

Ю.П. Подолян

Рабочая тетрадь

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7

класс

К учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс»

Под редакцией Ю.Л. Воробьёва

**ОПАСНЫЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ
СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО
ХАРАКТЕРА И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА
ОТ ИХ ПОСЛЕДСТВИЙ**

**ОПАСНЫЕ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ
СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО
ХАРАКТЕРА И БЕЗОПАСНОСТЬ
ЧЕЛОВЕКА**

**ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ
И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**



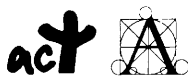
Ю.П. ПОДОЛЯН

Рабочая тетрадь по ОБЖ

к учебнику М.П. Фролова, М.В. Юрьевой и др.
«Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс»
под редакцией Ю.Л. Воробьёва

7
класс

ОПАСНЫЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



АСТ • Астрель
Москва

УДК 373:614.8

ББК 68.9я721

П44

Подолян, Юрий Петрович

П44

Рабочая тетрадь по ОБЖ : к учебнику М.П. Фролова, М.В. Юрьевой и др. «Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс» под ред. Ю.Л. Воробьева : 7-й класс / Ю.П. Подолян. Москва : АСТ : Астрель, 2014. — 63 [1] с.: ил.

ISBN 978-5-17-077019-9 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-44286-5 (ООО «Издательство Астрель»)

Рабочая тетрадь к учебнику для общеобразовательных учреждений М.П. Фролова, М.В. Юрьевой и др. «Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс» под редакцией Ю.Л. Воробьева, рекомендованному Министерством образования и науки Российской Федерации и включённому в Федеральный перечень учебников, вместе с учебником и методическим пособием составляет учебно-методический комплект.

Рабочая тетрадь включает различные типы заданий и построена в соответствии с логикой изложения материала в учебнике.

Основная группа заданий предназначена для первичного закрепления знаний, тематического контроля и самостоятельной работы с учебником.

Для развития поисковой деятельности предлагаются творческие и практические задания, работы с рисунками и ситуационные задачи.

Рабочая тетрадь предназначена для работы на уроках и дома.

УДК 373:614.8

ББК 68.9я721

Учебное издание

Подолян Юрий Петрович

Рабочая тетрадь по ОБЖ

к учебнику М.П. Фролова, М.В. Юрьевой и др.
«Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс»
под редакцией Ю.Л. Воробьева

7 класс

Редакция «Образовательные проекты»

Ответственный редактор *М.В. Косолапова*

Художественный редактор *Т.Н. Войткевич*

Технический редактор *А.Л. Шелудченко*

Корректор *И.Н. Мокина*

Оригинал-макет подготовлен ООО «БЕТА-Фрейм»

Подписано в печать 16.01.2014. Формат 70×90^{1/16}
Усл. печ. л. 4,68. Доп. тираж 6000 экз. Заказ № 9239М

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953005 — литература учебная
Сертификат соответствия № РОСС RU.АЕ51.Н16526 от 26.09.2013

ООО «Издательство АСТ» 129085, г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

ООО «Издательство Астрель» 129085, Москва, пр-д. Ольминского, д. 3а

Типография ООО «Полиграфиздат»

144003. г. Электросталь, Московская область, ул. Тевосяна д. 25

ISBN 978-5-17-077019-9 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-44286-5 (ООО «Издательство Астрель»)

© Подолян Ю.П.

© ООО «Издательство Астрель»

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОПАСНЫЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий	4
§ 1	4
§ 2—4	7
§ 5—7	13
§ 8—10	19
§ 11—13	23
§ 14—16	27
§ 17—19	31
§ 20	36
Опасные и экстремальные ситуации социального характера и безопасность человека	40
§ 21—22	40
Дорожное движение и безопасность человека	43
§ 23—25	43

II. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Оказание первой помощи	47
§ 26	47
§ 27	49
§ 28	52
Основы здорового образа жизни	54
§ 29	54
§ 30	56
Итоговые задания	59

I. ОПАСНЫЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

ОПАСНЫЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА И ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ ОТ ИХ ПОСЛЕДСТВИЙ

§ 1 **Задание 1.** Ответьте на вопросы.

1. Что такое опасная ситуация? Приведите пример. _____

2. Что такое чрезвычайная ситуация? Приведите пример. _____

3. Что такое экстремальная ситуация? Приведите пример. _____

4. Сравните понятия «чрезвычайная ситуация» и «экстремальная ситуация». _____

5. Может ли опасная ситуация стать чрезвычайной или экстремальной. Приведите пример. _____

6. Какие вы знаете опасные и чрезвычайные ситуации природного характера? _____

Задание 2. Анализ текста.

Прочитайте фрагменты сообщений СМИ и ответьте на вопрос: «К каким ситуациям — опасным, чрезвычайным или экстремальным, относятся описанные события?»

1. Из-за мощнейшего наводнения, которое обрушилось на Таиланд, японские автомобильные концерны были вынуждены сократить производство автомобилей в этой стране. Вода затопила автосборочный завод в городе Аюттхэе, где утонули сотни новых автомобилей. Ущерб составил 12 млн долларов. Руководство автомобильной корпорации рассматривает вопрос о возможной эвакуации готовой продукции из зоны затопления. (По материалам ИТАР-ТАСС.)

2. «Согласно официальным данным, площадь, пройденная пожарами в Якутии, составляет 393 тыс. га, в то время как площадь одних только крупных гарей мая и первой половины июня, выявленных по снимкам MODIS, составляет 1398 тыс. га (в 3,6 раза больше). По Амурской аналогичные показатели составляют, соответственно, 35 тыс. га и 966 тыс. га (в 28 раз больше). По Красноярскому краю — 99 тыс. га и 333 тыс. га (в 3,4 раза больше).» (Лесной форум Гринпис России. <http://www.wood.ru>.)

3. Из-за сильных морозов грузовики, ожидающие очереди на пересечение границы в Нарве, не могут завестись. На помощь водителям заглохнувших машин приходят коллеги. В итоге, стоящие рядом грузовики почти полностью перекрыли движение на шоссе Таллинн—Нарва. (<http://www.rus.err.ee>)

4. «Только за первый день февраля в станице произошло 12 дорожно-транспортных происшествий. Серьёзных аварий зафиксировано не было, но разбитые бамперы и помятые двери в изобилии. Дальше будет только хуже — по прогнозам синоптиков холода и снегопады продлятся в течение февраля.» (<http://www.raionka.com>.)

5. «Первое отключение света в Улан-Удэ из-за сильного ветра произошло 6 апреля в 22.05. Без света остались практически все районы города.» (<http://www.Sibnovosti.ru>.)

Задание 3. Работа с учебником.

Назовите основные задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Задание 4. Информационный поиск.

Выполните задание № 4 на с. 13 учебника. Составьте блок-схемы с опасными явлениями природы, характерными для вашей местности.

Задание 1. Работа с учебником.

§ 2–4

Составьте словарь терминов и понятий, используемых в теме «Наводнения» (§ 2–4). Продолжите перечень названных терминов, используя материал § 2–4 учебника.

1. Наводнение _____

2. Половодье _____

3. Затопление _____

4. Ветровой нагон _____

5. Классы наводнений _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

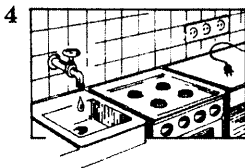
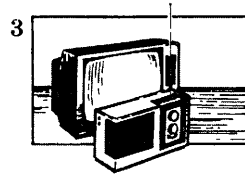
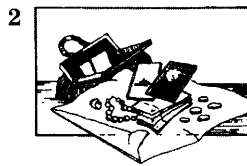
Задание 2. Работа с учебником.

Выполните задание № 1 на с. 29 учебника.

1. Что явилось причинами наводнений?
2. Есть ли закономерность в появлении наводнений? Ответ поясните.
3. В каких районах нашей страны наиболее часты наводнения и почему?
4. Какой ущерб они наносят?

3. Какие существуют предупредительные мероприятия по защите от наводнений? _____

4. Что делать в случае угрозы наводнения? Посмотрите на рисунки и объясните последовательность и характер действий при поступлении сообщения об угрозе наводнения и начале эвакуации.



Задание 5. Анализ текста. Работа с дополнительными источниками информации.

Прочитайте текст и ответьте на вопросы.

На морских побережьях и островах наводнения могут возникнуть в результате затопления прибрежной полосы волной, образующейся при подводных землетрясениях. Наводнения могут возникнуть в результате прорыва плотин и оградительных дамб. Для борьбы с наводнениями на морском берегу строят оградительные дамбы. Один из способов борьбы с наводнениями на реках — регулирование речного стока путём создания водохранилищ.

последовательность действия. Обсудите их на уроке с учителем и одноклассниками.

Задание 7. Творческое задание.

Прочитайте фрагмент художественного произведения и ответьте на вопросы.

«Нева всю ночь
Рвалася к морю против бури,
Не одолев их буйной дури...
...
Но силой ветров от залива
Переграждённая Нева
Обратно шла, гневна, бурлива,
И затопляла острова.
Погода пуще свирепела,

Нева вздувалась и ревела,
Котлом клокоча и клубясь.
И вдруг, как зверь остервенясь,
На город кинулась. Пред нею
Всё побежало, всё вокруг
Вдруг опустело — воды вдруг
Втекали в подземные каналы,
И всплыл Петрополь, как тритон,
По пояс в воду погружён».

1. Кто автор данного произведения и как оно называется? _____

2. Где и когда произошло это наводнение? _____

3. Какие разрушения и убытки оно вызвало? _____

Задание 8. Самостоятельная работа.

Составьте памятку: «Правила поведения в случае угрозы наводнения».

Задание 1. Работа с учебником.

§ 5—7

Составьте словарь терминов и понятий, используемых в теме «Ураганы, бури, смерчи» (§ 5—7). Продолжите перечень названных терминов, используя материал § 5—7 учебника.

1. Ветер _____

2. Скорость ветра _____

3. Шкала Бофорта _____

4. Циклон _____

5. Антициклон _____

6. Ураган _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Задание 2. Практическое задание.

Восстановите фрагменты шкалы Бофорта.

Заполните графы «Средняя скорость ветра, м/с» и «Баллы» и сделайте иллюстрации к графе «Действие ветра на суше».

Баллы	Словесное определение силы ветра	Средняя скорость ветра, м/с	Действие ветра на суше (иллюстрации)
	Затишье (штиль)		
	Лёгкий бриз		
	Умеренный бриз		
	Сильный бриз		
	Буря		
	Шторм		
	Ураган		

Задание 3. Практическое задание.

Выполните задание № 1 на с. 48 учебника.

Задание 4. Ответьте на вопросы.

При ответе на вопросы используйте знания, полученные на уроках географии, и дополнительные источники знаний.

1. Какую погоду несут циклоны? _____

2. Какую погоду несут антициклоны? _____

3. В какой метеорологической ситуации возникают: а) тропические циклоны, б) смерчи или торнадо, в) ураганы?
 - а) _____

 - б) _____

 - в) _____

4. Всегда ли тропические циклоны несут разрушительные ураганы?

5. Что произойдёт с климатом, если не будет тропических циклонов?

Задание 5. Заполните таблицу «**Поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей**».

Первичные поражающие факторы	Вторичные поражающие факторы

Задание 6. Ответьте на вопросы.

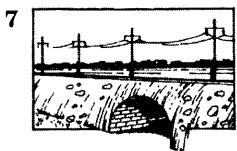
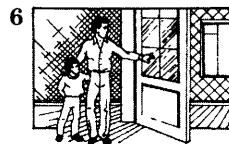
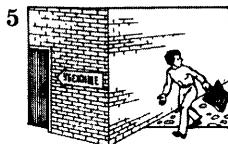
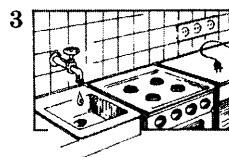
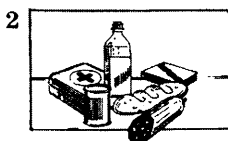
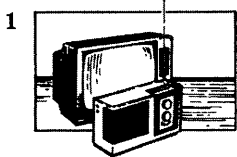
1. Какие травмы может получить человек во время урагана или бури?

2. Почему в момент затишья или после прекращения ураганного ветра необходимо проявлять осторожность: обходить оборванные провода электросети, поваленные деревья, рекламные щиты и т.д. _____

3. Что делать человеку, неожиданно оказавшемуся в области действия шквального ветра? _____

Задание 7. Самостоятельная работа.

Составьте памятку: «Правила поведения в случае угрозы урагана, бури и смерч». При составлении памятки используйте рисунки.



Задание 9. Творческое задание.

1. Прочитайте фрагменты текстов и ответьте на вопросы.

2. Найдите информацию о песчаных бурях, которые бывают на территории России.

А. Из рассказа о пыльной буре древнегреческого историка Геродота. «Воины персидского царя Камбиза с трудом продвигались вперёд. Вокруг, насколько хватало глаз, лежали гряды песков. Завоевав в 525 году до н. э. Египет, повелитель персов не поладил с его жрецами. Служители храма бога Амона напророчили ему скорую гибель, и Камбиз решил их наказать. В поход была отправлена пятидесятитысячная армия. Путь её пролегал через Ливийскую пустыню. Спустя семь дней персы достигли

большого оазиса Харга, а затем... бесследно исчезли». Геродот считал, что воинов Камбиза погубила сильнейшая песчаная буря.

Б. В Узбекистане часто можно стать свидетелем **пыльной бури**. Сначала можно заметить, что небо с одной стороны остаётся ясным и безоблачным, но с другой стороны оно серовато-тёмного цвета. Появляется дымка и ухудшается видимость. Это не похоже на облака и не похоже на тучи. На открытой местности можно увидеть, как тёмная масса приближается с большой скоростью. Переносимые на большой скорости частицы пыли и почвы имеют чёткие границы фронта и буквально нависают над землёй на несколько десятков метров. Очень быстро можно оказаться в середине настоящей пыльной бури, когда вокруг не видно на несколько десятков метров. (По материалам <http://www.BookingUz.com>.)

1. На основании чего Геродот сделал вывод о том, что воинов погубила песчаная буря? _____

2. Что такое пыльная буря? _____

3. В каких природных условиях она возможна? _____

4. В каких районах России бывают пыльные бури и в какое время года? _____

5. К каким негативным последствиям приводят пыльные бури? _____

6. Как человек защищает себя от пыльных бурь? _____

Задание 1. Работа с учебником.

§ 8–10

Составьте словарь терминов и понятий, используемых в теме «Землетрясения» (§ 8–10). Продолжите перечень названных терминов, используя материал § 8–10 учебника.

1. Землетрясение _____

2. Тектоническое землетрясение _____

3. Внутриплитное землетрясение _____

4. Шкала Меркалли _____

5. Очаг землетрясения _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Задание 2. Ответьте на вопросы.

1. Какие процессы, происходящие в недрах Земли, приводят к землетрясениям? _____

2. В каких районах Земли наиболее часты землетрясения? Нанесите на контурную карту мира границы этих районов. _____



3. Что такое сейсмоопасные районы? На контурную карту России нанесите границы сейсмоопасных районов. _____



4. Можно ли предсказать землетрясение? Дайте подробный ответ.

5. По какому принципу составлена «Шкала землетрясений» (с. 54—55 учебника)?

Задание 3. Заполните таблицу. «Поражающие факторы землетрясений».

Первичные поражающие факторы	Вторичные поражающие факторы

Задание 4. Творческое задание.

Выполните задание № 6 на с. 64 учебника.

Какие травмы может получить человек в результате землетрясения?

Задание 5. Ситуационная задача.

Находясь в школе, вы узнали о том, что через 3 часа вашему району угрожает землетрясение. Как вы будете действовать? Составьте план своих действий и объясните его.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Задание 6. Информационный поиск.

1. Используя дополнительную литературу или материалы Интернета, подготовьте сообщение о катастрофических землетрясениях в истории человечества. При составлении рассказа вам может помочь план:

1. Что такое катастрофическое землетрясение?
2. В каких районах Земли происходили катастрофические землетрясения?
3. Были ли катастрофические землетрясения на территории России?
4. Как часто происходят катастрофические землетрясения?
5. Какими опасными природными явлениями могут сопровождаться землетрясения?
6. Какой ущерб наносят катастрофические землетрясения?
7. Может ли человек защитить себя от последствий землетрясения и как?

Задание 7. Творческое задание.

Одними из первых к месту стихийного бедствия прибывают спасатели. Подготовьте краткий рассказ об их работе при ликвидации последствий землетрясения.

Задание 1. Работа с учебником.

§ 11–13

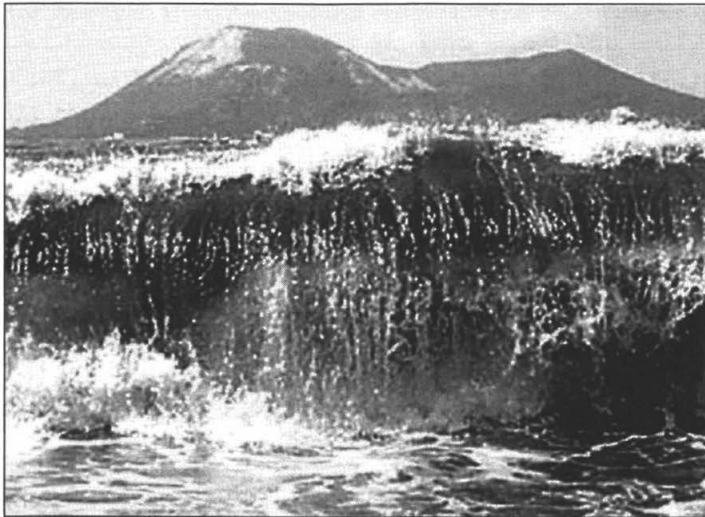
Составьте словарики терминов и понятий, используемых в теме «Цунами» (§ 11–10). Продолжите перечень названных терминов, используя материал § 11–13 учебника.

1. Цунами _____

2. Подводное землетрясение _____

3. Параметры цунами _____

Вспомните материал курса географии и нанесите главные параметры волны на рисунок (фото).



4. _____

5. _____

Задание 2. Ответьте на вопросы.

1. Какие существуют опасные гидрологические явления? _____

2. Какие опасные природные явления связаны с цунами? _____

3. По какому принципу составлена шкала «Оценки силы цунами» (см. с. 68 учебника). _____

4. Назовите наиболее опасные районы мира, где возможно цунами? _____

5. На каком побережье России возможно проявление цунами? Ответ поясните. _____

Задание 3. Творческое задание.

1. Прочитайте фрагмент текста из книги «Описание земли Камчатки» С.П. Крашенинникова (Т. 1. Изд. Главсевморпути, М.-Л., 1949.).

2. Выпишите **признаки** и **последствия** цунами. Узнайте, в каком году произошло это катастрофическое цунами.

«Между тем учинился на море ужасный шум и волнение, и вдруг взлилось на берега воды в вышину сажени на три, которая ни мало не стояв збе-

Задание 1. Работа с учебником.

§ 14–16

Составьте словарь терминов и понятий, используемых в теме «Обвалы, оползни и сели» (§ 14–16). Продолжите перечень названных терминов, используя материал § 14–16 учебника.

1. Обвал _____

2. Оползень _____

3. Селевой поток _____

4. Лахары _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Задание 2. Ответьте на вопросы.

1. Что может вызвать обвал в горах или на крутых склонах? _____

2. Какие природные явления могут вызвать оползень? _____

3. В чём разница между оползнем и обвалом? _____

4. Что общего между оползнем и обвалом? _____

5. Может ли деятельность человека привести к образованию оползня, обвала? Приведите два примера. _____

6. Какие природные явления могут вызвать сель? _____

7. Может ли деятельность человека привести к образованию селевого потока? Приведите пример. _____

8. В каких районах России возможны оползни? _____

9. В каких районах России возможны обвалы? _____

10. В каких районах России возможны сели? _____

Задание 3. Заполните таблицу «Поражающие факторы обвалов, оползней и селей».

Первичные поражающие факторы	Вторичные поражающие факторы

Задание 4. Работа с учебником.

Выполните задания 2 и 3 на с. 89 учебника.

Задание 5. Информационный поиск.

Выполните задания 5 и 6 на с. 90 учебника.

Задание 6.

Посмотрите на фото и ответьте на вопросы.

- 1. Могут ли отдыхающие люди на пляже пострадать от обвала горной породы?
- 2. Что нужно предпринять, чтобы избежать опасности в данной ситуации? Сделайте вывод.



Задание 1. Работа с учебником.

§ 17–19

Составьте словарь терминов и понятий, используемых в теме «Лесные и торфяные пожары» (§ 17–19). Продолжите перечень названных терминов, используя материал § 17–19 учебника.

1. Возгорание _____

2. Пожар _____

3. Лесной пожар _____

4. Низовой пожар _____

5. Ликвидация лесного пожара _____

6. Огневой шторм _____

7. _____

8. _____

9. _____

Задание 2. Ответьте на вопросы, используя дополнительные источники информации.

1. Какая наука занимается изучением лесных пожаров? _____

2. Почему наиболее распространены низовые пожары? _____

3. Почему верховые пожары распространяются с большой скоростью?

4. Почему торф хорошо горит? _____

5. В каких случаях возможно самовозгорание торфа, сухой лесной подстилки, сухой травы? _____

6. Что может вызвать пожар в лесу? _____

7. Что является главной причиной пожара в лесу? _____

8. Сколько времени необходимо для восстановления полностью выгоревшего участка хвойного леса в 1 га? _____

Задание 3. Заполните таблицу «Поражающие факторы лесных и торфяных пожаров».

Первичные поражающие факторы	Вторичные поражающие факторы

Задание 4. Творческое задание.

Подготовьте рассказ «Катастрофические засухи и пожары».

Засуха относится к опасным природным явлениям. Часто они сопровождаются пожарами. Первые упоминания о катастрофических засухах появляются в летописях. В Никоновской летописи о засухе 1092 г. говорится: «В се же лето ведро бяше яко изгораше земля, и мнози боры возгорахуся сами и болота...», т.е. в тот год не было дождей, земля загоралась, сами загорались многие леса и болота.

В письме императрицы Анны Иоанновны генералу Ушакову (1735 г.) упоминалось о том, что в Петербурге «так дымно, что окошка открыть нельзя, и все от того, что по прошлогоднему горит лес... и уже горит не первый год».

1. Найдите информацию о катастрофических засухах в России в середине XVIII в. (или информацию о катастрофических засухах и пожарах в истории человека) и подготовьте сообщение.

2. Какой ущерб они нанесли человеку и окружающей природе?

Задание 7. Работа с учебником.

Выполните задание № 6 на с. 105



Задание 8. Творческое задание.

Напишите памятку «Первая помощь при ожогах I и II степени». Ответьте на вопросы.

1. Почему при ожогах у пострадавшего нельзя сдирать одежду с повреждённой кожи?
2. Почему место ожога нельзя обрабатывать йодом и другими спиртосодержащими растворами?
3. Почему нельзя плотно бинтовать обожжённую часть тела?

§ 20 Задание 1. Составьте схему.

Предложите алгоритм действий для каждого из нас на случай возникновения чрезвычайной ситуации любого характера.

Задание 2. Ситуационная задача.

Вы получили синоптические данные о погоде на ближайшее время. **1)** Проанализируйте их. **2)** Сделайте выводы о характере возможной погоды. **3)** Дайте свои рекомендации.

Ваш Город попал под влияние снежных циклонов. В ночь с 16 на 17 декабря выпало 10 см снега. В период с 18 по 20 декабря пришёл новый циклонический вихрь с юго-запада Европы, который может дать не менее 15 см осадков в виде снега. В ночь на 21 декабря с приближением теплого атмосферного фронта пойдёт снег, максимальное его количество выпадет днём. При Ю-В ветре разыграется метель. Морозы к вечеру ослабеют до -2°C . 22 декабря город будет в области воздействия южного циклона. Ожидается усиление снегопада, метель. Ветер в порывах может усиливаться до 15 м/с. Температура в течение суток будет около 0°C .

2. Почему крайне опасно находиться на возвышенном месте? _____

3. Почему крайне опасно находиться около металлических конструкций? _____

4. Почему опасно разговаривать во время грозы по мобильному телефону на открытой местности? _____

5. От удара молнией здание или другое какое-либо сооружение защищают с помощью молниеотвода (его обычно называют громоотводом). Это тонкий заострённый металлический стержень, который устанавливается на самой высокой точке здания и надёжно заземляется. Каков принцип действия молниеотвода? _____

6. Здания, имеющие центральное отопление и водопровод, практически защищены от ударов молний. Почему? _____

Задание 5. Информационный поиск.

Синоптики в сводках погоды говорят: «Ночью и днём слабый гололёд, на дорогах гололедица».

Найдите информацию об опасных природных явлениях «гололёд» и «гололедица». Ответьте на вопросы.

1. Что такое «гололёд»? В каких метеоусловиях он возникает?

2. Что такое «гололедица»? В каких метеоусловиях она возникает?

3. Какую опасность несут эти два природных метеоявления?

Гололёд — _____

Гололедица — _____

Задание 6. Творческое задание.

Выполните задания № 1 и № 3 в учебнике на с. 113.

Задание 7. Ответьте на вопросы.

Ежегодно спасатели МЧС участвуют в эвакуации рыбаков с оторвавшихся льдин.

— Внимательно рассмотрите фотографию. Как вы думаете, почему люди не задумываются о безопасности своей жизни?

— Почему спасатели каждый год борются за жизнь «горе-рыбаков»?



**ОПАСНЫЕ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ
СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

§ 21–22

Задание 1. Дайте определения.

Толпа — _____

Мошенничество — _____

Хулиган — _____

Террористический акт — _____

Задание 2. Ответьте на вопросы.

1. Какие вы знаете опасные ситуации социального характера? _____

2. Что такое криминогенная ситуация: каковы её признаки? _____

3. Слово «паника» имеет древнегреческое происхождение. Что означает это слово? _____

4. Чем опасна паника? Приведите примеры. _____

5. Чем опасна толпа? Приведите примеры. _____

6. Какие виды мошенничества вы знаете? _____

7. Какие психологические приёмы самозащиты вы знаете? _____

8. Как избежать нападения хулиганов около своего дома, на улице? _____

9. Назовите номера телефонов, по которым нужно звонить, если вы стали жертвой нападения. _____

Задание 3. Ситуационные задачи.

Даны различные ситуации, которые могут перерасти в опасные. Сформулируйте и запишите основные правила безопасности для каждой ситуации.

1. Вы подходите к подъезду в позднее время. Двор пуст.
2. В вашу квартиру звонят и просят впустить. Представляются:
— почтальоном, электриком, сантехником, соседом, рекламным агентом, знакомыми родителей.

3. К вам подошли незнакомые люди, просят помочь занести в квартиру тяжёлые сумки, мебель, технику и т.д.

4. Вы возвращаетесь в вечернее время и замечаете, что за вами следует на небольшой скорости машина.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Задание 4. Творческое задание.

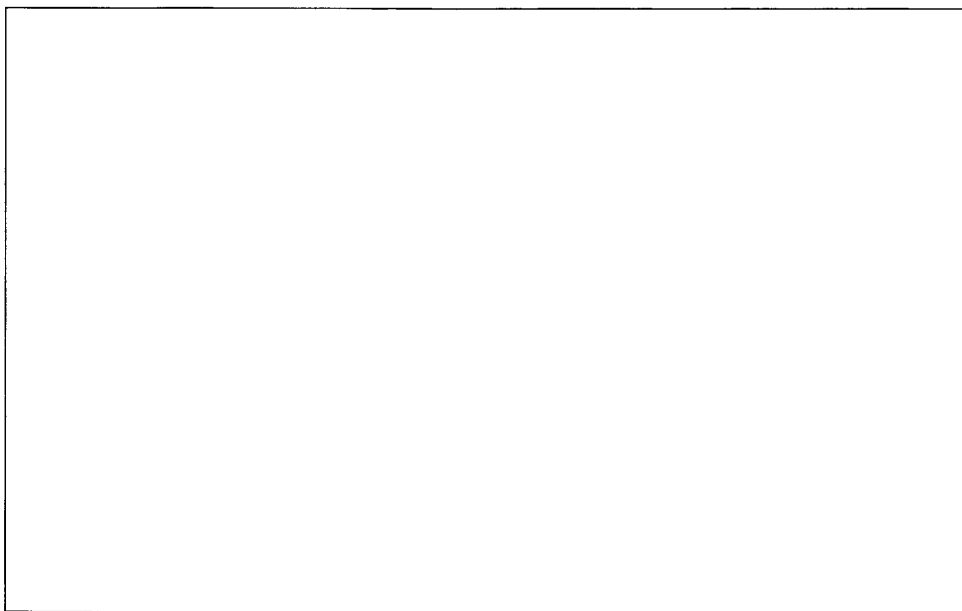
Составьте правила поведения, которые обеспечат безопасность, например, вашего младшего братишки при возвращении 1) со дня рождения друга; 2) школы; 3) коллективного похода в театр.

Задание 5. Информационный поиск.

Выполните задание № 2 на с. 119.

ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Задание 1. Составьте схему-рисунок «Дорога и её элементы» и легенду с перечислением всех известных вам элементов дороги. § 23–25



Условные обозначения:

1. Проезжая часть
2. Тротуар
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Задание 2. Ответьте на вопросы (устно).

1. Кто является участником движения?
2. Какие обязанности пешехода вы знаете?
3. Какие обязанности пассажира вы знаете?
4. Какие обязанности водителя вы знаете?
5. Почему нельзя ходить по проезжей части дороги?
6. Как правильно переходить улицу с односторонним движением транспортных средств?
7. Как правильно переходить улицу с двусторонним движением транспортных средств?
8. Как обозначаются пешеходные переходы? Перекрёсток?

Задание 3. Закончите предложения.

1. Если же приподнятая посадочная площадка и она примыкает к регулируемому пешеходному переходу, то идти на тротуар надо, подчиняясь _____
2. Если горит красный сигнал светофора, то ждите включения _____, стоя на пешеходном переходе с _____ стороны.
3. Если приподнятая посадочная площадка примыкает к нерегулируемому пешеходному переходу, то к ближайшему от трамвая тротуару мож-

но идти, только убедившись, что _____ дви-
жущихся транспортных средств нет.

4. Вы ехали на трамвае и вышли из него. Если вам надо перейти на противоположную сторону дороги, _____, _____, на котором вы ехали.

5. Стоять на пешеходном переходе и идти по нему надо, _____!
_____!

Слова-подсказки: *зелёного сигнала, сигналам светофора, справа от тебя, правой, сначала пропусти трамвай, придерживаясь правой стороны.*

Задание 4. Выберите правильные слова и подчеркните их.

1. Выйдя из трамвая на остановке, где нет приподнятой посадочной площадки, вы остановились на проезжей части дороги. Задерживаться на проезжей части дороги (*можно, нельзя*). Прежде чем идти на тротуар — посмотрите (*направо, налево*) и убедитесь, что транспортные средства стоят и пропускают вас.

2. Выйдя из трамвая и пересекая проезжую часть, продолжайте следить за транспортом (*справа, слева*). Если придётся пропустить движущийся транспорт, помните, что у вас за спиной остался трамвай, который может поехать.

Задание 6. Творческое задание.

Составьте правила перехода через проезжую часть. В помощь вам предлагаются слова и словосочетания. Если вы знаете главные правила пешехода, то с помощью нашей подсказки сможете составить 6 несложных, но очень полезных правил поведения на дороге.

Безопасное место, пешеходный переход, найти, не должно быть поворотов, место, с отличным обзором, остановитесь, оценка обстановки, не выбегайте на дорогу, не думайте о постороннем, машина, посмотреть по сторонам, проехавшая машина может скрывать за собой встречную, посмотрите налево, направо, переходите дорогу под прямым углом, если нет машин, снова посмотрите по сторонам, пока не перейдете дорогу, что-то мешает обзору и отойти сложно.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Задание 7. Работа с рисунком.

Посмотрите на изображение дорожных знаков. Расскажите, о чём они предупреждают пешехода и водителей? Напишите значение для каждого.





II. ОСНОВЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Задание 1. Ответьте на вопросы.

§ 26

1. Что такое рана? _____

2. В результате чего может образоваться рана? Ответ поясните. _____

3. В результате каких воздействий может быть нарушена целостность кожного покрова? _____

4. Что такое инфицирование? _____

5. Каким образом происходит инфицирование раны? _____

6. Можно ли избежать ран? Ответ поясните. _____

Задание 2. Ситуационные задачи.

1. Пострадавший получил глубокую резаную рану левого предплечья в результате неосторожного обращения с кухонным ножом. Кровотечение равномерное, кровь алого цвета.

1. Какие средства первой помощи и медицинские препараты необходимы в данной ситуации? _____

2. Составьте алгоритм оказания первой помощи пострадавшему.

2. Группа туристов комплектует коллективную аптечку для похода. Какие перевязочные материалы и материалы для обработки ран вы рекомендовали бы туристам. _____

Задание 3. Практическое задание.

Выполните задание на с. 131 в учебнике.

Задание 4. Информационный поиск.

1. Какие виды кровотечений бывают при повреждении кожного покрова?

2. В чём заключается первая помощь при капиллярном кровотечении?

3. В чём заключается первая помощь при венозном кровотечении?

4. В чём заключается первая помощь при артериальном кровотечении?

5. Что такое кровоостанавливающий жгут? При каком ранении его применяют?

6. Какие существуют главные правила наложения кровоостанавливающего жгута?

Задание 1. Ответьте на вопросы.

§ 27

1. Как вы думаете, почему кости (костная ткань) человека очень прочные образования, способные выдерживать большие нагрузки?

2. Какие травмы костей вам известны? _____

3. Что может привести к травме кости человека? Приведите 5—6 примеров. _____

4. Каковы правила действий по оказанию первой помощи при закрытых переломах конечностей? _____

5. Каковы правила действий по оказанию первой помощи при открытых переломах конечностей? _____

Задание 2. Практическое задание.

Вместе с одноклассниками и под руководством учителя отработайте приёмы наложения шин при открытых и закрытых переломах конечностей.

Задание 3. Творческое задание.

1. Медики и спасатели используют вакуумный матрас для помощи пострадавшего. Используя дополнительные источники информации, узнайте:
А. В каком случае используют вакуумный матрас? _____

Б. Каков принцип его действия? _____

2. Существует много способов перекладывания пострадавшего с земли на носилки. Узнайте об одном из них и перечислите главные правила его применения. _____

Задание 4. Ситуационные задачи.

1. Пострадавший стоит и не может наступить на левую ногу и пошевелить её пальцами.

- Какие кости ноги могут быть травмированы?
 - Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему?
-
-
-

2. Пострадавший не может самостоятельно удерживать свою правую руку и любые движения ею вызывают сильнейшую боль.

- Какая кость руки может быть повреждена?
 - Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему?
-
-
-

3. Пострадавший лежит и не может встать, пошевелить правой ногой в положении лежа.

— Какую травму можно заподозрить?

— Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему?

§ 28 **Задание 1.** Ответьте на вопросы.

1. В результате чего может произойти у человека тепловой удар? _____

2. Каковы признаки теплового удара у человека? _____

3. Какая первая помощь должна быть оказана пострадавшему? _____

4. Что необходимо делать человеку, чтобы избежать теплового удара? _____

5. В результате чего может произойти у человека солнечный удар? _____

6. Каковы признаки солнечного удара у человека? _____

7. Какая первая помощь должна быть оказана пострадавшему? _____

8. Что необходимо делать человеку, чтобы избежать солнечного удара?

9. В результате чего может произойти обморожение кожного покрова у человека? _____

10. Каковы признаки обморожения кожного покрова у человека? _____

11. Какая первая помощь должна быть оказана пострадавшему? _____

12. Что необходимо делать человеку, чтобы избежать обморожения? ____

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

§ 29 Задание 1. Практическое задание.

Древние говорили, что человек есть то, что он ест. Правильно питаться в вашем возрасте означает закладывать фундамент вашего здоровья и жизненного успеха во взрослой жизни.

1. Составьте своё недельное меню и заполните таблицу.

2. Учитывая свои обычные нагрузки, определите, насколько оно соответствует научным представлениям о питании подростков.

3. Сделайте вывод о рациональности вашего питания.

День недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Количество килокалорий за день	Нормальная нагрузка
Понедельник						
Вторник						
Среда						
Четверг						
Пятница						
Суббота						
Воскресенье						

Задание 2. Проведите анализ.

Проанализируйте 3 группы продуктов (группы берутся произвольно) с точки зрения их полезных и вредных свойств. По результатам анализа сделайте выводы и запишите их в таблицу.

Группы продуктов	Полезные свойства	Вредные свойства	Рекомендуемая периодичность употребления в пищу

Задание 3. Ответьте на вопрос.

Какую роль в организме играют перечисленные ниже пищевые вещества и в каких продуктах они содержатся?

Белки _____

Жиры _____

Углеводы _____

Витамины _____

Минеральные вещества _____

§ 30 **Задание 1.** Дайте определение и заполните схему.

1. Что такое здоровье? _____

2. Как вы понимаете выражение «здоровый человек»? _____

Задание 2. Заполните таблицу. «**Основы здоровья человека**».

Составляющие физического здоровья человека	Примеры

Составляющие физического здоровья человека	Примеры

Задание 3. Творческое задание.

Проанализируйте свой режим дня и сделайте выводы по следующим критериям.

1. Рационально ли спланировано ваше питание.
2. Рационально ли распределено ваше учебное время, время отдыха и время на занятие спортом или физкультурой.
3. Достаточно ли времени у вас занимает двигательная активность.
4. Достаточно ли времени вы тратите на соблюдение правил личной гигиены.

Анализ режима вашего дня. _____

Задание 4. Творческое задание.

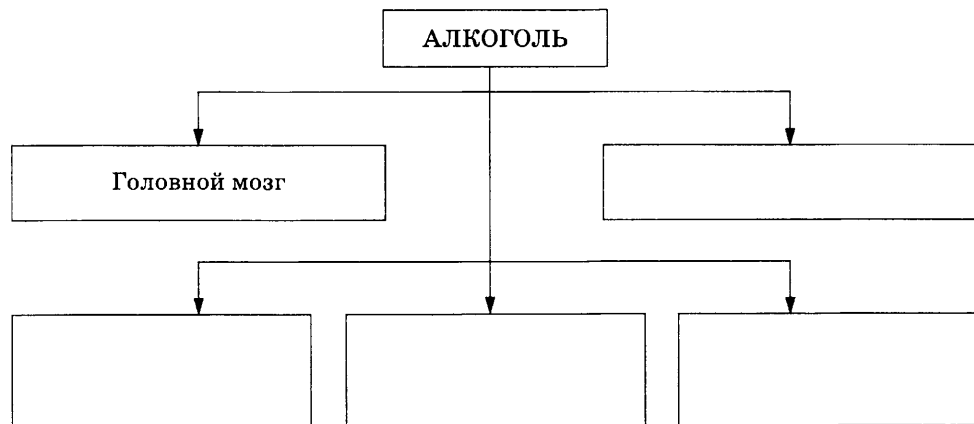
Заполните таблицу «**Табакокурение и его вред**».

При выполнении задания используйте дополнительную информацию, найденную вами в справочниках и других дополнительных источниках информации (Интернет-ресурсах и т.д.).

Вредные вещества, содержащиеся в табаке	Как влияют на организм	Какие заболевания вызывают
Смолы		
Никотин		
Токсичные газы		

Задание 5. Творческое задание. Заполните схему «**Алкоголь и его вредное воздействие на организм**».

Назовите органы человека, на которые отрицательно влияет употребление алкоголя.



ИТОГОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1.

Посмотрите на фото 1 и ответьте на вопросы.

1. Какое опасное природное явление изображено на фотографии?
2. Назовите причины возникновения данного природного явления?
3. Бывает ли оно в районе вашего проживания? В какое время года?
4. Какой ущерб наносит человеку и окружающей среде это опасное природное явление?

Перечислите первичные и вторичные факторы поражения.

5. Какие вы знаете меры предупреждения этого опасного явления?
6. Назовите основные правила поведения человека во время проявления данного стихийного бедствия.

Задание 2.

Посмотрите на фото 2 и ответьте на вопросы.



Фото 1



Фото 2

1. Какое опасное природное явление изображено на фотографии?
2. Назовите причины возникновения данного опасного природного явления?
3. Бывает ли оно в районе вашего проживания? В каких природных районах оно возможно?
4. Какой ущерб наносит человеку и окружающей среде это опасное природное явление?

Перечислите первичные и вторичные факторы поражения.

5. Какие вы знаете меры предупреждения этого опасного явления?
6. Назовите основные правила поведения человека во время проявления данного стихийного бедствия.

Задание 3.

Посмотрите на фото 3 (фото из космоса) и ответьте на вопросы.

1. Какое природное явление изображено на фотографии?

2. Представляет ли оно опасность для природы и жителей Земли? Ответ поясните.

3. Какое опасное природное явление связано с этим атмосферным образованием?

4. В каких районах мира возможно проявление этого опасного природного явления? Ответ поясните.

Задание 4.

Посмотрите на фото 4 и ответьте на вопросы.

1. Какое опасное природное явление отображено на фотографии?

2. Назовите причины возникновения данного природного явления?

3. Почему это опасное природное явление наиболее часто бывает на равнинных территориях Северной Америки?

4. Какой ущерб наносит человеку и окружающей среде это опасное природное явление?

Перечислите первичные и вторичные факторы поражения.

5. Какие вы знаете меры предупреждения этого опасного явления?

6. Назовите основные правила поведения человека во время проявления данного стихийного бедствия.

Задание 5.

Посмотрите на фото 5 и ответьте на вопросы.

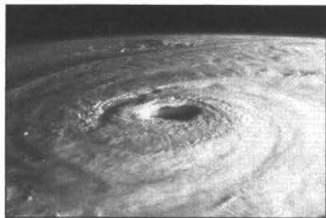


Фото 3



Фото 4



Фото 5

1. В результате каких опасных природных явлений возможны такие разрушения зданий?

2. Назовите причины возникновения этих опасных природных явлений?

3. В каких районах России возможны проявления этих опасных природных явлений? Приведите 3 примера.

4. Какой ущерб наносят человеку и окружающей среде эти опасные природные явления? Перечислите первичные и вторичные факторы поражения.

5. Какие вы знаете меры предупреждения этих опасных явлений? Приведите 2 примера.

6. Выберите пример одного опасного явления из рассматриваемой группы. Назовите основные правила поведения человека во время проявления данного стихийного бедствия.

Задание 6.

Посмотрите на фото 6 и ответьте на вопросы.

1. Какое опасное природное явление отоб-
ражено на фотографии?

2. Назовите причины возникновения дан-
ного природного явления?

3. Бывает ли оно в районе вашего прожи-
вания? В каких природных районах оно возможно?

4. Какой ущерб наносит человеку и окру-
жающей среде это опасное природное явле-
ние?



Фото 6

Перечислите первичные и вторичные факторы поражения.

5. Какие вы знаете меры предупреждения этого опасного явления?

6. Назовите основные правила поведения человека во время прояв-
ления данного стихийного бедствия.

Задание 7.

Посмотрите на фото 7 и ответьте на вопросы.

1. Какое опасное природное явление отображено на фотографии?

2. Назовите причины возникновения данного природного явления?

3. Бывает ли оно в районе вашего проживания?

В каких природных районах оно возможно?

4. Какой ущерб наносит человеку и окружаю-
щей среде это опасное природное явление?

Перечислите первичные и вторичные фак-
торы поражения.

5. Какие вы знаете меры предупреждения
этого опасного явления?

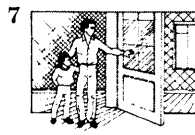
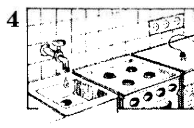
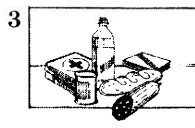
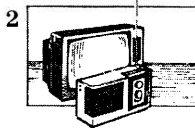
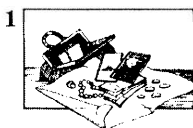
6. Назовите основные правила поведения
человека во время проявления данного сти-
хийного бедствия.



Фото 7

Задание 8.

Эти рисунки вам хорошо знакомы. Вы с ними встречались и работали
при изучении материала учебника.



1. Посмотрите на них ещё раз внимательно и расскажите, о чём они предупреждают и в какой опасной или чрезвычайной ситуации они применимы.

2. Используя эти рисунки, составьте свой универсальный план действий для различных чрезвычайных ситуаций.

Задание 9.

Перед вами незаполненная схема видов опасных природных явлений.

1. В пустых графах напишите те опасные природные явления, которые возможны в вашей местности.

Опасные геофизические явления

Опасные метеорологические (агрометеорологические) явления

Опасные геологические явления

Опасные морские гидрологические явления

2. По какому принципу они сгруппированы в правилах дорожного движения? Запишите названия этих групп с указанием номера знака.

