе и во время возникновения химической аварии.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 5.4, задание на стр. 119. Составить перечень ХОО, расположенных в районе проживания.

16	27.12 конец 2 ч	Обеспечение химической защиты населения. Урок на базе «Точка роста»	КУ	Сформировать представление об обеспечении химической защиты населения. Изучить средства индивидуальной защиты органов дыхания, кожи, правила их использования.	Основные правила поведения при авариях на ХОО. Обеспечение химической защиты населения. Средства индивидуальной защиты органов дыхания, кожи.	Знать средства индивидуальной защиты органов дыхания, кожи. Уметь их использовать.	формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.	Усвоение правил безопасного поведения при угрозе и во время возникновения химической аварии.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 5.5, задание на стр. 127. Правила безопасного поведения при химической аварии.
17	10.01	Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия.	КУ	Изучить причины пожаров и взрывов на объектах экономики и их возможные последствия.	Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия. Причины взрывов. Признаки взрывоопасных объектов. Взрыв; взрывоопасный объект.	Называть последствия пожаров и взрывов, приводить примеры предприятий, относящихся к взрывопожароопасным объектам.		Усвоение правил безопасного поведения при пожарах и взрывах.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 5.6, задание на стр. 130. Подготовить сообщение.
18	17.01	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах.	КУ	Формировать умение действовать при угрозе и во время возникновения пожара и взрыва.	Основные причины возникновения пожаров и взрывов. Действия при внезапном обрушении здания. Правила поведения в завале. Предельное количество опасных веществ, определяющих обязательность разработки декларации промышленной безопасности.	Уметь действовать при внезапном обрушении здания; в завале.		Усвоение правил безопасного поведения при угрозе и во время возникновения пожаров и взрывов.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 5.7, задание на стр. 135. Ситуация.

19	24.01	Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия.	КУ	Познакомить с понятиями: гидродинамическая авария, гидротехническое сооружение, бьеф. Формировать умение действовать при угрозе и во время возникновения наводнения.	Гидродинамическая авария, классификация гидродинамических сооружений. Причины, вызывающие гидродинамические аварии. Последствия.	Знать и уметь действовать при угрозе затопления и в случае катастрофического затопления.		Усвоение правил безопасного поведения при угрозе и во время возникновения наводнения.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 5.8, задание на стр. 140. Подготовить сообщение.
20	31.01	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях.	КУ	Изучить правила безопасного поведения при угрозе и во время возникновения наводнения.	Меры предосторожности, которые необходимо соблюдать при возвращении в затопленное жилище. Возможные первичные и вторичные последствия гидродинамических аварий.	Знать и уметь действовать при угрозе затопления и в случае катастрофического зтопления.		Усвоение правил безопасного поведения при угрозе и во время возникновения наводнения.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 5.9, задание на стр. 145. Правила поведения во время наводнения.
Тема 6 Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера (3 часа)										
21	7.02	Организация оповещения населения о ЧС техногенного характера.	КУ	Сформировать представление об организации оповещения населения. Изучить способы оповещения.	Способы оповещения населения о ЧС техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Федеральная; региональная; территориальная; локальная системы оповещения.	Знать способы оповещения. Уметь действовать по сигналу «Внимание, всем!».	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса	Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 6.1, задание на стр. 149. Составить план действий при получении сигнала о возникновении ЧС.

22	14.02	Эвакуация населения. Урок на базе «Точка роста»	КУ	Сформировать представление об организации эвакуации населения. Изучить способы эвакуации населения.	Эвакуация. Виды эвакуации: по видам опасности; по способам эвакуации; по удалённости безопасного района; по длительности проведения; по времени начала проведения.	Знать виды эвакуации. Уметь действовать по сигналу «Внимание, всем!».	и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной	Усвоение правил поведения по сигналу «Внимание, всем!».	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 6.2, задание на стр.156. Составить перечень необходимых документов и вещей.
23	21.02	Мероприятия по инженерной защите населения от ЧС техногенного характера.	КУ	Познакомить с мероприятиями по инженерной защите населения от ЧС техногенного характера. Изучить правила поведения в защитных сооружениях.	Мероприятия по инженерной защите населения от ЧС техногенного характера. Защитные сооружения гражданской обороны. План убежища. ПРУ. Обеспечение и снабжение убежищ. Классификация убежищ: по защитным свойствам; по вместимости; по месту расположения; по времени возведения. Правила поведения в защитных сооружениях.	Знать классификацию убежищ. Соблюдать правила поведения в защитных сооружениях.	полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 6.3, задание на стр. 162. Ответить письменно на вопросы.

Модуль 2.Здоровый образ жизни

Раздел 3.Основы здорового образа жизни (12часов)

Тема7 Основы здорового образа жизни (8часов).

24	28.02	Здоровье как основная ценность человека.	КУ	Дать определение – здоровье. Изучить показатели здоровья.	Здоровье. Общие понятия о здоровье как основной ценности человека. Объективные, субъективные, «количество здоровья» показатели.	Знать определение – здоровье.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать,	Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 7.1, задание на стр. 167.
25	7.03	Индивидуальное здоровье, его физическое, духовное и социальное благополучие. Урок на базе «Точка роста»	КУ	Развивать умения вести здоровый образ жизни. Изучить факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.	Индивидуальное здоровье, его физическая, духовная и социальная сущность. Факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.	Знать факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.	сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем.	Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 7.2, задание на стр. 172. Сформулировать своё понимание индивидуального здоровья.
26	14.03	Репродуктивное здоровье - составная часть здоровья человека и общества.	КУ	Сформировать представление о значении репродуктивного здоровья.	Репродуктивное здоровье - составная часть здоровья человека и общества.	Знать определение – репродуктивное здоровье.	Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.	Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 7.3, задание на стр. 174. Ответить на вопрос.

27	21.03 Конец 3 ч	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	КУ	Изучить факторы, которые положительно влияют на здоровье человека; жизненные ориентиры, способствующие формированию здорового образа жизни.	Факторы, положительно влияющие на здоровье человека; жизненные ориентиры, способствующие формированию здорового образа жизни.	Знать факторы, положительно влияющие на здоровье человека; жизненные ориентиры, способствующие формированию здорового образа жизни. Вести здоровый образ жизни.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации.	Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 7.4, задание на стр. 178.
28	4.04	Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний.	КУ	Изучить основные неинфекционные заболевания; причины их возникновения и профилактика.	Основные неинфекционные заболевания; причины их возникновения и профилактика.	Знать основные неинфекционные заболевания; причины их возникновения и профилактика.	оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Извлечение необходимой информации.	Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 7.5, задание на стр. 183. Практика.
29	11.04	Вредные привычки и их влияние на здоровье.	КУ	Продолжить формировать понимание о пагубном воздействии наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.	Наркомания; алкоголизм; курение. Влияние вредных привычек на здоровый образ жизни.	Уметь сказать «нет» вредным привычкам.	Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества.	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 7.6, задание на стр. 189. Составить памятку.

30	18.04	Профилактика вредных привычек.	КУ	Формировать здоровый образ жизни.	Наркотики и психоактивные вещества. Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека. Уголовная ответственность за употребление, хранение и распространение наркотиков и психоактивных веществ.	Знать о пагубном влиянии наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека.		Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 7.7, задание на стр. 195. Письменно.
31	25.04	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.	КУ	Обобщить знания по пройденным темам.	Общая культура в области безопасности жизнедеятельности.	Уметь обеспечивать личную безопасность в повседневной жизни.		Формирование понимания ценности безопасного образа жизни.	Электронное приложение к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 7.8, задание на стр. 199.
Тема 8. Первая помощь при неотложных состояниях (4 часа)										

32	2.05	Первая помощь пострадавшим и ее значение (практическое занятие). Урок на базе «Точка роста»	КУ	Изучить правила оказания первой помощи пострадавшим при: кровотечении, переломе, лучевой болезни; правила наложения повязок на верхние и нижние конечности, грудь, голову.	Правила оказания первой помощи пострадавшим при: кровотечении, переломе; правила наложения повязок на верхние и нижние конечности, грудь, голову. Средства оказания первой медицинской помощи при травмах. Аптечка АИ – 2. Содержание; правила использования.	Знать правила оказания первой помощи пострадавшим при: кровотечении, переломе; правила наложения повязок на верхние и нижние конечности, грудь, голову. Уметь оказывать первую помощь.	Регулятивные: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Познавательные: рассуждать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий. Контроль и оценка процесса и результата действий, постановка и решение проблем. Выдвижение гипотез.	Усвоение правил оказания первой помощи при кровотечениях, переломе.	Электронно е приложении к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 8.1, задание на стр. 209. Практика.
33	16.05	Первая медицинская помощь при отравлении АХОВ (практическое занятие). Урок на базе «Точка роста»	КУ	Изучить правила оказания первой помощи при отравлении АХОВ.	Правила оказания ПМП при отравлении угарным газом, хлором и аммиаком. Основные правила оказания ПМП, признаки жизни, признаки смерти.	Знать правила оказания первой помощи при отравлении АХОВ.	Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.	Усвоение правил оказания первой помощи при отравлении и АХОВ.	Электронно е приложении к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 8.2, задание на стр. 212. Ответить письменно на вопросы.
34	23.05	Первая медицинская помощь при травмах (практическое занятие). Урок на базе «Точка роста»	КУ	Формировать умение оказывать первую помощь при переломе, вывихе, растяжении связок.	Перелом; вывихи; растяжения связок. Правила оказания первой помощи.	Уметь оказывать первую помощь при переломе, вывихе, растяжении связок.	Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.	Усвоение правил оказания первой помощи при переломе, вывихе, растяжении и связок.	Электронно е приложении к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 8.3, задание на стр. 215.
35	30.05	Первая медицинская помощь при утоплении (практическое занятие). Урок на базе «Точка роста»	ОУ	Формировать умение оказывать первую помощь при утоплении.	Признаки появления отека легких, признаки синего утопления. Средства оказания первой медицинской помощи при утоплении.	Знать правила оказания первой помощи при утоплении. Уметь оказывать первую помощь при утоплении.	Извлечение необходимой информации. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, формулировать свои затруднения, планирование учебного сотрудничества. Аргументация своего мнения и позиция в коммуникации.	Усвоение правил оказания первой помощи при утоплении.	Электронно е приложении к учебнику «ОБЖ» 8 класс.	№ 8.4, задание на стр. 218. Письменно.

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Модуль . Основы безопасности личности, общества и государства

Основы комплексной безопасности

Планируемый результат:

классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания.

Умения, характеризующие достижение данного результата:

- классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации;
- классифицировать и описывать потенциально опасные объекты экономики, расположенные в районе проживания;
- классифицировать и описывать чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания.

Примеры заданий Умение:

классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации.

Задание 1 для работы в группе (комплексное, базовый и повышенный уровни) Дома, на дорогах, в общественных местах, во время загородных прогулок нас могут подстерегать опасности. Перечислите и обсудите в группе возможные опасные ситуации, которые могут возникнуть дома, или во время загородной прогулки, или в ином выбранном вами месте. Распределите перечисленные вами опасности по группам, например по источникам угрозы (угроза пожара, угроза насилия, угроза отравления, угроза сохранности природы, иные угрозы). Приведите несколько примеров потенциально опасных бытовых ситуаций (по одному примеру на каждого участника обсуждения) так, чтобы в сумме эти примеры давали наиболее полное представление о выделенных вами группах угроз.

Каждый пример опишите по плану: 1) источник угрозы; 2) возможные последствия; 3) способы предотвращения возникновения опасной ситуации; 4) правильные действия при её возникновении,

По результатам обсуждения подготовьте и представьте классу небольшую (не более 10 мин) коллективную презентацию, иллюстрирующую выбранные вами примеры опасных ситуаций. При создании презентации предусмотрите возможность выступления с коротким устным сообщением каждого участника вашей группы.

Описание правильного ответа

Подготовлена коллективная презентация, например содержащая:

название «Потенциально опасные бытовые ситуации дома»;

основы классификации потенциально опасных бытовых ситуаций по выбранной теме, которые могут произойти дома;

примеры по выбранной группой теме, каждый пример соответствует выбранной теме, количество примеров не менее, чем число участников группы; каждый пример описан по заданному плану, например:

1) источник угрозы – газовая плита; 2) возможные последствия – воспламенение, пожар, при потухшей горелке – отравление газом; 3) способы предотвращения возникновения опасной ситуации – строгое исполнение инструкций по обращению с газовой плитой; 4) правильные действия при возникновении опасной бытовой ситуации: выключить горелку и перекрыть кран, при небольшом возгорании – потушить очаг подручными

средствами (песком из цветочного горшка, водой), при сильном возгорании – вызвать пожарную охрану, позвать на помощь соседей, при невозможности выбраться из квартиры – выйти на балкон, плотно закрыть балконную дверь и звать на помощь.

При обсуждении презентации в классе участники должны чип» грамотно составленные ответы на вопросы преподавателей и одноклассников.

Критерий достижения данного планируемого результата:

базовый уровень: принято посильное участие в обсуждении, описаны примеры потенциально опасной бытовой ситуации;

повышенный уровень: принято активное участие в обсуждении, составлении классификации и подготовке презентации; описан пример потенциально опасной бытовой ситуации, в том числе со ссылкой на конкретное поведение людей в подобных ситуациях. Умение: классифицировать и описывать потенциально опасные объекты экономики, расположенные в районе проживания.

Задание 2 для работы в группе (комплексное, базовый и повышенный уровни) Выявите не менее 5 объектов экономики, расположенных в районе вашего проживания. Распределите их на группы с позиций безопасности/опасности для жизнедеятельности, для сохранности окружающей среды. Для объектов, которые вы оценили как потенциально опасные, укажите: 1) источник возможной угрозы; 2) возможные последствия; 3) способы предотвращения возникновения опасной ситуации; 4) правильные действия при её возникновении.

По результатам выполнения проекта подготовьте и представьте классу небольшую (не более 3–5 мин) коллективную презентацию, описывающую потенциально опасные объекты экономики, расположенные в районе проживания. При создании презентации предусмотрите возможность выступления с коротким устным сообщением каждого участника вашей группы. Описание правильного ответа Подготовлена коллективная презентация, например содержащая:

название «Потенциально опасные объекты экономики, расположенные в районе нашего проживания»;

основы классификации потенциально опасных объектов экономики в районе проживания;

примеры по выбранной группой теме, каждый пример соответствует выбранной теме, количество примеров не менее, чем число участников группы; каждый пример описан по приведённому в задании плану, например:

1) источник угрозы – химический завод;

2) возможные последствия – воспламенение, взрыв, пожар, выброс аварийно химически опасных веществ (АХОВ), отравление водоёмов, гибель или химическое заражение людей, сельскохозяйственных животных и растений, химической заражение окружающей природной среды и т. д.;

3) способы предотвращения возникновения опасной ситуации - строгое соблюдение персоналом завода техники безопасности; 4) правильные действия при возникновении опасной бытовой ситуации – по сигналу «Внимание всем!» включив радиоприёмник, телевизор, настроив их на основную программу местного вещания, и слушать экстренные сообщения местных органов власти или штаба гражданской обороны; если получено указание оставаться дома, провести герметизацию всех помещений и ждать дальнейших указаний штаба; если получено указание выходить в сборный пункт, поступать соответствующим образом. В дальнейшем действовать по указанию органов гражданской обороны. И так далее с учётом места нахождения при объявлении сигнала «Внимание всем!». При обсуждении презентации в классе участники должны дать грамотно составленные ответы на вопросы преподавателя и одноклассников.

Критерий достижения данного планируемого результата:

базовый уровень: принято посильное участие в выполнении проекта, сделано устное сообщение по одному слайду коллективной презентации;

повышенный уровень: принято активное участие в выполнении проекта, в том числе в выявлении и оценке объектов экономики, составлении классификации и подготовке презентации; сделано устное сообщение по одному слайду коллективной презентации с коротким указанием, что делать при выбросе АХОВ с учётом местонахождения при возникновении аварии (дома, в общеобразовательном учреждении, на улице).

Умение: классифицировать и описывать чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания.

Задание 3 (комплексное, базовый и повышенный уровни) Назовите и опишите не менее двух чрезвычайных ситуаций природного характера и не менее двух чрезвычайных ситуаций техногенного характера, наиболее вероятных для региона проживания.

При описании следуйте плану: 1) источник возможной угрозы; 2) возможные последствия; 3) способы подготовки на случай возникновения опасной ситуации; 4) правильные действия при её возникновении.

Описание правильного ответа

Подготовлено описание не менее двух чрезвычайных ситуаций природного характера и не менее двух чрезвычайных ситуаций техногенного характера, наиболее вероятных для региона проживания. В описании указаны и освещены все пункты плана.

Например:

1) источник возможной угрозы – если проживать в районе, где периодически возникают землетрясения, нужно всегда быть готовым к этой чрезвычайной ситуации;

2) возможные последствия подготовки на случай землетрясения – обрушение здания, опасность оказаться под завалом, быть раненым или погибнуть;

3) способы подготовки на случай возникновения землетрясения – заранее подготовить самые необходимые вещи и хранить их в месте, известном всем членам семьи, иметь запас воды и консервов в расчёте на несколько дней. Заранее определить наиболее безопасные места (в общеобразовательном учреждении, в квартире), где можно переждать толчки. Знать, где находятся рубильник, магистральная газовая труба и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду; 4) правильные действия при возникновении землетрясения – при колебаниях здания быстро выходить из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Спускаться по лестнице, а не в лифте. На улице держаться в стороне от нависающих балконов, карнизов, оборванных проводов. Если пришлось вынужденно остаться в помещении, то встать в безопасное место: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проёме или у несущей опоры, потому что главная опасность исходит от падения боковых стен дома, потолков, люстр. Держаться подальше от окон и тяжёлой мебели, не пользоваться спичками и др. – при утечке газа возможен пожар и т. д.

Критерий достижения данного планируемого результата:

- базовый уровень: названо и описано в соответствии с планом не менее трёх чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. В описании может быть опущен один из пунктов плана, например пункт 3 (способы предотвращения возникновения опасной ситуации);

- повышенный уровень: полностью в соответствии с планом названы и описаны все четыре чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Планируемый результат: анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Умения, характеризующие достижение данного результата:

- анализировать и характеризовать причины и последствия возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях;

- анализировать и характеризовать причины и последствия дорожно-транспортных происшествий (ДТП);

- анализировать и характеризовать причины и последствия загрязнения окружающей природной среды;

- анализировать и характеризовать причины и возможные последствия чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по причинам, последствиям и масштабу их распространения

Приложение №1

Занятия модуля «Здоровый образ жизни» 2 часа

Вопрос 1. Оценка функции сердечно - сосудистой системы.

У спортсменов ЧСС в покое ниже, чем у нетренированных людей и составляет 50-55 ударов в минуту. У спортсменов экстра–класса (лыжники–гонщики, вело–гонщики, марафонцы– бегуны и др.) ЧСС составляет 30-35 уд/мин. Физическая нагрузка приводит к увеличению ЧСС, необходимой для обеспечения возрастания минутного объема сердца, причем существует ряд закономерностей, позволяющих использовать этот показатель как один из важнейших при проведении нагрузочных тестов. При легкой физической нагрузке ЧСС сначала значительно увеличивается, затем постепенно снижается до уровня, который сохраняется в течение всего периода стабильной работы. При более интенсивных и длительных нагрузках имеется тенденция к увеличению ЧСС, причем при максимальной работе она нарастает до предельной достижимой. В 20 лет максимальная ЧСС около 200 уд/мин. к 64 годам опускаются примерно до 160 уд/мин в связи с общим возрастным снижением биологических функций человека. Следует отметить, что работа сердца при очень большой частоте сокращений становится менее эффективной, так как значительно сокращается время наполнения желудочков кровью и уменьшается ударный объем. По рекомендации ВОЗ доступными считаются нагрузки, при которых ЧСС достигает 170 уд/мин.

По окончании основной части урока, учитель может проконтролировать интегральную физическую нагрузку, т.е. нагрузку, которую оказал урок физической культуры в целом на организм школьников. Для этой цели рекомендуется использовать пробу Мартине, которая проводится следующим образом:

1. После небольшого отдыха (1 – 2 мин) у школьника в положении сидя подсчитывается пульс (частота сердечных сокращений) за 15 с и полученный результат приводится к одной минуте (например, 20 ударов \times 4 = 80 уд/мин).
2. Затем ученику предлагается выполнить 20 приседаний в спокойном темпе (например, за 30 с) с вынесением прямых рук вперед при каждом приседании.
3. После выполнения пробы в течение 15 с вновь подсчитывается пульс и полученная величина приводится к одной минуте. Если величина частоты сердечных сокращений находится в диапазоне от 20 до 30% от исходной, то интегральная нагрузка является оптимальной, ниже 20% - малоэффективной, от 31 до 50% - высокой, от 51 до 75% - чрезмерной и свыше 75% - запредельной. Выборочное проведение подобных процедур является необходимым условием для внесения изменений в содержание основной и заключительной части последующих уроков.

Вопрос 2. Тесты для оценки общей тренированности. Индекс Рюффье.

Выполнение. Измерение частоты пульса в положении сидя после 5-минутного покоя (P1). Затем нагрузка – 30 глубоких приседаний в течение 30 сек. Непосредственно за этим – измерение пульса в положении стоя (P2), которое повторяется через 1 мин. сидения (P3). Оценка производится по

Оценка производится по формуле:

$$I = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}$$

формуле:

И оценивается по классификации, предложенной Рюффье: < 0 = отлично; 0 – 5 = хорошо; 6 – 10 = посредственно; > 15 = неудовлетворительно.

Функциональная проба по Квергу.

Избранный Квергом порядок испытания складывается из четырех различных форм нагрузок без обследования функции кровообращения после каждой из них. Комплексная нагрузка спортсмена длится 5 мин. Кверг рекомендует проводить эту пробу после каждого периода тренировки и сравнивать ее динамику. Такие обследования в продольном разрезе придают очень большую ценность суждениям о функциональном состоянии кровообращения и тренированности. **Выполнение.** Измеряется пульс в покое в положении сидя. Упражнения нагрузки следуют одно за другим: 30 приседаний за 30 сек., максимальный бег на месте – 30 сек., 3-минутный бег на месте с частотой 150 шагов в минуту и подскоки со скакалкой – 1 171 мин. Сразу же в положении сидя измеряется пульс в течение 30 сек. (P1), повторно – через 2 (P2) и 4 (P3) мин. после окончания упражнений. Оценка. Из длительности упражнения и трех измерений пульса (30-секундные значения) вычисляется индекс: Длительность работы в сек. 100

Оценка. Из длительности упражнения и трех измерений пульса (30-секундные значения) вычисляется индекс:

$$\text{Индекс: } \frac{\text{Длительность работы в сек. 100}}{2 (P_1 + P_2 + P_3)}$$

Значение индекса оценивается по следующей классификации: < 105 = очень хорошо; 99 – 104 = хорошо; 93 – 98 = удовлетворительно; > 92 = слабо. Тесты для оценки сердечно-сосудистой и дыхательной системы детей Попытка задержки дыхания В попытках задержки дыхания определяют время, в течение которого после глубочайшего вдоха можно задержать выдох. Принцип. Задержка выдоха двуокиси углерода приводит к тому, что она попадает в кровь. Эта перегрузка вызывает сильное возбуждение дыхательного центра и понуждает к выдоху. Наступивший кислородный долг погашается усиленным вдохом. Оценка. Длительность перерыва в дыхании весьма различна и в сильной степени зависит от воли спортсмена. В норме она составляет от 30 до 50 сек. Тренированные лица в состоянии продлить задержку дыхания до 2 с лишним минут. Часто это расценивают, как способность переносить высокий кислородный долг. Однако эта попытка в сильной мере обусловлена индивидуальными возможностями, и ее данные следует, поэтому 172 воспринимать критически. Попытка задержки дыхания часто сопровождается подсчетом частоты дыхания. У тренированных после попытки не должно наступать учащения дыхания. т Возникший кислородный долг погашается углубленным дыханием. Индекс Скибински.

С помощью этого индекса пытаются комбинированно оценивать функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем:

Индекс Скибински.

С помощью этого индекса пытаются комбинированно оценивать функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем:

$$I = \frac{\frac{\text{жизненная емкость}}{100} \cdot \text{задержка дыхания (сек.)}}{\text{Частота пульса/мин}}$$

Классификация: < 5 = очень плохо; 5 - 10 = неудовлетворительно; 10 – 30 = удовлетворительно; 30 – 60 = хорошо; – 60 = очень хорошо

Вопрос2. Культура питания

Цель занятия: изучить влияние характера питания на здоровье человека.

Учебная карта занятия: на практическом занятии обучающиеся отвечают на теоретические вопросы занятия, решают тесты и ситуационные задачи, выполняют практическое задание: «Определение типа телосложения», «Определение индекса массы тела (ИМТ)»

Практическая работа «Определение индекса массы тела (ИМТ)» Индекс массы тела позволяет определить степень избыточности веса и, следовательно, риска развития заболеваний, в происхождении которых ожирение играет существенную роль. Формула определения индекса массы тела (ИМТ): вес тела в килограммах следует разделить на величину роста в метрах, возведённую в квадрат, то есть: $ИМТ = \text{вес (кг)} : \text{рост (м)}^2$
Определив ИМТ, можно оценить степень риска развития заболеваний, связанных с ожирением.

Если ИМТ равен: 20–25 — нормальный вес тела; риск для здоровья отсутствует;

25–30 — избыточная масса тела; риск для здоровья повышенный, рекомендуется снизить массу тела;

30–35 — ожирение - риск для здоровья высокий, необходимо снизить массу тела;

35 и более — резко выраженное ожирение; риск для здоровья очень высокий, необходимо проконсультироваться у врача и снизить массу тела.

Практическая работа «Определение типа телосложения»

Существует 3 типа телосложения: нормостеническое, гиперстеническое и астеническое.

Индекс Соловьева — это окружность самого тонкого места на запястье.

Нормостеническое телосложение: Индекс Соловьева для мужчин равен 18-20, а для женщин — 15-17 см. Телосложение отличается пропорциональностью основных размеров и правильным соотношением роста и веса.

Гиперстеническое телосложение: Индекс Соловьева более 17 см у женщин и более 20 у мужчин. У представителей гиперстенического (ширококостного) телосложения поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормостеников и особенно астеников. Их кости толсты и тяжелы, плечи, грудная клетка и бедра широкие, а ноги короткие.

Астеническое телосложение: Индекс Соловьева: менее 15 см у женщин и менее 18 у мужчин. У людей, имеющих астенический (тонкокостный) тип телосложения, продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные, тонкая кость, шея длинная, тонкая, мышцы развиты сравнительно слабо.

Практическая работа: «Определение биологического возраста».

1. Определить биологический возраст мужчины по формуле « $26,985 + 0,215 \text{ АДС} - 0,149 \text{ ЗДВ} - 0,151 \text{ СБ} + 0,723 \text{ СОЗ}$ », где АДС – систолическое АД, ЗДВ – максимальная продолжительность задержки дыхания в секундах, СБ – статическая балансировка в секундах (определяется стоя на левой ноге с закрытыми глазами без тренировки), СОЗ – субъективная оценка здоровья, производится с помощью анкеты, включающей 29 вопросов.

2. Определить биологический возраст женщины по формуле: $\langle 1,463 + 0,415 \text{ АДП} - 0,140 \text{ СБ} + 0,248 \text{ МТ} + 0,694 \text{ СОЗ} \rangle$, где АДП – артериальное пульсовое давление, СБ – статическая балансировка в секундах (определяется стоя на левой ноге с закрытыми глазами без тренировки), МТ – масса тела, СОЗ – субъективная оценка здоровья, производится с помощью анкеты, включающей 29 вопросов.

Анкета «Субъективная оценка здоровья» - СОЗ

1. Беспокоят ли вас головные боли?
2. Можно ли сказать, что вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоят ли вас боли в области сердца?
4. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшился слух?
5. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшилось зрение?
6. Стараетесь ли вы пить только кипячёную воду?
7. Уступают ли вам место в общественном транспорте?
8. Беспокоят ли вас боли в суставах?
9. Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?
10. Бывают ли у вас такие периоды, когда из-за волнений вы теряете сон?
11. Беспокоят ли вас запоры?
12. беспокоят ли вас боли в области печени?
13. Бывают ли у вас головокружения?
14. Считаете ли вы, что сосредоточиться сейчас вам стало труднее, чем в прошлые годы?
15. Беспокоят ли вас ослабление памяти, забывчивость?
16. Ощущаете ли вы в различных частях тела жжение, покалывание, "ползание мурашек"?
17. Беспокоят ли вас шум или звон в ушах ?
18. Держите ли вы для себя в домашней аптечке одно из следующих лекарств: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
19. Бывают ли у вас отёки на ногах?
20. Приходится ли вам отказаться от некоторых блюд?
21. Бывает ли у вас при быстрой ходьбе одышка?
22. Беспокоят ли вас боли в области поясницы?
23. Приходится ли вам употреблять в лечебных целях какую-либо минеральную воду?
24. Беспокоит ли вас неприятный вкус во рту?
25. Можно ли сказать, что вы стали легко плакать?
26. Бываете ли вы на пляже?
27. Считаете ли вы, что сейчас вы также работоспособны, как прежде?
28. Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбуждённым, счастливым?
29. Как вы оцениваете состояние своего здоровья? ("хорошее", "удовлетворительное", "плохое" и "очень плохое")

Для первых 28 вопросов возможные ответы "Да" или "Нет". Интерпретация результатов: Неблагоприятными считаются ответы "Да" на вопросы 1-25 и ответы "Нет" на вопросы 26-28. На вопрос 29 в анкете возможны следующие ответы: "хорошее", "удовлетворительное", "плохое" и "очень плохое". Неблагоприятным считается один из двух последних ответов. После ответов на вопросы анкеты подсчитывается общее количество неблагоприятных ответов (оно может колебаться от 0 до 29). Число неблагоприятных ответов, выраженное цифрой от 0 до 29 входит в формулу Учебные (ситуационные) задачи.

Задача 1. Определить биологический возраст мужчины АДС=120 ЗДВ=67 СБ=25 СОЗ=6

Задача 2. Определить биологический возраст женщины АДП = 55 мм.рт.ст; СБ = 34 сек. МТ = 65 кг СОЗ = 4.

Рекомендации к последовательности выполнения реферата

Изучение проблемы по материалам учебной, периодической литературы и ресурсам Интернет

1. Согласовать название сообщения.
2. Написать тезисы реферата по теме.
3. Выразить, чем интересна выбранная тема в наши дни.
4. Подготовить презентацию по выбранной теме.
5. Сделать сообщение на мини-конференции.

Критерии оценивания рефератов:

Критерии Показатели Баллы (макс)

1. Новизна реферированного текста
 - актуальность проблемы и темы;
 - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
 - самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы
 - соответствие плана теме реферата;
 - соответствие содержания теме и плану реферата;
 - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
 - обоснованность способов и методов работы с материалом;
 - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
 - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников
 - круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
 - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 - 100 баллов - «отлично»;
- 70 - 75 баллов - «хорошо»;
- 51 - 69 баллов - «удовлетворительно»;
- менее 51 балла - «неудовлетворительно».

Примерная тематика рефератов:

1. Основные понятия дисциплины. Законы здоровья.
2. Факторы риска здоровью. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения.
3. Понятие здоровья в санологии, гигиене и медицинской валеологии.
4. Критерии здорового образа жизни.
5. Индивидуальное и общественное здоровье. Факторы риска.
6. Основные группы здоровья. Причины формирования.
7. Понятие образа жизни. Качество и стиль жизни.
8. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека. Основные принципы правильного питания. 9. Питание для профилактики основных заболеваний (атеросклероз, ожирение и гипотрофия). Группы продуктов.
10. Основные составляющие пищи: белки, жиры, углеводы.
11. Калорийность пищи, подсчет калорий.
12. Важнейшие составляющие пищевого рациона: микро- и макроэлементы, витамины.
13. Пищевые факторы риска: мутагены, канцерогены, радионуклиды.
14. Лекарственные растения и здоровье. Использование фитотерапии для профилактики основных заболеваний.
15. Основы психического здоровья. Влияние стресса на психическое состояние человека. Синдром хронической усталости. Способы повышения умственной работоспособности. Понятие о стрессе.
16. Физическое здоровье. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Закаливание.
17. Репродуктивное здоровье.
18. Заболевания передающиеся половым путем, пути передачи и осложнения.

19. Социальные болезнетворные факторы
20. Влияние алкоголя на органы и физиологические системы организма. Алкоголь и потомство. Социальные последствия алкоголизма.
21. Табакокурение. Влияние курения на организм и потомство.
22. Наркотики и наркомания. Патофизиологические механизмы действия наркотических веществ на ЦНС и другие органы.
23. Двигательная активность. Статическое и динамическое напряжение.
24. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Определение валеологии, предмет, методы, цель и задачи, определяющие признаки наук о здоровье.
25. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства, здоровье человека и безопасность государства.
26. Здоровье и семья.
27. Здоровье и культура.
28. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.
29. Роль учителя в воспитании культуры здоровья.
30. Проблема здоровья в науках о человеке.
31. Валеология как междисциплинарное научное направление. Взаимосвязь валеологии с другими науками.
32. Генетические предпосылки здоровья. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Образ жизни родителей и наследственность. Понятие о наследственной и врожденной патологии.
33. Экологические факторы здоровья и наследственность. Экология и образ жизни современного человека. Понятие об экологической патологии.
34. Роль медицины в обеспечении здоровья. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости. Медицинские подходы в лечении болезни.
35. Образ жизни и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Критерии здоровья человека. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
- . Традиционные системы оздоровления. Основные представления о системах комплексного очищения организма, питания, закаливания, массажа и лечебной физкультуры.
37. Понятия о методах самооздоровления. Лекарства и здоровье. Общее представление о нетрадиционных оздоровительных системах.
- Этнокультурный опыт оздоровления
38. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека. Индивидуальные психо физиологические различия мужчин и женщин.
39. Природа эмоций и их функции. Эмоциональное благополучие, как один из основных показателей психического здоровья. Условия достижения эмоционального благополучия.. Понятия «эустресс» и «дистресс».
40. Духовный кризис в Российском обществе и основные составляющие духовнонравственной личности. Идея приоритета духовности и нравственности в развитии человека.
41. Понятие и основные критерии репродуктивного здоровья. Устойчивая мотивация общества на создание благополучной семьи. Планирование и подготовка родителей к рождению здорового ребенка.
42. Возраст и здоровье. Основные факторы, разрушающие репродуктивное здоровье человека: ранние половые связи и болезни, передаваемые половым путем, их распространение и меры профилактики.
43. Основные биоэтические проблемы в современном обществе: трансплантология, репродуктивные технологии (экстракорпоральное оплодотворение и суррогатное материнство), генная инженерия, эвтаназия, клонирование и искусственное прерывание беременности.

44. Сравнительный анализ традиционных и инновационных здоровьесберегающих технологий в системе образования.
45. Актуальность и востребованность формирования валеогенного мышления у детей, подростков и молодежи.

Здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Как же укрепить свое здоровье? Ответ прост - вести здоровый образ жизни.

1. Режим дня и здоровье человека.

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

военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

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

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.

Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это не удивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

2. Рациональное питание и его значение для здоровья.

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а, сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Рассмотрим подробно основные типы питательных веществ, необходимых организму.

Углеводы — органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Они содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах.

Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные углеводы.

Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый глюкозой. Глюкоза является простым сахаром.

Несколько остатков простых Сахаров соединяются между собой и образуют сложные сахара. Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый глюкозой. Глюкоза является простым сахаром.

Несколько остатков простых Сахаров соединяются между собой и образуют сложные сахара.

Тысячи остатков молекул одинаковых Сахаров, соединяясь между собой, образуют полисахарид: присутствует около 50 тысяч различных типов белков. Все они состоят из четырех элементов: углерода, водорода, кислорода и азота, которые, определенным образом соединяясь между собой, образуют аминокислоты. Существует 20 типов аминокислот. Соединение, состоящее из большого числа аминокислот, называют, поли пептидом.

Каждый белок по своему химическому строению является полипептидом. В составе большинства белков находится в среднем 300—500 остатков аминокислот. Необходимо отметить, что некоторые бактерии и все растения способны синтезировать все аминокислоты, из которых строятся белки.

Витамины — это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам. Они состоят из других химических элементов и не обеспечивают организм энергией.

Цитрусовые - великолепный источник витамина С. Получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему.

Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк - он имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того, нужно пить томатный сок - он содержит большое количество витамина А.

Нужно употреблять белок. Из белка строятся защитные факторы иммунитета - антитела (имунноглобины) Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

Пробиотики:

Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

Весной и в конце зимы в организме наблюдается недостаток витаминов. Вам, конечно известны коробочки и баночки с витаминами. Некоторые накупят сладких таблеток, содержащих витамины, и съедят, чуть ли не всю пачку сразу. Потом вдруг ни с того ни с сего начинается тошнота, головная боль.... Это организм дает знать о повышенном содержании витаминов. Поэтому препараты витаминов можно принимать только по рекомендации врача или, по крайней мере, с разрешения взрослых.

В состав тела человека входят самые различные вещества: железо, кальций, магний, калий и т. д. Но больше всего в организме человека воды. В головном мозгу, например, содержится 80% воды, в мышцах 76%, в костях 25%.

Животные в процессе эволюции утратили способность осуществлять синтез десяти особо сложных аминокислот, называемых незаменимыми. Они получают их в готовом виде с растительной и животной пищей. Такие аминокислоты содержатся в белках молочных продуктов (молоке, сыре, твороге), яйцах, рыбе, мясе, а также в сое, бобах и некоторых других растениях.

В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки. В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма.

Минеральные вещества — неорганические соединения, на долю которых приходится около 5% массы тела. Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Они необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны. Минеральные вещества организм получает с пищей.

Минеральные вещества подразделяются на два класса: макроэлементы и микроэлементы.

Макроэлементы — кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний — требуются организму в относительно больших количествах.

Микроэлементы: железо, марганец, медь, йод, кобальт, цинк и фтор. Потребность в них несколько меньше.

Вода — это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия; вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Человеческий организм — сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

3. Влияние двигательной активности и закаливания

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

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

Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

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

Современные жилища, одежда, транспорт и т. п. уменьшают воздействие на организм человека атмосферных влияний, таких, как температура, влажность, солнечные лучи. Уменьшение таких влияний на наш организм снижает его устойчивость к факторам окружающей среды. Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие

процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Основными условиями, которые нужно выполнять при закаливании организма являются систематическое использование закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия. Надо помнить, что через 2-3 месяца после прекращения закаливания достигнутый ранее уровень устойчивости организма начинает снижаться.

Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха. Для этого в теплое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытым окном.

Дома полезно ходить по полу босиком, причем в первый раз в течение! минуты, затем каждую неделю увеличивать продолжительность на 1 минуту. В холодное время года прогулки пешком хорошо дополнять ходьбой на лыжах, бегом на коньках, медленным закаливающим бегом в облегченной одежде. Повышению устойчивости к низким температурам способствует также занятие утренней гимнастикой на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении.

Более сильный закаливающий фактор-вода. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, что является своеобразным массажем, улучшающим кровоснабжение.

Закаливание можно проводить в виде обтирания или обливания водой. Начинают закаливание водой при температуре ее не ниже 33-35 градусов и дальше через каждые 6-7 дней воду охлаждают на один градус. Если со стороны организма не возникает никаких изменений, температуру воды можно довести до температуры водопроводной (10-12 градусов).

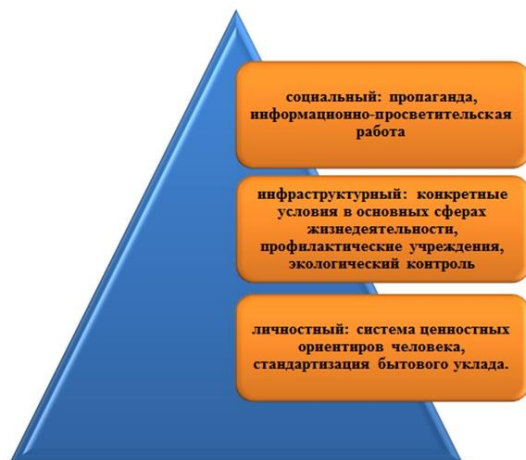
Большим закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах. При этом раздражение водой сочетается с воздействием воздуха. При купании согреванию тела способствует усиленная работа мышц во время плавания. Вначале продолжительность купания оставляет 4-5 минут, постепенно ее увеличивают до 15-20 минут. Во время слишком долгого купания или купания в очень холодной воде усиленный обмен веществ не может восполнить потерю тепла и организм переохлаждается. В результате вместо закаливания человек наносит вред своему здоровью.

Одним из закаливающих факторов является солнечное облучение. Оно вызывает расширение сосудов, усиливает деятельность кроветворных органов, способствует образованию в организме витамина D. Это особенно важно для предупреждения у детей рахита.

Продолжительность пребывания на солнце вначале не должна превышать 5 минут. Постепенно ее увеличивают до 40-50 минут, но не более. При этом надо помнить, что неумеренное пребывание на солнце может привести к перегреванию организма, солнечному удару, ожогам.

Таковы основные слагаемые здоровья. Помните: здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития. Это, прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни - дело общегосударственной значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях.



Отказ от вредных привычек. Вред курения.

К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания. Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика.

Прежде всего, от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика.

Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.

Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно - сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям.

Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызвать образование раковых опухолей. Табачный дым содержит более трех тысяч вредных веществ. Все их запомнить невозможно. Но три основные группы токсинов знать надо:

Смолы. Содержат сильные канцерогены и вещества, раздражающие ткани бронхов и легких. Рак легких в 85% всех случаев вызывается курением.

Рак полости рта и гортани также в основном бывает у курильщиков. Смолы являются причиной кашля курильщиков и хронического бронхита.

Никотин. Никотин является наркотическим веществом стимулирующего действия. Как любой наркотик вызывает привыкание, пристрастие и зависимость. Повышает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Вслед за стимуляцией мозга наступает значительный спад вплоть до депрессии, что вызывает желание увеличить дозу никотина. Подобный двухфазный механизм присущ всем наркотическим стимуляторам: сначала возбуждают, затем истощают. Полный отказ от курения может сопровождаться синдромом отмены продолжительностью чаще до 2-3 недель.

Наиболее частые симптомы отмены никотина - раздражительность, нарушение сна, тремор, беспокойство, пониженный тонус.

Все эти симптомы угрозы здоровью не представляют, они угасают и исчезают полностью сами собой.

Повторное поступление никотина в организм после длительного перерыва быстро восстанавливает зависимость.

Токсичные газы (окись углерода, цианистый водород, окись азота и др.):

Окись углерода или угарный газ - основной ядовитый компонент газов табачного дыма. Он повреждает гемоглобин, после чего гемоглобин теряет способность переносить кислород. Поэтому курильщики страдают хроническим кислородным голоданием, что отчетливо проявляется при физических нагрузках. Например, при подъеме по лестнице или во время пробежки у курильщиков быстро появляется одышка.

Угарный газ не имеет цвета и запаха, поэтому является особо опасным и нередко ведет к смертельным отравлениям. Угарный газ табачного дыма и выхлопных газов автомашины - это одно и то же вещество с одинаковой химической формулой - CO. Только в табачном дыме его больше.

Цианистый водород и окись азота также поражают легкие, усугубляя гипоксию (кислородное голодание) организма.

Постарайтесь запомнить хотя бы одну цифру: табачный дым содержит 384000 ПДК токсичных веществ, что в четыре раза больше, чем в выхлопе автомашины. Иными словами, курить сигарету в течение одной минуты – примерно-то же самое, что дышать непосредственно выхлопными газами в течение четырех минут.

Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. В этом случае у некурящих людей возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят негативные изменения в деятельности нервной системы и составе крови. Особенно вредное влияние оказывает пассивное курение на детей.

Важными направлениями профилактики табакокурения являются повышение нравственности, общей и медицинской культуры населения и другие меры психологического и педагогического воздействия.

Вред алкоголя.

Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму.

Попадая в желудок, этиловый спирт негативно воздействует на его слизистую, а через центральную нервную систему — на всю пищеварительную функцию. При частом употреблении алкоголя это может привести к хроническому алкогольному гастриту.

Очень вредное влияние оказывает алкоголь на печень, которая не способна справиться с большим количеством спирта. Работа печени с перенапряжением приводит к гибели ее клеток и развитию цирроза.

Злоупотребление спиртными напитками приводит к тяжелым нарушениям в деятельности желез внутренней секреции, прежде всего поджелудочной и половой.

Главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ.

Особенно страдает от алкоголя головной мозг, в результате чего нарушается координация движений, изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень человека, а в дальнейшем происходит социальная деградация личности. Снижается интеллектуальный потенциал и моральный уровень, все интересы формируются вокруг одной проблемы — достать спиртное. Прежние друзья заменяются на новых, соответствующих стремлениям пьющего. Забываются семейные друзья и друзья по работе. Возникают сомнительные знакомства с лицами, склонными к воровству, мошенничеству, подлогам, грабежу, пьянству. Ведущим мотивом поведения становится получение средств для приобретения спиртных напитков.

Пивной алкоголизм формируется быстрее водочного!

Пиво влияет на гормоны человека:

1. У мужчин: подавляется выработка мужского полового гормона-тестостерона. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины.

2. У женщин: возрастает вероятность заболеть раком, становится грубее голос, появляются «пивные усы».

Основными направлениями профилактики пьянства и алкоголизма являются трудовое воспитание, организация полноценного отдыха, повышение культуры и санитарной грамотности населения, а также меры психологического, педагогического и административно-правового характера.

Наркотическая зависимость.

Установить факт употребления наркотиков можно несколькими путями:

- С помощью экспресс-тестов на наркотики.
- По косвенным признакам употребления наркотиков и наркотической зависимости.
- В процессе наркологической экспертизы.

Косвенные признаки употребления наркотиков и наркотической зависимости: Помните, что они не подходят к наркоманам с небольшим стажем.

- Длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки.
- Неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения.
- Отрешенный взгляд.
- Часто - неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук; темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков».
- Осанка чаще сутулая.
- Невнятная, «растянутая» речь.
- Неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта.
- Явное стремление избегать встреч с представителями властей.
- Раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы.

После его появления в доме у Вас пропадают вещи или деньги.

- Следы уколов наркоманы обычно не показывают, но иногда их можно заметить на тыльной стороне кистей, а вообще-то наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы нужно искать во всех областях тела, не исключая кожи на голове под волосами. Часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые тяжи по ходу вен.

Организм молодого человека в среднем выдерживает потребления наркотиков не более 7 лет. Детский организм - намного меньше. Средняя продолжительность жизни наркомана - 25 лет. Число детей наркоманов растет с ужасающими темпами. Стремительный рост наркотизации, алкоголизма среди детей и подростков влияет на здоровье нации.



Итак, можно сделать следующие выводы:

- Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.
- Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.
- Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Тест по ОБЖ Здоровый образ жизни и его составляющие 8-9 класс

1 вариант

1. Назовите основное (-ые) физическое (-ие) качество (-а) личности человека:

- 1) способность поднять большой вес
- 2) способность передвинуть тяжелый груз с места на место
- 3) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- 4) крепкая костно-мышечная система

2. К какой группе относятся здоровые люди, физическое и психическое развитие которых соответствует возрасту, они не имеют хронических заболеваний, редко болеют?

- 1) к 4 группе
- 2) к 2 группе
- 3) к 3 группе
- 4) к 1 группе

3. На здоровый образ человека оказывают негативное влияние ряд отрицательных факторов. Определите факторы риска естественной природной среды: 1) солнечная активность; 2) изменение микроклимата; 3) возрастание напряженности электромагнитного поля Земли; 4) нарушение температурного режима.

4. Дайте определение, что такое гигиена:

- 1) это область медицины, изучающая условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья
- 2) это регулярное принятие душа, мытье рук и ног
- 3) это способность человека не допускать возникновения инфекционных заболеваний
- 4) это поддержание чистоты и порядка в квартире

5. Как вы понимаете, что такое духовное здоровье:

- 1) знание культуры и искусства
- 2) начитанность и образованность человека
- 3) состояние системы мышления и мировоззрения
- 4) умение воспринимать красоту окружающего мира

2 вариант

1. Здоровый образ жизни — это:

- 1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье
- 2) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек
- 4) достаточная двигательная активность и правильное питание

2. Режим жизнедеятельности человека — это:

- 1) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна
- 2) система жизнедеятельности человека в быту и на производстве
- 3) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания
- 4) способность просыпаться и выходить на учебу в одно и то же время

3. К какой группе здоровья относятся дети со сниженной сопротивляемостью организма, у которых отсутствуют хронические заболевания, а также дети, часто (4 раза в год и более) и длительно болеющие (более 25 дней по одному заболеванию)?

- 1) к 4-й группе
- 2) ко 2-й группе
- 3) к 1-й группе
- 4) к 3-й группе

4. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

- 1) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность
- 2) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость
- 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменения физических нагрузок, гибкость и ловкость
- 4) развитость костно-мышечной системы, способность перемещать тяжелые предметы на определенное расстояние

5. Три основных признака наркомании и токсикомании – это:

- 1) психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику
- 2) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения
- 3) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения
- 4) значительная потеря веса, падение интереса к жизни, частые болезни

3 вариант

1. Какими факторами определяется здоровье населения? Выберите правильный ответ:

- 1) на 49-53% образом жизни, на 18-22% генетической и биологической основой, на 17-20% природно-климатическими условиями, на 8-10% от здравоохранения
- 2) на 30-40% образом жизни, на 25-35% генетической и биологической основой, на 10-15% природно-климатическими условиями, на 10-15% от здравоохранения
- 3) на 18-22% образом жизни, на 49-53% генетической и биологической основой, на 8-10% природно-климатическими условиями, на 17-20% от здравоохранения
- 4) на 30-40% образом жизни, на 10-15% генетической и биологической основой, на 25-35% природно-климатическими условиями, на 10-15% от здравоохранения

2. На здоровый образ человека оказывают негативное влияние ряд отрицательных факторов. Определите факторы риска, связанные с урбанизацией: 1) радиация 2) монотонный ритм работы, ритм ночной работы 3) низкий уровень денежных доходов 4) воздействие «психологической» нагрузки по причине роста темпа жизни

3. Сердечно – дыхательная выносливость – это: 1) способность выдерживать в течение суток предельно допустимые нагрузки 2) способность выдерживать в течение недели чередование легких, средних и тяжелых нагрузок 3) способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности 4) способность сердечно – сосудистой системы выдерживать сильный стресс

4. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:

- 1) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза
- 2) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря
- 3) снижением защитной функции организма при переохлаждении
- 4) возникновением болезней системы кроветворения

5. Назовите условия, способствующие возникновению умственного утомления:

- 1) недостаточная освещенность, не соответствующее росту рабочее место, периодические отвлечения на физическую работу
- 2) непроветриваемое помещение, плохое освещение, отсутствие перерывов, однообразие работы
- 3) отсутствие физической паузы, однообразие работы
- 4) длительное нахождение за монитором компьютера

4 вариант

1. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?

- 1) сердечно – дыхательная выносливость
- 2) сердечная сила и дыхательная выносливость
- 3) мышечная сила и выносливость
- 4) скоростные качества и гибкость

2. Какие из представленных ниже последствий курения наиболее часто встречаются?

- 1) опухоли
- 2) поражения легких
- 3) сердечно — сосудистые заболевания
- 4) поражения мозга

3. К признакам злоупотребления алкоголем или наркотическими веществами относится:

- 1) использование дешевых заменителей алкоголя и токсических веществ
- 2) употребление больших доз алкоголя и наркотиков
- 3) использование наркотических препаратов при любых обстоятельствах
- 4) использование веществ или медикаментов не по назначению

4. Система ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющихся в признании общечеловеческих духовных ценностей, деятельностным отношением к миру, активной жизненной позицией, определяется как компонент здоровья:

- 1) общий
- 2) психологический
- 3) социальный
- 4) духовный

5. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются:

- 1) биологическими
- 2) режимом труда
- 3) процессом отдыха
- 4) работоспособностью

5 вариант

1. Является ли завтрак обязательным приёмом пищи?

- 1) нет, его можно пропустить
- 2) если сильно хочешь есть, его можно принять
- 3) да (он запускает обмен веществ в организме)
- 4) ни в коем случае нельзя завтракать

2. Укажите правильные промежутки между приемами пищи?

- 1) 11-12 часов
- 2) 2,5-3 часа
- 3) 5-6 часов
- 4) 7-8 часов

3. Вечерний приём пищи должен в себя включать:

- 1) колбасы, хлеб, соусы
- 2) жареное, консервированное
- 3) копченое, жирное
- 4) фрукты, овощи или кефир

4. Дневной рацион человека, не занимающегося физической нагрузкой должен в себя включать:

- 1) 1000-1500 килокалорий
- 2) 2000-2500 килокалорий
- 3) 3000-3500 килокалорий
- 4) 4000-4500 килокалорий

5. Необходимо ли исключить мясо из рациона подростка?

- 1) ни в коем случае, пока организм растет
- 2) да, оно не нужно
- 3) да, оно вредно
- 4) нет

Ответы на тест по ОБЖ Здоровый образ жизни и его составляющие				
1 вариант	2 вариант	3 вариант	4 вариант	5 вариант
1-3	1-2	1-1	1-3	1-3
2-4	2-1	2-4	2-3	2-2
3-4	3-2	3-3	3-2	3-4
4-1	4-2	4-1	4-4	4-2
5-3	5-1	5-2	5-1	5-1

Если ты хочешь хорошо учиться, быть ловким и умелым, запомни несколько правил, которые помогут тебе добиться успехов во всех делах.
Правило №1 «Организуй свой режим дня»

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справиться с любой нагрузкой.



Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»



Сколько часов сна нужно?

- Детям
 - - 1-2 лет — 11-14 часов;

- - 3-5 лет — 10-13 часов;
- - 6-12 лет — 9-12 часов.
- Продолжительность сна младенцев и детей дошкольного и школьного возраста обязательно включает дневной сон. Он является прекрасным средством перезагрузки нервной системы, поэтому его следует сохранить как можно дольше.
- Подросткам 13-17 лет — 8-10 часов. Стоит отметить, что количество часов сна в период полового созревания зависит от того, насколько активен образ жизни подростка.
- Взрослым людям (с 18 лет) медики рекомендуют спать 7-8 часов.

Недостаточное количество сна может негативно сказаться на иммунитете человека и сделать его более уязвимым к болезням. Если же вы хорошо отдыхаете ночью, то в его организме повышается устойчивость к сезонным заболеваниям (например, гриппу). Ночью мозг **высвобождает химические вещества**, которые поддерживают восстановление иммунной системы.

Правило №3 «Больше двигайся»



Утро начинайте с водных процедур и сделайте гимнастику. Обязательно гуляйте, желательно на свежем воздухе, не менее 2-3 часов в день. Посещайте бассейн. Плавание поможет укрепить мышцы спины и пресса.

Одним из оптимальных видов физической активности считается активный отдых. Это может быть любой вид спорта, катание на велосипеде, утренняя пробежка или активные игры на природе. Но самым лучшим активным отдыхом являются пешие прогулки на природе.

Физическая активность важна как для укрепления мышечной системы, так и для укрепления мышечной системы, так и для психологической разгрузки, так и для укрепления всех без исключения систем организма. Поэтому – вперед на прогулку, наслаждаться свежим воздухом и хорошим настроением! Главное, одеться по погоде и тогда ваши физические нагрузки будут только на здоровье Вам.

Правило №4 «Питайся правильно»



Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пейте натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 30 мл. на килограмм веса тела.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



1 группа –
злаки
и картофель

2 группа –
свежие овощи
и фрукты

3 группа –
белковая

4 группа –
жиры и
сладости



Правило №5 «Береги зубы»



Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы.

Современные стоматологи разработали следующие рекомендации относительно чистки зубов:

- Перед началом чистки зубную щетку необходимо тщательно прополоскать;
- Не следует использовать слишком большое количество зубной пасты. Для взрослого человека полоска не должна быть длиннее 10 мм;

- Гигиеническая процедура не может занимать менее 2 минут, но не должна продолжаться дольше 5 минут;
- Щетку следует держать правильно по отношению к зубам. Угол наклона должен составлять 45 градусов;
- Начинать процедуру очистки необходимо с нижнего зубного ряда, а в последующем переходить к чистке верхних зубов;
- Первыми очищаются фронтальные зубы, затем нужно чистить те зубы, которые располагаются в глубине ротовой полости;
- Направление движения при очистке нижних зубов — снизу-вверх, а при очистке верхних зубов — сверху вниз;
- Жевательная поверхность зубов очищается с помощью круговых движений;
- Рот после процедуры необходимо тщательно прополоскать;
- После того, как зубы будут очищены, необходимо обработать поверхность языка. На ней скапливается большое количество бактерий, которые подлежат удалению. Для этой цели все современные зубные щетки оснащены специальной ребристой поверхностью, которая расположена с обратной стороны щетины;
- Если есть возможность, после очищения зубов следует прополоскать рот специальным ополаскивателем;
- Щетка после проведения процедуры должна быть тщательно промыта. Ставить на хранение ее необходимо в стакан, повернув чистящей поверхностью вверх.

Правило №6 «Берегите зрение»



Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда смотрите телевизор, отойдите на 4 шага от экрана, сядьте удобно, во время рекламы отвлекитесь. Не увлекайтесь работой за компьютером. У экрана проводить время можно не более 2 часов в день.

Комплекс для улучшения зрения

Большую известность получил комплекс упражнений Н. Исаевой. Он понравится тем, кто предпочитает заниматься лежа. Особенно полезно его выполнять тем, кто весь день на работе находится на ногах.

Упражнение 1 Выполнять можно сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на пространство между бровями и попробуйте удержать взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Каждый последующий день добавляйте по одной секунде, пока продолжительность упражнения не дойдет до одной-двух минут.

Упражнение 2 Посмотрите обоими глазами на кончик носа и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Добавляйте по одной секунде в день, пока не доведете продолжительность занятия до одной-двух минут.

Упражнение 3 Его также можно выполнять в положении сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на левое плечо и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Добавляйте по одной секунде в день, пока продолжительность занятия не доведете до одной-двух минут в день.

Упражнение 4 Оно выполняется аналогично третьему, только на этот раз посмотрите обоими глазами на правое плечо. Удерживайте взгляд в течение пяти секунд. Это упражнение тоже надо будет довести до одной-двух минут в день.

Упражнение 5 Вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончиком носа, затем то же самое сделайте в противоположную сторону. Повторите упражнение четыре-пять раз.

Правило №7 «Не совершай плохих поступков»



Что же такое плохой поступок?

Поступок, являющийся плохим — это действие, нарушающее общепринятые нормы поведения в обществе.

Будь доброжелателен с другими, вежлив, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка. Уважайте членов своей семьи, они – попугайчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше 10 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

- Здоровье Вашего ребёнка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.
- ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребёнка.
- Растущий организм ребёнка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
- Приучите Вашего ребёнка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
- Контролируйте досуг вашего ребёнка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
- Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребёнка.
- В формировании ответственного отношения ребёнка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актёров, музыкантов, спортсменов

Занятие 1 «Кровотечение, кровопотеря»

Правила оказания первой помощи пострадавшим при: кровотечении, перелом, правила наложения повязок на верхние и нижние конечности, грудь, голову. Средства оказания первой медицинской помощи при травмах. Аптечка АИ – 2. Содержание; правила использования.

Мотивация темы занятия

Кровотечение – одна из самых серьезных ситуаций в медицине. От своевременности и быстроты оказания первой медицинской помощи при кровотечении порою зависит не только здоровье, но и жизнь пациента. Знание правил, приемов и методов остановки кровотечения необходимы не только медицинским работникам, но и всему населению.

Цель занятия

Обучающий должен знать:

- определение понятий:
«кровотечение», «кровопотеря»;
- основные причины кровотечений;
- классификацию кровотечений;
- общие симптомы, характерные для кровотечения;
- признаки наружных артериальных, венозных, капиллярных и смешанных кровотечений;
- правила наложения кровоостанавливающего жгута;
- способы временной и окончательной остановки кровотечений;
- основные анатомические точки пальцевого прижатия в случае наружных артериальных кровотечений;

Обучающий должен уметь:

- наложить жгут, закрутку на поврежденную конечность;
- выполнить пальцевое прижатие артерии на протяжении;
- оказать первую медицинскую помощь при внешних кровотечениях.

Обучающий должен приобрести навыки:

- оказания первой медицинской помощи при различных кровотечениях и кровопотере.

Обучающий должен получить представление:

- об анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы, анатомо-физиологических особенностях крови и кровообращения; – о диагностике кровотечения; – об общих изменениях в организме при кровопотере;

– о способах транспортировки больного при различных видах и локализациях кровотечений;

Классификация кровотечений

1. В зависимости от анатомо-физиологических особенностей поврежденных сосудов:

Артериальное кровотечение (В). При артериальном кровотечении кровь алая, истекает быстро, под давлением, часто пульсирующей струей. Повреждение не только крупных, но и средних по диаметру артерий может вызвать острую анемию и даже явиться причиной смерти. Артериальное кровотечение самостоятельно останавливается редко.

Венозное кровотечение (Б). Для венозного кровотечения характерны темный цвет крови, которая течет равномерно и медленно. Если повреждены 40 крупные вены или имеется венозный застой, венозное кровотечение может быть сильным и опасным. При кровотечении из вен шеи нужно помнить об опасности воздушной эмболии. Капиллярное кровотечение (А) обусловлено повреждением капилляров, мелких артерий и вен. При этом, как правило, кровоточит вся раневая поверхность, которая после просушивания вновь покрывается кровью. Обычно не сопровождается значительной кровопотерей.

2. В зависимости от того, куда изливается кровь:

Наружное кровотечение характеризуется вытеканием крови во внешнюю среду (непосредственно или через естественные отверстия в организме человека). Внутренне кровотечение происходит в полые органы или в полости (брюшную, грудную, суставную, перикардальную, плевральную и др.).

3. В зависимости от времени возникновения:

Первичное кровотечение обусловлено повреждением сосуда в момент или сразу после травмы, операции. Раннее вторичное кровотечение наблюдается в первые часы после повреждения кровеносного сосуда. Его причиной может быть недостаточная остановка кровотечения, повышение артериального давления, а также отрыв или лизис тромба в кровеносном сосуде. Позднее вторичное кровотечение выявляется позже — на 7–10 –й день, является следствием осложнений раны — гнойного расплавления тромба или стенки сосуда, разрыва аневризмы, пролежней. Клиника кровотечений.

Жалобы: слабость, головокружение, особенно при подъеме головы, «потемнение в глазах», «мушки» перед глазами, беспокойство, одышка, тошнота. При объективном исследовании: бледные кожные покровы, холодный пот, акроцианоз, гиподинамия, заторможенность, тахикардия, нитевидный пульс, снижение АД, снижение диуреза.

Местные признаки:

— При наружном кровотечении кровь изливается наружу, в окружающую среду. Необходимо выяснить, является ли кровотечение артериальным, венозным или смешанным. При артериальном кровотечении ниже раны пульс отсутствует, а дистальная часть конечности холодная и бледная.

— Внутрочерепные кровоизлияния могут вызвать симптомы сдавливания головного мозга, на стороне кровоизлияния расширяется зрачок (анизокория), а на 41 противоположной стороне наступает паралич и исчезают рефлексы; пульс становится редким, хорошего наполнения. Может наступить внезапная потеря сознания.

—При скоплении крови в полости перикарда больные беспокойны, предъявляют жалобы на боли в области сердца и затрудненное дыхание. Пульс слабого наполнения, ускорен, отмечается набухание шейных вен. Границы сердца расширены.

—Кровотечение в плевральную полость (гемоторакс) сопровождается сдавливанием легкого с пораженной стороны, что вызывает одышку, ограничение дыхательных движений грудной клетки.

—Кровохарканье и легочное кровотечение могут быть вызваны:

разрывом сосудистой стенки, опухоли, каверны, бронхоэктазы, изливанием крови в альвеолы из бронхиальных артерий.

Легочное кровотечение может быть при таких заболеваниях:

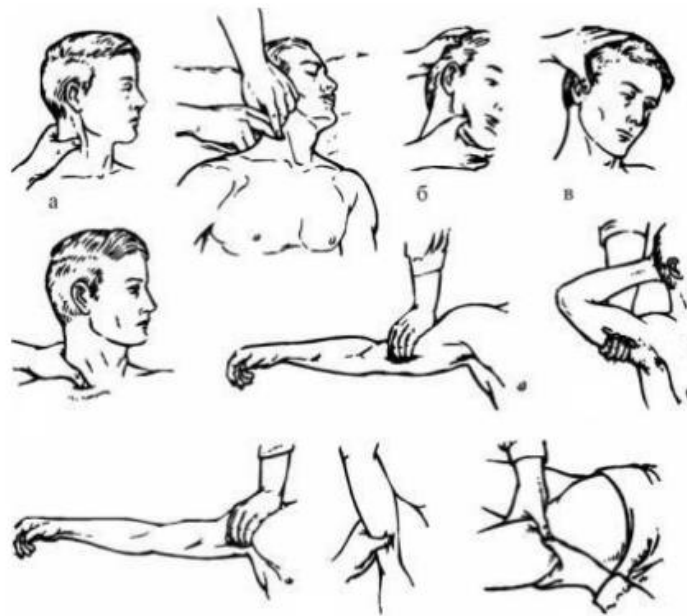
бронхоэктатическая болезнь, карцинома бронха, туберкулез или абсцесс легкого, митральный стеноз, пневмония, инфаркт легкого. Массивное внезапное легочное кровотечение может привести к быстрой асфиксии, что наблюдается при прорыве аневризмы аорты в дыхательные пути, раке легкого и аррозии крупного сосуда. Отличить легочное кровотечение от рвоты с кровью позволяет ярко красный цвет крови, при этом пенистая кровь не свертывается. При рвоте кровь темная, в виде сгустков, перемешана с пищевыми массами, реакция ее кислая.

—Кровотечение в свободную брюшную полость чаще всего происходит при паренхиматозном кровотечении из селезенки, печени, а так же разрыве маточной трубы при внематочной беременности. Брюшная стенка ограниченно участвует в акте дыхания. При пальпации живот болезнен, появляется напряжение мышц его стенки, симптомы раздражения брюшины. При кровоизлиянии в сустав (гемартроз) контуры сустава сглажены или наблюдается его припухлость. Движения ограничены и болезненны. Иногда видны подкожные кровоизлияния в области сустава.

—Кровотечение в мягкие ткани и между фасциями протекает с выраженными болями, отеком тканей, нарушениями функции. Методы остановки кровотечения

Методы временной остановки кровотечения

Применяют пальцевое прижатие артерий, наложение жгута, максимальное сгибание или возвышенное положение конечности, давящую повязку,



тампонаду раны, наложение зажима на кровоточащий сосуд.

Наложение жгута — очень надежный способ временной остановки кровотечения, но его используют только при неэффективности других методов остановки кровотечения в связи с опасностью ишемии конечности, передавливания нервов. Стандартный жгут представляет собой резиновую ленту 1,5 м длиной с цепочкой и крючком на концах. Кроме конечностей, жгут может быть наложен на шею с целью прижатия сонной артерии. Для этого на область сонной артерии укладывается плотный валик, который прижимают жгутом. С целью предупреждения асфиксии и пережатия противоположной сонной артерии с другой стороны жгут фиксируют на запрокинутой на голову руке или шине, фиксированной к голове и туловищу. Правила наложения жгута:

1. Перед наложением жгута следует приподнять конечность.
2. Жгут накладывают проксимальнее раны, как можно ближе к ней.
3. Под жгут необходимо подложить ткань.
4. Наложение жгута выполняют в 2–3 тура, равномерно его растягивая.
5. После наложения жгута обязательно указать точное время его наложения.
6. Часть тела, где наложен жгут, должна быть доступна для осмотра.
7. Пострадавшие со жгутом транспортируются и обслуживаются в первую очередь.
8. Снимать жгут нужно постепенно ослабляя его, с предварительным обезболиванием.

Критерии оценки правильности наложения жгута:

- остановка кровотечения;
- прекращение периферической пульсации;
- бледная и холодная конечность.

Крайне важно то, что жгут нельзя держать более 2 часов на нижних конечностях и 1,5 часа на верхних. В противном случае возможно развитие некрозов на конечности вследствие длительной ее ишемии. При необходимости длительной транспортировки пострадавшего жгут каждый час распускают примерно на 10–15 минут, заменяя этот метод другим временным способом остановки кровотечения (пальцевое прижатие). Пальцевое прижатие артерий осуществляют проксимальнее места кровотечения. Это достаточно простой метод, не требующий каких-либо вспомогательных предметов. Основными достоинствами метода является возможность максимально быстрой остановки артериального кровотечения. Существуют стандартные точки в проекциях крупных артерий, в которых осуществляют прижатие сосуда к подлежащим костям несколькими плотно прижатыми пальцами одной руки. Бедренную артерию и аорту прижимают кулаком. Прижатие кровоточащего сосуда в ране. Место повреждения сосуда прижимают пальцем или двумя пальцами, перекрывая сосуд. Максимальное сгибание конечности. Метод эффективен при кровотечении из бедра (максимальное сгибание в тазобедренном суставе), из голени и стопы (максимальное сгибание в коленном суставе), кисти и предплечья (максимальное сгибание в локтевом суставе). Возвышенное положение конечности применяется при венозном или капиллярном кровотечении, особенно из нижних конечностей. Давящая повязка применяется при умеренном кровотечении из мелких сосудов, венозном или капиллярном кровотечении

Занятие 2 Первая медицинская помощь при отравлении АХОВ (практическое занятие).

Урок на базе «Точка роста»

Изучаемые вопросы:

1. Аварийно- химически опасные вещества.
2. Отравление аммиаком, первая помощь.
3. Отравление хлором, первая помощь.

Цели:

Образовательная:

- рассмотреть правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях аварийно химически опасными веществами;
- изучить правила оказания первой медицинской помощи при отравлении наиболее распространенными аварийно- химически опасными веществами — аммиаком и хлором

Развивающая:

- создать условия для развития умений формулировать проблемы, предлагать пути их решения.
- развивать способности, обучающихся анализировать, быстро принимать решения и грамотно действовать в экстремальной ситуации.

Воспитательная:

- воспитать у обучающихся убеждение в том, что каждый человек должен владеть приемами в оказании первой медицинской помощи пострадавшим.

1. Беседа по вопросам

- 1) Каково основное предназначение первой медицинской помощи, и кто её оказывает?

- 2) Какие основные медицинские мероприятия могут проводиться при оказании первой медицинской помощи?
- 3) Как определяется последовательность оказания первой медицинской помощи?
- 4) Какие подручные средства могут использоваться при оказании первой медицинской помощи?
- 5) Какой Федеральный закон обязывает граждан Российской Федерации к изучению основных приёмов первой медицинской помощи?

1. Аварийно- химически опасные вещества

По степени токсичности химические вещества можно разделить на 6 групп:

- чрезвычайно токсичные;
- высокотоксичные;
- сильно токсичные;
- умеренно токсичные;
- малотоксичные;
- практически не токсичные.\

Под аварийно- химически опасным веществом (АХОВ) следует понимать опасное химическое вещество, применяемое в промышленности и сельском хозяйстве, при аварийном выбросе (разливе) которого может произойти заражение окружающей среды в поражающих живой организм концентрациях (токсодозах).

По воздействию на организм человека АХОВ можно* разделить на 6 групп:

первая — вещества с преимущественно *удушающим действием*:

а) с выраженным прижигающим действием — хлор, треххлористый фосфор, оксихлорид фосфора;

б) со слабым прижигающим действием — фосген, хлорпикрин, хлорид серы, гидразин;

вторая — *общеедовитого действия*: оксид углерода, синильная кислота, водород мышьяковистый, динитрофенол, динитроортокрезол, этиленхлоргидрин, акролеин;

третья —обладающие *удушающим общеядовитым действием*: сернистый ангидрид, сероводород, оксиды азота, акрилонитрил;

четвертая — *нейротропные яды*, т.е. вещества, воздействующие на генерацию и *передачу нервного импульса*: метилмеркаптан, оксид этилена, сероуглерод, фосфорорганические соединения;

пятая — обладающие *удушающим и нейротропным действием*: аммиак, ацетонитрил, кислота бромистоводородная, метил бромистый, метил хлористый;

шестая — *нарушающие обмен веществ*: диметалсульфат, диоксин, формальдегид.

ОБЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРИ ПОРАЖЕНИЯХ ХИМИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Химические вещества могут попадать в организм человека через дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт, кожные покровы и слизистые. При попадании в организм вызывают нарушения жизненно важных функций и создают опасность для жизни.

По скорости развития и характеру течения различают острые, подострые и хронические отравления.

Острыми называют отравления, которые возникают через несколько минут или несколько часов с момента поступления яда в организм.

Порядок оказания первой помощи при отравлении химическими веществами

Общими принципами неотложной помощи при поражениях АХОВ являются:

- Прекращение дальнейшего поступления яда в организм и удаление не всосавшегося.
- Ускоренное выведение из организма всосавшихся ядовитых веществ.
- Применение специфических противоядий (антидотов).
- Патогенетическая и симптоматическая терапия (восстановление и поддержание жизненно важных функций).

При ингаляционном поступлении химических веществ (через дыхательные пути) необходимо надевание противогаза, вынос или вывоз из зараженной зоны, при необходимости полоскание рта, санитарная обработка.

В случае попадания химических веществ на кожу — механическое удаление, использование специальных дегазирующих растворов или необходимости полная санитарная обработка. Немедленное промывание глаз водой в течение 10—15 минут.

Если ядовитые вещества попали через рот — полоскание рта, промывание желудка, введение адсорбентов, очищение кишечника.

Перед промыванием желудка устраняется угрожающее жизни состояние: судороги, обеспечивается адекватная вентиляция легких, удаляются съемные зубные протезы.

Пострадавшим, находящимся в коматозном состоянии, желудок промывают в положении лежа на левом боку, остальным — сидя.

Зондовое промывание желудка осуществляют 10—15 л воды комнатной температуры (18 — 20°C) порциями по 0,5-1 л с помощью системы, состоящей из воронки, емкостью не менее 0,5 л, соединительной трубки и толстого желудочного зонда.

Показателем правильности введения зонда является выделение желудочного содержимого из воронки, опущенной ниже уровня желудка.

**ОБЩИЕ МЕРЫ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
ПРИ ОТРАВЛЕНИИ АВАРИЙНО ХИМИЧЕСКИ
ОПАСНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ (АХОВ)**

а) При поступлении АХОВ через дыхательные пути:



б) При попадании АХОВ на кожу:



Обучающиеся изучают раздаточный материал

Слово учителя

Наиболее распространёнными АХОВ, как мы помним, являются **аммиак и хлор**, которые широко применяются в производстве. Это должен знать каждый

Признаки отравления аммиаком:

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

— соприкосновение с кожей вызывает обморожение.

Обучающиеся выполняют практически (практическая отработка действий)

Первая медицинская помощь при отравлении аммиаком:

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

— вынести в положении лёжа на носилках из зоны заражения;

— снять с пострадавшего противогаз;

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

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

— сделать горячие ножные ванны;

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

— в случае остановки дыхания приступить к выполнению искусственной вентиляции лёгких (*отработка на роботе «Максим»*);

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

Признаки отравления хлором:

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

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

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

Обучающиеся выполняют практически (практическая отработка действий)

Первая медицинская помощь при отравлении хлором:

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

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

— в случае рефлекторной остановки дыхания необходимо провести искусственную вентиляцию лёгких (*отработка на роботе «Максим»*);

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

1. Закрепление темы:

1) В каком положении должен находиться пострадавший при экстренной эвакуации в лечебное учреждение?

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

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

- 4) Какие АХОВ являются наиболее распространёнными?
- 5) Какую надо оказать помощь отравленному хлором в случае рефлекторной остановки дыхания?

Классификация АХОВ:

3. По токсическому проявлению:

1. Удушающего действия (хлор, хлорпикрин)

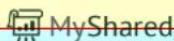
2. Удушающего и общеядовитого действия

3. Общеядовитого действия (синильная кислота)

4. Нейротропного действия

5. Удушающего и нейротропного действия

6. Метаболического действия



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ОХВ

Оказать первую помощь в таких случаях должен человек, находящийся в непосредственной близости от пострадавшего. При этом, необходимо понимать, что от слаженности и быстроты действий зависит жизнь человека, поэтому времени на переживания и панику не остается.

Меры оказания первой помощи при поражении опасными химическими веществами включают в себя:

Вывести пострадавшего на свежий воздух.

При этом необходимо позаботиться и о собственной безопасности.

Перед тем как войти в зараженное помещение, необходимо трезво оценить обстановку, и, если в сложившейся ситуации опасность может грозить и вашей жизни, нужно предоставить спасательные работы профессионалом и не подвергать себя риску.

Если же вы можете вывести пострадавшего человека на воздух без особых рисков для собственного здоровья, наденьте противогаз или респиратор и приступайте к спасению.

Необходимо в срочном порядке вызвать МЧС и скорую помощь, предварительно сообщив о том что произошло и назвав примерное количество пострадавших людей.

В случае, если пострадавший оказался в сознании, необходимо напоить его чистой водой или сладким чаем.

Попытаться успокоить человека, обмыть лицо прохладной водой.

Если химикаты попали на кожу или слизистые оболочки, нужно промывать область поражения проточной водой не менее пятнадцати минут.

Дать пострадавшему адсорбирующие вещества, способствующие снятию интоксикации, облегчению при диарее и тошноте. Если пострадавший находится без сознания, необходимо уложить его на ровную поверхность и обеспечить доступ кислорода, повернув голову набок.

Чтобы улучшить мозговое кровообращение и работу сердца нужно приподнять пострадавшему ноги.

При отсутствии пульса или дыхания необходимо провести сердечно-легочную реанимацию.

При прибытии скорой помощи, бригада медиков осуществляет первую медицинскую помощь, проявляющуюся в:

- применении кислородной маски;

- нормализации сердечно-сосудистой и дыхательной системы при помощи медикаментозных средств;

- введении инфузионных растворов, снимающих интоксикацию;

- обработке и промывании кожных покровов, непосредственно участвовавших в контакте с химикатами; проведении симптоматической терапии;

- проведении сердечно-легочной реанимации при клинической смерти.

После этих действий пострадавшего доставляют в реанимацию или токсикологическое отделение для дальнейшего лечения.

КАК ПРОИСХОДИТ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ОПАСНЫМИ ХИМИКАТАМИ (ознакомление)

Терапия обязательно проводится исключительно в стационаре. Длительность лечения зависит от тяжести заболевания и состояния больного.

Такая терапия включает в себя:

- подключение пациента к кислороду;

- введение антидотов;

- проведение гемодиализа;

- постановку капельниц;

- введение медикаментов внутримышечно или внутривенно;

- обработку кожных покровов при химических ожогах, при сильных поражениях больших площадей кожи больному осуществляют ее пересадку в состоянии медикаментозной комы;

- проведение ингаляций с увлажняющими и заживляющими препаратами.

В случаях тяжелых отравлений могут возникнуть осложнения, требующие оперативного вмешательства.

К ним относят:

- внутренние кровотечения, развитие острого панкреатита и другие.

ПОДВОДЯ ИТОГИ

Отравление опасными химическими веществами влечет за собой серьезную опасность для жизни и здоровья человека.

В особо тяжелых случаях это может привести даже к летальному исходу.

При своевременной терапии выздоровление наступает достаточно быстро.

В противном же случае, а также при самолечении, могут развиваться серьезные осложнения, приводящие к неприятным и непредсказуемым последствиям.

Занятие 3. Первая медицинская помощь при травмах (практическое занятие). Урок на базе «Точка роста»

Формировать умение оказывать первую помощь при переломе, вывихе, растяжении связок.



Причины и виды травм опорно-двигательной системы

Травмы происходят при различных обстоятельствах: падении, неловком или неожиданном движении, при автомобильной аварии и т.д.

Существует четыре основных вида травм опорно-двигательной системы:

- переломы;
- вывихи;
- растяжения или разрывы связок;
- растяжения или разрывы мышц и сухожилий

Переломы – это нарушения целостности кости. Перелом может быть открытым и закрытым. Для **открытого** характерно наличие раны.

При **закрытом** переломе, который более распространен, кожный покров остается неповрежденным. Открытый перелом более опасен, т.к. существует риск занесения инфекции в рану или потери крови.

Вывих - это смещение кости по отношению к ее нормальному положению в суставе. Когда головка кости выходит за пределы своего нормального положения, происходит растяжение и/или разрыв связок. вывих обычно легко определить по видимой деформации сустава.

Растяжение и разрыв связок

Растяжение связок происходит, когда кость выходит за пределы обычной амплитуды движения. чрезмерная нагрузка может привести к полному разрыву связок и вывиху кости.

При легких растяжениях связок заживление обычно происходит достаточно быстро. Поэтому люди часто не обращают внимания на подобное происшествие и, в результате, сустав может быть травмирован повторно.

Тяжелые формы растяжений обычно вызывают сильную боль при малейшем движении сустава. наиболее распространенными являются растяжения связок голеностопного и коленного суставов, пальцев и запястья.

Растяжение мышц и сухожилий обычно вызваны подъемом тяжести, чрезмерной мышечной работы, резким или неловким движением. Наиболее распространенными являются растяжения мышц шеи, спины, бедра или голени. Как и в случае растяжения связок, растяжение мышц, если им не оказывать должного внимания, может привести к повторным травмам.

Признаки и симптомы травм опорно-двигательного аппарата:

- боль;
- болезненность;
- припухлость;
- невозможность выполнения двигательной функции.

При более **тяжелых формах** могут проявляться следующие признаки:

- изменение цвета кожи;
- деформация;
- наружное кровотечение;
- ощущение хруста в костях или щелкающий звук в момент получения травмы.

Первая помощь

Помощь при всех травмах опорно-двигательного аппарата одинакова. Во время оказания помощи постарайтесь не причинять пострадавшему дополнительной боли

Помогите ему принять удобное положение. Помните об основных моментах:

- покой;
- обеспечение неподвижности поврежденной части тела;
- холод;
- приподнятое положение поврежденной части тела.

Обеспечение неподвижности – **иммобилизация** направлена на:

- уменьшение боли;
- предотвращение дополнительных травм;
- уменьшение риска возможного кровотечения;
- предотвращение перехода закрытого перелома в открытый.

Фиксация поврежденной части может производиться путем наложения шины, поддерживающей повязки или бинтованием.

При **наложении шины** руководствуйтесь следующими правилами:

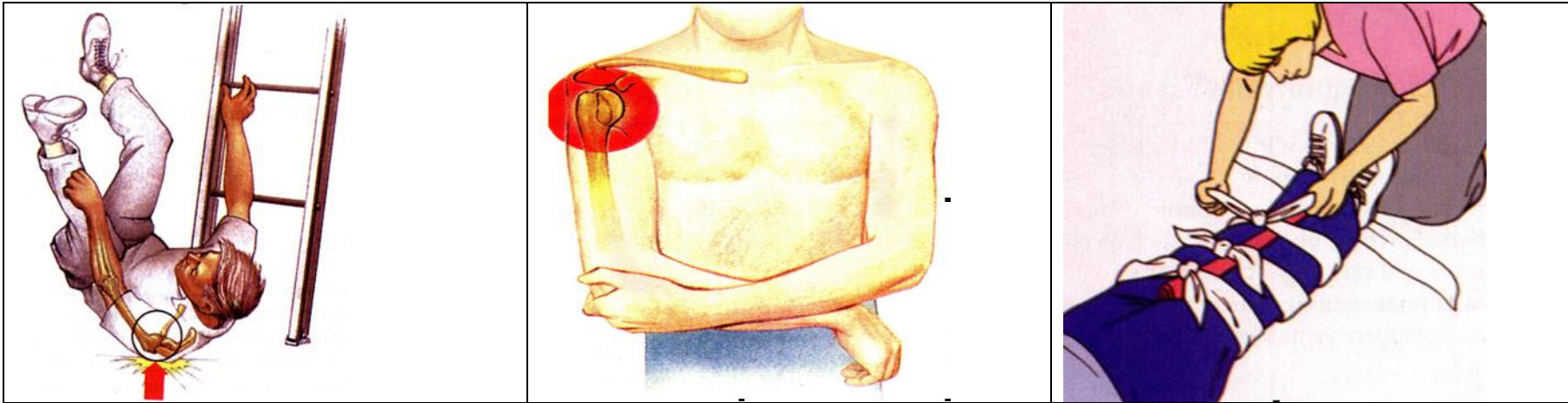
- шина накладывается без изменения положения поврежденной части;
- шина должна охватывать как область повреждения, так и суставы, расположенные выше и ниже этой области;
- до и после наложения шины проверьте кровообращение в поврежденной части тела;
- зафиксируйте шину выше и ниже области повреждения.

Холод

При любой травме, за исключением открытого перелома, прикладывайте лед. Холод помогает облегчить боль и уменьшить припухлость, так как способствует сужению кровеносных сосудов.

Обычно холод прикладывается на 15 минут через каждый час, при необходимости на протяжении двух суток после травмы.

Приподнятое положение поврежденной части тела помогает замедлить кровоток, что уменьшает припухлость.



Виды повреждения скелета

Растяжение связок	Вывихи	Переломы
<p>Четырёхглавая мышца Мышцы задней поверхности бедра</p>	<p>ТАЗ ВЕРТУГАЛЬНАЯ ВПАДИНА ГОЛОВКА ШЕИКА БЕДРЕННАЯ КОСТЬ</p>	
<p>Растяжение или разрыв связок при травме сустава</p>	<p>Из-за разрыва или растяжения суставной сумки головка кости выходит из ямки сустава</p>	<p>Нарушение целостности кости</p>
<p>Боль, припухлость сустава, посинение, ограниченность движений из-за боли</p>	<p>Резкая боль, ограничение движений сустава и опухоль</p>	<p>Боль, отечность тканей, деформация конечности</p>
<p>Мягкая фиксирующая повязка на сустав. Холод на область сустава</p>	<p>Обездвиживание (иммобилизация). Холод на область сустава</p>	<p>Обездвиживание (иммобилизация)</p>
<p>Бережно доставить пострадавшего в ближайший травмпункт</p>		

Конспект занятия: Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей

Цель занятия: познакомить учащихся с основными видами травм, связанных с опорно-двигательной системой, и способами оказания первой медицинской помощи (ПМП).

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с типами повреждений опорно-двигательной системы: растяжением связок, вывихами, переломами; ввести соответствующие понятия;
- рассмотреть признаки растяжения связок, вывиха, перелома и типы переломов;
- сформулировать правила адекватного поведения в экстремальной ситуации;
- изучить способы оказания ПМП (наложение фиксирующих повязок, шин, возможные способы транспортировки пострадавших);
- обобщить знания учащихся об опорно-двигательной системе; на основе знаний о составе костей выяснить причины переломов у различных возрастных групп;
- установить связь между строением суставов, костей и признаками их повреждения.

Развивающие:

- развивать знания учащихся о безопасном поведении;
- способствовать развитию интереса к анатомии.

Воспитательные:

- формировать научное мировоззрение;
- способствовать профессиональной ориентации учащихся;
- гигиеническое воспитание.

Ход урока

Организационный момент.

Контроль знаний.

1. Почему темя – наиболее уязвимая часть черепа? *(Остатки самого большого родничка)*
2. Почему удар в височную область опаснее, чем в лобную? *(Височная кость наиболее тонкая)*
3. Какая часть преобладает в черепе человека: лицевая или мозговая? *(Мозговая)*
4. Почему берцовая кость может выдержать тяжесть автомобиля? *(Внутри расположены волокна, придающие прочность)*
5. Какое значение имеет свод стопы? *(Свод стопы нужен, чтобы походка человека была более пружинистой, т.к. именно свод стопы выдерживает всю тяжесть скелета и внутренних органов)*
6. С точки зрения строения скелета объясните, почему подросткам нельзя носить тяжелые вещи. *(У подростков в скелете сохраняется большое количество хрящей, поэтому при ношении тяжестей может развиваться искривление позвоночника и плоскостопие)*
7. Какой из суставов имеет сложное строение и наиболее уязвим? *(Коленный сустав)*
8. Как с возрастом изменяется состав костей?
9. Назовите функцию суставной жидкости. *(Суставная жидкость выполняет роль смазки, уменьшающей трение)*
10. Почему с возрастом подвижность суставов уменьшается? *(Происходит замена органических веществ на минеральные; уменьшается количество синовиальной жидкости, суставы теряют свою эластичность)*
11. Почему утром рост человека на 1–2 см длиннее, чем вечером? *(Межпозвоночные диски, состоящие из хряща, уплощаются, т.к. выдерживают всю тяжесть тела)*

Изучение нового материала

Различают закрытые и открытые повреждения. Наиболее часто встречаются закрытые.

Запишем

Типы повреждений	
закрытые	открытые
<ul style="list-style-type: none"> растяжения и разрывы связок и суставов; вывихи; переломы костей 	переломы костей

Первый тип, который рассмотрим, – растяжения и разрывы связок суставов.

Все данные будем заносить в таблицу “Повреждения опорно-двигательной системы”.

Растяжения и разрывы связок возникают в результате резких и быстрых движений. Эти повреждения чаще отмечаются в голеностопном, коленном и лучезапястном суставах.

Появляется резкая боль, особенно в первый момент, быстро развивающаяся припухлость, кровоподтек, ограничение и болезненность движений в суставе. В качестве первой помощи необходимо обеспечить полный покой и возвышенное положение пострадавшей конечности, холодные примочки и лед.

При растяжении связок рекомендуется повязка на сустав, но очень тугие повязки накладывать нельзя. Почему? (Предупреждает кровотечение).

Дальнейшее лечение должно проводиться по указанию врача. На голеностопный сустав накладывается стремевидная повязка. Рассмотрите ее на стенде, а правила наложения продемонстрируют в процессе выполнения практической работы наши специалисты.

Повреждения опорно-двигательной системы

<i>Тип повреждения</i>	<i>Характерные признаки</i>	<i>Доврачебная помощь</i>
Растяжение связок	Резкая болезненность в суставе при движении, его припухлость; при разрыве – кровоподтек	Давящая повязка, холод
Вывих	Сильная боль, неподвижность сустава, изменение формы сустава	Обеспечить суставу покой, наложить шину, холод; обезболивающее
Переломы		
1. Закрытый	Резкая боль, обширный кровоподтек, припухлость, невозможность движения или ненормальная подвижность или деформация кости	Обездвижить – наложить шину; обезболивающие
• Открытый	Резкая боль, повреждение кожных покровов, возможно, из раны видны осколки кости. Осколки кости не вправлять!	При кровотечении – наложить жгут; стерильная марлевая повязка (<i>помним о правилах асептики и антисептики</i>); шина; обезболивающие

Следуем дальше – **вывих**.

При прыжках и падениях с большой высоты, сильных ударах и ушибах вдруг перестает действовать какой-то сустав или вся конечность. Кожа вокруг сустава вздувается, а попытки двигать им вызывают сильную боль. Обычно это связано с нарушением расположения костей в суставе – вывихом. Что делать? Ни в коем случае не пытаться “вправить” сустав. Нужно обеспечить его полную неподвижность, покой. Руку следует прибинтовать к телу или использовать повязку “косынка”, на ногу наложить шину. Шиной называют специально изготавливаемые приспособления для обеспечения неподвижности при переломах. Существуют специальные медицинские шины, которые принимают форму конечности.

****Демонстрация (если есть возможность).**

А как поступить в случае ее отсутствия? (Можно использовать подручные средства: фанера, палка, ветка дерева, картон, лыжа). Очень важно уменьшить боль. Для этого применяют обезболивающие и холод. При вывихах верхних конечностей пострадавшие могут прийти сами в медицинское учреждение или могут быть доставлены на любом транспорте в положении сидя. Больных с вывихом нижних конечностей транспортируют в положении лежа.

Следующий тип повреждения – **перелом**. Из самого названия повреждения попробуйте дать определение.

Переломом называется нарушение целостности кости.

Перелом может быть полным и неполным. При неполном переломе нарушается какая-нибудь часть поперечника кости, чаще в виде продольной щели – трещина кости. Рассмотрим схему:

Переломы бывают самой разнообразной формы: поперечные, косые, осколочные, по типу “зеленой веточки” (Демонстрация таблицы).

Рассмотрите внимательно схемы. Какой тип резко отличается? Чем? Это открытый перелом. Он опасен прежде всего возможностью инфицирования раны и кровотечением. Потому важно помнить два правила об асептике и антисептике.

Асептика – это профилактическое уничтожение микробов и предупреждение их внедрения в рану. Асептика достигается строгим соблюдением основного правила – все, что соприкасается с раной, должно быть стерильным (не иметь микробов). Нельзя трогать рану руками, удалять из нее осколки, обрывки одежды, использовать нестерильный материал для закрытия раны.

Антисептика – метод (способ) лечения бактериального загрязнения и инфицированных ран путем борьбы с возбудителями инфекции, внедрившимися в рану или ткани.

- Какое правило важно соблюдать при наложении повязки при открытом переломе (об асептике).

Закрытый перелом кажется менее опасным, но это заблуждение. Например, осколочный требует обязательного хирургического вмешательства – операции. Для предохранения кожи от давления при наложении шин под них подкладывают вату или мягкую ткань. Проводить шинирование лучше всего, имея двух помощников для поддержки и закрепления шины при бинтовании. Теперь ваша задача в течение 2х минут ознакомиться с первой медицинской помощью при переломах различных костей (учащимся предоставляются распечатки).

Закрепление

№1

Сильная резкая боль в области левой голени, пухлость. Ненормальная подвижность ноги. При этом наблюдается опухоль и боль в голеностопном суставе.

Определить диагноз. Оказать помощь; определить транспортировку.

№2 Ноющая боль в коленном суставе (правая нога). Постепенно развивается отек, боль при движении. Кроме того, пострадавший жалуется на боль в плече (правом) после падения, но, хотя движения рукой болезненны, других внешних признаков не наблюдается. Определить диагноз. Оказать помощь. Определить способ транспортировки.

№3

После резкого прыжка и падения на бок пострадавший чувствует сильную боль в правом бедре, двигать ногой невозможно. Левый сустав (голеностопный) сильно припух и посинел. Предположите тип и степень повреждения. Окажите помощь; способ транспортировки.

№4 Пострадавший упал на вытянутую руку. Правый локтевой сустав отек, чувствует сильную боль. Отечность также на указательном пальце правой руки. Оказать помощь. Предложить способ транспортировки.

№5

Пострадавший жалуется на боль в предплечье. Из раны торча осколки кости. Больной периодически теряет сознание.

Определить тип повреждения.

Оказать помощь.

Предложить способ транспортировки. **Правильность выполнения задания оценивается медицинским работником, “специалистами по повязкам из других команд”.

Дополнительные вопросы на закрепление:

1. Почему в юности переломы менее опасны, чем в пожилом возрасте? (В юности в скелете еще много хрящевых тканей, а в костях органических веществ, поэтому костная ткань быстро восстанавливается).

2. Почему при растяжении или разрыве связок появляется опухоль? (Вытекает суставная жидкость, происходит кровоизлияние – воспалительный эффект).

3. Что такое “привычный вывих”? У кого он бывает? (У спортсменов. Очень большая нагрузка на суставы, поэтому связки удлиняются и кости выходят из суставов).

Занятие 4. Прием Геймлиха

Для использования оборудования, а именно тренажеров – манекенов необходим вводный теоретический курс по теме: «Прием Геймлиха».

Данный приём выполняется для освобождения дыхательных путей при их обструкции (перекрытии). Признаки, по которым можно определить обструкцию:

- Пострадавший держится за шею
- Его лицо покраснело
- Отсутствие издаваемых звуков либо тихий, сдавленный кашель или сипение

Следует обратить внимание на то, что если пострадавший кашляет громко и/или может говорить, то приём выполнять не следует – он может нанести вред. В такой ситуации необходимо наклонить пострадавшего вперед и предоставить возможность прокашляться. Если пострадавший

находится в положении «стоя», приём выполняется следующим образом:

1. Оказывающий помощь человек встает сзади пострадавшего, обхватывает его руками.
2. Сжатая в кулак ведущая рука кладется посередине между пупком и рёберной дугой (эпигастральная область живота) и пальцами прижимается к пострадавшему, вторая рука кладется поверх неё.
3. Оказывающий помощь человек слегка наклоняет пострадавшего вперёд и затем выполняет резкое нажатие руками на себя и вверх. Толчки нужно повторять до освобождения дыхательных путей.

Если пострадавший лежит:

1. Повернуть пострадавшего на спину.
2. Сесть верхом на бедра пострадавшего, сложить руки и выполнить серию толчков вниз и от себя.

Суть выполнения приёма заключается в воздействии на нижние отделы легких (в них даже при глубоком выдохе остаётся воздух) и вызывании кашля, который и выталкивает застрявший предмет.

Как известно, беременным женщинам резкое воздействие на живот является опасным – это может навредить плоду. Поэтому беременным женщинам (а также полным людям) приём выполняется иначе: руки складываются не между ребрами и пупком, а на нижней части грудной клетки, и надавливание выполняется не вверх, а вниз.

Также существует своя техника выполнения данного приёма для младенцев:

1. Оказывающий помощь садится на стул, одна его рука лежит на бедре, младенец лежит сверху на спине. При этом важно придерживать ладонью голову младенца.
2. Указательным и средним пальцами выполняется пять надавливаний на эпигастральную область живота.
3. Оказывающий помощь переворачивает младенца на живот (теперь его ладонь держит подбородок младенца) и выполняет пять хлопков по спине, слегка наклонив младенца головой вниз.

При необходимости циклы повторяются. После выполнения приёма необходим осмотр у врача.

Ситуация 1.

Если вы увидели, что человек чем-то подавился:

1 вариант: взрослый мужчина;

2 вариант: беременная женщина;

3 вариант: младенец;

Вопросы к ситуационной задаче:

- Каковы будут Ваши действия?

- Как правильно оказать доврачебную помощь как не навредить при этом тем, кому вы оказываете помощь?

В результате подготовки по решению данных жизненных ситуаций учащиеся овладели теоретическими и практическими навыками и применили их на манекене «Искандер».

Занятие 5. Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР) и искусственная вентиляция лёгких (ИВЛ)

Первое, что нужно запомнить – СЛР и ИВЛ выполняются **не всегда** – только при присутствии признаков *клинической* смерти:

- Отсутствие пульса на сонной артерии. На лучевой артерии пульс не проверяют – при низком давлении на запястье он не прощупывается;
- Отсутствие дыхания;
- Отсутствие сознания (отсутствие реакции на внешние раздражители);
- Расширение зрачков;

Определить наличие либо отсутствие дыхания можно по принципу «*вижу – слышу – ощущаю*»:

- *Вижу* движение грудной клетки
- *Слышу* дыхательные шумы
- *Ощущаю* движение воздуха у рта и носа

Проводить реанимационные мероприятия не имеет смысла при выраженных признаках *биологической* смерти:

- Мраморная окраска кожных покровов, температура тела ниже 20 градусов;
- Наличие трупных пятен;
- Помутнение зрачка, высыхание роговицы глаза;
- Трупное окоченение (через 2-6 часов после смерти и 3-9 суток после его начала);

Порядок действий при обнаружении пострадавшего следующий:

1. Устранить причину терминального состояния (если у пострадавшего обнаружено кровотечение – наложить жгут; если причина – электротравма, то прервать контакт с электричеством; вынести пострадавшего из зоны поражения – огня, воды и т.д.).
2. Определить наличие либо отсутствие признаков клинической смерти – пульса, дыхания, сознания:
 - 2.1. Если у пострадавшего есть пульс и дыхание, но отсутствует сознание – СЛР и ИВЛ не проводятся.
 - 2.2. Если у пострадавшего есть пульс, но дыхание и сознание отсутствуют – СЛР не проводится, выполняются только вдохи рот в рот или рот в нос.
 - 2.3. Если пульса нет, выполняется СЛР.

Порядок проведения СЛР:

1. Пострадавшего укладывают на спину на жесткое основание (пол, земля, кушетка и т.д.)
2. Освобождают пострадавшего от всех стягивающих ремней, воротников и т.п.
3. Ротовую полость пострадавшего очистить от инородных тел, жидкости.
4. Максимально запрокинуть голову назад (под шею подложить валик)
5. Поднять подбородок, выдвинуть нижнюю челюсть вперед и удерживать в таком положении в течение всей реанимации.
6. Выполнить непрямой массаж сердца и ИВЛ:
 - 6.1. Если оказывающих помощь двое, то чередуются 2 вдоха и 15 нажатий на грудину (вдохи с частотой 16-18 раз взрослым, 20-40 – детям; частота компрессий – 100-120 раз в минуту)
 - 6.2. Если помощь оказывает один человек, чередуются 2 вдоха и 30 нажатий с той же частотой.

Положение рук при непрямом массаже сердца – на два пальца выше мечевидного отростка ровно посередине грудины, локти при надавливании не сгибаются, одна ладонь на другой. Для надавливаний используется не мышечная сила, а вес тела.

При проведении ИВЛ – зажимается нос/рот пострадавшего, оказывающий помощь плотно прижимается губами ко рту/носу пострадавшего и выполняет вдох. При вдохе должна подниматься грудь, а не живот пострадавшего – это критерий правильности ИВЛ.

Ситуация 2.

Вы заметили человека без признаков жизни

1 вариант: с явным кровотечением;

2 вариант: находящегося под электрическим напряжением;

3 вариант: в водоёме;

Вопросы к ситуационной задаче:

- Каковы будут Ваши действия?

- Как правильно оказать доврачебную помощь как не навредить при этом тем, кому вы оказываете помощь?

В результате индивидуальной и групповой подготовки по решению данных жизненных ситуаций учащиеся овладели теоретическими и практическими навыками и применили их на практике используя манекен «Александр».

В решении обеих ситуаций, при устных ответах и трансляции практических навыков работы на тренажерах учащиеся обменивались полученными знаниями, что привело к приобретению новых навыков одновременно всей группы участников мастер-класса.

В результате рефлексии на данных занятиях учащимися был сделан вывод: чтобы не навредить, следует знать ошибки проведения реанимационных мероприятий. Таким образом, мы с помощью теоретических знаний в области анатомии человека и различных источников по данной теме разработали критерии, по которым можно оценивать уровень усвоения практических навыков с помощью данных манекенов. В ходе сдачи практической части была разработана метрика оценивания результатов.

В актуальности полученных практических и теоретических знаний учащиеся отмечали то, что эти навыки могут пригодиться в как в повседневной жизни (экстремальных жизненных ситуациях, в армии или при военных действиях), так и в профессиональной деятельности,

например при сдаче экзамена в ГИБДД.

Критерии оценки обучающихся

Порядок правильного выполнения реанимации	Ошибки выполнения реанимации	Макс. балл
Устранить причину терминального состояния (если причина – электротравма, то прервать контакт с электричеством; если пострадавший ранен – наложить жгут; вывести пострадавшего из опасной среды – огня, воды и т.д.)	Не устранена причина терминального состояния (или при работе с манекеном не сказано об этом) – 0 баллов	1
Определить признаки клинической или биологической смерти (при работе с манекеном – только клинической)	За каждый названный признак клинической смерти (дыхание, пульс, сознание) – 1 балл	3
Пострадавшего уложить на спину на жесткое основание (пол, землю, кушетку и т.д.)	Манекен не уложен на жесткое основание на спину – 0 баллов	1
Освободить пострадавшего от всех стягивающих ремней, воротников	Не расстегнут ремень манекена – 0 баллов	1
Ротовую полость пострадавшего очистить от инородных тел, жидкости	Ротовая полость не очищена (или при работе с манекеном не сказано об этом)	1
Максимально запрокинуть голову назад (под шею подложить валик), Поднять подбородок, выдвинуть нижнюю челюсть вперед и удерживать так в течение всей реанимации (у манекенов челюсть не выдвигается)	Не подложен валик под шею – 0 баллов	1
Положить салфетку на рот/нос пострадавшего, зажать нос/рот пострадавшего, плотно прижаться губами ко рту/носу пострадавшего и выполнить два вдоха	Не положена салфетка – минус 1 балл Не зажат нос или не обеспечена герметичность со ртом манекена – минус 1 балл	2
Между вдохами пауза не более 10 секунд	Пауза более 10 секунд – 0 баллов	1
Правильное расположение рук при реанимации	Руки реаниматора расположены на мечевидном отростке или не по центру грудины – минус 1 балл Руки реаниматора сгибаются в локтях при компрессиях – минус 1 балл	2
Ритмичность и глубина компрессий	Компрессии не ритмичны – минус 1 балл	3

	Надавливания на грудину производятся резко – минус 1 балл Недостаточная глубина компрессий (манекен не издает звуковой сигнал при компрессиях) – минус 1 балл	
Соотношение вдохов и компрессий при реанимации – 2 к 30 (для одного реаниматора)	Нарушено соотношение вдохов и компрессий – минус 1 балл Нарушено количество вдохов или компрессий – минус 1 балл	2
Выполнить 4 цикла (один цикл – 2 вдоха и 30 компрессий, юношам – на взрослом режиме, девушкам – на детском режиме)	За каждый цикл – 1 балл	4

Всего – 22 балла.

22-20 баллов – оценка «5» (Отлично)

19-16 баллов – оценка «4» (Хорошо)

15-13 баллов – оценка «3»(Удовлетворительно)

Менее 13 баллов-оценка «2»(Неудовлетворительно)

Занятие 6. «Первая медицинская помощь при утоплении» (практическое занятие). **Урок на базе «Точка роста»**

Цель: Формировать знания о правилах поведения на воде и оказания первой медицинской помощи утопающему.

Задачи:

Образовательная:

Активизация мыслительных процессов учащихся; коррекция и развитие произвольного внимания.

Развивающая:

Развивать практические навыки спасения человека через выполнение практических упражнений и отработку алгоритма спасения утопающего; умение проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Воспитывающая:

Воспитывать сознательное отношение к сохранению жизни, морально-волевые качества личности, взаимопомощь, осторожное поведение на воде.

Ход занятия :

Изучение нового материала.

Для этого каждая группа составит по три правила

Составление памятки и запись в тетрадь. *(за каждое правило 1 круг)*

Памятка безопасного поведения на воде.

1. Нельзя купаться в незнакомых местах. Когда ты купаешься, рядом должны быть взрослые.
2. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду (на краю пристани, мосту, крутом берегу).

3. Не затевай шумных игр на плавающих средствах (лодках, катерах, надувных матрасах, плотках и т.д.).
4. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать.
5. Не ныряй в незнакомых местах.
6. Не заплывай за буйки.
7. Не подплывай близко к судам.
8. Нельзя, играя на воде, тянуть друг друга под воду, топить.
9. Не заплывай далеко на надувных предметах.
10. Не раскачивай лодку, не ходи по ней и не перегибайся через борт.

Послушайте стихотворение и ответьте на вопрос, какие правила коллективного купания были нарушены?

В походе летом.

Оказался у реки.

Тут же сняли рюкзаки.

Очугились в речке все,

О порядке на воде.

Рюкзаки забрали и

А остались вещи чьи?

Охватил невольный страх.

Или будто стон в кустах!

Догадавшись, друг в беде!

Видят кровь на голове.

В рюкзаке был медпакет,

Что случилось на реке?

Головою вниз нырнул,

Петя чуть не утонул.

Дружный класс в походе летом

И привалу рады дети

Быстро сбросили одежду,

Не договорившись прежде

И когда уж все оделись,

Поневоле огляделись:

Стали звать, в ответ – молчанье.

Все затихли. Вдруг мычанье

Бросились туда мальчишки,

Вытащили. У парнишки,

Голову перевязали,

Только после все узнали,

Петя первым в воду канул,

А на дне реки был камень!

Ошибки:

- **Детям не было известно можно ли купаться в данном месте.**
- **Не было проверено дно у берега.**
- **Не установлено ограничение заплыва.**
- **Не разбились на группы, чтобы следить друг за другом в воде и после купания.**

Различают три типа утопления: (ознакомление)

1. Истинное («мокрое») утопление
2. Асфиктическое («сухое») утопление
3. Синкопальное утопление («смерть в воде»)

-Сейчас мы с Вами проведем самостоятельную работу и разработаем «Типы утоплений». Каждая группа получает карточку с типом утопления, Вам необходимо выбрать 3 признака данного утопления и прикрепить к доске.

Признаки утопления:

Приложение 1.:

(Истинное)

- Синюшность кожи
- Набухание сосудов шеи
- Обильные пенистые выделения изо рта и носа

(Асфиктическое, бледное)

- Бледность кожи
- Отсутствие пульса
- Пенистых выделений нет, если есть то на кожи не остается влажных следов

(Синкопальное, смерть в воде)

- Обморок , потеря сознания, моментальная смерть
- Рефлекторная прекращения сердечно-дыхательной деятельности, приступы эпилепсии, инфаркт миокарды, аритмия
- Пенистых выделений нет

Работа с иллюстративным материалом (у каждого обучающегося иллюстративный алгоритм оказания первой медицинской помощи, такой же алгоритм на презентационной доске)

Как вытаскивать пострадавшего из воды?

1. Пострадавшего в воде необходимо обхватить сзади под подмышками или за шею и на спине вытаскивать из воды, чтобы лицо было над водой. (Показ учителя, а затем пары учащихся между собой)

2. После того, как вытащили человека из воды, определите тип утопления и начинайте оказывать помощь.
3. При бледном и синем типах утопления порядок действий разный. Но во всех случаях необходимо немедленно вызвать скорую помощь.

На что следует обратить внимание:

1. На дыхание,
2. Пульс (показ учителя, учащиеся находят пульс на сонной артерии у себя),
3. Сознание (зрачки реагируют на свет),
4. Наличие повреждений.

Если пострадавший находится в сознании:

1. После извлечения пострадавшего из воды снять с него мокрую одежду.
2. Вытереть его досуха, переодеть в сухое бельё и согреть (укрыть теплым одеялом).
3. Дать ему горячий чай.

Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него сохранены дыхание и пульс:

1. После извлечения пострадавшего из воды снять с него мокрую одежду.
2. Поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом.
3. При активации дыхания подержать его за язык.
4. Растереть тело и конечности пострадавшего по направлению к сердцу.

Если у пострадавшего нет ни дыхания, ни пульса:

1. После извлечения из воды перевернуть пострадавшего вниз лицом, положив на колено животом для извлечения из дыхательных путей воду.
2. Уложить пострадавшего на спину лицом вверх и очистить полость рта и глотки от песка, ила и др.
3. Начать выполнять искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
4. После восстановления дыхания направить пострадавшего в больницу.

4-5 минут - время, в течение которого можно оживить человека после остановки сердца.

Практическое изучение алгоритма действий.

Искусственное дыхание

- Встать на колени у головы пострадавшего слева, подложить левую руку под шею, правую на лоб, запрокинуть голову, большим и указательным пальцами правой руки зажать ноздри.
- Сделать глубокий вдох, плотно прижать свой рот к открытому рту пострадавшего и произвести выдох, следить, чтобы грудная клетка пострадавшего поднялась. Вдуть 10-15 раз в минуту.

Массаж сердца

- Найти точку на два пальца выше нижнего края грудины.
- Положить ладонь крест-накрест и толчками надавливать на грудь. На 1 выдох производить 5-6 толчков. Толкать 1 раз в секунду.

Искусственное дыхание и массаж удобнее делать двоим спасающим.

-А теперь давайте внимательно просмотрим продолжение видеоролика и выясним, правильно ли действовал мальчик

Практическое задание.

А теперь представим, что мы с вами находимся на пруду, и вдруг произошла такая ситуация. Капитаны групп тянут билеты (помощь при различных типах утопления). Команды выполняют задания под контролем учителя.

-Что нового узнали на уроке?

-Какие трудности у вас появлялись в процессе работы?

- Как вы их преодолевали?

-Понравилось ли вам на уроке?

- Какое настроение у вас сейчас?

Оценивание. Посчитайте, сколько кругов у каждой группы получилось.

Тема: «Первая помощь при утоплении»

Работа с манекеном в мини-группах.

Главное правило – не терять время, собраться и выполнить следующие действия:

Оказание помощи после извлечения пострадавшего из воды:

1. Положить пострадавшего на спину и проверить пульс и реакцию зрачков на свет;
2. При отсутствии пульса и самостоятельного дыхания немедленно

приступайте к реанимации:

- Под плечи пострадавшего надо положить какой-либо предмет (одежду, покрывало), чтобы голова его несколько запрокинулась назад.
 - Рот пострадавшего накрывают платком.
 - Оказывающий помощь, сделав свободный вдох, плотно прижимается своим ртом ко рту пострадавшего и вдвует в его дыхательные пути воздух из своих легких.
 - Во время вдвухания воздуха нос пострадавшего должен быть зажат.
 - После такого искусственного «вдоха» грудная клетка спадается до первоначального объема, осуществляя «выдох».
 - Вдвухание воздуха в легкие пострадавшего нужно повторять примерно 16—18 раз в минуту.
 - При остановке сердечных сокращений производят непрямой массаж сердца. Нужно встать с левой стороны пострадавшего и с некоторым усилием надавливать на область сердца кистями рук, положенными одна на другую, 50—60 раз в минуту.
 - Массаж сердца следует сочетать с искусственным дыханием. После 4—5 надавливаний на сердце производят одно вдвухание воздуха в легкое.
- При появлении пульса и дыхания необходимо обтереть пострадавшего сухим полотенцем, укрыть его чем-либо теплым, вызвать «Скорую помощь».
- Помните! При утоплении реанимация приводится в течение 30-40 минут даже при отсутствии признаков ее эффективности.**

3. При наличии пульса и дыхания:

- повернуть пострадавшего на живот;
- перекинуть его через бедро (спинку стула, толстую ветку дерева и т.п.);
- очистить полость рта: засунуть ему два пальца в рот как можно глубже и надавить на корень языка. Если после этого появились рвотные движения и кашель - удалить воду из легких и желудка, для чего в течение следующих 5-10 минут периодически давить на корень языка, пока вода не перестанет выделяться, при этом можно похлопывать ладонями по спине, а также несколько раз сжать с боков грудную клетку во время выдоха;
- после удаления воды положить пострадавшего на бок или живот;
- вызвать «Скорую помощь»;
- согреть пострадавшего;
- наблюдать за пострадавшим, так как в любую минуту может произойти остановка сердца и потребуются реанимация.