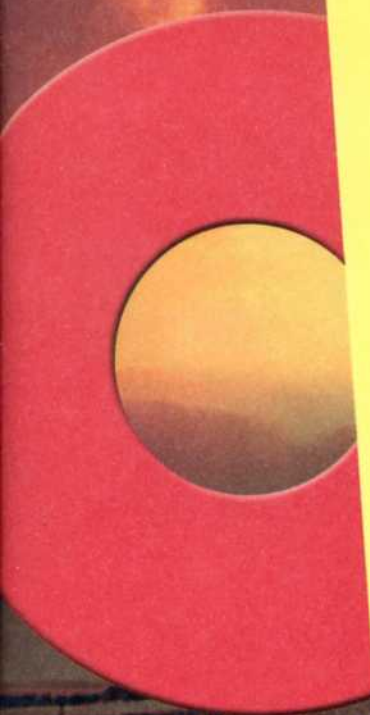


А. Т. Смирнов Б. О. Хренников М. В. Маслов

# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8  
класс



Blank lined writing area for student notes.



ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

# Рабочая тетрадь

А. Т. Смирнов Б. О. Хренников М. В. Маслов

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



**Рабочая тетрадь**

**8 класс**

Учебное пособие  
для общеобразовательных организаций

Под редакцией А. Т. Смирнова

*6-е издание, переработанное*

Москва  
«Просвещение»  
2017

УДК 373.167.1:614.8  
ББК 68.9я72  
С50

6+

Учебно-методический комплект «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5—9 классов общеобразовательных организаций под редакцией А. Т. Смирнова.

Авторы: *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов*

Рабочая тетрадь написана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и пособием «Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 5—9 классы».

В тетрадь включены творческие задания (тесты, ситуативные задачи, кроссворды, планы проектной деятельности), рассчитанные на выработку у учащихся способностей самостоятельно искать и находить решения проблем по обеспечению личной безопасности и безопасности окружающих.

Структура пособия соответствует учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс» (под редакцией А. Т. Смирнова).



Учебное издание

**Смирнов Анатолий Тихонович**  
**Хренников Борис Олегович**  
**Маслов Михаил Викторович**

## **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая тетрадь

**8 класс**

Учебное пособие для общеобразовательных организаций

Руководитель Центра художественно-эстетического и физического образования *Л. Н. Колычева*. Зав. редакцией ОБЖ и физической культуры *А. А. Казакова*. Ответственный за выпуск *М. В. Маслов*. Редактор *М. В. Маслов*. Младшие редакторы *Л. С. Дмитриева, А. Н. Вольская*. Художественный редактор *Н. Л. Жигулина*. Дизайн макета *О. Г. Ивановой*. Техническое редактирование и компьютерная верстка *О. В. Сиротиной*. Корректор *М. А. Павлушкина*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 13.04.17. Формат 70×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага типографская. Гарнитура SchoolBookCSanPin. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 3,62. Тираж 7000 экз. Заказ № 40142.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».  
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в АО «Саратовский полиграфкомбинат».  
410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59. [www.sarpk.ru](http://www.sarpk.ru)

ISBN 978-5-09-051680-8

© Издательство «Просвещение», 2013, 2017  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2013  
Все права защищены



## Предисловие

Данная рабочая тетрадь предназначена для того, чтобы помочь вам более основательно, а главное, с пользой для обеспечения вашей личной безопасной жизнедеятельности усвоить программу предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Анализ причин трагических последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций показывает, что в большинстве случаев виноват сам человек. Учёт человеческого фактора приобретает в настоящее время для обеспечения безопасности личности, общества и государства приоритетное значение и не может сводиться только к формированию знаний и умений. На XIII Международной научно-практической конференции по проблемам защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций говорилось: «Меры по увеличению надёжности технических объектов, созданию алгоритмов безопасного управления ими, разработке совершенных средств и способов защиты от чрезвычайных ситуаций являются малоэффективными без учёта человеческого фактора».

Важно, чтобы обеспечение безопасности жизнедеятельности являлось внутренней потребностью человека, общества, цивилизации. Этого можно достигнуть только путём формирования нового мировоззрения, системы идеалов и ценностей, норм и традиций безопасного поведения людей, культуры безопасности жизнедеятельности в целом.

Выполняя задания, предложенные в рабочей тетради, вы приобретёте опыт работы с материалами учебника по основам безопасности жизнедеятельности для 8 класса и с другими информационными источниками. Вы продолжите анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций и их возможные последствия. Вы сможете внести коррективы в индивидуальный план своего поведения для профилактики факторов риска и минимизации нежелательных последствий.

Ваша основная задача при работе с заданиями, предложенными в тетради, — стремиться сформировать свою индивидуальную систему поведения в повседневной жизни, способную помочь повысить уровень вашей защищённости от воздействия различных опасных факторов. Это обеспечит возможность более эффективной подготовки к взрослой жизни.



### *Как работать с рабочей тетрадью*

В рабочей тетради даются задания к каждому параграфу учебника. Перед выполнением заданий нужно внимательно прочитать параграф (желательно не один раз) и выслушать объяснения преподавателя. Большинство сведений, которые понадобятся вам при выполнении заданий, содержатся в тексте учебника. Примеры предлагается искать в Интернете и других источниках информации. Часть заданий выполняется письменно непосредственно в рабочей тетради, часть можно выполнить в дневнике безопасности.

При выполнении заданий на соотнесение различных показателей и их характеристик, используя линейку и карандаш, соединяйте записи с правильными ответами. Можно также пронумеровать по порядку записи в первой колонке и подставить соответствующие цифры во второй колонке.

Не всегда в учебнике содержится точное объяснение некоторых понятий. Советуем по возможности обращаться к словарям, энциклопедиям и справочникам для того, чтобы дать собственное определение.

В рабочую тетрадь включены кроссворды. Все ответы можно найти в учебнике для 8 класса в параграфах темы, которая в данный момент изучается.

# **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства**



## **Раздел 1.**

### **Основы комплексной безопасности**

## **Глава 1. Пожарная безопасность**

### **1.1. Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия**

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Пожар в жилище может возникнуть по разным причинам: замыкание или \_\_\_\_\_ электросети, неисправность или неправильная эксплуатация бытовой \_\_\_\_\_, нарушение непрерывности работы \_\_\_\_\_ горелки после зажигания, использование газовых плит для обогрева или сушки \_\_\_\_\_, невнимательность и неосторожность человека и т. д.».

#### **ЗАДАНИЕ № 2**

Проанализируйте причины возникновения пожаров в быту из-за неосторожного обращения с огнём или шалости детей. Приведите примеры возникновения пожаров по указанным причинам, свои выводы запишите в тетрадь.



---

---

---

---

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 3**

Подберите в Интернете примеры возникновения пожаров из-за неисправности электрооборудования и нарушения правил его эксплуатации. Проанализируйте причины. Сделайте выводы о причинах пожаров.

<b>Неисправность электрооборудования и нарушение правил его эксплуатации</b>	<b>Примеры</b>	<b>Выводы о причинах пожаров</b>

#### **ЗАДАНИЕ № 4**

Проанализируйте материалы учебника о влиянии человеческого фактора на возникновение пожаров в быту. Сделайте соответствующие выводы для себя, сформулируйте основные правила личного поведения в быту для обеспечения пожарной безопасности и запишите их в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **1.2. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения**

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

Проанализируйте следующее утверждение: «Пожар легче предупредить, чем заниматься его тушением и ликвидацией последствий». Сформулируйте свои выводы по данному утверждению, обоснуйте их и запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---



## ЗАДАНИЕ № 2

Проанализируйте три направления по обеспечению пожарной безопасности, приведённые в учебнике. Охарактеризуйте их значение для профилактики возникновения пожаров и их последствий. Свои выводы запишите в дневник безопасности в табличном виде.

Направления по обеспечению пожарной безопасности	Основное содержание направлений	Выводы
Первое направление		
Второе направление		
Третье направление		

## ЗАДАНИЕ № 3

Запишите основные виды пожарной охраны, действующие в стране.

---

---

---

---

---

---

---

## ЗАДАНИЕ № 4

Проанализируйте рекомендации из книги «30 советов по пожарной безопасности», приведённые в учебнике. Спроектируйте правила личного поведения в повседневной жизни для профилактики возникновения пожаров в быту с учётом условий вашего проживания.

Запишите их в табличной форме и согласуйте с родителями.

<p><b>Факторы, которые могут способствовать возникновению пожара в моём жилище</b></p>	<p><b>Правила поведения по профилактике возникновения пожара в моём жилище и способы борьбы с пожаром, если он возник</b></p>
<p><i>Наличие пожароопасных, горючих веществ</i></p> <p>1. 2. 3.</p>	
<p><i>Исправность отопительных приборов</i></p> <p>1. 2. 3.</p>	
<p><i>Наличие средств борьбы с огнём</i></p> <p>1. 2. 3.</p>	
<p><i>Ненужные вещи на чердаках, в подвалах и гаражах</i></p> <p>1. 2. 3.</p>	
<p><i>Неисправное электрооборудование</i></p> <p>1. 2. 3.</p>	
<p><i>Перегрузка электросети</i></p>	
<p><i>Неисправные электробытовые приборы</i></p>	
<p><i>Пиротехника</i></p>	
<p><i>Невыключенные приборы</i></p> <p>1. 2. 3.</p>	



# 1.3. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах

## **ЗАДАНИЕ № 1**

В предложенный текст впишите пропущенные слова:

«Личная безопасность человека в ситуациях, возникающих при пожаре, прежде всего зависит от его \_\_\_\_\_, соблюдения правил пожарной безопасности в \_\_\_\_\_ жизни и умения действовать во время \_\_\_\_\_».

## **ЗАДАНИЕ № 2**

Изучите права, обязанности и ответственность граждан Российской Федерации, определённые Федеральным законом «О пожарной безопасности». Сформируйте целостное представление о личных правах, обязанностях и ответственности в области пожарной безопасности. Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

## **ЗАДАНИЕ № 3**

Зачеркните лишние строки в перечислении рекомендаций при пожаре в общественном месте.

- Услышав крики «Пожар!», сохраняйте спокойствие и выдержку. Оглянитесь вокруг, оценивая обстановку. Заметив телефон или кнопку пожарной сигнализации, сообщите о пожаре в пожарную охрану.

- Не выпрыгивайте в окно с большой высоты. При невозможности выйти наружу отступите в помещение, где нет пожара, плотно закройте дверь и там дожидайтесь помощи пожарных.

- Вызовите пожарных, позвонив по телефонному номеру 101 или 112, сообщите о том, что горит, и свой точный адрес (улицу, номер дома и квартиры, подъезд, этаж, код); если у вас нет телефона, попросите соседей сообщить о пожаре.

- Не дожидаясь прибытия пожарных, попытайтесь потушить начавшийся пожар подручными средствами, учитывая, что, собственно, горит.

- При опасности поражения электрическим током необходимо отключить электроэнергию в квартире (автомат защиты в щитке).

- Не тушите водой включённые в сеть электроприборы.

- По задымлённому коридору необходимо передвигаться на четвереньках (внизу меньше дыма) и дышать через влажную ткань.

- Чтобы уберечься от огня, необходимо накинуть на себя влажную ткань (мокрое одеяло, пальто).

- Постарайтесь запомнить маршрут движения к выходу.

- Обратите внимание на план эвакуации людей в случае пожара, постарайтесь представить направление и количество путей возможной эвакуации, местонахождение лестничных клеток и запасных выходов.

- Обратите внимание на наличие в коридорах и на лестничных клетках светильников, окрашенных в зелёный цвет. Это лампы аварийного освещения при эвакуации во время пожара.

- При заполнении помещения дымом или при отсутствии освещения продвигайтесь к выходу, держась за стены, поручни. Дышите через носовой платок или рукав одежды. Если вы находитесь в многоэтажном здании, не пытайтесь воспользоваться лифтами, спускайтесь по лестнице.

#### **ЗАДАНИЕ № 4**

Охарактеризуйте основные факторы опасности при возникновении пожара в общественном месте. Проанализируйте рекомендации специалистов по безопасному поведению в общественном здании, если там произошёл пожар. Спроектируйте индивидуальный план своего поведения на случай, если вы оказались в общественном здании, а там произошёл пожар, учтите свои возможности и запишите их в тетрадь.

---

---

---

---

---

## Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме

### 1. Я знаю

1. Ответьте на поставленные вопросы.

- Какое значение имеет огонь в обеспечении жизнедеятельности человека?

---

---

- Где наиболее часто возникают пожары?

---

---

- Какие основные причины предшествуют возникновению пожаров в жилых и общественных зданиях?

---

---

- При каких условиях огонь становится опасным для человека?

---

---

- Как организована пожарная охрана в Российской Федерации?

---

---

- Какие мероприятия проводит МЧС России по совершенствованию пожарной охраны?

---

---

- Какие обязанности граждан в области пожарной безопасности предусмотрены законодательством Российской Федерации?

---

---

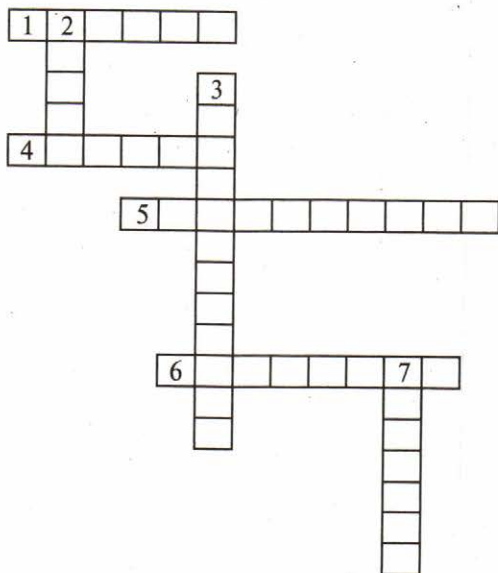


- 
- 
- Какие виды ответственности предусмотрены за нарушение правил пожарной безопасности?
- 
- 

## 2. Разгадайте кроссворд.

*По горизонтали:* 1. Причины возникновения пожара. 4. Одна из причин разрушения здания. 5. Опасная ситуация. 6. Средство индивидуальной защиты из резины при пользовании электрическим током во время затопления.

*По вертикали:* 2. Огонь, вышедший из-под контроля человека. 3. Средство для тушения пожара. 7. Легковоспламеняющаяся горючая жидкость.



## 2. Я умею

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете:

- анализировать причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, имевших место в районе проживания

- формировать целостное представление о правах, обязанностях и ответственности граждан в области пожарной безопасности
- формировать и характеризовать основные мероприятия, проводимые в районе проживания, по профилактике пожаров
- характеризовать основные мероприятия, проводимые МЧС России, по совершенствованию пожарной безопасности
- проектировать индивидуальный план своего поведения на случай возникновения пожара в школе, дома, в общественном месте для минимизации его последствий

### **3. Я обобщаю и формулирую**

*Тема для обсуждения:*

Пожары возникают чаще всего там, где человек пользуется огнём для своих нужд и где из-за нарушений правил пожарной безопасности огонь выходит из-под его контроля.

## **Глава 2. Безопасность на дорогах**

### **2.1. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей**

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

Проанализируйте влияние человеческого фактора на возникновение ДТП и их трагических последствий. Свои выводы подкрепите примерами о ДТП и их последствиях в районе вашего проживания. Сформулируйте общие выводы о причинах гибели и травматизма людей на дорогах. Запишите их в табличном виде.

<b>Человеческий фактор</b>	<b>Примеры</b>	<b>Выводы</b>
1. Водитель не справился с управлением, и автомобиль вынесло на встречную полосу	1.	1.

Человеческий фактор	Примеры	Выводы
2.	2.	2.
3.	3.	3.

### **ЗАДАНИЕ № 2**

Проанализируйте основные задачи, определённые Федеральной целевой программой «Повышение безопасности дорожного движения в 2013—2020 годах», запишите ниже основные цели данной программы.

---



---



---



---



---



---

Сформулируйте свою позицию по содействию в реализации поставленных в программе задач на индивидуальном уровне.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---



---



---



---



---



---



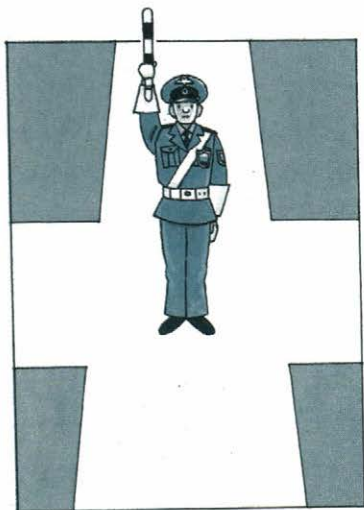
### ЗАДАНИЕ № 3

Зачеркните лишние строки в перечислении факторов, оказывающих отрицательное влияние на безопасность дорожного движения:

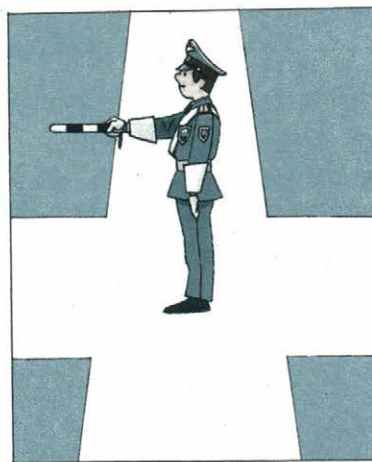
- значительное увеличение числа владельцев транспортных средств
- отставание темпов строительства новых и реконструкции эксплуатируемых дорог от темпов роста интенсивности дорожного движения
- нарушение Правил дорожного движения (ПДД) водителями транспортных средств и пешеходами
- нехватка квалифицированных инспекторов ГИБДД
- возрастание интенсивности движения в городах и на территориальных дорогах
- нарушение Правил дорожного движения (ПДД) несовершеннолетними
- большое количество иномарок на дорогах страны

### ЗАДАНИЕ № 4

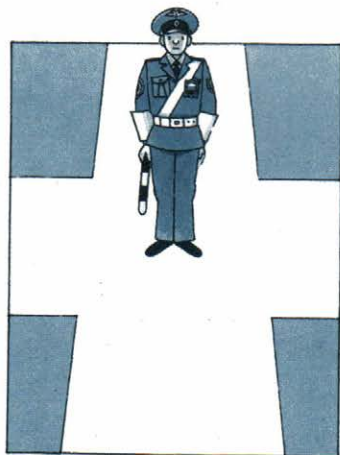
Рассмотрите рисунки, на которых изображён регулировщик, подающий сигналы водителям и пешеходам. Подпишите под каждым рисунком, что означает конкретный сигнал.



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_

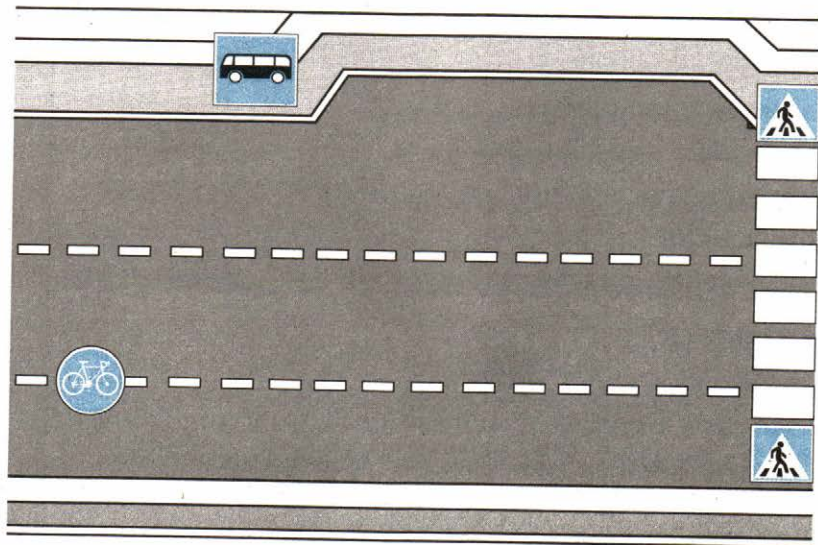


3. \_\_\_\_\_

## 2.2. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров

### ЗАДАНИЕ № 1

Рассмотрите схему дороги и напишите прямо на рисунке, как называются части дороги.



Охарактеризуйте основное предназначение дороги и её составных частей. Систематизируйте свои знания по организации дорожного движения. Объясните предназначение дорожной разметки и дорожных знаков для обеспечения безопасности дорожного движения.

Свои выводы запишите в тетрадь.

Дорога — это \_\_\_\_\_

В составные части дороги входят \_\_\_\_\_

Дорожная разметка предназначается для \_\_\_\_\_

Дорожные знаки — это \_\_\_\_\_

## **ЗАДАНИЕ № 2**

Правильно соотнесите название дорожного знака, принятого в Российской Федерации, и группу знаков, к которой он относится. Используя линейку, карандаш (ручку), соедините записи с правильными ответами.

Предупреждающие знаки

Знаки приоритета

Запрещающие знаки

Предписывающие знаки

Знаки особых предписаний

Информационные знаки

Знаки сервиса

Знаки дополнительной информации

Стоп-линия

Пешеходный переход

Опасный поворот

Главная дорога

Рабочие дни

Больница

Движение прямо

Опасность

## **ЗАДАНИЕ № 3**

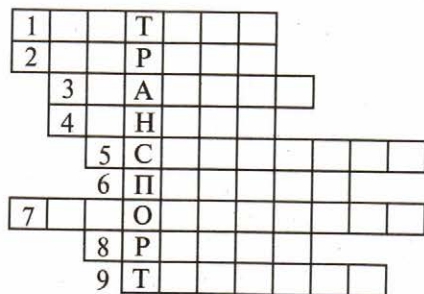
Проанализируйте обязанности пешехода, обоснуйте необходимость их соблюдения в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности на дорогах. Сформулируйте правила безопасного личного поведения на дорогах в качестве пешехода с учётом особенностей дорожного движения в вашем районе. Запишите их в тетрадь.



#### ЗАДАНИЕ № 4

Разгадайте кроссворд.

1. Место движения пешеходов.
2. Как (где) необходимо обходить трамвай? 3. Мы должны знать и выполнять ... движения.
4. В случае аварии она начинается у дверей.
5. Место посадки пассажиров в общественный транспорт.
6. Что оказывают при посадке и выходе из транспорта больному или инвалиду?
7. Причина стресса.
8. Телесное повреждение, полученное в результате ДТП.
9. Городской вид транспорта.



### 2.3. Велосипедист — водитель транспортного средства

#### ЗАДАНИЕ № 1

Зачеркните лишние строки в перечислении требований к современному водителю транспортного средства:

- наличие прав на вождение транспортного средства
- соответствие состояния здоровья водителя и его работоспособности физическим и психологическим нагрузкам, возникающим при управлении транспортным средством в условиях современных дорог

- глубокое знание Правил дорожного движения, их осознанное соблюдение и умение применять в различных ситуациях, возникающих на дороге

- способность за небольшие отрезки времени с помощью транспортного средства преодолевать большие расстояния

- постоянное совершенствование профессиональных качеств в управлении транспортным средством

- высокая ответственность за безопасность других участников дорожного движения (пешеходов и пассажиров), соблюдение их прав в области безопасности жизнедеятельности

- глубокое знание теоретических основ вождения автомобиля

### **ЗАДАНИЕ № 2**

Охарактеризуйте велосипед как транспортное средство, вождение которого помогает сформировать качества культурного водителя с 14 лет.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 3**

Проанализируйте основные требования к техническому состоянию велосипеда как транспортного средства, обоснуйте их с позиций обеспечения вашей безопасности при вождении велосипеда по дорогам.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Проверьте техническое состояние вашего велосипеда, если обнаружите отклонения от требований, то устраните их.

#### **ЗАДАНИЕ № 4**

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«При движении на дорогах в тёмное время суток велосипед должен быть оборудован впереди фонариком (фарой) \_\_\_\_\_ цвета, сзади фонарём или световозвращателем \_\_\_\_\_ цвета, с боковых сторон световозвращателями \_\_\_\_\_ или \_\_\_\_\_ цвета».

**Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме**

##### ***1. Я знаю***

1. Ответьте на поставленные вопросы.

• Какие причины обуславливают рост дорожно-транспортных происшествий?

---

---

• Какое влияние оказывает человеческий фактор на возникновение ДТП и тяжесть его последствий?

---

---

• Какие приоритетные направления определены в нашей стране для снижения гибели и травматизма людей на дорогах?

---

---

• Что следует понимать под общей культурой участников дорожного движения?

---

---



- Что такое дорога и каковы её составные части?

- Для чего предназначено регулирование дорожного движения и как оно осуществляется?

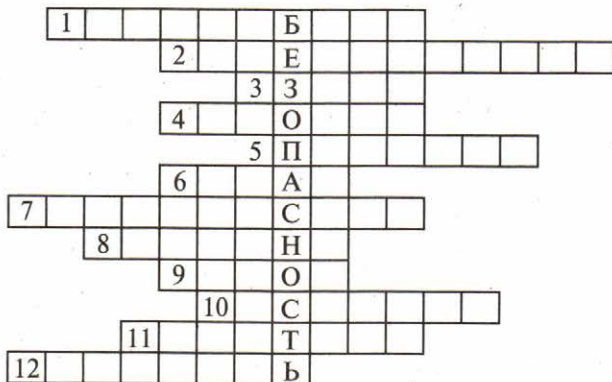
- Кто является участниками дорожного движения?

- Какие качества характеризуют уровень культуры водителя в области безопасности дорожного движения?

- Какую роль может сыграть умение водить велосипед на дорогах для формирования качеств культурного водителя транспортного средства?

2. Разгадайте кроссворд.

1. Личный транспорт. 2. Средство для тушения пожара. 3. Как нужно обходить автобус на остановке? 4. Городской транспорт. 5. Место пересечения дороги пешеходом. 6. Чрезвычайная ситуация. 7. Место пересечения двух дорог. 8. Место передвижения пешехода при отсутствии тротуара. 9. Внутреннее помещение автобуса. 10. Человек, пользующийся услугами общественного транспорта. 11. Он управляет транспортом. 12. Держись за него и не упадёшь.



3. Рассмотрите изображения дорожных знаков. Подпишите под каждым знаком его название.



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_



7. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_



9. \_\_\_\_\_



10. \_\_\_\_\_

## 2. Я умею

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете:

- анализировать причины дорожно-транспортных происшествий и делать соответствующие выводы для себя по обеспечению безопасного поведения на дорогах

- анализировать Правила дорожного движения и объяснять предназначение различных дорожных знаков

- проектировать индивидуальный план безопасного поведения на дорогах в качестве пешехода в реальной обстановке движения транспортных средств в районе проживания

- проектировать индивидуальный план безопасного поведения при поездках в общественном транспорте в районе проживания

- проектировать индивидуальный план технической проверки велосипеда и его вождения по дорогам в районе проживания

### **3. Я обобщаю и формулирую**

*Темы для обсуждения:*

- Для того чтобы уверенно себя чувствовать на улицах и дорогах и безопасно двигаться по ним, каждый участник дорожного движения должен знать правила регулирования дорожного движения и то, как они осуществляются.

- Культура нашего пешехода в области безопасности оценивается не только знаниями Правил дорожного движения и правильным их выполнением, но и умением оценивать обстановку на дорогах.

Продумайте эти темы и подготовьтесь к их обсуждению.

## **Глава 3. Безопасность на водоёмах**

### **3.1. Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях**

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

Проанализируйте факторы риска для человека в ситуациях, когда его жизнедеятельность связана с водой. Приведите примеры, когда в характерных ситуациях произошли трагические события или случаи.

<b>Характерные ситуации</b>	<b>Примеры</b>
Наводнения	



Характерные ситуации	Примеры
Движение на замёрзших водоёмах	
Аварии на морских и речных судах	
Активный отдых на воде	

Прокомментируйте утверждение о том, что вода не прощает тех, кто не соблюдает общепринятых правил безопасного поведения на воде. Свои выводы запишите в тетрадь.

---



---



---



---



---



---



---



---

## ЗАДАНИЕ № 2

Систематизируйте свои знания о наводнении как стихийном природном явлении и об организации в Российской Федерации защиты населения от наводнений. Проанализируйте рекомендации специалистов МЧС России по правилам безопасного поведения при угрозе и во время наводнения. Спроектируйте план личного поведения на случай, если бы вы оказались или проживаете в местах, подверженных наводнениям.

Запишите его в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 3**

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«По сигналу оповещения об угрозе наводнения и об \_\_\_\_\_ необходимо сразу же выходить (выезжать) из опасной зоны в назначенный безопасный район или на \_\_\_\_\_ участки местности, захватив с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухдневный запас непортящихся продуктов \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ воды».

### **ЗАДАНИЕ № 4**

Проанализируйте рекомендации специалистов по безопасному поведению пассажиров на морских и речных судах. Обобщите их и сделайте выводы для себя.

Запишите их в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3.2. Безопасный отдых на водоёмах

### ЗАДАНИЕ № 1

Проанализируйте состояние водоёмов в регионе вашего проживания и охарактеризуйте их с точки зрения возможности организации на них активного отдыха. Сформулируйте основные меры безопасности, которые необходимо соблюдать при купании в открытых водоёмах, спроектируйте индивидуальный план безопасного поведения при активном отдыхе на водоёмах в регионе вашего проживания.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

### ЗАДАНИЕ № 2

Охарактеризуйте водные походы как привлекательный активный отдых на воде. Проанализируйте особенности подготовки к водному походу с учётом соблюдения мер безопасности на воде. Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

### ЗАДАНИЕ № 3

Изучите рекомендации специалистов по обеспечению безопасности участников водного похода. Проанализируйте возможные опасные ситуации, которые могут возникнуть во время водного похода, и их последствия. Сформулируйте свои рекомендации по

обеспечению безопасности водного похода с учётом его реальных условий и возможностей группы участников. Запишите ваши рекомендации в таблицу.

Аварийные ситуации	Рекомендации по безопасности
Судно перевернулось на свободной волне	
Судно перевернулось на пороге	
Судно дало течь	
Человек за бортом	

#### **ЗАДАНИЕ № 4**

Проанализируйте и охарактеризуйте общие требования по обеспечению безопасности активного отдыха на воде. Сформулируйте и обоснуйте общие правила безопасного отдыха на водоёмах в районе вашего проживания.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3.3. Оказание помощи терпящим бедствие на воде

#### ЗАДАНИЕ № 1

Зачеркните лишние слова в перечислении средств спасательного инвентаря для оказания помощи терпящим бедствие на воде:

- спасательные круги
- автомобильные покрышки
- шары
- метательная верёвка конструкции Александра
- багры
- обломки досок
- спасательные нагрудники
- пояса
- жилеты

#### ЗАДАНИЕ № 2

Обоснуйте необходимость обучения каждого человека, умеющего плавать, способам оказания помощи терпящим бедствие на воде.

Сформулируйте основные качества, которыми должен обладать спасатель, оказывающий помощь терпящему бедствие на воде.

#### ЗАДАНИЕ № 3

Проанализируйте рекомендации, данные спасателю, оказывающему помощь терпящему бедствие на воде. Охарактеризуйте основные способы освобождения спасателя от захватов тонущего человека.

Если тонущий захватил руки спасателя за запястья	
Если шея спасателя захвачена спереди руками	
Если туловище спасателя захвачено вместе с руками спереди	
Если туловище спасателя захвачено спереди под руками	

#### **ЗАДАНИЕ № 4**

Проанализируйте и охарактеризуйте способы буксировки по воде пострадавшего. Спроектируйте план личной подготовки к буксировке пострадавшего и отработайте эти способы в воде.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме

### 1. Я знаю

1. Ответьте на поставленные вопросы.

- Какую роль играет вода в жизнедеятельности человека?

• К каким последствиям может привести несоблюдение общих правил безопасного поведения на водоёмах?

• В чём заключается опасность наводнения для жизнедеятельности человека?

• Какие правила безопасного поведения нужно соблюдать на замёрзших водоёмах?

• Что должен знать каждый пассажир, поднявшийся на борт речного или морского судна?

• Какие критерии определяют вашу безопасность при купании в открытых водоёмах?

• Какие меры безопасности рекомендуется соблюдать во время водных походов?





## 2. Я умею

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете:

- характеризовать и оценивать состояние водоёмов в районе вашего проживания с точки зрения безопасности их для человека в различное время года
- объяснять правила безопасного поведения на водоёмах при организации активного отдыха на воде
- владеть способами спасения утопающего
- владеть способами оказания первой помощи пострадавшему на воде

## 3. Я обобщаю и формулирую

*Темы для обсуждения:*

- Вода не прощает тех, кто не соблюдает общепринятые меры безопасности.
  - Главное правило безопасного отдыха человека на воде заключается в знании мест на водоёмах, где купание разрешено.
- Продумайте эти темы и подготовьтесь к их обсуждению.

# Глава 4. Экология и безопасность

## 4.1. Загрязнение окружающей природной среды и здоровье человека

### **ЗАДАНИЕ № 1**

Проанализируйте факторы, возникающие в процессе жизнедеятельности человека, которые приводят к загрязнению окружающей природной среды. Охарактеризуйте предельно допустимые нормы концентрации вредных веществ в атмосфере, почве и воде, объясните, с какой целью они были введены.

Сформулируйте общее представление о влиянии состояния окружающей среды на здоровье человека. Выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

## **ЗАДАНИЕ № 2**

Проанализируйте основные причины и факторы загрязнения атмосферы в районе вашего проживания. Охарактеризуйте возможные последствия для здоровья человека от загрязнения атмосферного воздуха. Сформулируйте основные направления личного безопасного поведения в повседневной жизни в условиях загрязнения атмосферы в районе вашего проживания. Свои выводы запишите в рабочую тетрадь в табличном виде.

<b>Причины загрязнения атмосферы</b>	<b>Факторы загрязнения атмосферы</b>	<b>Последствия для здоровья человека</b>

### ЗАДАНИЕ № 3

С помощью различных источников информации (в том числе Интернета) проанализируйте состояние чистоты водоёмов в районе вашего проживания и пригодность воды в них для удовлетворения нужд человека. Определите основные причины загрязнения вод в местных водоёмах. Спроектируйте индивидуальный план безопасного поведения в повседневной жизни для минимизации вредных последствий для вашего здоровья. Свои выводы запишите в тетрадь.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### ЗАДАНИЕ № 4

Проанализируйте значение и необходимость формирования у каждого человека, начиная со школьного возраста, экологического мировоззрения и экологической культуры для защиты окружающей природной среды и сохранения человека как вида на Земле от самоуничтожения.

Охарактеризуйте качества человека, которые способствуют формированию у него экологической культуры.

Свои выводы запишите в тетрадь в табличном виде.

Качества человека	Качества, способствующие формированию экологической культуры человека
1.	
2.	
3.	
4.	

## 4.2. Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке

### ЗАДАНИЕ № 1

Проанализируйте процессы, происходящие в организме человека под воздействием различных вредных факторов окружающей среды. Охарактеризуйте влияние, которое оказывает загрязнение природной среды на возможности организма человека сопротивляться вредным факторам. Изучите значение витаминов А, С, Е в повышении защитных свойств организма с учётом неблагоприятных экологических условий.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

### ЗАДАНИЕ № 2

Проанализируйте и охарактеризуйте значение витаминов А, С, Е как сильных антиоксидантов, приём которых усиливает защитные возможности организма в неблагоприятных экологических условиях. Свои выводы запишите в тетрадь в табличном виде.

Витамины	Усиление защитных возможностей организма при регулярном приёме витаминов
Витамин А	
Витамин С	
Витамин Е	



### **ЗАДАНИЕ № 3**

Проанализируйте продукты питания, которые вы употребляете в пищу в повседневной жизни, на предмет наличия в них витаминов А, С, Е. Обсудите с родителями необходимость и возможность внести определённые изменения в рацион вашего питания с учётом реальной экологической обстановки в местах проживания.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 4**

Проанализируйте рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения в условиях неблагоприятной экологической обстановки в районе вашего проживания. Охарактеризуйте варианты возможного поведения, приведённые в учебнике. Спроектируйте индивидуальный план безопасного поведения в повседневной жизни с учётом реальной экологической обстановки в районе вашего проживания. Согласуйте план с родителями, запишите в рабочую тетрадь и постарайтесь придерживаться его в повседневной жизни, уточняя его содержание в случае изменения экологической обстановки.

---

---

---

---

---

**Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме**

#### **1. Я знаю**

1. Ответьте на поставленные вопросы.

- Какая деятельность человека приводит к загрязнению окружающей природной среды?

---

---

• Какие факторы определяют экологическую обстановку в районе вашего проживания?

---

---

• К каким последствиям для здоровья человека может привести загрязнение окружающей среды?

---

---

• Какие качества человека характеризуют его уровень экологической культуры?

---

---

• Как можно повысить уровень личной экологической безопасности с помощью современных бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания?

---

---

• Какие процессы происходят в организме человека под воздействием вредных факторов, возникающих при загрязнении природной среды?

---

---

• Какие продукты, употребляемые в пищу, способствуют повышению защитных свойств организма при неблагоприятной экологической обстановке?

---

---

• Какие правила поведения в повседневной жизни способствуют сохранению окружающей природной среды?

---

---



В результате такой деятельности происходит постоянное загрязнение окружающей природной среды, а это отрицательно сказывается на здоровье человека.

• Экологическая культура начинается с выработки в себе внутренних запретов оставлять мусор.

Продумайте эти темы и подготовьтесь к их обсуждению.

## Глава 5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия

### 5.1. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

Проанализируйте основные причины, которые способствуют возникновению чрезвычайных ситуаций техногенного характера, охарактеризуйте их и выпишите в тетрадь.

Основные причины, способствующие возникновению чрезвычайных ситуаций техногенного характера:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Сформулируйте определения понятий *катастрофа*, *авария*, *чрезвычайная ситуация техногенного характера*.

Катастрофа — это \_\_\_\_\_



Авария — это \_\_\_\_\_

---

Чрезвычайная ситуация техногенного характера — это \_\_\_\_\_

---

## **ЗАДАНИЕ № 2**

Зачеркните лишние названия в перечислении объектов экономики, возникновение на которых производственных аварий может привести к чрезвычайным ситуациям техногенного характера:

- гидротехнические сооружения
- радиационно опасные объекты
- кафе и рестораны
- химически опасные объекты
- объекты коммунального хозяйства
- взрывопожароопасные объекты
- музеи
- театры
- торговые центры
- газопроводы
- нефтепроводы
- транспорт

Составьте с оставшимися названиями предложения и запишите их в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 3**

Проанализируйте классификацию чрезвычайных ситуаций техногенного характера по типам лежащих в их основе чрезвычайных событий и источников, запишите их в тетрадь. Выделите чрезвычайные ситуации, которые имели место в регионе вашего проживания и охарактеризуйте их последствия. Свои выводы запишите в тетрадь в табличном виде.

<b>Чрезвычайные ситуации техногенного характера</b>	<b>Чрезвычайные ситуации техногенного характера, произошедшие в регионе моего проживания. Их последствия</b>

## **ЗАДАНИЕ № 4**

Охарактеризуйте влияние человеческого фактора на причины, способствующие возникновению чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Проанализируйте влияние уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны на снижение факторов риска возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их трагических последствий. Сформулируйте и обобщите жизненно важные качества, которые определяют культуру безопасности жизнедеятельности каждого человека. Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **5.2. Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия**

### **ЗАДАНИЕ № 1**

Перечислите различные объекты, на которых в процессе их эксплуатации используются радиоактивные вещества. Охарактеризуйте их предназначение для обеспечения жизнедеятельности населения страны. Сформулируйте определения понятий *ионизирующее излучение, радиационно опасный объект, радиоактивное загрязнение окружающей среды*.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

## ЗАДАНИЕ № 2

Узнайте из Интернета и других средств массовой информации об аварии на атомной станции «Фукусима-1» (Япония). Проанализируйте, почему по международной шкале событий на АЭС, разработанной Международным агентством по атомной энергии (МАГАТЭ), именно этой аварии была присвоена высшая (7-я) категория.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ЗАДАНИЕ № 3

Заполните таблицу «Радиационно опасные объекты». Охарактеризуйте основное предназначение радиационно опасных объектов и возможные последствия в случае возникновения на них производственных аварий.

Объекты	Их основное предназначение	Возможные последствия в случае возникновения производственных аварий
Предприятия ядерного топливного цикла		



Объекты	Их основное предназначение	Возможные последствия в случае возникновения производственных аварий
Атомные станции		
Объекты с ядерными энергетическими установками		
Ядерные боеприпасы и склады для их хранения		

**ЗАДАНИЕ № 4**

Охарактеризуйте последствия биологического воздействия на организм человека ионизирующего излучения и возможные последствия однократного общего облучения человека.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

### 5.3. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

Охарактеризуйте значение химической промышленности в экономике страны. Проанализируйте факторы риска для населения страны использования в экономике химических веществ и охарактеризуйте их по степени опасности для окружающей среды.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

#### **ЗАДАНИЕ № 2**

Охарактеризуйте основные признаки, которые присущи химически опасным объектам и аварийно химически опасным веществам (АХОВ). Перечислите наиболее распространённые из них, запишите их в тетрадь в табличном виде.

Химически опасные объекты	Основные признаки

Аварийно химически опасные вещества (АХОВ)	Основные признаки

### ЗАДАНИЕ № 3

Зачеркните лишние слова в перечислении аварийно химически опасных веществ (АХОВ):

- гидразин
- диоксин
- окись углерода
- кремний
- карбид
- сернистый ангидрит
- фосген
- хлор
- окись этилена
- сероуглерод
- цианистый водород
- кислород

### ЗАДАНИЕ № 4

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Основными причинами химических аварий специалисты МЧС считают нарушение технологии производственных работ, а также \_\_\_\_\_ фактор (нарушение производственной дисциплины и техники \_\_\_\_\_, неэффективность \_\_\_\_\_ контроля за соблюдением требований безопасности производства химических веществ)».

## 5.4. Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия

### ЗАДАНИЕ № 1

Познакомьтесь с основными типами взрывопожароопасных объектов экономики и систематизируйте их по видам потенциальной опасности, которую они представляют для окружающей среды и населения в случае возникновения на них аварийных ситуаций.

Свои выводы запишите в тетрадь в табличной форме.

Виды потенциальной опасности	Взрывопожароопасные объекты
Взрывы	
Пожары	

### ЗАДАНИЕ № 2

Проанализируйте основные поражающие факторы, которые могут возникнуть при аварии на взрывопожароопасном объекте, охарактеризуйте их. Свои выводы запишите в тетрадь.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



### **ЗАДАНИЕ № 3**

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Пожар — это неконтролируемый процесс \_\_\_\_\_, сопровождающийся \_\_\_\_\_ материальных ценностей и создающий опасность для \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ людей».

### **ЗАДАНИЕ № 4**

По различным информационным источникам определите пожароопасные объекты экономики, которые расположены в регионе вашего проживания. Проанализируйте виды потенциальной опасности, которую они могут представлять для жителей региона вашего проживания в случае возникновения на них производственных аварий. Свои выводы запишите в табличном виде.

Взрывопожароопасные объекты моего региона	Потенциальные опасности в случае серьезных аварий на этих объектах

## **5.5. Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия**

### **ЗАДАНИЕ № 1**

Проанализируйте и охарактеризуйте гидротехнические сооружения по их назначению и использованию водных ресурсов для нужд человека. Выделите из них основные гидротехнические

сооружения, которые представляют потенциальную опасность для окружающей среды и населения в случае возникновения на них аварийных ситуаций. Запишите их в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 2**

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Катастрофическое затопление — это гидродинамическое бедствие, являющееся результатом разрушения искусственной или естественной плотины и заключающееся в стремительном \_\_\_\_\_ волной прорыва нижерасположенной местности и в возникновении \_\_\_\_\_».

### **ЗАДАНИЕ № 3**

Проанализируйте основные причины, которые могут привести к гидротехническим авариям. Охарактеризуйте основные поражающие факторы гидротехнической аварии.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

## **ЗАДАНИЕ № 4**

Из различных информационных источников (в том числе из Интернета) подберите два примера гидротехнических аварий, имевших место в нашей стране. Проанализируйте причины их возникновения и последствия для жизнедеятельности населения в зоне чрезвычайной ситуации, охарактеризуйте мероприятия, которые проводились в зоне чрезвычайной ситуации для минимизации последствий.

Общие выводы запишите в тетрадь в табличном виде.

<b>Примеры гидротехнических аварий в Российской Федерации</b>	<b>Причины возникновения гидротехнических аварий</b>	<b>Последствия для жизнедеятельности населения</b>	<b>Мероприятия по минимизации последствий</b>
Пример № 1			
Пример № 2			

## Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме

### 1. Я знаю

1. Ответьте на поставленные вопросы.

• Какие чрезвычайные ситуации относятся к чрезвычайным ситуациям техногенного характера?

• Какую роль играет человеческий фактор при профилактике возникновения чрезвычайной ситуации техногенного характера?

• Какие объекты относятся к радиационно опасным объектам?

• Какие биологические последствия могут возникнуть в организме человека при однократном общем его облучении?

• Какие объекты экономики относятся к химически опасным объектам?

• Какими поражающими факторами обладают наиболее распространённые АХОВ?

• Какие объекты экономики относятся к взрывопожароопасным объектам?



• Какие опасные последствия для окружающей среды и населения могут возникнуть в результате аварии на взрывопожароопасном объекте?

---

---

• Какие гидротехнические сооружения представляют потенциальную опасность для окружающей среды и населения в случае гидротехнической аварии на них?

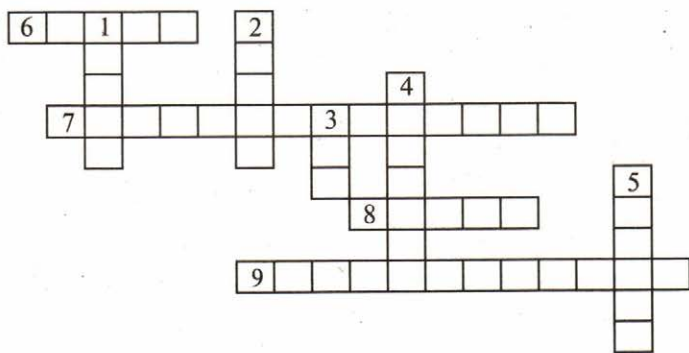
---

---

## 2. Разгадайте кроссворд.

*По горизонтали:* 6. Ручной пожарный инструмент. 7. Одна из причин возникновения пожара. 8. Металлический предмет, используемый при тушении пожара внутри здания. 9. Устройство для тушения очага пожара.

*По вертикали:* 1. Огонь, вышедший из-под контроля. 2. Сыпучий материал, применяемый как огнегасящее средство. 3. Природное горючее вещество с резким запахом, используемое человеком в быту. 4. Подручное средство для тушения пожара. 5. Корпус углекислотного огнетушителя.



## 2. Я умею

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете:

- анализировать причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера
- характеризовать последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для окружающей среды и населения

- анализировать расположение потенциально опасных объектов в регионе проживания и степень исходящей от них опасности в случае возникновения на них аварийной ситуации.

### ***3. Я обобщаю и формулирую***

*Темы для обсуждения:*

- Человечество для удовлетворения своих потребностей в различных видах энергии, товарах и услугах будет постоянно развивать и совершенствовать технику.

- Уровень культуры безопасности жизнедеятельности каждого человека и населения страны должен соответствовать сложности производства и уровню современных технологий, применяемых во всех отраслях экономики.

- Формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности должно начинаться со школьной скамьи и прежде всего на уроках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Подберите материал к этим темам и подготовьтесь к обсуждению.



## Раздел 2.

# Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

## Глава 6. Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций

### 6.1. Обеспечение радиационной безопасности населения

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

Охарактеризуйте уровень развития ядерной энергетики в мире и в нашей стране. Сформулируйте и обоснуйте необходимость дальнейшего развития ядерной энергетики и повышения уровня радиационной безопасности населения за счёт формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности. Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **ЗАДАНИЕ № 2**

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Санитарно-защитная зона — это территория вокруг источника \_\_\_\_\_ излучения, на которой уровень облучения людей в условиях нормальной эксплуатации данного источника может превысить установленный предел \_\_\_\_\_ для населения. В санитарно-защитной зоне запрещается постоянное и временное \_\_\_\_\_ людей, вводится режим ограничения хозяйственной деятельности и проводится \_\_\_\_\_ контроль».

## **ЗАДАНИЕ № 3**

Познакомьтесь с рекомендациями специалистов МЧС России по правилам поведения населения, проживающего в непосредственной близости от радиационно опасных объектов. Обоснуйте вывод, почему каждому гражданину нашей страны необходимо знать и при необходимости соблюдать эти рекомендации.

---

---

---

---

---

---

---

---

## **ЗАДАНИЕ № 4**

Спроектируйте индивидуальный план безопасного поведения в повседневной жизни на случай возникновения радиационной опасности.

Запишите его в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

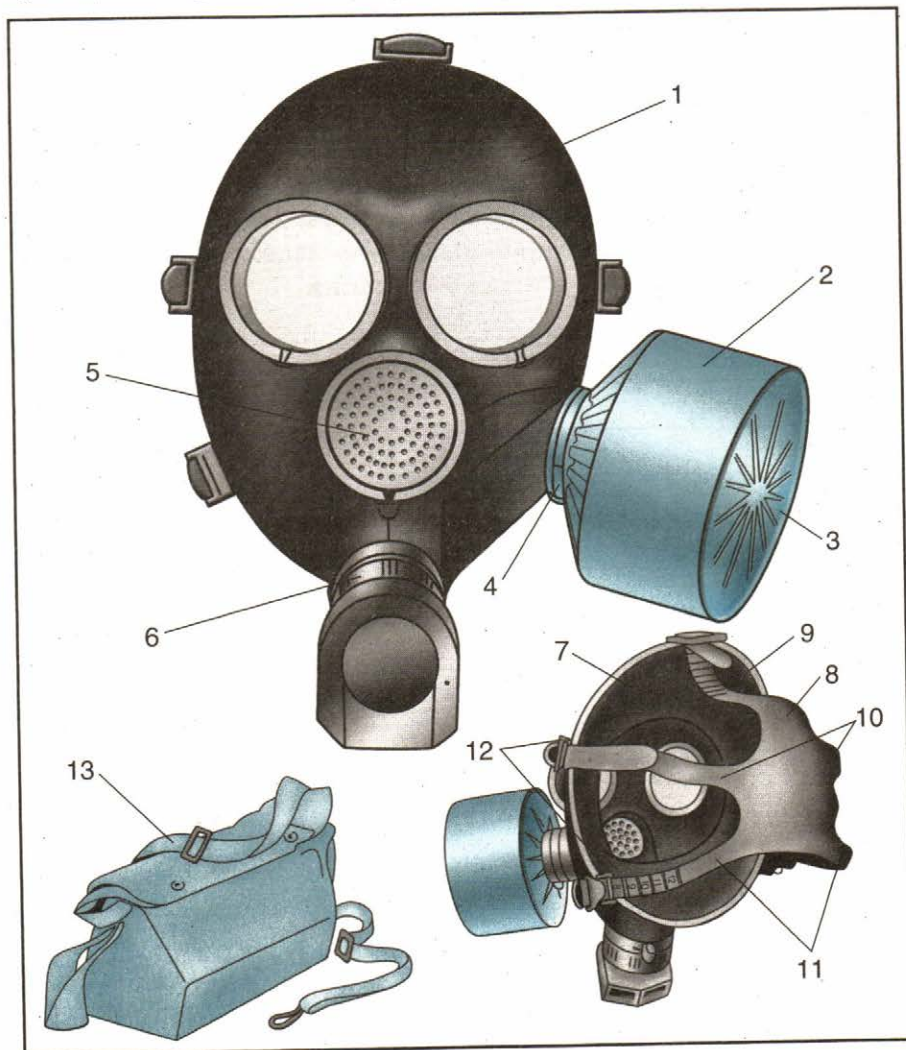


## 6.2. Обеспечение химической защиты населения

### ЗАДАНИЕ № 1

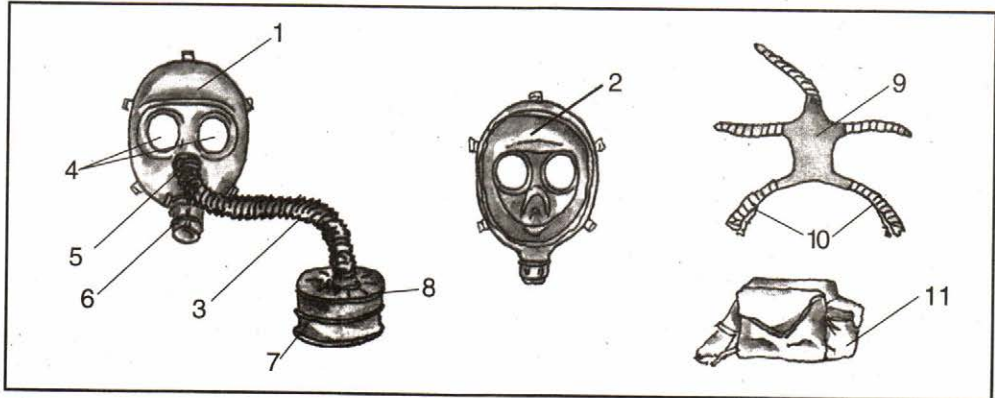
Рассмотрите рисунки средств индивидуальной защиты. Напишите названия их составных частей.

*Противогаз гражданский фильтрующий ГП-7:*



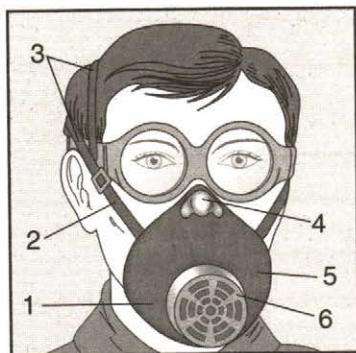
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_

*Противогаз ПДФ-2Ш:*



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_



*Респиратор Р-2:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

### **ЗАДАНИЕ № 2**

Охарактеризуйте химическую защиту населения как составную часть комплекса мероприятий, проводимых в стране и направленных на обеспечение безопасности населения в чрезвычайных ситуациях. Проанализируйте основные мероприятия по химической защите населения.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 3**

Проанализируйте рекомендации по мерам предварительной подготовки к возможной химической аварии, уточните уровень вашей готовности, согласуйте с родителями свои действия по предварительной подготовке к возможной химической аварии.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

#### **ЗАДАНИЕ № 4**

Изучите и проанализируйте рекомендации специалистов МЧС России по правилам безопасного поведения после химической аварии на химически опасном объекте. Спроектируйте свой индивидуальный план безопасного поведения с учётом особенностей последствий химической аварии на объекте, расположенном в регионе вашего проживания. Запишите его в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **6.3. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах**

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

Проанализируйте и охарактеризуйте основные факторы, которые повышают вероятность возникновения аварийных ситуаций на взрывопожароопасных объектах.



Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

## **ЗАДАНИЕ № 2**

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Производственные фонды — это совокупность средств и предметов труда, необходимых для \_\_\_\_\_ производства. Основными производственными фондами являются \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_, инструменты и приспособления, производственные \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_, средства перемещения \_\_\_\_\_, средства связи и информации».

## **ЗАДАНИЕ № 3**

Изучите рекомендации специалистов МЧС России по безопасному поведению в условиях чрезвычайной ситуации, вызванной аварией на взрывопожароопасном объекте. Спроектируйте индивидуальный план безопасного поведения на случай, если вы окажетесь в подобной ситуации. Уточните, запомните и запишите порядок вызова пожарных и спасателей МЧС России в условиях чрезвычайной ситуации.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **ЗАДАНИЕ № 4**

Изучите рекомендации специалистов МЧС России по правилам поведения: а) при внезапном обрушении здания, в котором вы находитесь; б) в случае если вы оказались в завале.

На основе рекомендаций продумайте план своих действий на случай, если бы вы оказались в подобных ситуациях. Запишите его в тетрадь.

---

---

---

---

---

### **6.4. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях**

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

Охарактеризуйте основные факторы, которые могут привести к аварии на гидротехническом сооружении. Проанализируйте мероприятия, которые проводятся в Российской Федерации, по профилактике аварий на гидротехнических сооружениях и по защите населения от их последствий. Сформулируйте и обоснуйте необходимость подготовки населения, проживающего в районах возможного возникновения чрезвычайных ситуаций гидродинамического происхождения, к безопасному поведению в условиях чрезвычайной ситуации для минимизации её последствий.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

## **ЗАДАНИЕ № 2**

Проанализируйте рекомендации специалистов МЧС России по предварительной подготовке населения на случай возникновения аварии на гидротехническом сооружении и по правилам поведения при угрозе гидродинамической аварии. Продумайте и спроектируйте индивидуальный план поведения на случай, если бы вы оказались в подобной ситуации.

Свои выводы и индивидуальный план запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

## **ЗАДАНИЕ № 3**

Зачеркните лишние слова в перечислении факторов гидродинамической аварии:

- весеннее половодье
- паводок, вызванный обильными дождями
- катастрофическое затопление местности
- разрушение транспортной магистрали
- разрушение судоподъёмника
- разрушение дамбы
- инфекционные заболевания сельскохозяйственных растений

Составьте с оставшимися словами предложения и запишите их в тетрадь.

---

---

---

---

---

## **ЗАДАНИЕ № 4**

Проанализируйте рекомендации специалистов МЧС России по правилам безопасного поведения после гидродинамической аварии. Продумайте и спроектируйте индивидуальный план поведения на случай, если бы вы оказались в подобной ситуации.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

**Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме**

**1. Я знаю**

1. Ответьте на поставленные вопросы.

• Чем обусловлена необходимость проведения в стране мероприятий по обеспечению радиационной безопасности населения?

---

---

• Какие гигиенические нормативы облучения (допустимые пределы доз) установлены в Российской Федерации?

---

---

• Какие мероприятия по химической защите населения проводятся в Российской Федерации?

---

---

• Какие объекты экономики относятся к взрывопожароопасным объектам?

---

---

• Как подразделяются все опасные объекты в зависимости от уровня потенциальной опасности аварий на них для жизненно важных интересов общества и личности?

---

---



• Какие мероприятия проводятся в Российской Федерации для повышения безопасности функционирования взрывопожароопасных объектов?

---



---

• Какие сооружения относятся к гидротехническим и каково их основное предназначение?

---



---

• Какие факторы могут привести к возникновению аварии на гидротехническом сооружении?

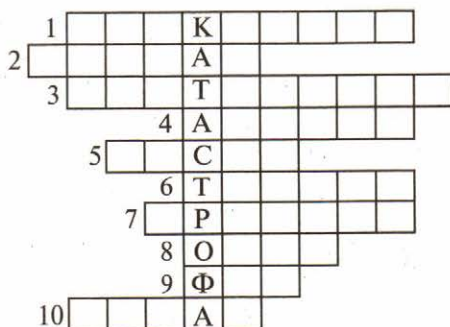
---



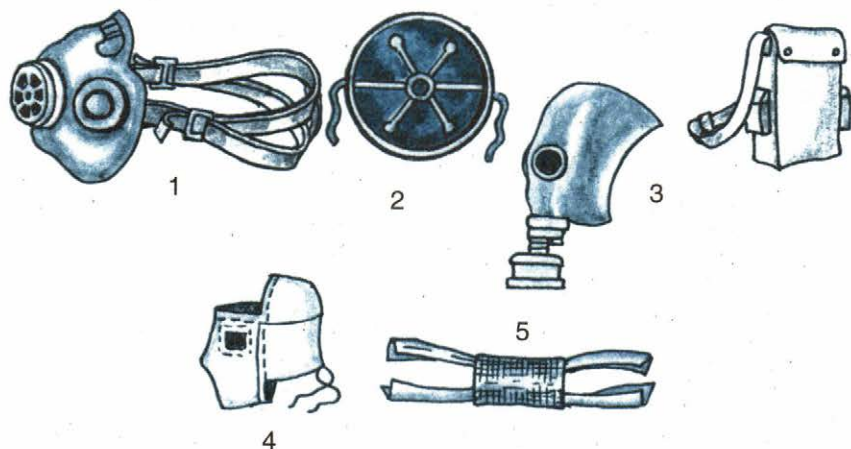
---

2. Разгадайте кроссворд.

1. Мера, принимаемая местными органами власти при выводе населения в безопасные районы. 2. Оповещение населения предупредительными гудками. 3. Средство защиты органов дыхания. 4. Ядовитое вещество, используемое в промышленном производстве. 5. Простое средство защиты органов дыхания. 6. Повреждение какой-либо части тела при несчастных случаях. 7. Название определённого условия, создающего опасность для жизни человека. 8. Получение травмы от воздействия пламени на кожу. 9. Естественный радиационный ... . 10. Неконтролируемое горение какого-либо объекта.



3. Рассмотрите рисунок «Средства защиты дыхания». Запишите в тетрадь название каждого средства согласно номерам на рисунке.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## 2. Я умею

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете:

- характеризовать основные мероприятия, проводимые в стране, по обеспечению радиационной безопасности населения
- характеризовать основные мероприятия, проводимые в стране, по обеспечению химической защиты населения
- характеризовать основные мероприятия, проводимые в стране, по защите населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах
- характеризовать основные мероприятия, проводимые в стране, по защите населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях
- анализировать рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера
- проектировать индивидуальный план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера

- отрабатывать правила безопасного поведения в условиях различных чрезвычайных ситуаций техногенного характера

### **3. Я обобщаю и формулирую**

*Темы для обсуждения:*

- Как повысить уровень защищённости населения и каждого человека в отдельности от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

- Роль МЧС России в обеспечении безопасности населения Российской Федерации при чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

- Порядок вызова пожарных и спасателей МЧС России в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера.

Подберите материал по этим темам и подготовьтесь к обсуждению.

## **Глава 7. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера**

### **7.1. Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера**

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

Изучите порядок оповещения и информирования населения об опасностях, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Запишите в тетрадь, почему своевременное реагирование на сигналы оповещения так важно для вашей безопасности.

---

---

---

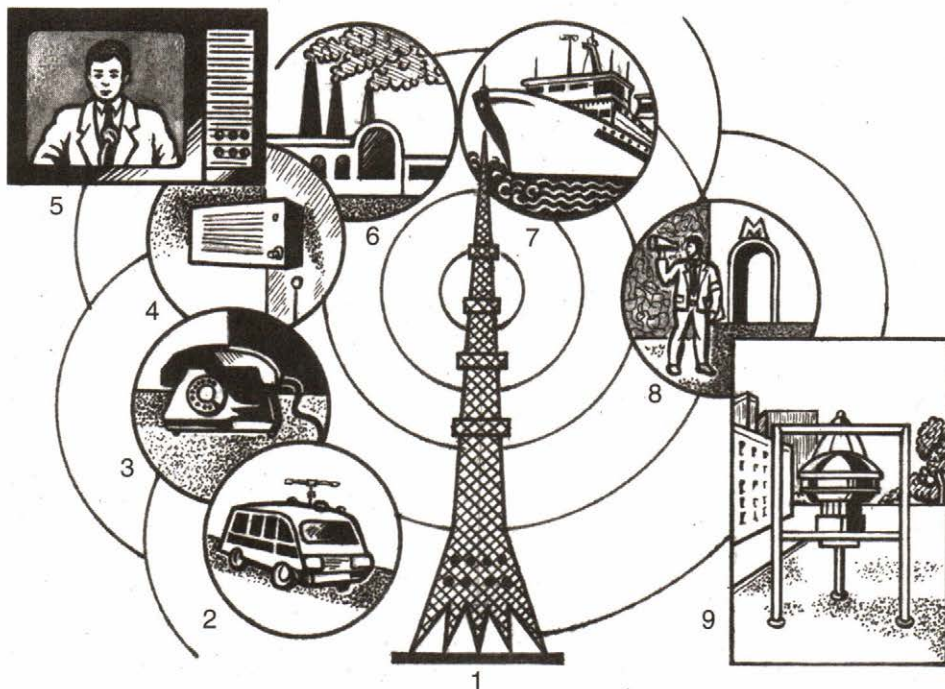
---

---

---

## ЗАДАНИЕ № 2

Рассмотрите рисунок «Средства оповещения населения». Запишите в тетрадь название каждого средства согласно номерам на рисунке.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_



### ЗАДАНИЕ № 3

Вставьте пропущенные слова в текст информации «Внимание всем!»:

«Внимание! Говорит управление \_\_\_\_\_. Граждане! Произошла авария на атомной электростанции. В районе станции и населённых пунктов \_\_\_\_\_ ожидается выпадение \_\_\_\_\_ веществ.

Населению этих пунктов находиться в жилых домах. Провести \_\_\_\_\_ жилых помещений. Принять \_\_\_\_\_ препарат. Подготовиться к эвакуации.

Проинформируйте о случившемся и о порядке действий соседей.

В дальнейшем действуйте в соответствии с указаниями управления \_\_\_\_\_ и местных органов власти.

Следите за нашими сообщениями».

### ЗАДАНИЕ № 4

Продумайте и спроектируйте индивидуальный план действий по сигналам оповещения и информирования об опасностях, возникающих в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера, с учётом места получения сигнала (дома, в школе, на улице) и своих возможностей. План запишите в тетрадь в табличном виде.

Сигнал получен дома	1. _____ 2. _____ 3. _____
Сигнал получен в школе	1. _____ 2. _____ 3. _____
Сигнал получен на улице	1. _____ 2. _____ 3. _____



### **ЗАДАНИЕ № 3**

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Экстренная эвакуация населения может проводиться в случае нарушения нормальных условий \_\_\_\_\_ населения, при котором возникает угроза \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ людей. Критерием для принятия решения на проведение эвакуации в данном случае является превышение \_\_\_\_\_, необходимого для восстановления нормальных условий жизнеобеспечения людей, над \_\_\_\_\_, которое население может прожить при отсутствии этих условий без ущерба для жизни и здоровья».

### **ЗАДАНИЕ № 4**

Познакомьтесь с планом эвакуации учащихся и персонала вашего учебного заведения. Спроектируйте индивидуальный план поведения на случай проведения экстренной эвакуации учащихся и персонала из учебного заведения. Запишите его в тетрадь и будьте готовы обсудить в классе.

---

---

---

---

---

---

---

---

## **7.3. Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера**

### **ЗАДАНИЕ № 1**

Проанализируйте основные мероприятия, которые предусмотрены в Российской Федерации, по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Охарактеризуйте

убежища как сооружения гражданской обороны, ознакомьтесь с их защитными свойствами и возможностями.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

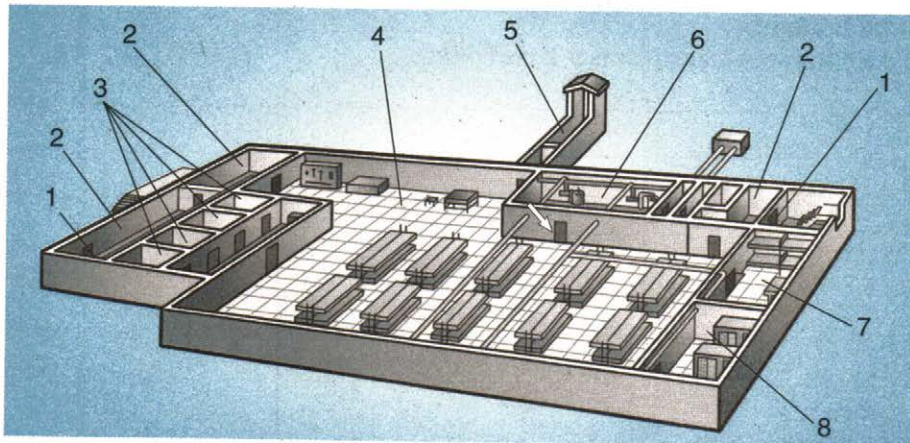
---

---

---

### ЗАДАНИЕ № 2

Рассмотрите рисунок «Противорадиационное убежище». Запишите в тетрадь название каждого помещения убежища согласно номерам на рисунке.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_



### **ЗАДАНИЕ № 3**

Противорадиационные убежища подразделяются (зачеркните лишние слова):

- по наличию спасательных средств
- по времени возведения
- по состоянию сантехники
- по обеспечению библиотечным фондом
- по обеспечению фильтровентиляционным оборудованием
- по наличию пожарного оборудования
- по защитным свойствам
- по вместимости
- по месту расположения

### **ЗАДАНИЕ № 4**

Охарактеризуйте защитные сооружения гражданской обороны, имеющиеся в регионе вашего проживания, проанализируйте правила поведения в защитных сооружениях, обоснуйте необходимость их соблюдения.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме**

#### **1. Я знаю**

1. Ответьте на поставленные вопросы.

- Какие мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера предусмотрены в Российской Федерации?

---

---

• Какое значение для обеспечения безопасности населения имеет своевременное его оповещение и информирование о возникновении чрезвычайной ситуации?

• В каких районах создаются локальные системы оповещения населения о чрезвычайных ситуациях?

• В каких случаях и как принимается решение об эвакуации населения из зоны чрезвычайной ситуации?

• Какие существуют виды эвакуации?

• В каких случаях проводится экстренная эвакуация населения?

• Как подразделяются защитные сооружения гражданской обороны по своему назначению и защитным свойствам?

• Какими защитными свойствами обладают убежища?

• Какими защитными свойствами обладают ПРУ?



## **2. Я умею**

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете:

- объяснять порядок оповещения населения о возникновении чрезвычайной ситуации техногенного характера
- действовать по сигналам оповещения о возникновении чрезвычайной ситуации в соответствии с полученной информацией
- объяснять организацию и порядок проведения эвакуации населения из зоны чрезвычайной ситуации
- выполнять мероприятия по предварительной подготовке к экстренной эвакуации из дома
- характеризовать основные мероприятия, предусмотренные в районе проживания, по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера

## **3. Я обобщаю и формулирую**

Обоснуйте в тетради данное положение с помощью полученных знаний и примеров:

«Оповещение, эвакуация и укрытие населения в защитных сооружениях гражданской обороны обеспечивают минимизацию последствий чрезвычайных ситуаций техногенного характера, но эффективность этих мероприятий во многом зависит от уровня подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций и готовности каждого человека действовать без паники, соблюдая рекомендации специалистов МЧС России в соответствии со складывающейся обстановкой».

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**



### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни**

## **Глава 8. Здоровый образ жизни и его составляющие**

### **8.1. Здоровье как основная ценность человека**

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

Охарактеризуйте здоровье как неперенное условие счастья и благополучия человека. Прокомментируйте утверждение: «Обеспечение индивидуального уровня здоровья является делом и заботой самого человека».

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

## ЗАДАНИЕ № 2

Проанализируйте основные показатели, которые характеризуют уровень индивидуального здоровья человека. Запишите их в рабочую тетрадь в табличном виде.

Объективные показатели	
Субъективные показатели	
«Количество здоровья»	

## ЗАДАНИЕ № 3

Охарактеризуйте здоровье как неперемное условие эффективной жизнедеятельности человека. Обоснуйте это положение. Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

## ЗАДАНИЕ № 4

Проанализируйте и объясните, почему здоровье каждого человека необходимо считать не только индивидуальной, но и общественной ценностью. Прокомментируйте утверждение: «Сохранение и укрепление здоровья являются не только личным делом, но и общественной обязанностью каждого человека».

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

## 8.2. Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность

### ЗАДАНИЕ № 1

Охарактеризуйте индивидуальное здоровье человека как гармоничное единство его духовных, физических и социальных качеств, обеспечивающих ему необходимый уровень жизнедеятельности и благополучия.

---

---

---

---

---

Проанализируйте значение каждой составляющей здоровья, взаимозависимость этих составляющих и их влияние на индивидуальное здоровье человека в процессе его жизнедеятельности. Свои выводы запишите в тетрадь в табличном виде.

Составляющие здоровья	Влияние составляющих на здоровье человека
Физическое здоровье	

Составляющие здоровья	Влияние составляющих на здоровье человека
Духовное здоровье	
Социальное здоровье	

### **ЗАДАНИЕ № 2**

Определите основные пути совершенствования духовной составляющей здоровья человека. Проанализируйте состояние ваших духовных качеств, оцените и определите пути их совершенствования с учётом индивидуальных жизненных запросов и возможностей.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---



---



---



---



---



---

### **ЗАДАНИЕ № 3**

Охарактеризуйте основное содержание физической составляющей здоровья человека, определите пути совершенствования физического здоровья. Проанализируйте состояние личного физического здоровья и оцените его уровень и соответствие вашим жизненным



потребностям. Определите основные направления укрепления здоровья и совершенствования своих физических качеств с учётом своих возможностей и потребностей.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **ЗАДАНИЕ № 4**

Охарактеризуйте основное содержание социальной составляющей здоровья человека и основные направления по её совершенствованию. Проанализируйте и оцените уровень ваших личных социальных качеств и умения жить благополучно в современном обществе среди окружающих вас людей (родных, близких, сверстников, друзей и знакомых). Определите основные направления по совершенствованию индивидуальных социальных качеств с учётом своих жизненных планов.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8.3. Репродуктивное здоровье — составляющая здоровья человека и общества

### **ЗАДАНИЕ № 1**

Охарактеризуйте репродуктивное здоровье как основную составляющую здоровья человека и общества, призванную обеспечивать воспроизводство населения и смену поколений человечества на Земле. Сформулируйте основные критерии, которые характеризуют репродуктивное здоровье человека и общества. Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 2**

Охарактеризуйте семью как первичную ячейку общества и её значение для каждого человека и современного общества. Проанализируйте основное содержание жизнедеятельности вашей семьи, оцените свою роль в ней и значение семейных отношений для подготовки вас к взрослой жизни в реальном окружающем мире.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 3**

С помощью данных, найденных в Интернете и других средствах массовой информации, проанализируйте демографическую ситуацию в Российской Федерации в настоящее время и перечислите мероприятия, которые проводятся в стране для повышения демографической безопасности.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 4**

Обоснуйте необходимость формирования каждым человеком индивидуальных качеств хорошего семьянина для обеспечения личного благополучия, благополучия семьи и безопасности государства.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества

### ЗАДАНИЕ № 1

Сформулируйте и обоснуйте положение, почему здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения каждого человека. Обоснуйте убеждение в том, что для формирования индивидуальной системы здорового образа жизни потребуются постоянные целенаправленные усилия, и к тому же немалые. Подтвердите это примерами из личного опыта. Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ЗАДАНИЕ № 2

Проанализируйте факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. Оцените, какое место они занимают в вашей повседневной жизни. Свои выводы запишите в тетрадь в табличном виде.

<b>Факторы, которые положительно влияют на здоровье человека</b>	<b>Место, которое эти факторы занимают в моей жизни</b>
Соблюдение режима дня	



Факторы, которые положительно влияют на здоровье человека	Место, которое эти факторы занимают в моей жизни
Рациональное питание	
Закаливание	
Занятия физической культурой и спортом	
Хорошие взаимоотношения с окружающими людьми	

### ЗАДАНИЕ № 3

Проанализируйте факторы, которые отрицательно влияют на здоровье человека. Охарактеризуйте их и обоснуйте пагубное влияние на здоровье человека. Выскажите твёрдое убеждение в необходимости уметь противостоять влиянию каждого из них.

Свои выводы запишите в тетрадь в табличном виде.

Факторы, которые пагубно влияют на здоровье человека	Как я собираюсь противостоять влиянию каждого из них
Курение	

<b>Факторы, которые пагубно влияют на здоровье человека</b>	<b>Как я собираюсь противостоять влиянию каждого из них</b>
Употребление наркотиков и алкоголя	
Эмоциональная и психическая напряжённость при общении с окружающими	
Неблагополучная экологическая обстановка в местах проживания	

**ЗАДАНИЕ № 4**

Проанализируйте основные направления вашей жизнедеятельности, которые способствуют формированию вашей индивидуальной системы здорового образа жизни с учётом ваших возможностей и потребностей на ближайшую перспективу.

Свои выводы запишите в тетрадь в табличном виде.

<b>Направления, способствующие формированию индивидуальной системы здорового образа жизни</b>	<b>Средства реализации направлений</b>
1. Психологическая устойчивость в различных жизненных ситуациях	

Направления, способствующие формированию индивидуальной системы здорового образа жизни	Средства реализации направлений
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

## 8.5. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний

### ЗАДАНИЕ № 1

С помощью Интернета и специальной медицинской литературы познакомьтесь с наиболее распространёнными неинфекционными заболеваниями. Запишите основные признаки их проявления в тетрадь в табличном виде.

Основные неинфекционные заболевания	Основные признаки заболеваний
Ишемическая болезнь сердца	
Гипертония	
Диабет	
Рак	

## ЗАДАНИЕ № 2

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Здоровье — это бесценный дар, который преподносит человеку \_\_\_\_\_. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье, как и болезнь человека, определяется рядом факторов: наследственностью, состоянием окружающей \_\_\_\_\_, образом жизни человека и здравоохранением. Предрасположенность к наследственным заболеваниям, изменения качества природной среды, нездоровый образ жизни, низкая эффективность \_\_\_\_\_ ставят под угрозу здоровье населения. Очень часто \_\_\_\_\_ привычками человек разрушает своё здоровье, забывая, что потерять его легко, а вот вернуть очень и очень трудно».



### **ЗАДАНИЕ № 3**

Охарактеризуйте стресс как состояние напряжения, возникающее у человека в ответ на различные внешние воздействия, и как одну из основных причин возникновения неинфекционных заболеваний. Проанализируйте ситуации, с которыми вы встречаетесь в повседневной жизни и воздействие которых приводит к превышению оптимальной стрессовой нагрузки на вас. План поведения запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 4**

Проанализируйте общие рекомендации по борьбе со стрессом, охарактеризуйте их. Спроектируйте индивидуальный план поведения на текущий год по формированию психологической уравновешенности для различных жизненных ситуаций и обеспечению профилактики возникновения стрессовой нагрузки выше оптимального уровня.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8.6. Вредные привычки и их влияние на здоровье

### ЗАДАНИЕ № 1

Проанализируйте жизненные возможности, которые природа дала человеку. Охарактеризуйте основные пути по их реализации в процессе жизнедеятельности человека для обеспечения его благополучной жизни и здорового долголетия. Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

### ЗАДАНИЕ № 2

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Ряд тяжёлых расстройств возникает непосредственно вслед за курением. Эти изменения особенно выражены у \_\_\_\_\_ и молодых людей. Так, у курящих школьников притупляется \_\_\_\_\_, снижаются \_\_\_\_\_ и сообразительность, появляются вялость, общая расслабленность и как следствие всего этого — снижение \_\_\_\_\_».

### ЗАДАНИЕ № 3

Познакомьтесь с помощью Интернета с данными статистики по Российской Федерации о последствиях курения, употребления алкоголя и наркотиков для здоровья населения нашей страны и проанализируйте их.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

## 8.7. Профилактика вредных привычек

### **ЗАДАНИЕ № 1**

Обоснуйте утверждение:

«Курение, употребление спиртных напитков и пива — это разновидности наркомании, а наркомания — это заболевание зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества».

Свои аргументы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 2**

Приведите и проанализируйте основные причины, которые способствуют приобщению молодёжи к наркотикам.

Свои выводы запишите в тетрадь в табличном виде.

Основные причины	Анализ причин, способствующих приобщению молодёжи к наркотикам

Основные причины	Анализ причин, способствующих приобщению молодёжи к наркотикам

### ЗАДАНИЕ № 3

Охарактеризуйте социальный механизм приобщения молодёжи к незаконному употреблению наркотических веществ. Выскажите и обоснуйте убеждение в том, что психическая зависимость от наркотического вещества начинает формироваться с первой его пробы, поэтому профилактика наркозависимости должна начинаться с профилактики первой пробы наркотического вещества.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---



---



---



---



---



---

### ЗАДАНИЕ № 4

Проанализируйте четыре правила «Нет наркотикам!». Запишите их в тетрадь и добавьте собственные аргументы в пользу их соблюдения.

Четыре правила «Нет наркотикам!»	Ваше обоснование четырёх правил
<i>Правило первое</i>	



Четыре правила «Нет наркотикам!»	Ваше обоснование четырёх правил
<i>Правило второе</i>	
<i>Правило третье</i>	
<i>Правило четвёртое</i>	

## 8.8. Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности

### ЗАДАНИЕ № 1

Из Интернета приведите примеры техногенных аварий, обоснуйте и проанализируйте причины возрастания факторов риска для безопасности человека по мере повышения технического оснащения его жизнедеятельности.

Свои выводы запишите в тетрадь в табличном виде.

Техногенные аварии	Анализ причин аварий	Обоснование причин возрастания факторов риска и повторения подобных аварий
<i>Транспортная авария</i>		
<i>Гидродинамическая авария</i>		
<i>Авария на АЭС</i>		

## **ЗАДАНИЕ № 2**

Проанализируйте основные причины возрастания отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---



---



---



---



---



---

### **ЗАДАНИЕ № 3**

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Высокие духовные и физические качества человека теряют свою значимость, если он не подготовлен к \_\_\_\_\_ жизнедеятельности в реальной \_\_\_\_\_ среде, не способен оценить уровень опасности для жизни и здоровья в конкретной \_\_\_\_\_ или \_\_\_\_\_ ситуации, найти наиболее оптимальный выход из создавшейся ситуации, позволяющий ему снизить фактор \_\_\_\_\_ для жизни и здоровья».

### **ЗАДАНИЕ № 4**

Охарактеризуйте культуру безопасности жизнедеятельности как одну из составляющих индивидуальной системы здорового образа жизни каждого человека. Спроектируйте индивидуальный план по формированию у себя современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности с учётом реальной обстановки в вашем регионе и своих возможностей.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме**

#### **1. Я знаю**

1. Ответьте на поставленные вопросы.

- Почему здоровье человека зависит прежде всего от него самого?

---

---

- Какое определение здоровья дано в уставе Всемирной организации здравоохранения?

---

---

• Какие основные факторы оказывают влияние на состояние здоровья человека?

---

---

• Что следует понимать под репродуктивным здоровьем?

---

---

• Почему здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения человека?

---

---

• Какие заболевания относятся к основным неинфекционным заболеваниям?

---

---

• Какую роль играет образ жизни человека в профилактике основных неинфекционных заболеваний?

---

---

• Почему не следует считать хорошими привычками потребность в курении, употреблении алкоголя и наркотиков?

---

---

• Что такое наркомания и наркотическая зависимость?

---

---



• Какие меры предусмотрены в нашей стране против незаконного распространения наркотических веществ?

---

---

• Какие качества необходимо сформировать, чтобы уберечься от приобщения к употреблению наркотических веществ?

---

---

• В чём заключается отрицательное влияние человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства?

---

---

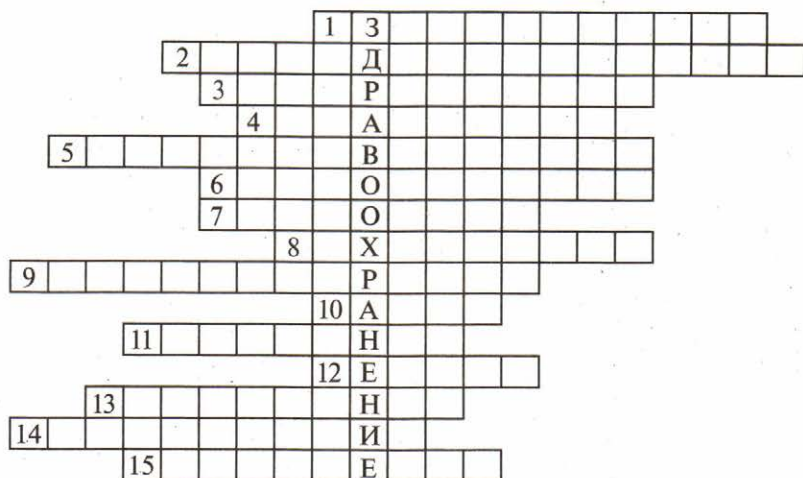
• Почему можно считать уровень культуры безопасности жизнедеятельности человека одним из критериев его здоровья?

---

---

## 2. Разгадайте кроссворд.

1. Приведение здоровья в нормальное, благоприятное состояние. 2. Нормальная повседневная деятельность человека и его отдых. 3. Умственное или физическое развитие человека путём самостоятельных занятий, упражнений. 4. То, по чему можно судить о чём-нибудь, например о физическом состоянии. 5. Совокупность природных свойств организма, получаемых от родителей и способных передаваться от поколения к поколению. 6. Спокойная, счастливая жизнь в довольстве, полная обеспеченность. 7. Сильнодействующие вещества, преимущественно растительного происхождения, парализующие действие нервной системы и вызывающие искусственный сон и безболезненность. 8. Сбережение чего-либо. 9. Чувство удовольствия, которое испытывает тот, чьи стремления и потребности исполнены. 10. Травянистое растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин. 11. Образ жизни и действий. 12. Изъян, недостаток телосложения. 13. Сильное, болезненное влечение к наркотикам. 14. Воспроизведение биологическое. 15. Процесс, в ходе которого организм делается сильным, стойким, выносливым.



## 2. Я умею

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете:

- характеризовать особенности индивидуального здоровья
- объяснять общие понятия о репродуктивном здоровье
- обосновывать значение здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья человека и общества
- анализировать собственные поступки и их влияние на личное благополучие
- проектировать правила соблюдения норм здорового образа жизни для профилактики неинфекционных заболеваний и вредных привычек

## 3. Я могу обосновать следующие утверждения

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете.

- Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающая духовное, физическое и социальное благополучие.
- Наркомания — это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ.

## 4. Я обобщаю и формулирую

Тема для обсуждения:

«Роль индивидуальной системы здорового образа жизни в обеспечении личной безопасности в повседневной жизни и профилактики вовлечения в наркотическую зависимость».

Подготовьте материалы для обсуждения этой темы.



## **Раздел 5.**

# **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

## **Глава 9. Первая помощь при неотложных состояниях**

### **9.1. Первая помощь пострадавшим и её значение**

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

Перечислите и охарактеризуйте основные мероприятия, которые могут проводиться при оказании первой помощи пострадавшим. Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **ЗАДАНИЕ № 2**

Охарактеризуйте последовательность действий при оказании первой помощи в зависимости от состояния пострадавшего.

Свои выводы запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **9.2. Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами (АХОВ)**

### **ЗАДАНИЕ № 1**

С помощью Интернета и специальной литературы дайте определения следующим АХОВ:

1. Аммиак — это \_\_\_\_\_

---

---

2. Хлор — это \_\_\_\_\_

---

---

3. Фосген — это \_\_\_\_\_

---

---



4. Синильная кислота — это \_\_\_\_\_

5. Серный ангидрид — это \_\_\_\_\_

## **ЗАДАНИЕ № 2**

Дополните информацию: «При отравлении аммиаком поражённые участки кожи и слизистых оболочек глаз промывают большим количеством \_\_\_\_\_» (правильный ответ отметьте знаком «+»):

- а) марганцовки
- б) воды
- в) спирта
- г) эфира

## **ЗАДАНИЕ № 3**

Проанализируйте и запомните основные признаки отравления хлором. Изучите и отработайте приёмы по оказанию первой помощи при отравлении хлором. Последовательность действий при оказании первой помощи запишите в тетрадь.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 9.3. Первая помощь при травмах

### **ЗАДАНИЕ № 1**

Изучите и отработайте приёмы по оказанию первой помощи при переломах. Запишите последовательность действий при оказании первой помощи при переломах.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **ЗАДАНИЕ № 2**

Изучите и отработайте приёмы по оказанию первой помощи при вывихах и растяжениях.

Запишите в тетрадь последовательность действий при оказании первой помощи.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 9.4. Первая помощь при утоплении

### ЗАДАНИЕ № 1

Перечислите в правильной последовательности мероприятия по оказанию первой помощи утопающему в зависимости от состояния пострадавшего.

Свои выводы запишите в тетрадь в табличном виде.

Пострадавший находится в сознании, дыхание не нарушено	
Пострадавший потерял сознание, дыхание затруднено	
У пострадавшего отсутствует дыхание	
У пострадавшего отсутствует дыхание и остановилось сердце	

## **ЗАДАНИЕ № 2**

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«При несчастном случае на воде, вытащив пострадавшего из водоёма, очистите ему \_\_\_\_\_ рта от посторонних предметов, удалите воду из \_\_\_\_\_ путей. При необходимости сделайте \_\_\_\_\_ дыхание и непрямой массаж сердца».

**Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме**

### ***1. Я знаю***

1. Ответьте на поставленные вопросы.

• Каково основное предназначение первой помощи и кто её может оказать?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• Какие подручные средства могут использоваться при оказании первой помощи?

---

---

---

---

• Какие вещества относятся к аварийно химически опасным веществам (АХОВ)?

---

---

---

---



- Какие АХОВ относятся к наиболее распространённым?

---

---

---

- В каких случаях могут возникнуть переломы?

---

---

---

- Какие признаки свидетельствуют о возникновении перелома?

---

---

---

- В результате чего может произойти растяжение мышц и сухожилий?

---

---

---

---

- Какими приёмами надо владеть спасателю при оказании первой помощи утопающему?

---

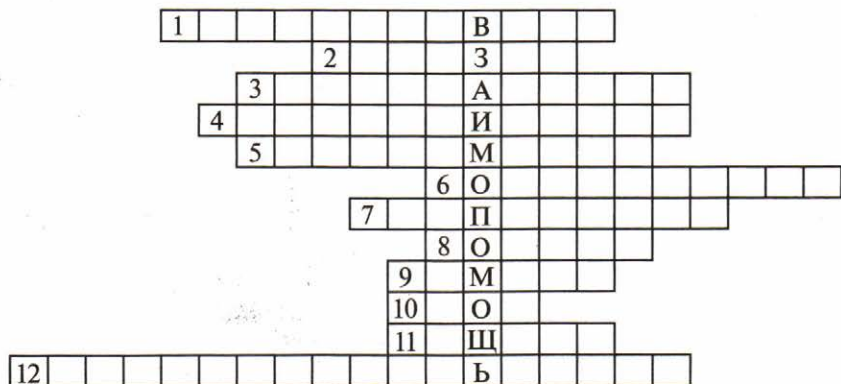
---

---

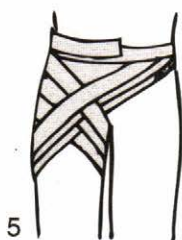
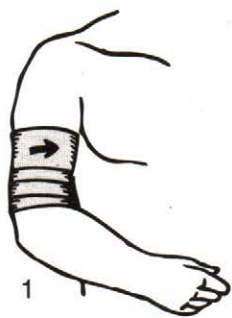
## 2. Разгадайте кроссворд.

1. Получивший травму. 2. Бинт или иной материал, которым завязано или закрыто больное место. 3. Совокупность предупредительных мероприятий (в медицине). 4. Создание неподвижности (покоя) для повреждённой части тела. 5. Лекарства, лечебные средства. 6. Перевод всех отраслей экономики в полную боевую готовность. 7. Прибор для защиты дыхательных органов, глаз, ушей от ядовитых газов, пыли. 8. Бесцветный газ с запахом прелого сена

(отравляющее вещество). 9. Бесцветный газ с едким запахом, соединение азота с водородом. 10. Химический элемент, удушливый газ. 11. То, что защищает от отравляющих веществ. 12. Непрерывность следования одного за другим.



3. Рассмотрите изображения повязок. Используя учебник и специальную литературу, запишите под номерами названия повязок.



## **2. Я умею**

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете:

- анализировать возможные последствия неотложных состояний и значение своевременного оказания первой помощи
- выполнять приёмы по оказанию первой помощи при отравлении АХОВ
- выполнять приёмы по оказанию первой помощи при переломах, вывихах и растяжениях
- выполнять приёмы по оказанию первой помощи при утоплении

## **3. Я обобщаю, формулирую и обосновываю**

*Темы для обсуждения:*

1. Граждане Российской Федерации обязаны изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приёмы оказания первой помощи пострадавшим, правила охраны жизни людей на водных объектах, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты, постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки в указанной области (Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»).

2. Помощь и самопомощь при неотложных состояниях — важная составляющая индивидуальной системы здорового образа жизни.

Подготовьте материалы для обсуждения этих тем со сверстниками и преподавателем.

## Ответы на кроссворды

**К главе 1, раздел «Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме»**

*По горизонтали:* 1. Спички. 4. Ураган. 5. Затопление. 6. Перчатки.

*По вертикали:* 2. Пожар. 3. Огнетушитель. 7. Керосин.

**К главе 2, параграф 2.2, задание № 4**

1. Тротуар. 2. Спереди. 3. Правила. 4. Паника. 5. Остановка. 6. Помощь. 7. Оскорбление. 8. Травма. 9. Трамвай.

**К главе 2, раздел «Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме»**

1. Автомобиль. 2. Огнетушитель. 3. Сзади. 4. Автобус. 5. Переход.  
6. Пожар. 7. Перекрёсток. 8. Обочина. 9. Салон. 10. Пассажир. 11. Водитель. 12. Поручень.

**К главе 3, раздел «Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме»**

1. Река. 2. Водоём. 3. Корабль. 4. Пассажир. 5. Палуба. 6. Жилет. 7. Течение. 8. Паника. 9. Водоворот. 10. Плавучесть. 11. Шлюпка. 12. Берег. 13. Спасение. 14. Нырание. 15. Весло.

**К главе 4, раздел «Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме»**

1. Руки. 2. Склад. 3. Азот. 4. Бочка. 5. Селитра. 6. Дезинфекция.  
7. Отравление. 8. Пестициды. 9. Респиратор.

**К главе 5, раздел «Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме»**

*По горизонтали:* 6. Топор. 7. Самовозгорание. 8. Ведро. 9. Огнетушитель.

*По вертикали:* 1. Пожар. 2. Песок. 3. Газ. 4. Брезент. 5. Баллон.

**К главе 6, раздел «Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме»**

1. Эвакуация. 2. Сигнал. 3. Противогаз. 4. Аммиак. 5. Маска. 6. Травма. 7. Причина. 8. Ожог. 9. Фон. 10. Пожар.

**К главе 7, раздел «Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме»**

1. Предупреждение. 2. Ликвидация. 3. Угроза. 4. Контроль. 5. Оповещение. 6. Информирование. 7. Обеспечение. 8. Размещение. 9. Водоснабжение. 10. Водопровод. 11. Убежище. 12. Излучение. 13. Санузел. 14. Герметичность. 15. Мероприятие. 16. Сооружение.

**К главе 8, раздел «Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме»**

1. Оздоровление. 2. Жизнедеятельность. 3. Саморазвитие. 4. Показатель. 5. Наследственность. 6. Благополучие. 7. Наркотики. 8. Сохранение. 9. Удовлетворение. 10. Табак. 11. Поведение. 12. Дефект. 13. Наркомания. 14. Репродукция. 15. Укрепление.

**К главе 9, раздел «Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме»**

1. Пострадавший. 2. Повязка. 3. Профилактика. 4. Иммобилизация. 5. Медикаменты. 6. Мобилизация. 7. Респиратор. 8. Фосген. 9. Аммиак. 10. Хлор. 11. Защита. 12. Последовательность.



## Оглавление

<i>Предисловие</i> .....	3
<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства</b> .....	5
<b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности</b> .....	5
<b>Глава 1. Пожарная безопасность</b> .....	5
1.1. Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия .....	5
1.2. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения .....	7
1.3. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах .....	10
<b>Глава 2. Безопасность на дорогах</b> .....	14
2.1. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей .....	14
2.2. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров .....	17
2.3. Велосипедист — водитель транспортного средства .....	19
<b>Глава 3. Безопасность на водоёмах</b> .....	25
3.1. Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях .....	25
3.2. Безопасный отдых на водоёмах .....	28
3.3. Оказание помощи терпящим бедствие на воде .....	30
<b>Глава 4. Экология и безопасность</b> .....	34
4.1. Загрязнение окружающей природной среды и здоровье человека .....	34
4.2. Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке .....	37
<b>Глава 5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия</b> .....	41
5.1. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера .....	41
5.2. Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия .....	44

5.3. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия .....	47
5.4. Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия .....	49
5.5. Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия .....	50
<b>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций .....</b>	<b>56</b>
<i>Глава 6. Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций .....</i>	<i>56</i>
6.1. Обеспечение радиационной безопасности населения ....	56
6.2. Обеспечение химической защиты населения .....	58
6.3. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах .....	61
6.4. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях .....	63
<i>Глава 7. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера .....</i>	<i>68</i>
7.1. Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера .....	68
7.2. Эвакуация населения .....	71
7.3. Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера ...	72
<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни .....</b>	<b>78</b>
<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни .....</b>	<b>78</b>
<i>Глава 8. Здоровый образ жизни и его составляющие .....</i>	<i>78</i>
8.1. Здоровье как основная ценность человека .....	78
8.2. Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность .....	80
8.3. Репродуктивное здоровье — составляющая здоровья человека и общества .....	83
8.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества .....	85

8.5. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний .....	88
8.6. Вредные привычки и их влияние на здоровье .....	91
8.7. Профилактика вредных привычек .....	92
8.8. Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности .....	94
<b>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи .....</b>	<b>100</b>
<i>Глава 9. Первая помощь при неотложных состояниях .....</i>	<i>100</i>
9.1. Первая помощь пострадавшим и её значение .....	100
9.2. Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами (АХОВ) .....	101
9.3. Первая помощь при травмах .....	103
9.4. Первая помощь при утоплении .....	104
Ответы на кроссворды .....	109