

А

Российская академия наук
Российская академия образования
Издательство «Просвещение»

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А. Т. Смирнов
Б. О. Хренников

Поурочные разработки

5-6


ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



Российская академия наук
Российская академия образования
Издательство «Просвещение»

**А. Т. Смирнов
Б. О. Хренников**

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Поурочные разработки

5–6 классы

Пособие для учителей
общеобразовательных организаций

Под редакцией А. Т. Смирнова

2-е издание

Москва
«Просвещение»
2014

УДК 372.8:614.8
ББК 74.266.8
С50

16+

Серия «Академический школьный учебник» основана в 2005 году

Проект «Российская академия наук, Российская академия образования, издательство «Просвещение» — российской школе»

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*

Смирнов А. Т.

С50 Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5—6 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников ; под ред. А. Т. Смирнова ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 126 с. — (Академический школьный учебник). — ISBN 978-5-09-033541-6.

Пособие содержит поурочные разработки в соответствии с учебниками и рабочими тетрадями для учащихся 5—6 классов общеобразовательных организаций (под редакцией А. Т. Смирнова). Авторы приводят рекомендации по проведению текущего и тематического контроля учащихся, темы для обсуждения, а также задания для самостоятельной работы.

Данное пособие разработано в помощь учителю, реализующему в своей практике требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, определённые Федеральным государственным общеобразовательным стандартом. Пособие написано в соответствии с рабочей программой тех же авторов.

УДК 372.8:614.8
ББК 74.266.8

ISBN 978-5-09-033541-6

© Издательство «Просвещение», 2014
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2014
Все права защищены

ОТ АВТОРОВ

Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе (5—9 классы) предполагает прежде всего формирование социальных качеств учащегося, осознающего себя личностью, уважающей законы Российской Федерации и правопорядок, готовой выполнять свои обязанности перед обществом и государством, способной внести посильный вклад в повышение уровня защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

Пособие входит в учебно-методический комплект по предмету ОБЖ, который разработан в соответствии с **требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования**, и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по основам безопасности жизнедеятельности.

В состав учебно-методического комплекта для 5—6 классов под редакцией А. Т. Смирнова входят:

- Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 5—9 кл.: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова;

- Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова;

- Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова;

- Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая тетрадь: 5 кл.: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова;

- Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая тетрадь: 6 кл.: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова;

- Основы безопасности жизнедеятельности: тестовый контроль: 5—6 кл.: пособие для учителей и методистов / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова;
- Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под ред. А. Т. Смирнова;
- Кто покушается на твои права и свободы: пособие для учащихся общеобразоват. организаций;
- Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся общеобразоват. организаций;
- «Свой?» — «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для учащихся общеобразоват. организаций;
- Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся: 5—9 кл. / А. Л. Рыбин, М. В. Маслов;
- Безопасность дорожного движения. Учеб.-наглядное пособие для учащихся. 5—9 кл. В 2 ч. (24 плаката) / А. Л. Рыбин, Б. О. Хренников, М. В. Маслов;
- Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 5—9 кл. / А. Л. Рыбин, М. В. Маслов.

Настоящее пособие разработано с учётом требований нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности и в полном соответствии с тематическим планом рабочей программы.

Вместе с другими частями учебно-методического комплекта пособие ориентировано на достижение **планируемых результатов** освоения основной образовательной программы основного общего образования и обеспечение эффективной «обратной связи», позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Пособие написано с учётом психолого-педагогических особенностей развития детей 11—15 лет, связанных с переходом от учебных действий, характерных для начальной школы, к новой внутренней позиции обучающегося — направленности на самостоятельный познавательный поиск, постановку учебных целей, освоение и самостоятельное осуществление контрольных и оценочных действий, инициативу в организации учебного сотрудничества.

Пособие предназначено для оказания методической помощи специалистам, осуществляющим подготовку учащихся по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 и 6 классах общеобразовательных организаций.

В методическом пособии реализуется комплексный подход по формированию у учащихся:

- современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности в условиях повседневной жизни и при активном отдыхе в природных условиях;

- негативного отношения к противоправному поведению, террористической и экстремистской деятельности;
- индивидуальной системы здорового образа жизни и негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков;
- умений по оказанию первой помощи при неотложных состояниях.

Структура содержания учебного материала пособия построена по модульному принципу и включает в себя два модуля, пять разделов, 17 тем и 70 уроков, по 35 уроков в каждом классе.

Для оценки уровня и качества достигнутых учащимися результатов по основам безопасности жизнедеятельности предлагается использовать текущий и тематический контроль.

Текущий контроль рекомендуется проводить систематически после изучения учебного материала на каждом уроке и выполнения учащимися домашнего задания перед началом нового урока. Для проведения текущего контроля по решению преподавателя могут быть использованы контрольные вопросы и задания, предложенные в учебнике к конкретному параграфу (уроку), а также оценка работы учащегося по выполнению заданий, предлагаемых в рабочей тетради к этому же уроку.

Проводя текущий контроль, необходимо руководствоваться следующим принципом его проведения: текущий контроль предназначен для активизации познавательной деятельности учащихся и должен выполнять в основном обучающую, корректирующую и стимулирующую функции.

Текущий контроль необходимо организовать и проводить так, чтобы способствовать формированию у учащихся умений анализировать обстановку, оценивать факторы риска и проектировать индивидуальную систему безопасного поведения в конкретной жизненной ситуации, изученной на уроке.

Тематический контроль осуществляется периодически по завершении изучения очередной темы рабочей программы и имеет целью систематизировать и обобщить полученную информацию по блоку учебных вопросов, изучаемых на уроках по данной теме. Тематический контроль способствует расширению представлений учащихся об их безопасном поведении в реальном окружающем мире, а также выработке у них определённых убеждений, качеств и привычек, которые обеспечивают повышение уровня личной защищённости от различных опасных и чрезвычайных ситуаций, сохранение и укрепление личного здоровья.

Проведение тематического контроля реализует в определённой степени промежуточную аттестацию учащихся, повышает их мотивацию к изучению предмета.

Для проведения тематического контроля рекомендуется использовать контрольные вопросы и задания, приведённые в рабочей тетради к конкретной теме.

По результатам текущего и тематического контроля формируется оценка учащегося по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» за четверть, полугодие и учебный год.

Предложенные в пособии поурочные разработки являются примерными, и преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого урока, учитывая нормы и правила в области безопасности жизнедеятельности, принятые в регионе, возможности образовательного учреждения и, конечно, личный опыт. Главное — обеспечить постоянное повышение уровня безопасности учащихся в различных жизненных ситуациях.

ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ. 5 КЛАСС

Модуль 1.

Основы безопасности личности, общества и государства

РАЗДЕЛ 1.

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Тема 1.

Человек, среда его обитания, безопасность человека

Урок 1.1. Город как среда обитания

Цель урока. Обобщить представления учащихся о городе как месте проживания человека. Обратит их внимание на положительные и отрицательные стороны для жизнедеятельности человека в современном городе, на возможные опасные ситуации, с которыми человек может встретиться в городе, на причины их возникновения и на необходимость соблюдения правил безопасного поведения в повседневной жизни.

Изучаемые вопросы

1. Основные признаки современного города.
2. Привлекательность города для жизнедеятельности человека.
3. Наиболее характерные опасные ситуации для современного города.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Дать определение понятия «город».

Отметить, что исторический процесс повышения роли городов в развитии человеческого общества шёл непрерывно. Для примера привести статистику, как менялось количество жителей городов по отношению ко всему населению Земли: в начале XIX в. в городах мира проживало 3% населения Земли, в начале XX в. — 13,6%, в конце XX в. — 41,1%.

Городское население Российской Федерации в настоящее время составляет около 74%, и проживает оно более чем в 1030 городах. Современные города в зависимости от количества жителей делятся на:

- малые — до 50 тыс. жителей;
- средние — 50—100 тыс. жителей;
- большие — 100—250 тыс. жителей;
- крупные — 250—500 тыс. жителей;

- крупнейшие — 500 тыс. — 1 млн жителей;
- города-миллионеры — свыше 1 млн жителей.

К началу XXI в. в мире насчитывалось около 220 городов-миллионеров, в их числе Москва — свыше 10 млн человек и Санкт-Петербург — более 4,5 млн человек.

2. Разъяснить учащимся, что в городах для удобства человека к жилым домам проводится вода, газ, электричество. В городах существует целая сеть торговых организаций, обеспечивающих население продуктами питания и всеми необходимыми товарами.

Городской транспорт служит для передвижения людей в необходимые для них районы города. Создана система учебных заведений. Население обслуживают медицинские учреждения. Действует система культурных, научных и спортивных учреждений. Созданы службы для обеспечения безопасности населения.

Всё это должно работать слаженно, так как все учреждения и службы взаимосвязаны. Жителю города необходимо уметь пользоваться всеми благами, но при этом соблюдать правила безопасности поведения.

3. Познакомить учащихся с наиболее характерными опасными ситуациями, которые могут возникнуть в современном городе. Это ситуации, связанные:

- с нарушением правил дорожного движения;
- с нарушением правил пожарной безопасности;
- с нарушением мер общественной безопасности и общественного порядка;
- с нарушением правил пользования различными бытовыми приборами, газом и электричеством;
- с различными природными явлениями (дождь, гроза, сильный снегопад, гололёд и др.).

Вывод: город создаёт благоприятные условия для жизни и жизнедеятельности человека, но многофункциональные системы жизнеобеспечения несут в себе определённую опасность (в них могут происходить отказы в работе и аварии) для городского жителя и требуют от него особого поведения, обеспечивающего его безопасность.

Домашнее задание

1. Изучить § 1.1 учебника, подготовить ответы на поставленные вопросы, выполнить задание.

2. Выполнить задания к подразделу 1.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 1.2. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища

Цель урока. Систематизировать знания учащихся по особенностям жизнеобеспечения современного дома (квартиры) в городе, обратив их внимание на необходимость строгого соблюдения правил эксплуатации систем жизнеобеспечения и бытовых приборов в повседневной жизни для обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих.

Изучаемые вопросы

1. Основные системы жизнеобеспечения городского дома (квартиры) и их предназначение.
2. Основные бытовые приборы, используемые горожанином в повседневной жизни.
3. Необходимость соблюдения правил эксплуатации систем жизнеобеспечения дома (квартиры) и бытовых приборов для гарантии личной безопасности и безопасности окружающих.

Рекомендации по изложению учебного материала

Данный урок целесообразно провести в форме беседы.

1. Дать обоснование темы урока, указав, что в настоящее время квартира горожанина уже в среднем городе в основном обеспечивается холодной и горячей водой, бытовым газом, имеет канализацию и электрифицирована.

Обратить внимание учащихся на то, что появление в жилище всё новых различных приборов потребует от человека другого отношения к своему дому и иных обязанностей в области обеспечения безопасности. Чтобы обезопасить себя и своё жилище при использовании оборудования и приборов в повседневной жизни, человек должен хорошо знать и соблюдать правила их эксплуатации, так как несоблюдение их может привести к беде.

2. Поставить перед учащимися следующие *вопросы*:

- Какое оборудование и бытовые приборы имеются в вашем доме (квартире)?
- Какие правила соблюдаются в вашем доме (квартире) при пользовании различными электрическими, газовыми и другими приборами?
- Какие случаи поломки бытовых приборов были в вашей жизни и как вели себя взрослые в этих ситуациях?

3. Нарушение правил электробезопасности, правил хранения и использования горючих легковоспламеняющихся веществ, правил эксплуатации водопровода и канализации может привести к опасным ситуациям и трагическим последствиям.

Домашнее задание

1. Изучить § 1.2 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.
2. Выполнить задания к подразделу 1.2 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 1.3. Особенности природных условий в городе

Цель урока. Сформировать целостное представление учащихся о природных условиях в городе проживания, уточнить факторы, влияющие на особенности природных условий в вашем городе. Отметить факторы, положительно влияющие на микроклимат города, и факторы, отрицательно влияющие на экологическую обстановку в городе. Обсудить правила безопасности поведения в повседневной жизни с учётом экологической обстановки в городе.

Изучаемые вопросы

1. Основные факторы, определяющие формирование микроклимата города вашего проживания.
2. Влияние промышленных объектов, расположенных в черте города, на окружающую природную среду.
3. Меры по обеспечению личной безопасности, которые необходимо соблюдать в повседневной жизни в реальной экологической обстановке в городе.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на два основных фактора, влияющие на формирование микроклимата вашего города:
 - а) географическое расположение города и климат местности, в котором он находится, наличие реки, водоёма и зелёных насаждений;
 - б) основное предназначение города, его «профессия» и хозяйственная деятельность человека.
2. Кратко познакомить учащихся с промышленными объектами в вашем городе и их влиянием на состояние экологической обстановки в регионе, обратить их внимание на то, как погодные условия (ветер, его направление, туман, осадки) влияют на изменение экологической обстановки, подчеркнуть, когда она становится хуже, а когда улучшается.
3. Провести беседу, заслушав ответы учащихся на ряд *вопросов*.
 - Для чего надо учитывать все факторы, определяющие микроклимат города в повседневной жизни?

- Какие меры предосторожности необходимо соблюдать, если ваш дом находится рядом с промышленной зоной?
- Какие места в городе подходят для занятий физической культурой и прогулок, а какие нет?
- В каких водоёмах в вашем городе можно купаться в летнее время?

Вывод: для того чтобы обеспечить свою безопасность и снизить отрицательное влияние различных факторов на здоровье, необходимо знать факторы, влияющие на состояние микроклимата города, и учитывать их в повседневной жизни, а главное, помнить, что зелёные насаждения в городе очищают воздух и помогают дышать свежим воздухом. Поэтому берегите зелёные насаждения, не ломайте деревья, кустарники, не топчите и не загрязняйте газоны.

Домашнее задание

1. Изучить § 1.3 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.
2. Выполнить задания к подразделу 1.3 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 1.4. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность

Цель урока. Познакомить учащихся с особенностями социальной среды города, показать её зависимость от «профессии» города. Обратит внимание на необходимость соблюдать определённые правила взаимоотношений с окружающими людьми, выработать умение жить с ними в согласии, не забывая об обеспечении личной безопасности.

Изучаемые вопросы

1. Существующие типы городов и социальная среда.
2. Взаимоотношения с окружающими людьми в городе.
3. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми в городе.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Познакомить учащихся с основными типами городов и особенностями социальной среды в них.
2. Остановиться более подробно на характеристике вашего города (населённого пункта, региона), на особенностях его предназначения и социальной среде.

2. Обратить внимание учащихся на то, что взаимоотношения людей в городе имеют свою специфику. В городе большинство людей незнакомы друг с другом. Но для приобретения жизненного опыта и обеспечения собственной безопасности большое значение имеет правильное выстраивание своих взаимоотношений с окружающими людьми. Отметить, что наиболее важными являются взаимоотношения с родителями и учителями. Искреннее и доверительное общение с ними способствует приобретению жизненного опыта.

Обратить внимание учащихся на значение общения со сверстниками, показать необходимость согласовывать свои желания и интересы с желаниями других, свои дела с общими целями. Учиться находить приемлемый компромисс.

3. Обратить внимание учащихся на то, что современный город многолюден и в повседневной жизни им постоянно приходится встречаться с незнакомыми людьми, общение с которыми требует продуманного отношения по обеспечению личной безопасности.

Конечно, среди незнакомых людей есть достойные, справедливые и добрые люди, которые всегда могут прийти на помощь в сложной ситуации. Но есть и злоумышленники, встреча с которыми опасна.

Обсудить с учащимися правила общения с незнакомыми людьми, чтобы избежать встречи со злоумышленниками:

- не вступать в разговор с незнакомыми людьми на улице;
- при попытке чужого человека познакомиться никогда не называть своё имя, не давать свой адрес, не рассказывать про своих родителей;
- избегать общения с людьми, находящимися в состоянии алкогольного опьянения;
- не садиться в машину к незнакомому человеку.

В заключение урока отметить то, что дети должны знать места, где в любое время им придут на помощь: отделение полиции, пожарную часть, любой магазин и другие места, где работают люди.

Домашнее задание

1. Изучить § 1.4 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 1.4 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 1.5. Безопасность в повседневной жизни

Цель урока. Дать учащимся общие понятия опасных и чрезвычайных ситуаций, с которыми они могут встретиться в повседневной жизни, обратив внимание на основные причины их возникновения. Сформировать убеждение в необходимости быть готовым к безопасному поведению в различных жизненных ситуациях для снижения фактора риска для жизни и здоровья. Дать учащимся номера телефонов основных служб города, которые обеспечивают защиту населения, и правила их вызова.

Изучаемые вопросы

1. Опасные и чрезвычайные ситуации и их классификация по месту возникновения.
2. Общие правила обеспечения безопасности жизнедеятельности.
3. Основные службы города, которые созданы для защиты населения, и правила их вызова.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на то, что в процессе жизнедеятельности человека всегда существуют различные опасности (опасность дорожно-транспортного происшествия, опасность возникновения пожара, криминальная опасность и др.).

При стечении определённых обстоятельств опасность может стать причиной возникновения опасной ситуации или чрезвычайной ситуации.

Дать определения опасной и чрезвычайной ситуации и обратить внимание на существенное отличие опасной ситуации от чрезвычайной. Учащиеся должны хорошо усвоить, что чрезвычайная ситуация отличается от опасной прежде всего тяжестью последствий.

Подчеркнуть, что в большинстве случаев опасные ситуации создаёт сам человек, нарушая общепринятые нормы и правила поведения (человеческий фактор).

Объяснить учащимся, что наиболее часто встречающиеся опасные и чрезвычайные ситуации в зависимости от опасных явлений и событий, послуживших причиной их возникновения, подразделяются на три группы:

- природные;
- техногенные;
- социальные.

2. Обратить внимание учащихся на то, что личная безопасность человека в повседневной жизни во многом зависит от него самого, от его умений соблюдать общепринятые правила безопасного поведения и правильно реагировать на различ-

ные опасные и чрезвычайные ситуации, которые могут возникнуть в повседневной жизни.

Далее подчеркнуть, что для снижения нежелательных последствий опасной или чрезвычайной ситуации необходимо уметь предвидеть опасную ситуацию, по возможности избежать её, если и попали в опасную ситуацию, вести себя соответствующим образом.

Познакомить учащихся с *основными правилами обеспечения личной безопасности в повседневной жизни*:

- постоянно рассматривать различные ситуации, с которыми можно встретиться в повседневной жизни, продумывая своё поведение в них;
- постоянно совершенствовать свои физические качества, занимаясь физической культурой и спортом, закаливанием организма;
- постоянно воспитывать в себе волевые качества и уравновешенность, которые помогут сохранить спокойствие в сложной обстановке и найти оптимальный выход из неё.

3. Сообщить, что для защиты человека от последствий опасных и чрезвычайных ситуаций в нашей стране созданы и действуют специальные службы, номера телефонов которых и правила их вызова надо знать.

Основные службы и номера их телефонов

| | |
|--|-----|
| • Спасатели и пожарные | 01 |
| • Полиция | 02 |
| • Скорая помощь | 03 |
| • Аварийная служба газа | 04 |
| • Единый номер для вызова экстренных оперативных служб с любого телефонного аппарата | 112 |

Для вызова этих служб по телефону необходимо:

- набрать номер службы;
- коротко сообщить диспетчеру причину вызова службы;
- сообщить свой точный адрес (улица, номер дома и номер квартиры, этаж, подъезд, код);
- назвать свою фамилию и номер телефона, с которого передаётся вызов;
- записать фамилию дежурного, принявшего ваш вызов.

Следует обратить внимание учащихся на то, что можно воспользоваться телефонами экстренных служб сотовых служб, приведённых в учебнике.

Домашнее задание

1. Изучить § 1.5 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.
2. Выполнить задания к подразделу 1.5 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

1. Контрольные вопросы по теме

- Как подразделяются города в зависимости от количества жителей?

- Какие наиболее характерные опасные ситуации имели место в городе вашего проживания?

- Какое оборудование и бытовые приборы имеются в вашем доме (квартире) и каковы правила их безопасного использования?

- Какие факторы определяют природные условия в вашем городе?

- Какие меры безопасности следует соблюдать в повседневной жизни, чтобы снизить отрицательное влияние неблагоприятных факторов на ваше здоровье?

- Какие места в вашем городе наиболее опасны в криминальном отношении?

- На какие группы подразделяются опасные и чрезвычайные ситуации?

- Какие существуют службы в вашем городе, которые созданы для защиты населения, и правила их вызова?

2. Использовать тесты и тестовые задания из темы «Человек, среда его обитания, безопасность человека» пособия «Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5—6 классы» (под ред. А.Т. Смирнова).

3. Темы для собеседований

- Факторы, обеспечивающие привлекательность вашего города для жизнедеятельности человека.

- Основные факторы, оказывающие отрицательное влияние на безопасность жизнедеятельности жителей вашего города.

- Индивидуальные качества человека, которые способствуют повышению уровня его защищённости от различных опасных ситуаций в повседневной жизни.

Тема 2.

Опасные ситуации техногенного характера

Урок 2.1. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения

Цель урока. Закрепить знания учащихся о мерах обеспечения безопасности дорожного движения. Напомнить о пред-

назначении дороги, об обязанности участников дорожного движения соблюдать правила дорожного движения. Обратит внимание учащихся на основные методы регулирования дорожного движения в целях обеспечения безопасности. Обсудить предназначение светофоров и значение сигналов, подаваемых регулировщиком.

Познакомить с дорожной разметкой и основными группами дорожных знаков и их предназначением. Сформировать убеждение в необходимости знать и соблюдать правила дорожного движения.

Изучаемые вопросы

1. Дорога, её предназначение, участники дорожного движения, методы регулирования дорожного движения.

2. Светофоры и регулировщик, значение сигналов, подаваемых светофорами и регулировщиком.

3. Дорожная разметка и дорожные знаки.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Напомнить учащимся понятия «дорога», «участник дорожного движения», Правила дорожного движения Российской Федерации.

В соответствии с Правилами в нашей стране принято правостороннее движение, т. е. транспорт при движении придерживается правой стороны проезжей части дороги.

Объяснить учащимся, что для обеспечения безопасности на улицах и дорогах осуществляется регулирование дорожного движения — управление потоком движения транспорта и пешеходов. Дорожное движение регулируют дорожная разметка, дорожные знаки, светофоры и регулировщики.

2. Раскрыть значение сигналов светофора и регулировщика.

Для регулирования очередности пропуска участников дорожного движения через определённый участок дороги применяют светофоры, которые имеют сигналы зелёного, жёлтого и красного цвета.

Для регулирования дорожного движения применяют две группы светофоров: транспортные и пешеходные.

В некоторых случаях движение на дорогах может регулировать регулировщик. Он может подавать сигналы руками, положением корпуса, при помощи жезла.

Обратить внимание учащихся на следующее: если на перекрёстке, где работает светофор, вы видите регулировщика, то необходимо подчиняться именно его сигналам.

3. Коротко познакомить учащихся с дорожной разметкой и основными группами дорожных знаков.

Дорожные знаки, так же как и разметка, служат для регулирования дорожного движения, для передачи его участникам необходимой информации о различных дорожных ситуациях.

Насчитывается более 200 знаков. Для того чтобы облегчить их распознавание, они разделены на 8 групп:

- предупреждающие знаки;
- знаки приоритета;
- запрещающие знаки;
- предписывающие знаки;
- знаки особых предписаний;
- информационные знаки;
- знаки сервиса;
- знаки дополнительной информации (таблички).

К каждой группе относятся знаки, передающие информацию одинакового значения.

Домашнее задание

1. Изучить § 2.1 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 2.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 2.2. Пешеход. Безопасность пешехода

Цель урока. Познакомить учащихся с обязанностями пешехода при движении по дорогам. Рассмотреть правила личной безопасности пешехода в ряде ситуаций, которые могут возникнуть при движении по дороге.

Изучаемые вопросы

1. Пешеход.
2. Общие обязанности пешехода.
3. Обеспечение личной безопасности пешехода в некоторых ситуациях, которые могут возникнуть при движении его по дороге.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Познакомить учащихся с понятием «пешеход», которое записано в Правилах дорожного движения Российской Федерации (далее — Правила дорожного движения).

Обратить их внимание на то, что к пешеходам приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателей, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску.

2. Коротко остановиться на общих обязанностях пешехода, которые определены в Правилах дорожного движения.

3. *Вопросы для беседы* (обсудите с учащимися предложенные ситуации):

- На что следует обратить внимание при выходе из подъезда дома?

- Что необходимо сделать, если у дома стоит автомобиль или растут деревья, закрывающие обзор, прежде чем выйти на проезжую часть дороги?

- Почему при движении по тротуару необходимо придерживаться правой стороны?

- На что необходимо обратить внимание, проходя по тротуару мимо ворот или выезда из гаража?

- Для чего необходимо осмотреть проезжую часть дороги, готовясь перейти дорогу?

Ответы учащихся следует уточнить и обосновать необходимость соблюдения Правил дорожного движения для обеспечения личной безопасности.

В заключение урока необходимо отметить, что личная безопасность пешехода на дорогах достигается воспитанием у него внутренних потребностей в осознанном соблюдении Правил дорожного движения.

Домашнее задание

1. Изучить § 2.2 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 2.2 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 2.3. Пассажир. Безопасность пассажира

Цель урока. Рассмотреть с учащимися общие обязанности пассажира, систематизировать их значения по правилам безопасного поведения в общественном транспорте для обеспечения личной безопасности. Обсудить правила безопасности поведения при возникновении в общественном транспорте опасной ситуации.

Изучаемые вопросы

1. Общие обязанности пассажира при пользовании общественным транспортом.

2. Правила личной безопасности при пользовании трамваем, автобусом, троллейбусом и метро.

3. Обеспечение личной безопасности при возникновении опасной ситуации в общественном транспорте.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Отметить, что в настоящее время для удобства передвижения человека в пределах города, для поездки в другой город или страну существуют различные транспортные средства и виды транспорта (городской, водный, воздушный, железнодорожный). Человек, который совершает поездку в транспортном средстве, называется пассажиром. Городской транспорт, который перевозит пассажиров, называется общественным (трамвай, троллейбусы, автобусы, метро).

Сказать, что в соответствии с требованиями Правил дорожного движения пассажиры обязаны при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристёгнутыми ими, а при поездке на мотоцикле быть в застёгнутом мотошлеме. В любом автомобиле наиболее безопасное место — за спиной водителя. А самое опасное место — переднее сиденье рядом с водителем.

Посадка в транспортное средство производится через передние двери, после полной его остановки. Войдя в салон, необходимо осмотреться, выбрать удобное место, где расположены запасные и аварийные выходы. Если в транспорте нет свободных мест для сидения, нужно постараться встать в центре прохода, держась рукой за поручень или за специальные подвески. Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на неё — она может случайно открыться.

Передвигаться по салону общественного транспорта рекомендуется только при полной его остановке. Дети должны усвоить, что в общественном транспорте нельзя шуметь, шалить, громко разговаривать, есть мороженое. Нельзя высовываться из окон транспортного средства во время его движения, отвлекая водителя от управления.

2. Обратит внимание учащихся на правила безопасного поведения при пользовании общественным транспортом (автобус, троллейбус, трамвай, метро).

3. Обсудить с учащимися правила безопасного поведения при возникновении пожара в общественном транспорте (автобус, трамвай, троллейбус, метро).

Домашнее задание

1. Изучить § 2.3 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 2.3 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 2.4. Водитель

Цель урока. Сформировать у учащихся убеждение, что водитель является главной фигурой в обеспечении дорожного движения и безопасность на дороге во многом зависит от уровня его подготовки. Велосипед является транспортным средством, а велосипедисты — водители транспортного средства, поэтому к ним предъявляются такие же требования, как и к любому водителю.

Изучаемые вопросы

1. Водитель — главная фигура в обеспечении дорожного движения.
2. Велосипед — транспортное средство.
3. Велосипедист — водитель транспортного средства.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обосновать роль водителя в обеспечении дорожного движения и безопасности на дороге и дать определение водителя. По данным статистики, большинство дорожно-транспортных происшествий происходит по вине водителей.

Вывод: водитель является главной фигурой в обеспечении дорожного движения и безопасности на дорогах.

2. Объяснить учащимся, что велосипед является первым транспортным средством, которым человек начинает управлять в школьные годы. Велосипед как транспортное средство имеет свои особенности. Во-первых, он приводится в движение не двигателем, а мускульными усилиями велосипедиста. Следовательно, его скорость зависит от физической натренированности водителя. Во-вторых, велосипед обладает высокой маневренностью и, в-третьих, характеризуется недостаточной устойчивостью. Поэтому необходимо серьёзно учиться езде на велосипеде, быть готовым к различным ситуациям, которые могут возникнуть на дороге.

Основные требования к техническому состоянию велосипеда

- Велосипед всегда должен иметь исправные тормоза и звуковой сигнал (звонок).

- При движении на дорогах в тёмное время суток велосипед должен быть оборудован впереди фонариком (фарой) белого цвета, сзади фонарём или световозвращателем красного цвета, с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета.

3. Разобрать с учащимися *вопросы*:

- Кто имеет право управлять велосипедом при движении по дорогам?

- Каковы общие обязанности велосипедиста?
- Что запрещается велосипедистам?

Домашнее задание

1. Изучить § 2.4 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.
2. Выполнить задания к подразделу 2.4 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 2.5. Пожарная безопасность

Цель урока. Систематизировать знания учащихся о пожаре, об основных причинах возникновения пожаров в повседневной жизни. Рассказать о возможных последствиях пожаров и об организации защиты населения от пожаров.

Разъяснить основные правила пожарной безопасности и правила личной безопасности при возникновении пожара в доме.

Изучаемые вопросы

1. Пожар, причины его возникновения и возможные последствия.
2. Государственная противопожарная служба и её задачи.
3. Правила личной безопасности при пожаре.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Дать определение пожара, показать основные причины возникновения пожаров, привести примеры последствий пожаров, имевших место в вашем городе.

Обратить особое внимание учащихся на шалости детей, которые приводят к трагическим последствиям.

2. Довести до учащихся в доступной для них форме организацию защиты населения страны от пожаров.

3. Довести до учащихся общие правила пожарной безопасности, при этом подчеркнуть, что пожар легче предупредить, чем потушить.

В заключение урока разобрать с учащимися ситуативные задачи по обеспечению личной безопасности при возникновении пожара в квартире, на балконе, в подъезде, в лифте.

Домашнее задание

1. Изучить § 2.5 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.
2. Выполнить задания к подразделу 2.5 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А.Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 2.6. Безопасное поведение в бытовых ситуациях

Цель урока. Разобрать ситуативные задачи по обеспечению личной безопасности в бытовых ситуациях; выработать убеждение в необходимости соблюдать правила эксплуатации бытовых приборов и систем в целях обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих.

Ситуативные задания

1. Безопасное обращение с электричеством.
2. Безопасное обращение с бытовым газом.
3. Меры безопасности при пользовании в доме водой.
4. Правила безопасной работы за компьютером.

Рекомендации по изложению учебного материала

Дать общую характеристику бытовых условий в современном доме (квартире) и определение быта.

При использовании хорошо знакомого оборудования и приборов могут возникнуть опасные ситуации. Такие ситуации могут возникнуть по двум причинам:

- если человек нарушил правила использования оборудования и бытовых приборов;
- если произошла поломка оборудования или бытовых приборов.

Дабы избежать возникновения опасной ситуации, а если она возникла, уменьшить её вредные последствия, необходимо знать ряд наиболее характерных опасных ситуаций и правил поведения при их возникновении.

Разобрать примеры по соблюдению правил безопасного поведения в быту при обращении с электричеством, газом, при пользовании водой, при работе за компьютером.

Домашнее задание

1. Изучить § 2.6 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.
2. Выполнить задания к подразделу 2.6 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А.Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

1. Контрольные вопросы по теме

- Что такое дорога и каково её предназначение?
- Кто является участником дорожного движения?
- Как должны двигаться по дорогам пешеходы?

- Как необходимо переходить дорогу в местах, где движение регулируется?

- Какие правила необходимо соблюдать пассажиру в общественном транспорте?

- Что запрещается делать велосипедисту при управлении велосипедом?

- Какие основные причины способствуют возникновению пожара в жилых помещениях?

- Какие меры безопасности необходимо соблюсти при пользовании бытовыми приборами?

2. Использовать тесты и тестовые задания из темы «Опасные ситуации техногенного характера» пособия «Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5—6 классы» (под ред. А.Т. Смирнова).

3. Темы для обсуждения

- Значение осознанного соблюдения Правил дорожного движения для обеспечения безопасности участников дорожного движения.

- Водитель транспортного средства — главная фигура в обеспечении дорожного движения.

- Роль человеческого фактора в обеспечении безопасности в условиях опасных ситуаций техногенного характера.

Тема 3.

Опасные ситуации природного характера

Урок 3.1. Погодные явления и безопасность человека

Цель урока. Закрепить знания учащихся о погоде и её основных показателях. Обратит внимание на наиболее часто случающиеся погодные явления в регионе вашего проживания, которые при определённых условиях могут быть опасны для человека.

Сформировать умения по обеспечению личной безопасности во время грозы, гололёда и метели.

Изучаемые вопросы

1. Погода и погодные явления, опасные для человека.

2. Правила безопасного поведения по время грозы.

3. Правила безопасного передвижения по улице в гололёд.

4. Правила безопасного поведения во время метели.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Дать определение понятия «погода».

Основные показатели, по которым определяют состояние погоды:

- температура окружающего воздуха;

- атмосферное давление;
- ветер, который характеризуется направлением (откуда дует) и скоростью перемещения.

Другие характеристики погоды определяются наличием облачности и осадков.

Обратить внимание учащихся на то, что в природе бывают погодные явления, которые при определённых условиях представляют опасность для человека. Наиболее часто встречающиеся из них: гроза, гололёд и метель.

Коротко дать характеристику этим погодным явлениям.

2—4. Сформировать убеждение в необходимости соблюдения правил безопасного поведения во время грозы, при гололёде и во время метели. Довести до сведения учащихся правила безопасного поведения во время грозы, метели, гололёда.

В заключение урока отметить: во избежание неприятных последствий в повседневной жизни необходимо руководствоваться прогнозами погоды, которые передаются ежедневно. С учётом прогнозов определять свою одежду и быть готовыми к особенностям погодных условий на данный день.

Домашнее задание

1. Изучить § 3.1 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 3.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 3.2. Безопасность на водоёмах

Цель урока. Дать знания учащимся о состоянии водоёмов в вашем городе и правила безопасного поведения на водоёмах в разное время года.

Сформировать убеждение в необходимости знать и соблюдать правила личной безопасности на водоёмах.

Изучаемые вопросы

1. Состояние водоёмов в вашем городе и необходимые меры безопасности.

2. Общие правила безопасности при купании в водоёмах.

3. Правила личной безопасности на замерзших водоёмах.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Охарактеризовать водоёмы, имеющиеся в вашем городе, обратив внимание учащихся на тот факт, что не во всех водоёмах можно купаться, так как в черте города и вблизи него

вниз по течению вода в реках непригодна для питья, а в некоторых местах опасна даже для купания. Если на берегу установлен знак «Купаться запрещено», не следует нарушать этого запрета, как бы ни было велико желание искупаться.

Подчеркнуть, что первое правило безопасного поведения человека на воде заключается в знании места, где вода в водоёмах проверена и не представляет опасности для здоровья человека.

2. Обратит внимание учащихся на необходимость соблюдения общих правил поведения на воде для того, чтобы уменьшить возможности несчастных случаев.

Убедить учащихся в том, что самый лучший способ чувствовать себя уверенно в воде — это научиться плавать и постоянно поддерживать навыки безопасного поведения на воде. Если ногу в воде свело судорогой, нужно набрать в лёгкие воздух, наклониться к ноге, взять её двумя руками за пальцы и сильно повернуть их к себе. После этого немедленно плыть к берегу. Кроме того, необходимо научиться отдыхать на воде, не терять самообладания и правильно действовать в критической ситуации, не стесняться звать на помощь.

3. Подчеркнуть, что не менее важно знать и правила безопасного поведения на замерзших водоёмах. Переходить водоём рекомендуется только в проверенных местах, обозначенных специальными предупредительными знаками. Если безопасные места не обозначены, необходимо внимательно осмотреть лёд.

Для одиночных пешеходов лёд считается прочным, когда его толщина не менее 7 см, для группы людей — 12 см.

Обратить внимание учащихся на то, что прочность льда можно определить по ряду признаков:

- наиболее прочен чистый прозрачный лёд, мутный лёд ненадёжен;
- на участках, запорошенных снегом, лёд тонкий и некрепкий;
- в местах впадения в озеро (реку) ручьёв, речек обычно образуется наиболее тонкий лёд.

В заключение обратить внимание на правила, рекомендуемые при условии, если человек провалился под лёд.

Домашнее задание

1. Изучить § 3.2 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 3.2 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А.Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

1. Контрольные вопросы по теме

- Какие опасные погодные явления характерны для региона вашего проживания?
- Какие меры безопасности необходимо предпринять для минимизации последствий опасных природных явлений?
- Почему нельзя купаться, а тем более нырять в воду в незнакомых местах водоёма?
- Какие меры безопасности необходимо соблюдать при переходе водоёма по льду?

2. Использовать тесты и тестовые задания из темы «Опасные ситуации природного характера» пособия «Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5—6 классы» (под ред. А.Т. Смирнова).

3. Темы для собеседования

- Правила безопасного поведения в условиях опасных природных явлений, наиболее характерных для региона вашего проживания.
- Меры безопасного поведения на водоёмах, расположенных в районе вашего проживания, с учётом особенностей их состояния в разное время года.

Тема 4.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Урок 4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера

Цель урока. Познакомить учащихся с понятием «чрезвычайная ситуация природного характера», а также с природными явлениями, которые могут вызвать возникновение чрезвычайной ситуации природного характера.

Изучаемые вопросы

1. Общие понятия о природных явлениях, которые могут вызвать чрезвычайную ситуацию природного характера.
2. Чрезвычайные ситуации природного характера.
3. Общие рекомендации по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратит внимание учащихся на то, что возникновение чрезвычайных ситуаций природного характера связано с различными природными явлениями, происходящими в оболочках Земли (литосфере, атмосфере, гидросфере и биосфере).

Сказать учащимся, что различные природные явления, оказывающие влияние на возникновение чрезвычайных ситуаций природного характера, по месту их возникновения можно подразделить на:

- геологические, возникающие в земной коре (землетрясения, извержение вулканов, оползни, обвалы и снежные лавины);

- метеорологические, связанные с различными процессами, происходящими в атмосфере (ураганы, бури, смерчи);

- гидрологические, возникающие в гидросфере (наводнения, сели, цунами);

- биологические, происходящие в биосфере (лесные и торфяные пожары, эпидемии, эпизоотии, эпифитотии).

Отметить, что на территории России, обладающей большим разнообразием геологических, климатических и ландшафтных условий, наблюдается более 30 видов опасных природных явлений. Наиболее разрушительными из них являются: землетрясения, цунами, наводнения, оползни и обвалы, лесные пожары, снежные лавины, ураганы, штормовые ветры, смерчи.

2. Дать определение чрезвычайной ситуации природного характера.

Отметить, что чрезвычайные ситуации природного характера в зависимости от причин их возникновения, так же как и опасные природные явления, их вызывающие, подразделяются на:

- геологические, возникающие в литосфере (самые известные — землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы);

- метеорологические, возникающие в атмосфере (самые известные — ураганы, бури, смерчи);

- гидрологические, возникающие в гидросфере (самые известные — наводнения, сели, цунами);

- биологические, возникающие в биосфере (самые известные — лесные и торфяные пожары, эпидемии, эпизоотии, эпифитотии).

3. Отметить, что с точки зрения проведения профилактических мероприятий опасные природные процессы, как источники чрезвычайных ситуаций, трудно прогнозируются. Человек не в состоянии предотвратить природные процессы, вызывающие опасные ситуации, поэтому он должен быть готовым к встрече с ними.

Каждый человек должен владеть определённым комплексом личных мероприятий по обеспечению личной безопасности в чрезвычайной ситуации.

Домашнее задание

1. Изучить § 4.1 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 4.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А.Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера

Цель урока. Познакомить учащихся с общим понятием «чрезвычайная ситуация техногенного характера», показать основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Дать краткую характеристику объектов экономики, на которых аварии могут привести к возникновению чрезвычайной ситуации техногенного характера.

Изучаемые вопросы

1. Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

2. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

3. Характеристика основных объектов экономики, аварии на которых могут привести к чрезвычайной ситуации техногенного характера.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на тот факт, что чрезвычайные ситуации техногенного характера возникают в процессе производственной деятельности человека.

Для удовлетворения жизненных потребностей человек создал и постоянно совершенствует сферу производства (производство — это процесс создания материальных благ и услуг), развивает экономику. Всё это связано с работой различных машин и механизмов на заводах и фабриках, других предприятиях.

В результате этой деятельности в техносфере возникают различные опасные явления техногенного характера (аварии и катастрофы), которые и являются причиной возникновения чрезвычайной ситуации техногенного характера.

Дать определения понятий «авария», «катастрофа», «чрезвычайная ситуация техногенного характера».

2. Обратить внимание учащихся на тот факт, что в настоящее время опасность техносферы для населения и окружающей природной среды обуславливается наличием в промышленности и энергетике большого количества радиационных, химических и взрывопожароопасных производств и технологий.

Существует большое количество объектов экономики, возникновение на которых производственных аварий может привести к возникновению чрезвычайных ситуаций техногенного характера. К таким объектам относятся:

- радиационно опасные объекты;
- химически опасные объекты;
- взрывопожароопасные объекты;
- газо- и нефтепроводы;
- транспорт;
- гидротехнические сооружения;
- объекты коммунального хозяйства, в основном жильё и общественные здания.

Подчеркнуть, что основными причинами возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера являются аварии и катастрофы на объектах экономики, которые возникают по вине человека в процессе его производственной деятельности (человеческий фактор).

3. Дать краткую характеристику объектов экономики, на которых аварии могут привести к возникновению чрезвычайной ситуации техногенного характера.

Домашнее задание

1. Изучить § 4.2 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 4.2 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А.Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

1. Контрольные вопросы по теме

• Какие природные явления могут привести к возникновению чрезвычайной ситуации природного характера в регионе вашего проживания?

• Что такое чрезвычайная ситуация природного характера и каковы её отличия от опасного природного явления?

• Что такое чрезвычайная ситуация техногенного характера и каковы факторы, которые могут способствовать её возникновению?

2. Использовать тесты и тестовые задания из темы «Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера» пособия «Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5—6 классы» (под ред. А.Т. Смирнова).

3. Тема для собеседований

• Правила безопасного поведения в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, наиболее характерных для региона проживания.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМИЗМУ И ТЕРРОРИЗМУ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тема 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение

Урок 5.1. Антиобщественное поведение и его опасность

Цель урока. Познакомить учащихся с опасными социальными явлениями, которые носят антиобщественный характер и приводят к нарушению норм и правил, установленных в обществе и государстве.

Дать характеристику людям, которые стремятся добиться своих целей преступным путём. Помочь учащимся определить пути по формированию правил безопасного поведения в повседневной жизни для профилактики противоправного поведения и повышения уровня защищённости от последствий опасных социальных проявлений.

Изучаемые вопросы

1. Краткая характеристика основных проявлений антиобщественного поведения и людей, которые стремятся добиться своих целей преступным путём.
2. Правила личной безопасности для снижения факторов риска стать жертвой преступника или его пособником.
3. Общие правила личной безопасности при общении с незнакомыми людьми.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Кратко сформировать понятие «антиобщественное поведение». Обратит внимание учащихся на тот факт, что антиобщественное поведение человека способствует формированию у него идеологии насилия и может привести к вовлечению его в экстремистскую и террористическую деятельность.

Дать краткую характеристику людям, которые стремятся добиваться своих целей преступным путём (воры, грабители, мошенники, хулиганы и насильники).

2. Сформировать у учащихся твёрдое убеждение в том, что для того чтобы стать настоящим гражданином Российской Федерации и избежать вовлечения в антиобщественную деятельность, необходимо знать и осознанно соблюдать законы, нормы и правила поведения, принятые в нашем обществе и государстве.

Убедительно разъяснить учащимся то, что любые противоправные поступки наказуемы и рано или поздно за своё противоправное поведение придётся отвечать.

3. Разобрать и обсудить с учащимися общие правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать в различных жизненных ситуациях при общении с незнакомыми людьми.

Домашнее задание

1. Изучить § 5.1 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 5.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А.Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 5.2. Обеспечение личной безопасности дома

Цель урока. Рассмотреть возможные ситуации криминального характера, которые могут возникать в домашних условиях, изучить рекомендации для учащихся по обеспечению личной безопасности в этих ситуациях.

Сформировать у учащихся умения:

- предвидеть возможность возникновения криминогенной ситуации в доме;
- правильно реагировать на неё, чтобы снизить фактор риска для жизни и здоровья.

Изучаемые вопросы

1. Общие правила безопасного поведения учащегося, если он остался дома один.

2. Правила поведения в криминогенных ситуациях, которые могут произойти дома.

3. Обсуждение рассказа «Чудачка Светка» из книги В.Н. Мошкина «Как уберечься от преступника».

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обсудить с учащимися *рекомендации по соблюдению правил безопасного поведения дома, если они в доме одни.*

• Не открывайте дверь, не посмотрев в глазок и не спросив, кто пришёл.

• Не открывайте дверь никому, даже если эти люди представились сотрудниками полиции, работниками службы коммунальных услуг или почты. Попросите их (учитывая время прихода родителей) зайти позже.

- Если вас просят принести попить или позвонить от вас, объясните через дверь, как дойти до ближайшего магазина и телефона-автомата.

- Никогда и никому не рассказывайте о распорядке жизни членов вашей семьи.

- При выходе из квартиры, прежде чем открыть дверь, посмотрите в глазок, нет ли за дверью посторонних.

- Открыв дверь и выйдя из квартиры, закройте за собой дверь.

- Если вы вышли и увидели посторонних людей, вернитесь обратно в квартиру.

- Не просматривайте почту около ящика, поднимитесь в квартиру и посмотрите там.

- Если к вам решили прийти друзья, лучше встретить их на остановке (автобуса, троллейбуса и др.) и после этого привести домой.

- Если дом оборудован домофоном, перед входом в подъезд наберите номер своей квартиры и попросите родителей вас встретить.

- Не выходите на лестницу в позднее время, мусор лучше выносить утром.

При разговоре по телефону:

- Никогда и никому не говорите, что вы дома один.

- Поднимая трубку, не называйте своего имени.

- Если просят назвать адрес, не называйте, попросите позвонить позже, назвав время прихода родителей.

- Не участвуйте в опросах по телефону.

- Если вас пытаются втянуть в непристойный разговор, положите трубку, сообщите об этом родителям.

2. Разберитесь с учащимися правила поведения в некоторых ситуациях криминогенного характера.

Воры в квартире

Вы открываете дверь, а в квартире — воры.

- Не теряйтесь, постарайтесь быстро захлопнуть дверь, закройте её на ключ, оставьте ключ в замке.

- Стучите в двери соседей, просите их прийти на помощь, просите соседей срочно позвонить в полицию.

- Если злоумышленники сумели открыть дверь, немедленно покиньте лестничную площадку и бегите вниз к выходу.

- Постарайтесь, не подвергая свою жизнь опасности, задержать злоумышленников в доме до прихода полиции.

Опасность нападения в лифте

- Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами может зайти в кабину.

- Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый человек, внушающий подозрение, не входите в кабину.

- Если вы вошли в лифт с незнакомцем, не стойте в лифте к нему спиной и наблюдайте за его действиями.

При нападении на вас в лифте

- Кричите, шумите, стучите по стенам кабины; защищайтесь любыми способами, используя право необходимой обороны.

- Постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа.

- Если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, позовите жильцов дома на помощь, постарайтесь выбежать на улицу.

- Оказавшись в безопасности, немедленно позвоните в полицию по телефону 02, сообщите, что с вами произошло, точный адрес, назовите приметы и направление ухода нападавшего.

При внезапном нападении в подъезде

- Оцените ситуацию и по возможности защищайтесь; попытайтесь ошеломить нападающего, чтобы выиграть время, пока подоспеет какая-либо помощь.

- После нападения, оказавшись в безопасности, немедленно сообщите о случившемся родителям и позвоните в полицию.

3. Прочитайте и обсудите с учащимися поведение Светы из рассказа «Чудачка Светка» (напечатан в конце § 5.2 учебника), узнайте их мнение: как бы они повели себя в подобной ситуации.

В заключение сделайте вывод, что для человека, владеющего правилами личной безопасности, опасные ситуации при встрече с незнакомыми людьми маловероятны. Когда человек знает, откуда ему грозит опасность и как себя вести в опасной ситуации, он защищён.

Домашнее задание

1. Изучить § 5.2 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 5.2 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 5.3. Обеспечение личной безопасности на улице

Цель урока. Познакомить учащихся с общими правилами безопасного поведения в случаях возникновения криминогенных ситуаций на улице.

Сформировать убеждение в необходимости совершенствовать свои знания и умения в вопросах безопасного поведения на улице с учётом складывающейся криминогенной обстановки.

Изучаемые вопросы

1. Общие рекомендации по безопасному поведению на улице.
2. Общие рекомендации по безопасному поведению в общественных местах.
3. Общие рекомендации по безопасному поведению в толпе.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Познакомить учащихся с криминогенной обстановкой в городе, обратить их внимание на наиболее опасные места (пустырь, лесопарк, строительная площадка, задний двор), где встреча со злоумышленниками наиболее вероятна. Эти места необходимо избегать. Объяснить, что опасными могут быть также места с большим скоплением людей. Это рынки, вокзалы, стадионы, остановки транспортных средств, здесь можно встретиться с ворами и мошенниками.

Разобрать с учащимися *общие правила по безопасному поведению на улице.*

- Следует избегать кратчайших маршрутов, пролегающих через глухие дворы, пустыри, стройки, лесопосадки и другие малолюдные места.

- Необходимо хорошо знать дорогу домой, иметь несколько вариантов движения.

- Если вы оказались в безлюдном тёмном квартале, идите посередине улицы.

- Необходимо знать, где на вашем пути находится ближайшее отделение полиции.

- Если вам необходимо возвращаться домой в тёмное время суток, позвоните домой, чтобы вас встретили.

- В тёмное время лучше идти по улице в группе людей, вышедших из автобуса, метро, электрички.

- Идти по подземному переходу лучше в группе людей.

- Идти безопаснее по краю тротуара, навстречу движению.

- Увидев впереди группу подозрительных людей или пьяного, лучше перейти на другую сторону улицы или изменить маршрут.

- Если кто-то пытается с вами заговорить, не ввязывайтесь в разговор. Сделайте вид, что спешите, и идите в направлении освещённого и многолюдного места.

- Если автомобиль начнёт медленно двигаться рядом с вами, разумнее перейти на другую сторону.

Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо:

- научиться прогнозировать события;

- стараться избегать опасных ситуаций, если есть возможность убежать, делать это быстро и внезапно;

- освоить несколько приёмов самообороны и в случае необходимости быть готовым защищать себя всеми доступными средствами.

Обратите внимание учащихся на возможность наткнуться на улице на взрывное устройство. Для того чтобы не стать жертвой взрыва, необходимо знать ряд признаков взрывчатых устройств. Взрывное устройство может быть в банке из-под пива, в пачке сигарет, игрушке, в ящике, в свёртке и т. д.

Поэтому для обеспечения личной безопасности рекомендуется:

- не прикасаться к бесхозным вещам;

- не пытаться самостоятельно обезвредить взрывчатое устройство;

- сообщить о находке должностному лицу (в метро — машинисту поезда, в автобусе — водителю и т. д.) или работнику полиции.

2. Обсудить с учащимися *общие правила безопасного поведения в общественном месте.*

- Оказавшись в месте проведения массового мероприятия, не стремитесь попасть в наиболее плотное скопление людей на ограниченном пространстве.

- Если вы столкнулись с плохой организацией проведения массового мероприятия, теснотой в проходах, нарушением правил пожарной безопасности и общественного порядка, лучше заранее покинуть данное мероприятие.

- Никогда и ни при каких обстоятельствах не вступайте в перебранку в общественном месте. Если к вам пристанет подвыпивший человек, лучше уступите ему место и найдите другое.

3. Обсудить с учащимися общие правила безопасного поведения в толпе. Всегда помните: лучшее правило безопасности — не попадать в толпу, а обойти её.

В заключение необходимо подчеркнуть, что правила обеспечения личной безопасности на улице должны постоянно корректироваться с учётом изменяющейся обстановки, и уметь делать это должен каждый человек сам.

Домашнее задание

1. Изучить § 5.3 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 5.3 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А.Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

1. Контрольные вопросы по теме

- Какое поведение человека носит антиобщественный характер?
- К каким последствиям могут привести антиобщественные поступки человека?
- Какие места на улицах вашего города можно считать опасными?

2. Использовать тесты и тестовые задания из темы «Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение» пособия «Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5—6 классы» (под ред. А.Т. Смирнова).

3. Темы для собеседования

- Наиболее опасные ситуации социального происхождения, характерные для города (района, региона) вашего проживания.
- Правила личной безопасности учащихся в различных опасных ситуациях социального происхождения, характерных для условий проживания в вашем городе (районе, регионе).

Тема 6.

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства

Урок 6.1. Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения

Цель урока. Познакомить учащихся с чрезвычайно опасными для каждого человека и общества в целом опасными социальными явлениями — экстремизмом и терроризмом. Сформировать у них убеждение в том, что экстремизм и терроризм — это следствие преступной деятельности антиобщественных групп или отдельных антиобщественных элементов, направленной на насильственное ущемление конституционных прав и свобод человека и гражданина ради реализации своих политических целей.

Изучаемые вопросы

1. Экстремизм и его преступная сущность.
2. Современный терроризм — угроза жизненно важным интересам личности, общества и государства.
3. Основные факторы, способствующие распространению терроризма.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Объяснить учащимся, что права и свободы человека и гражданина Российской Федерации в соответствии с Конституцией Российской Федерации гарантируются нашим государ-

ством. При этом необходимо обратить внимание учащихся на тот факт, что есть отдельные лица и группы людей, которым не нравится существующий порядок вещей в области прав и свобод человека и гражданина. Эти люди, преследуя свои, в основном корыстные и преступные цели, пытаются пропагандировать и навязывать обществу свои экстремистские взгляды и подходы к политической жизни государства.

Далее характеризовать экстремизм как преступную деятельность антиобщественных групп или отдельных антиобщественных элементов, направленную на дестабилизацию политической обстановки в государстве и нарушение конституционных прав и свобод человека и гражданина.

2. Разъяснить учащимся определение «терроризм» — идеология насилия и практики воздействия на принятие решения органами власти, связанные с устрашением населения и иными формами противоправных насильственных действий. Далее необходимо отметить, что терроризм во всех его формах и проявлениях представляет собой одну из самых серьезных угроз миру и безопасности, а любые акты терроризма являются не имеющими оправдания преступлениями и подлежат безоговорочному осуждению.

3. Познакомить учащихся с основными условно принятыми видами терроризма и характеризовать ряд факторов, которые способствуют распространению терроризма:

- наличие условий для деятельности экстремистски настроенных лиц и объединений;
- слабый контроль за распространением идей экстремизма и пропагандой насилия и жестокости в средствах массовой информации;
- недостаточная борьба с организованной преступностью и коррупцией.

В заключение необходимо подчеркнуть, что для противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации создана общегосударственная система, но при этом необходимо отметить, что коренным образом решить это возможно только совместными усилиями государства, общества и личности (каждого гражданина страны).

Домашнее задание

1. Изучить § 6.1 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 6.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 6.2. Виды экстремистской и террористической деятельности

Цель урока. Познакомить учащихся с видами деятельности, которые отнесены к экстремистским и террористическим видам деятельности. Сформировать у них убеждение в преступности любого из этих видов деятельности и их бессмысленности.

Сформировать и обосновать учащимся основные направления в их поведении, которые будут способствовать формированию у них определённого мировоззрения и качеств для профилактики противоправного поведения и вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность.

Изучаемые вопросы

1. Характеристика основных видов экстремистской деятельности.
2. Характеристика основных видов террористической деятельности.
3. Основные направления поведения учащихся для формирования негативного отношения к противоправному поведению.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Познакомить учащихся с видами экстремистской деятельности, которые определены Федеральным законом Российской Федерации «О противодействии экстремистской деятельности». Разъяснить учащимся основную сущность этой деятельности и показать её преступность, бессмысленность и пагубность для тех, кто ею занимается.

2. Познакомить учащихся с основными видами террористической деятельности, которые определены Федеральным законом Российской Федерации «О противодействии терроризму». Разъяснить основную сущность этой деятельности. Характеризовать основные особенности современного терроризма как бесчеловечного, крайне жестокого, преступного социального явления.

3. Обсудить с учащимися качества и привычки, которые им необходимо сформировать и которые не будут способствовать их вовлечению в противоправную деятельность.

Качества

• Осознанное негативное отношение к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению психоактивных веществ, в том числе наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.

Привычки:

- стараться жить с собой в согласии;
- управлять своими эмоциями;

- адекватно реагировать на различные стрессовые ситуации;
- не принимать необдуманных решений.

Домашнее задание

1. Изучить § 6.2 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 6.2 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А.Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 6.3. Виды террористических актов и их последствия

Цель урока. Характеризовать наиболее опасные и часто совершающиеся террористические акты, показать преступную сущность и бесчеловечность людей, их совершающих, сформировать убеждение в необходимости целенаправленной подготовки граждан Российской Федерации к противодействию терроризму, формированию у них необходимых знаний и умений, способствующих предотвращению возникновения ситуации террористического характера и минимизации её последствий.

Изучаемые вопросы

1. Наиболее опасные и распространённые виды террористических актов, их признаки и последствия.

2. Рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения для снижения вероятности совершения террористического акта и минимизации его последствий.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Познакомить учащихся с характеристиками наиболее опасных и часто осуществляемых террористических актов, имевших место в мире и нашей стране. Обратит внимание учащихся на тот факт, что любые террористические акты рассчитаны, прежде всего, на определённый психологический эффект — посеять страх, вызвать в обществе нестабильность, создать ощущение всемогущества террористов и бессилия властей. С этой целью террористы стремятся достичь максимального поражающего воздействия, осуществляя террористические акты в местах массового скопления людей.

В заключение занятия необходимо подчеркнуть: терроризм по своей природе, по методам воздействия — многообразен. Поэтому для противодействия ему должна действовать такая же многообразная система мер. Одной из мер должна быть

целенаправленная организация подготовки населения страны к эффективному противодействию терроризму, по формированию у каждого человека определённых знаний и умений, способствующих предотвращению террористических актов и минимизации их последствий, в соответствии с нормами и правилами, принятыми в Российской Федерации.

2. Разъяснить учащимся необходимость знать и осознанно выполнять рекомендации специалистов по правилам поведения для профилактики снижения вероятности осуществления террористического акта и минимизации последствий теракта. Обратить их внимание на творческий подход по реализации данных рекомендаций с учётом особенностей возникающей обстановки и индивидуальных возможностей каждого человека.

Во второй половине урока совместно с учащимися спроектировать правила поведения в одной из возможных ситуаций террористического характера, приведённых в учебнике, и обсудить её.

Домашнее задание

1. Изучить § 6.3 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 6.3 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А.Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 6.4. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности

Цель урока. Обосновать и закрепить у учащихся убеждение в безнравственности и наказуемости любого вида противоправного поведения, сформировать у них негативное отношение к антиобщественному поведению и террористической деятельности во всех видах её проявления.

Изучаемые вопросы

1. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних.

2. Уголовная ответственность за преступление против общественного порядка.

3. Уголовная ответственность за преступления против общественной безопасности.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Познакомить учащихся с основными особенностями уголовной ответственности и наказаниями несовершеннолетних за совершение ими противоправных поступков. Сформировать у них убеждение в том, что любые противоправные поступки всегда наказуемы. Для того чтобы они правильно ориентировались в различных ситуациях социального характера, им необходимо знать наиболее характерные виды противоправного поведения и уголовную ответственность за их последствия.

2. Дать характеристику основным преступлениям против общественного порядка (участие в массовых беспорядках, хулиганство, вандализм) и мерам уголовной ответственности за их последствия.

Способствовать формированию у учащихся потребности к негативному отношению к противоправному поведению. Разъяснить учащимся, что для профилактики совершения противоправного поступка целесообразно задать себе два *вопроса*:

- Зачем мне это нужно?
- К каким последствиям это может привести?

Объясните пятиклассникам, что умение обоснованно и продуманно вести себя в любых ситуациях, является надёжной профилактикой противоправного поведения.

3. Разъясните учащимся, что преступление против общественной безопасности — это прежде всего действия террористического характера. Познакомьте учащихся с основными видами преступлений против общественной безопасности террористического характера и охарактеризуйте меры уголовной ответственности за совершение этих преступлений.

Объясните учащимся, что знание законодательства Российской Федерации в области противодействия терроризму и соответствующих статей Уголовного кодекса Российской Федерации, способствует формированию у них правовой подготовки к противостоянию идеологии этого страшного социального явления.

Домашнее задание

1. Изучить § 6.4 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 6.4 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А.Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

1. *Контрольные вопросы по теме*

- Что такое экстремизм и терроризм как социальные явления?

- Какие виды деятельности признаны экстремистскими?
- Какие виды деятельности признаны террористическими?
- Что такое террористический акт?
- Какие виды террористических актов относятся к наиболее опасным?
- Какие виды наказаний могут применяться к несовершеннолетним?
- Какие виды уголовной ответственности предусмотрены за преступления против общественного порядка и общественной безопасности?

2. Использовать тесты и тестовые задания из темы «Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства» пособия «Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5—6 классы» (под ред. А.Т. Смирнова).

3. Темы для собеседований

- Основные наиболее опасные виды деятельности, связанные с преступлениями против общественной безопасности и общественного порядка, причины их возникновения и возможные меры уголовного воздействия.
- Пути формирования негативного отношения каждого человека к любым видам противоправного поведения

МОДУЛЬ 2. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тема 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни

Урок 7.1. О здоровом образе жизни

Цель урока. Сформировать у учащихся общее понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Обозначить основные составляющие здорового образа жизни; выработать убеждение в том, что режим дня является определяющей составляющей здорового образа жизни.

Изучаемые вопросы.

1. Здоровье.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

3. Режим дня как определяющая составляющая здорового образа жизни.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Дать учащимся определение здоровья. Отметить, что здоровье человека связано с его повседневной жизнедеятельностью, а значит, и с личной безопасностью. От того, как человек организует свою жизнедеятельность, зависит его благополучие, а значит, и здоровье.

2. Раскрыть учащимся понятие «здоровый образ жизни» и перечислить его составляющие.

Перечислить основные составляющие здорового образа жизни, которые являются определяющими для учащихся в этом возрасте: режим дня, двигательная активность и закаливание организма, рациональное питание и профилактика вредных привычек.

3. Заострить внимание учащихся на том, что режим дня является ключевым элементом здорового образа жизни. В сутках 24 ч, и от того как они будут рационально распределены в режиме дня зависит эффективность здорового образа жизни. Дать определение режима. Обратить внимание учащихся на важность правильного сочетания умственной и физической нагрузки, чередование нагрузок и отдыха; на тот факт, что человек устаёт не тогда, когда много работает, а когда плохо организует свою работу.

Отдыхать необходимо после занятий в школе, перед выполнением домашних заданий, перед едой. Небольшой отдых должен предшествовать каждому новому виду работы или занятий. Подчеркнуть особое значение сна для ежедневного отдыха. Сон нельзя заменить ничем, он не компенсируется.

В заключение подвести учащихся к выводу, что учебную нагрузку, занятия физической культурой и спортом следует равномерно распределять, обеспечивая правильное чередование умственной и физической работы на каждый день, неделю, месяц. При планировании нагрузки следует выделять столько времени, сколько необходимо, чтобы полностью восстановить силы, хорошее настроение и работоспособность.

Домашнее задание

1. Изучить § 7.1 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 7.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 7.2. Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья

Цель урока. Обсудить с учащимися вопрос о значении двигательной активности и закаливающих процедур для укрепления и сохранения здоровья. Познакомить с основными физическими качествами, которыми должен обладать здоровый человек. Сформировать убеждение в необходимости систематических занятий физической культурой и закаливанием организма, в умении дозировать физические нагрузки с учётом индивидуальных особенностей, в максимальном использовании погодных условий в различное время года для занятий на свежем воздухе.

Изучаемые вопросы

1. Значение двигательной активности для здоровья человека.
2. Основные физические качества, которыми должен обладать здоровый человек.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на то, что двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул организму в повышении его работоспособности.

Отметить, что эмоциональные нагрузки человека в процессе его жизнедеятельности постоянно увеличиваются (информационная нагрузка постоянно увеличивается), в то же время обязательная физическая нагрузка постепенно сокращается (для передвижения по городу человек использует общественный транспорт, для того, чтобы подняться в свою квартиру, — лифт, и т. д.). Это приводит к нарушению равновесия между умственной и физической нагрузками на организм и отрицательно влияет на здоровье человека.

Заострить внимание учащихся на том факте, что физически тренированные люди меньше подвержены стрессам, лучше справляются с беспокойством, тревогой, унынием, гневом, страхом.

2. Обратить внимание учащихся на основные физические качества, которыми должен обладать здоровый человек; это скоростные и силовые качества, выносливость и гибкость. Дать их определения.

Отметить, что упражнения для развития необходимых физических качеств разучиваются на уроках физической культу-

ры. На уроках необходимо усвоить правильное выполнение упражнений, порядок нормирования физических нагрузок, а также элементы самостраховки для профилактики травм.

3. Подчеркнуть значение для здоровья человека выполнения закаливающих процедур. Обратит внимание на то, что выполнение закаливающих процедур в комплексе с занятиями физической культурой дают наиболее благоприятный эффект.

Довести до учащихся, что закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды (например, к низкой температуре). В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

Подчеркнуть, что в условиях российского климата наиболее важной является выработка устойчивости организма к холоду, так как у незакалённых людей даже незначительное переохлаждение приводит к возникновению простудных заболеваний. Отметить, что для поддержания на должном уровне защитных свойств организма к холодовым нагрузкам существуют различные закаливающие процедуры, которые необходимо проводить постоянно, максимально используя для этого факторы природы, такие, как вода, солнце, воздух, земля. Наиболее эффективными являются водные процедуры: обливание, обливание холодной водой, купание в открытых водоёмах.

Мощным закаливающим фактором служит солнечный свет. Однако солнечные ванны также следует принимать разумно, учитывая определённые правила, иначе вместо пользы можно получить ожоги кожи, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы.

Самым доступным способом закаливания являются воздушные ванны.

Существует такая закаливающая процедура хождения босиком. Особенно полезно босохождение по росе.

Подчеркнуть, что наиболее эффективно закаливающие процедуры сочетаются с различными физическими упражнениями. Так, хорошо сочетаются утренняя зарядка и обливание холодной водой; бег, игра в футбол, волейбол и другие подвижные игры и воздушные ванны; плавание в открытых водоёмах и солнечные ванны; босохождение и зарядка, бег, подвижные игры. Занятия физкультурой и выполнение закаливающих процедур должны иметь своё постоянное время в режиме дня, недели и года.

Во избежание нанесения вреда здоровью при занятиях физической культурой и закаливанием разобрать правила, касающиеся этих занятий.

Домашнее задание

1. Изучить § 7.2 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.
2. Выполнить задания к подразделу 7.2 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 7.3. Рациональное питание. Гигиена питания

Цель урока. Познакомить учащихся с понятием «рациональное питание», основными питательными веществами, подчеркнуть их значение в рационе питания человека. Разобрать общепринятые правила питания, сформировать убеждение в необходимости соблюдать эти правила в повседневной жизни.

Изучаемые вопросы

1. Понятие о рациональном питании.
2. Основные питательные вещества, необходимые организму человека.
3. Некоторые общепринятые правила рационального питания.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Отметить, что рациональное питание — это разнообразное питание с учётом наследственности человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей природной среды.

Подчеркнуть, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими.

Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Поэтому, вероятно, важно не только то, что мы едим, но и сколько съедим, когда и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

2. Подчеркнуть, что все необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Рационально питаться — значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.

Дать краткую характеристику питательных веществ.

Обратить внимание учащихся, что в их возрасте, для того чтобы в достаточном количестве получать все необходимые

питательные вещества, необходимо питаться 4 раза в день: завтрак, второй завтрак, обед и ужин.

3. Обратит внимание учащихся на необходимость соблюдать правила рационального питания и учитывать индивидуальные особенности.

Домашнее задание

1. Изучить § 7.3 учебника и подготовить ответы на поставленные вопросы.

2. Выполнить задания к подразделу 7.3 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

1. Контрольные вопросы к теме

- Какое значение в жизнедеятельности учащегося имеет режим дня?
- Что вы понимаете под здоровым образом жизни?
- Какие физические качества характеризуют уровень физического здоровья?
- Какое значение для здоровья человека имеет закаливание организма?
- Что следует понимать под рациональным питанием?
- Какую роль играет рациональное питание в сохранении и укреплении здоровья человека?

2. Использовать тесты и тестовые задания из темы «Возрастные особенности человека и здоровый образ жизни» пособия «Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5—6 классы» (под ред. А.Т. Смирнова).

3. Темы для собеседования

- Содержание основных элементов, способствующих формированию здорового образа жизни.
- Значение здорового образа жизни для благополучной жизнедеятельности человека.

Тема 8.

Факторы, разрушающие здоровье

Урок 8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Цель урока. Показать учащимся пагубность для здоровья человека, особенно в подростковом возрасте, таких привычек, как курение и употребление алкоголя. Сформировать у них убеждение, что курение и употребление алкоголя (в том чис-

ле и пива) — это не привычка, от которой при желании можно отказаться, а болезненная зависимость.

Изучаемые вопросы

1. Вредные привычки, общие понятия.
2. Курение и его последствия для здоровья.
3. Влияние алкоголя на здоровье человека.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на то, что человек — великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надёжности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимодополняемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни.

Однако ряд привычек, которые человек приобретает ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьёзно вредят его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам прежде всего относят курение и употребление алкоголя.

2. Обратить внимание на влияние, которое оказывает курение на здоровье подростка.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровь через лёгкие.

Основное действие на организм человека при курении оказывает никотин. Его смертельная доза для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток выкурит полпачки сигарет. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всём мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн человек.

Необходимо также отметить, что вдыхание задымлённого табачного воздуха (так называемое пассивное курение) вызывает те же болезни, которыми страдают курильщики.

3. Показать пагубность алкоголя на здоровье человека в любых дозах.

Алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом. Он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Доза 7—8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. По данным ВОЗ, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней.

Вывод: профилактика курения и употребления спиртных напитков одна — не начинать пробовать. Учащиеся должны научиться говорить твёрдое «Нет!» любому, кто предложит попробовать закурить или выпить спиртное, и помнить, что жизнь дороже.

Домашнее задание

1. Изучить § 8.1 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.
2. Выполнить задания к подразделу 8.1 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 8.2. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практическое занятие)

Цель урока. Доказать учащимся, что курение и употребление алкоголя несовместимы со здоровым образом жизни и пагубно влияют на здоровье человека, особенно в подростковом возрасте. Сформировать убеждение в том, что привычка курить и употреблять алкоголь зачастую начинается с первой пробы, выработать у них твёрдую привычку говорить «Нет!» любому, кто предложит закурить или попробовать спиртное.

Обсуждаемые вопросы

1. Курение и употребление алкоголя — привычки ли это.
2. Как поступить, если вам предложили закурить.
3. Как поступить, если вам предложили выпить спиртное.

Рекомендации по проведению собеседования

1. Обсудить с учащимися вопрос: «Курение и употребление алкоголя — привычки ли это?», объяснив, что такое привычка.

По мнению специалистов, пристрастие к курению и употреблению алкоголя считается разновидностью наркомании, так как механизмы возникновения зависимости и последствия употребления их и наркотических веществ схожи. Более того, отмечено, что алкоголь и курение выступают катализаторами (ускорителями) формирования наркозависимости.

Убедить учащихся, что курение и употребление алкоголя — это болезненная зависимость (неизлечимая), которая может начать развиваться с первой пробы.

2—3. Разобрать с учащимися *ситуативные задачи*:

- Если вам в кругу сверстников предложат закурить, как вы поступите?

- Если у вас в доме гости и вас пригласили к столу и предложили выпить спиртного, как вы поступите?

В заключение обсудить четыре правила «Нет!» для профилактики курения и употребления спиртных напитков.

Правило 1. Постоянно выработать в себе твёрдое «Нет!» любому кто предложит закурить или попробовать спиртное.

Правило 2. «Нет!» безделью и скучной неинтересной жизни, праздному времяпрепровождению.

Правило 3. «Нет!» тем сверстникам и компании, где курят и употребляют алкоголь.

Правило 4. «Нет!» своей стеснительности и нерешительности, когда нужно отказаться от предложения закурить или попробовать спиртного. Здоровье дороже!

Домашнее задание

1. Изучить § 8.2 учебника.
2. Выполнить задания к подразделу 8.2 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

1. Контрольные вопросы по теме

- Какое влияние на здоровье человека в подростковом возрасте оказывает курение?
- Почему начать курить легко, а бросить трудно?
- Какое пагубное влияние на здоровье подростка оказывает употребление алкоголя?
- Почему здоровый образ жизни несовместим с курением и употреблением алкоголя?

2. Использовать тесты и тестовые задания из темы «Факторы, разрушающие здоровье» пособия «Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5—6 классы» (под ред. А. Т. Смирнова).

3. Темы для обсуждения

Тематика для обсуждения приведена в рекомендациях к § 8.2.

РАЗДЕЛ 5.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Тема 9.

Первая помощь и правила её оказания

Урок 9.1. Первая помощь при различных видах повреждений

Цель урока. Познакомить учащихся с предназначением и содержанием первой помощи. Разобрать последовательность в оказании первой помощи: довести до них рекомендации службы «скорой помощи», в каких ситуациях необходимо её

вызывать. Сформировать у них убеждение, что первая помощь очень важный элемент для сохранения здоровья, но она не заменяет квалифицированную медицинскую помощь.

Изучаемые вопросы

1. Первая помощь и её предназначение.
2. Общие правила в последовательности оказания первой помощи.
3. В каких ситуациях необходимо вызывать «скорую помощь».

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Объяснить учащимся, что такое первая помощь. Подчеркнуть, что от своевременности и качества оказания первой помощи в значительной степени зависит дальнейшее состояние здоровья пострадавшего и даже его жизнь.

2. Обратить внимание учащихся на то, что существует несколько общих правил в последовательности оказания первой помощи.

- Определить, что произошло, каковы последствия несчастного случая и необходимо ли немедленно вызвать скорую медицинскую помощь.

- Вызвать «скорую помощь», если это необходимо.

- Приступить к оказанию первой помощи пострадавшему и оказывать её до прибытия «скорой помощи».

3. Подчеркнуть, что не во всяких ситуациях следует вызывать «скорую помощь». В некоторых случаях достаточно после оказания первой помощи довести пострадавшего до дома или ближайшего медицинского пункта.

По рекомендациям службы «скорой помощи» вызов необходим в следующих ситуациях:

- пострадавший находится в бессознательном состоянии;
- у него затруднено дыхание;
- сильное кровотечение;
- отравление;
- травма головы;
- перелом костей.

В заключение напомнить учащимся, что для вызова «скорой помощи» по телефону необходимо набрать номер 03 или единый номер 112, сообщить диспетчеру точный адрес происшествия (название улицы, номер дома и квартиры), рассказать кратко, что произошло.

Домашнее задание

1. Изучить § 9.1 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.
2. Выполнить задания к подразделу 9.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 9.2. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практическое занятие)

Цель урока. Познакомить учащихся с правилами оказания первой помощи при ушибах и ссадинах. Сформировать у учащихся умение оказывать первую помощь при ушибах и ссадинах.

Изучаемые вопросы

1. Ушиб, причины его получения, его признаки и возможные последствия.
2. Правила оказания первой помощи при ушибе.
3. Правила оказания первой помощи при ссадинах.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Познакомить учащихся с понятием «ушиб», причинами получения ушиба, его признаками и возможными последствиями.

Далее рассказать и показать порядок оказания первой помощи при ушибах.

При ушибе могут быть повреждены мелкие кровеносные сосуды, что приводит к образованию синяка. Наиболее часто встречаются ушибы мягких тканей конечностей или туловища. Основными признаками ушиба являются боль и отёк, возникающие в месте ушиба.

2. Если ушиб пришёлся на мягкие ткани (бедро, ягодица, мышцы ног), для уменьшения боли и кровоизлияния к ушибленному месту необходимо приложить холод: полотенце, смоченное холодной водой, или пузырь со льдом. Полотенце необходимо через 1—2 мин менять, смачивая его снова холодной водой.

Если на коже в месте ушиба образовались ссадины, то ушибленное место не следует мочить водой. Его необходимо перевязать стерильным бинтом, после чего положить на него грелку с холодной водой или пузырь со льдом. После снятия боли на ушиб накладывают тугую повязку, затем обеспечивают ушибленной конечности полный покой: руку подвешивают на перевязь, а ноге придают горизонтальное положение.

3. Разобрать и отработать с учащимися последовательность оказания первой помощи при ссадинах:

- Промыть рану водой с мылом.
- Для очистки раны от загрязнения использовать чистую

салфетку, промывать начиная с середины раны, двигаясь к краям.

- Смазать кожу вокруг раны спиртом.
- Наложить небольшую повязку.

При появлении признаков попадания инфекции в рану необходимо вызвать врача.

Первые признаки попадания инфекции в рану могут возникнуть через два дня после травмы (появления ссадины): область вокруг раны припухает, краснеет и становится более тёплой на ощупь. В этом месте пострадавший может испытывать пульсирующую боль.

Домашнее задание

1. Изучить § 9.2 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.
2. Выполнить задания к подразделу 9.2 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 9.3. Первая помощь при отравлениях (практическое занятие)

Цель урока. Познакомить учащихся с возможными причинами отравления организма и общими правилами оказания первой помощи при отравлениях. Проанализировать причины возникновения отравлений никотином и угарным газом. Разобрать и отработать с учащимися последовательность оказания первой помощи при отравлениях никотином и угарным газом.

Изучаемые вопросы

1. Общие правила оказания первой помощи при отравлениях.
2. Причины отравления организма никотином и правила оказания первой помощи при отравлении никотином.
3. Причины отравления угарным газом и правила оказания первой помощи при отравлении угарным газом.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Познакомить учащихся с возможными причинами отравления различными токсичными (ядовитыми) веществами, напомнить им меры безопасного обращения с токсичными веществами.

Довести до учащихся общую последовательность оказания первой помощи при отравлениях:

- Определить ядовитое вещество, в результате воздействия которого произошло отравление.

- Удалить яд из организма.
- Вызвать «скорую помощь».

2. Напомнить учащимся об опасных последствиях курения. Обратит их внимание, что отравление никотином, как правило, наблюдается при первой попытке курения. Острое отравление никотином может наступить у начинающих курильщиков при большом количестве выкуренных сигарет или при длительном пребывании в прокуренной комнате. При остром отравлении никотином появляется тошнота, рвота, общая слабость.

Первая помощь:

- вывести пострадавшего на свежий воздух;
- дать обильное питьё.

3. Дать краткую характеристику угарного газа и указать основные причины, которые могут привести к отравлению угарным газом.

Угарный газ, или окись углерода, образуется при работе двигателей внутреннего сгорания, при медленном окислении масел, содержащихся в малярных красках, во время взрывных работ, при пожарах.

Угарным газом в случае недостаточной вентиляции помещения можно отравиться в домашних условиях при плохо работающих печных дымоходах, при преждевременном закрытии печных заслонок.

Обратить внимание учащихся на признаки, которые свидетельствуют об отравлении.

Отравление угарным газом обычно развивается постепенно. Начальными признаками отравления являются ощущение общей слабости, головная боль в области лба и висков, ощущение тяжести в голове, ускоренное сердцебиение, покраснение кожи. Затем нарастает мышечная слабость, появляется головокружение, шум в ушах, рвота, сонливость. Чем раньше при отравлении угарным газом оказывается помощь, тем более вероятен благополучный исход.

Разобрать и отработать приёмы по оказанию первой помощи при отравлении угарным газом:

- Немедленно вывести пострадавшего из отравленной атмосферы на свежий воздух или дать вдыхать чистый кислород.

- Освободить пострадавшего от стягивающей и препятствующей свободному дыханию одежды — снять пиджак, расстегнуть пояс, воротник рубашки и т. п.

- При выраженных расстройствах дыхания или его остановке быстро начать делать искусственное дыхание. Вызвать «скорую помощь».

Домашнее задание

1. Изучить § 9.3 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 9.3 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

1. *Контрольные вопросы по теме «Первая помощь и её основное предназначение»*

- Какая последовательность должна соблюдаться при оказании первой помощи?

- В каких случаях рекомендуется вызывать «скорую помощь»?

- Какие причины приводят к возникновению ушиба?

- Какие признаки свидетельствуют об отравлении никотином?

- Какие признаки свидетельствуют об отравлении угарным газом?

2. Использовать тесты и тестовые задания из темы «Первая помощь и правила её оказания» пособия «Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5—6 классы» (под ред. А. Т. Смирнова).

3. *Темы для собеседования*

- Значение для пострадавшего своевременного оказания ему первой помощи.

- Значение для пострадавшего соблюдения рекомендованной последовательности при оказании ему первой помощи.

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Тема 1.

Подготовка к активному отдыху на природе

Урок 1.1. Природа и человек

Цель урока. Обоснованно показать учащимся возрастание потребности современного человека в общении с естественной природной средой; выработать убеждение, что общение с природой помогает человеку формировать такие качества, как выдержка, уверенность в себе, умение управлять своими эмоциями, принимать решение и мобилизовывать себя на его выполнение. Обратит внимание учащихся на то, что любое пребывание человека в природной среде требует от него серьёзной подготовки в целях обеспечения личной безопасности.

Изучаемые вопросы

1. Основные причины возрастания потребности современного человека в общении с природой.
2. Особенности поведения человека в природной среде для обеспечения личной безопасности.
3. Активный туризм — наиболее эффективный способ общения человека с природой.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Отметить, что человек — неотъемлемая часть природы и не может существовать вне её. Однако для обеспечения своей безопасности и благополучия человек создал искусственную среду обитания и постоянно совершенствует её: он построил города, создал комплексную систему жизнеобеспечения и удовлетворения своих духовных и физических потребностей. Создав искусственную среду обитания, человек отделился от естественной природной среды и большую часть времени проводит вне природы, постепенно теряя способность общаться с естественной природной средой.

Общение с живой природой помогает человеку формировать выдержку, уверенность в себе, умение управлять своими эмоциями, анализировать обстановку, самостоятельно принимать решения и мобилизовывать себя на их выполнение, добиваться поставленной цели. В процессе общения человека с природой происходит совершенствование его физических качеств: выносливости, силы, ловкости, скорости.

2. Обратит внимание учащихся на тот факт, что любое пребывание человека на природе требует определённой подготовки.

В природной среде человек должен владеть определёнными умениями для обеспечения безопасной жизнедеятельности. Для правильного перемещения в желаемом направлении надо знать, как ориентироваться в природной среде. Чтобы прожить на природе хотя бы один день, необходимо уметь обеспечить себя пищей и водой, а при необходимости соорудить временное укрытие от непогоды. Необходимо знать особенности того места, где планируется организовать отдых (горы, лес, вода); соблюдать меры безопасного поведения в этих местах, уметь оказывать первую помощь.

3. Отметить, что одним из видов отдыха на природе является активный туризм. К активному туризму относятся все виды туристских путешествий, характеризующиеся активным способом передвижения по маршруту, когда турист для передвижения затрачивает собственные физические усилия. К таким видам туризма относятся большинство видов самостоятельного туризма. (*Самостоятельный туризм* — это многодневные и однодневные путешествия, которые организуются силами и средствами самих участников.) Это могут быть походы выходного дня, массовые походы, а также спортивные пешие, лыжные, горные, водные и велосипедные походы.

Домашнее задание

1. Изучить § 1.1 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 1.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 1.2. Ориентирование на местности

Цель урока. Познакомить учащихся с основным содержанием ориентирования на местности, разобрать различные способы определения сторон горизонта (по компасу, солнцу

и часам, местным предметам и Полярной звезде). Сформировать убеждение в том, что для обеспечения безопасного пребывания в природных условиях необходимо свободно ориентироваться на местности, используя для этого все доступные способы.

Изучаемые вопросы

1. Основные элементы ориентирования на местности.
2. Способы определения сторон горизонта.
3. Определение сторон горизонта ночью по Полярной звезде.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Подчеркнуть, что умение ориентироваться на местности — это первое условие безопасного пребывания человека в природных условиях.

Раскрыть основные элементы, определяющие умение человека ориентироваться на местности. Ориентироваться на местности — это значит:

- определять стороны горизонта и представлять себе, где находится юг, север, восток и запад;
- определять своё местонахождение на местности относительно местных предметов, а также форм рельефа (холм, берег реки и др.);
- уметь выбирать нужное направление движения, чтобы выйти в намеченное место;
- выдерживать во время движения нужное направление, чтобы не сбиться с намеченного пути.

2. Разъяснить учащимся, что стороны горизонта на местности можно определить по компасу, небесным светилам (солнцу и звёздам) и некоторым признакам местных предметов.

3. Познакомить учащихся с определением сторон горизонта по Полярной звезде.

Для ориентирования по Полярной звезде сначала нужно найти на небе созвездие Большой Медведицы — это семь ярких звёзд, расположенных на небосклоне в виде большого ковша. Через две крайние звезды ковша созвездия Большой Медведицы мысленно провести прямую линию, на которой отложить от конца ковша отрезок, равный пяти расстояниям между этими звёздами. В конце отрезка можно увидеть яркую звезду, которая расположена в созвездии (тоже в виде ковша) Малой Медведицы. Это Полярная звезда. Если встать к ней лицом, то впереди будет направление на север, сзади — на юг, справа — на восток, слева — на запад.

В заключение необходимо отметить, что при определении сторон горизонта лучше использовать несколько способов,

чтобы избежать большой ошибки, а самый надёжный способ определения сторон горизонта — при помощи компаса.

Домашнее задание

1. Изучить § 1.2 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.
2. Выполнить задания к подразделу 1.2 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 1.3. Определение своего местонахождения и направления движения на местности

Цель урока. Познакомить учащихся с методами определения своего местонахождения на местности с помощью местных предметов, компаса и карты. Выработать убеждение в необходимости владения всеми способами ориентирования на местности в целях обеспечения личной безопасности при пребывании в природных условиях.

Изучаемые вопросы

1. Общие способы определения своего местонахождения на местности.
2. Способы ориентирования карты.
3. Определение своего местонахождения по карте и направления движения на местности.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на то, что ориентирование на местности предполагает, кроме определения сторон горизонта, определение места своего расположения относительно окружающих местных предметов и рельефа местности, а также выбор нужного направления движения.

Подчеркнуть, что в знакомой местности и на знакомом маршруте местонахождение определяется по известным ориентирам, которые попадают по дороге: развилка дорог, опушка леса, одиночное характерное дерево, лесная поляна и т. д. По этим ориентирам вы определяете своё местонахождение и выбираете верное направление движения.

В незнакомой местности лучшим способом ориентирования является ориентирование по карте. Раскрыть, как это делается.

Указать, что карту можно ориентировать по компасу, по линиям местности и по направлениям на местные предметы.

2. Объяснить порядок ориентирования карты по компасу, линиям местности и направлениям на местные предметы.

3. Можно определить своё место на карте по ближайшим местным предметам. Для этого опознать эти предметы на местности и на карте, на глаз определить своё место относительно этих предметов, определить направление своего движения в намеченный район.

Для выдерживания направления движения на местности по расчётным азимутам необходимо выйти в точку начала движения, в которой по карте определён азимут, на первый контрольный ориентир, затем с помощью компаса определить магнитный азимут движения.

Домашнее задание

1. Изучить § 1.3 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 1.3 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 1.4. Подготовка к выходу на природу

Цель урока. Познакомить учащихся с порядком и содержанием предварительной подготовки к однодневному выходу на природу с целью приобретения навыков по ориентированию на местности. В процессе подготовки: выбрать район похода, проложить и изучить маршрут похода, определить основные учебные задачи, которые целесообразно отработать в походе, рассчитать необходимое время похода.

Изучаемые вопросы

1. Требования к определению района похода и к маршруту движения.

2. Требования к возможному режиму похода.

3. Примерные учебные задачи.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на то, что любой выход на природу будет успешным, если к нему хорошо подготовиться.

Далее предложить учащимся план подготовки к однодневному походу, цель которого — получение навыков ориентирования на местности в регионе вашего проживания.

Выбирая район и маршрут путешествия, необходимо руководствоваться *правилами*:

- Учитывать физические возможности участников похода.
- Обеспечить на маршруте решение задач по ориентированию на местности (не должно быть участков, преодоление

которых потребует от участников похода чрезмерного напряжения сил). Конечный участок маршрута пригоден для большого привала и разбивки бивака (разведения костра, приготовления пищи, отдыха туристов, отработки туристских навыков). Общая протяжённость маршрута не более 12 км, а расчёт времени достаточен для возвращения из похода в светлое время.

- Определив район путешествия, изучить его по карте крупного масштаба. Обратит внимание на особенности района, выбранного для похода.

- Приступить к разработке маршрута на карте.

- Установить начальную и конечную точки маршрута и основные ориентиры, через которые будет проходить маршрут. Точки поворотов на маршруте выбирать у характерных, легко распознаваемых ориентиров. Расстояние между ориентирами не должно превышать 2 км.

- Произвести расчёт движения по маршруту. Расчёты оформляют на карте или в специальной таблице.

2. При выполнении расчёта движения нужно учитывать возможный режим походного дня, который должен обеспечивать чередование нагрузок и отдыха. Режим переходов обычно состоит из 40—50 мин движения и 10—15 мин отдыха на малых привалах.

Кроме того, необходимо распределить учебные задачи по этапам маршрута и учесть время на их выполнение в расчёте общего времени похода.

3. Для выполнения поставленной цели как вариант можно разобрать подготовку к выполнению следующих задач:

- в исходной точке маршрута все участники похода отрабатывают ориентирование карты, определяют своё местонахождение на местности и на карте, определяют направление движения групп по маршруту;

- у ориентира № 1 тренируются в определении сторон горизонта по солнцу и часам и по признакам местных предметов, определяют направление дальнейшего движения;

- на отрезке от ориентира № 2 до конечной точки маршрута отрабатывают определение направления движения и выход в конечную точку маршрута без компаса;

- в конечном пункте маршрута выполняют бивачные работы, разводят костёр, готовят пищу на костре, отрабатывают другие туристские навыки;

- на обратном пути закрепляют навыки ориентирования на местности.

В заключение целесообразно обсудить и определить необходимое снаряжение для группы в походе, продукты питания, одежду по сезону. Определить способы выхода на исходную точку маршрута (пешим порядком или на определённых ви-

дах транспорта в зависимости от условий проживания), определить место сбора всех участников похода.

Домашнее задание

1. Изучить § 1.4 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 1.4 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 1.5. Определение места для бивака и организация бивачных работ

Цель урока. Познакомить учащихся с основными требованиями, которые учитываются при выборе места для бивака; с организацией основных бивачных работ (заготовка топлива, разведение костра, приготовление пищи). Обсудить основные меры безопасности, которые следует соблюдать при выполнении бивачных работ.

Изучаемые вопросы

1. Определение места для бивака.

2. Заготовка топлива и разведение костра.

3. Приготовление пищи в походе.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на то, что при подготовке к походу надо выбрать место для бивака. При этом нужно учесть ряд требований безопасности. Во-первых, место большого привала должно находиться на таком удалении от исходной точки маршрута, чтобы обеспечивалась возможность возврата туристов из похода в светлое время. Во-вторых, бивак должен быть защищён от ветра и находиться на ровном сухом месте вблизи от воды и дров. Кроме того, нельзя разбивать бивак вблизи населённых пунктов, скотных дворов, у водоёмов со стоячей цветущей водой, на пути перегона стада.

Если поход будет в горы, необходимо определить зону камнепада. Нельзя разбивать бивак рядом с горной речкой, а тем более в сухой части её русла. В случае дождя речка превратится в бурный поток воды, который может смыть лагерь.

При подготовке к походу необходимо распределить обязанности между участниками.

2. Объяснить учащимся, какие дрова целесообразнее заготавливать, и разобрать с ними меры безопасности при пользовании топором.

Разъяснить учащимся, как правильно развести костёр.

Площадку для костра необходимо выбирать на открытом, но защищённом от ветра месте, желательно около воды. Костёр следует разводить на вытоптанном месте, на старых кострищах или на выбранном месте, предварительно сняв с него дёрн. Все сухие листья, ветви, хвою, траву, которые могут загореться, следует отгрести от кострища на расстояние до 1—1,5 м.

При разведении костра необходимо помнить, что его нельзя разводить ближе чем в 4—6 м от деревьев, смолистых пней или корней. Над костром не должны нависать ветви деревьев. Не следует оставлять костёр без присмотра. Покидая место бивака, следует обязательно залить костёр.

Рассказать учащимся, как развести костёр в сухую погоду.

3. Объяснить учащимся, что приготовление пищи в походе является очень важным для похода. Дать рецепты приготовления каш, макаронных изделий, киселей, чая, какао.

Костёр для приготовления обеда раскладывают так, чтобы его не задувало, а пламя ровно и хорошо обогревало котелок.

Соль кладут в пищу по вкусу. Ориентировочно на кружку крупы надо чайную ложку соли. Для молочных и сладких каш — половину ложки. Учащиеся должны запомнить: лучше недосолить, чем пересолить; в концентратах супов, каш и тушёнке уже есть соль. В воду для каши кладут немного соли, а горох, бобы, фасоль солят, когда они разварятся.

Сообщить учащимся меры предосторожности при приготовлении пищи на костре.

Пламя костра, кипятки в вёдрах (суп, компот, кисель, чай) могут причинить сильные ожоги, поэтому нельзя готовить у костра неодетым. Вёдра, котлы, висящие над огнём, надо передвигать или снимать рукой, одетой в рукавицу или чем-нибудь обёрнутой.

Котлы должны висеть над огнём, стоять у самого костра или размещаться на специально подготовленном для них месте.

Домашнее задание

1. Изучить § 1.5 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 1.5 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 1.6. Определение необходимого снаряжения для похода

Цель урока. Разобрать с учащимися особенности подбора и подготовки к походу туристского снаряжения в зависимости от условий похода. Обратит внимание на необходимость продуманного подбора одежды в зависимости от условий похода. Обсудить комплект аптечки первой помощи.

Изучаемые вопросы

1. Общие требования к подбору и подготовке туристского снаряжения для похода.
2. Одежда туриста.
3. Аптечка первой помощи.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Подчеркнуть, что подготовка к выходу на природу для активного отдыха требует не только определения места и цели похода, разработки маршрута и изучения района похода, но и продуманного подбора и подготовки туристского снаряжения. Выбор туристского снаряжения зависит от вида и особенностей похода (пеший, водный, велосипедный, однодневный или многодневный и т. д.), от времени года и погоды.

Всё туристское снаряжение можно разделить на личное, групповое и специальное. Дать их определения.

Отметить, что туристское снаряжение должно отвечать определённым требованиям: быть надёжным, прочным, удобным и лёгким. Вес группового снаряжения в пешем походе не должен превышать 5 кг на одного человека.

2. Подчеркнуть, что в зависимости от погодных условий одежда туристов может быть разной.

Отметить, что одежда и обувь туриста для различных видов походов (пеший, водный, велосипедный, лыжный) имеют определённые отличия.

3. Обратит внимание учащихся на комплектование аптечки первой помощи.

Необходимой принадлежностью снаряжения туриста является аптечка первой помощи. Аптечка комплектуется с учётом численности группы, сложности похода, удалённости маршрута от населённых пунктов и времени года. Аптечка укладывается в жёсткую упаковку, исключающую повреждение термометра, ампул, флаконов, а также предохраняющую её от воды и снега. Укладывать аптечку в рюкзак нужно так, чтобы обеспечить её сохранность и возможность легко достать её в случае необходимости.

Подчеркнуть, что туристское снаряжение, которое не опробовано в походе, нужно проверить в условиях, приближенных к походным.

Кроме того, для поддержания туристского снаряжения в исправном состоянии требуется постоянный уход за ним. Уход за снаряжением в пути заключается в периодическом его осмотре, текущем ремонте и просушивании.

В период между походами туристское снаряжение приводят в порядок и ремонтируют. Важно правильно хранить снаряжение: лыжи — в распорках в сухом и защищённом от солнца месте; обувь — в смазанном состоянии, туго набитой газетной бумагой; шерстяные вещи — сложенными в полиэтиленовые надёжно закрытые чехлы (во избежание повреждения их молью).

Домашнее задание

1. Изучить § 1.6 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 1.6 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

Для проведения тематического контроля целесообразно использовать проверочные задания и темы для собеседования, предложенные в рабочей тетради (глава 1, подраздел «Проверьте, что усвоили по пройденной теме»).

Тема 2.

Активный отдых на природе и безопасность

Урок 2.1. Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе

Цель урока. Довести до учащихся общие правила безопасного поведения во время активного отдыха на природе. Сформировать убеждение в необходимости тщательной подготовки к любому, даже самому простому выходу на природу, а также в необходимости соблюдать дисциплину и установленный порядок похода с целью обеспечения личной безопасности.

Изучаемые вопросы

1. Актуальность обеспечения активного отдыха человека в современных условиях.

2. Необходимость тщательной подготовки к любому выходу на природу.

3. Значение соблюдения правил личной безопасности в походе.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Отметить, что активный отдых на природе приобретает всё большую популярность у жителей городов. Активный отдых на природе — это пешеходные, лыжные, водные, велосипедные путешествия, однодневные и многодневные. Это туристские походы, которые могут быть плановыми, организованными через туристические организации, и самостоятельными, которые организуются силами самих участников. В последнее время растёт число самостоятельных семейных путешествий. Это походы выходного дня (многодневные и однодневные).

Проблема обеспечения безопасности путешествий остаётся актуальной всегда, особенно это касается самостоятельного туризма.

2. Заострить внимание учащихся на том, что надо тщательно готовиться к любому походу, даже к самому простому.

Для этого детально изучить район путешествия и маршрут движения, учесть все особенности местности, наличие на маршруте различных препятствий, особенности ориентирования, места возможных привалов и разбивки бивака, прогноз погоды на время похода.

Изучение района похода необходимо проводить по топографической карте района, желательнее также проконсультироваться с туристами, которые там уже были.

Перед походом необходимо проверить личное снаряжение: одежду и обувь, предметы личного пользования (перочинный нож, флягу, миску, кружку, ложку, туалетные принадлежности и полотенце), наличие спичек в водонепроницаемой упаковке, а также по возможности компаса и часов.

3. Обратит внимание учащихся на то, что одной из основных мер безопасности в походе является соблюдение дисциплины:

- Нельзя самовольно отходить от группы или менять утверждённый маршрут движения. Это может привести к опасной ситуации.

- Соблюдать режим и график движения.

- Выполнять правила личной гигиены (мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться, следить за обувью).

- Солнечные ванны во время переходов не следует принимать — это ослабляет организм. В жаркую погоду на голове должна быть лёгкая светлая шапочка.

- Купаться в пути можно каждый день, но при этом надо соблюдать меру. Даже в жаркий день при температуре воды не ниже 18 °С в воде можно проводить не более 10 мин.

- Соблюдать установленный режим питания и питьевой режим.

Домашнее задание

1. Изучить § 2.1 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 2.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 2.2. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности

Цель урока. Познакомить учащихся с основными особенностями пешеходного туризма. Разобрать порядок движения туристов на равнинной местности и в горах. Выработать общие понятия о мерах безопасного поведения туриста в походе на равнинной местности и в горах.

Изучаемые вопросы

1. Общие особенности пешеходного туризма.

2. Обеспечение безопасности туриста в пешем походе по равнинной местности.

3. Обеспечение безопасности туриста в пешем походе в горной местности.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Отметить, что пешеходный туризм в настоящее время является наиболее распространённым. Это объясняется его доступностью.

Раскрыть особенности пеших походов сначала на равнинной местности, а затем в горах.

Режим движения и отдыха на равнине и в горах определяется часовыми циклами (45 мин ходьбы — 15 мин отдыха или 40 и 20 мин соответственно). На затяжных крутых подъёмах через каждые 10—15 мин хода делают минутную остановку, чтобы восстановить дыхание.

2. Обратит внимание учащихся на естественные препятствия, с которыми туристы могут встретиться в пешем походе по равнинной местности, и познакомить их с рекомендациями по их преодолению.

Естественные препятствия, с которыми приходится чаще всего сталкиваться туристу на своём пути, — это реки, ручьи, болота, лесные чащи. Разъяснить особенности таких препятствий.

3. Обратит внимание учащихся на наиболее опасные явления, с которыми можно встретиться в пешем походе, в горах, познакомить их с общеизвестными рекомендациями по обеспечению личной безопасности.

Домашнее задание

1. Изучить § 2.2 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.
2. Выполнить задания к подразделу 2.2 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 2.3. Подготовка и проведение лыжных походов

Цель урока. Познакомить учащихся с особенностями подготовки и проведения лыжных походов, показав их привлекательность в деле укрепления здоровья, обратив их внимание на особенности экипировки туриста-лыжника. Ознакомить с режимом движения лыжника; разобрать несколько возможных опасных ситуаций и правила безопасного поведения в них.

Изучаемые вопросы

1. Основные элементы подготовки туриста-лыжника к походу.
2. Особенности снаряжения туриста-лыжника.
3. Обеспечение безопасности туриста-лыжника в походе.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на то, что большая часть территории нашей страны на длительный период покрывается снегом и снежный покров держится несколько месяцев. Лыжный туризм сегодня по массовости и доступности не уступает пешеходному. Кроме того, лыжи дают возможность попасть в места, труднодоступные летом. В зимних походах туристы-лыжники приобретают навыки действовать в суровых климатических условиях, преодолевать сложные препятствия и переносить физические нагрузки.

Многодневный лыжный поход требует серьезной подготовки. Отрабатываются элементы прохождения маршрута, преодоления различных препятствий.

Остановиться на основных элементах подготовки лыжника-туриста (общая подготовка, специальная подготовка, навыки владения техникой передвижения на лыжах). Начинать подготовку к лыжным походам следует с укрепления физического здоровья и закаливания организма. Нужна и специальная тренировка, вырабатывающая устойчивость к длительному пребыванию на морозе, умение дышать холодным воздухом. Кроме того, необходимо приобрести навыки длительного пе-

редвижения на лыжах, овладеть техникой подъёмов, спусков, поворотов.

Отметить, что всем этим можно овладеть на систематических лыжных тренировках, которые проводятся на уроках физкультуры, а также самостоятельно во внеурочное время.

2. Обратить внимание учащихся на экипировку туриста-лыжника.

Одежда и обувь туриста-лыжника должны быть тёплыми, лёгкими, желательно непромокаемыми, не стеснять движений, защищать от ветра. Нательная рубашка должна быть из шерстяной ткани. Плотно прилегая к телу, она ограничивает теплоотдачу и хорошо впитывает пот. Шерстяная ткань лучше других сохраняет теплоотдачу во влажном состоянии.

Лыжи должны обеспечивать возможность передвижения туристов в различных условиях местности. Они должны быть широкими, крепкими, надёжными, нетяжёлыми. Этим требованиям отвечают специальные туристские лыжи. У таких лыж увеличена опорная поверхность, они на 1—2 см шире беговых. Туристские лыжи короче беговых лыж (их длина всего на 5—10 см превышает рост туриста).

3. Заострить внимание учащихся на опасных факторах в лыжном походе. Это прежде всего короткий световой день, низкая температура воздуха, сильный ветер, глубокий снег.

Разобрать опасные ситуации, с которыми можно встретиться в лыжном походе, и рекомендации по безопасному поведению:

- При движении в лесу необходимо чаще сверять направление движения группы по компасу. Это делает один из замыкающих, принимая за линию движения направление на идущего первым.

- При движении через болото, озеро, реку, ручей следует проявлять особую осторожность. Наиболее опасным местом на реке является береговая кромка, а на озере — места впадения или истока реки: ледяной покров в этом месте может быть тонким. При движении по незнакомому водоёму следует придерживаться троп, проложенных пешеходами.

Часто на болоте, реке и озере при сильном морозе под снегом может оказаться вода. Эти места следует обходить, так как на влажные лыжи сразу же налипают снег и движение делается невозможным.

Познакомить учащихся с организацией похода туристско-лыжников. Режим движения в лыжном походе определяется характером местности, погодными условиями и уровнем физической подготовки участников похода. Так, группа среднего уровня подготовленности (имеющая опыт лыжных походов) двигается со скоростью до 4 км/ч, за день она может пройти 20—25 км. Группа новичков, впервые участвующих в

походе, движется со средней скоростью 3 км/ч и может пройти за день 15—18 км. Суточное ходовое время не должно превышать 7 ч.

В лыжном походе туристы передвигаются по готовой лыжне или по целине. По лыжне первым идёт турист, умеющий ровно выдерживать заданный темп, а сразу за ним — наиболее слабые участники. Оптимальное расстояние между лыжниками в хорошую погоду 8—10 м, при ограниченной видимости не более 4 м.

Домашнее задание

1. Изучить § 2.3 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 2.3 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 2.4. Водные походы и обеспечение безопасности на воде

Цель урока. Познакомить учащихся с особенностями водного туризма и требованиями к уровню подготовки туриста-водника. Разъяснить учащимся этапы подготовки к водному походу, обратив особое внимание на правила безопасного поведения во время похода; разобрать опасные ситуации, возникающие в походе.

Изучаемые вопросы

1. Особенности водного туризма и требования подготовки туриста-водника.

2. Подготовка к водному походу.

3. Правила безопасного поведения на воде во время похода.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Раскрыть привлекательность водного туризма и основные требования к уровню подготовки туриста-водника.

2. Познакомить учащихся с основными элементами подготовки к водному походу.

3. Проинформировать учащихся о препятствиях, с которыми можно встретиться на водном маршруте. Это могут быть: сильные течения, пороги (участки реки с относительно большим падением уровня воды и повышенной скоростью течения), перекаты (мелководные участки русла реки, расположенные поперёк реки по всей её ширине), захламлённое русло, плотины и т. п.

Подчеркнуть, что водная среда достаточно опасна: человек, неожиданно попавший в воду, может утонуть, а при низких температурах в воде может наступить быстрое переохлаждение. Поэтому в походе необходимо соблюдать основные правила обеспечения безопасности. Познакомить учащихся с правилами.

Разобрать с учащимися несколько ситуаций аварийного характера и правила безопасного поведения: судно перевернулось на волне; судно перевернулось на пороге; спасение тонущего.

Домашнее задание

1. Изучить § 2.4 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 2.4 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 2.5. Велосипедные походы и безопасность туристов

Цель урока. Сформировать у учащихся целостное представление о велосипедном туризме, требованиях, предъявляемых к участникам велосипедного похода. Познакомить с основными мероприятиями, проводимыми при подготовке к походу, обеспечением безопасности его участников, организацией движения туристов на маршруте.

Изучаемые вопросы

1. Основные особенности велосипедного туризма и требования, предъявляемые к его участникам.

2. Подготовка к велосипедному походу.

3. Обеспечение личной безопасности участников велосипедного похода.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Сообщить учащимся о возникновении велосипедного туризма в России, его особенностях. В настоящее время привлекательность велосипедных путешествий растёт, особенно после того как в продаже появились различные виды велосипедов и расширились возможности велосипедных походов.

Отметить, что каждый участник велосипедного похода должен в совершенстве владеть техникой езды на велосипеде, уметь готовить велосипед к походу и содержать его в исправном состоянии.

Для юных велосипедистов существуют определённые возрастные ограничения. Управлять велосипедом на дорогах Правилами дорожного движения разрешается лицам не моложе 14 лет. Можно участвовать в велосипедных туристских походах также с 14 лет.

2. Подчеркнуть, что при подготовке к любому велосипедному походу необходимо тщательно осмотреть велосипед, выявить и установить неисправность и отклонения в работе, особенно подвижных частей, протереть и смазать все трущиеся детали, проверить балансировку колёс и накачку шин, работу тормозов, укрепить багажник. После этого нужно опробовать велосипед на ходу.

Продумать и подобрать снаряжение с учётом длительности и сложности маршрута. В снаряжение велосипедиста, кроме обычных вещей, необходимых в любом туристском походе (палатка, рюкзак, посуда, костровое оборудование и др.), обязательно входит ремонтный набор (даже в однодневном походе).

Из одежды велотуристу необходимо иметь с собой две пары трусов и маек с короткими рукавами, ковбойку, лёгкий хлопчатобумажный костюм, короткие (до колен) брюки или шорты, три-четыре пары хлопчатобумажных носков и велоперчатки. На случай холодной погоды нужен шерстяной свитер, шерстяные носки, перчатки и штормовая куртка. В качестве головного убора можно взять лёгкую панаму или шапочку из хлопчатобумажной ткани с козырьком.

В походе велотуристы обычно обходятся двумя парами обуви: в движении — кроссовками с твёрдой подошвой, на отдыхе — тапочками или сандалиями.

3. Обратит внимание учащихся, что важнейшим условием обеспечения безопасности велопохода является строгое соблюдение всеми туристами группы Правил дорожного движения. Разобрать с учащимися эти правила.

Домашнее задание

1. Изучить § 2.5 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 2.5 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

Для проведения тематического контроля целесообразно использовать приведённые задания и темы для обсуждения в

рабочей тетради (глава 2, подраздел «Проверьте, что усвоили по пройденной теме»).

Тема 3.

Дальний (внутренний) и выездной туризм и меры безопасности

Урок 3.1. Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме

Цель урока. Сформировать у учащихся общее представление о дальнем и выездном туризме, о влиянии дальних поездок на здоровье человека. Разобрать общие правила подготовки к дальнему и выездному туризму.

Изучаемые вопросы

1. Возрастание популярности дальнего и выездного туризма в нашей стране.
2. Дальний и выездной туризм и личная безопасность человека.
3. Общие правила подготовки к дальнему и выездному туризму.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Туризм приобретает всё большую популярность в нашей стране и становится одним из основных видов активного отдыха. С помощью туризма человек познаёт окружающий мир, знакомится с культурой, обычаями и традициями различных народов, проверяет свои физические и духовные возможности в преодолении различных трудностей.

Особенно сегодня растёт популярность дальнего и выездного туризма.

2. Дать определения дальнего и выездного туризма, а затем познакомить учащихся с влиянием на здоровье человека дальних путешествий.

Смена климатических условий нарушает привычный режим функционирования организма человека, снижает его работоспособность и требует определённого времени для приспособления к новым климатическим условиям — его адаптации.

3. Сформировать у учащихся убеждение в необходимости подготовки к дальнему и выездному туризму.

Для того чтобы поездка в дальние края достигла своей цели и принесла ожидаемый положительный результат, к ней надо готовиться теоретически и практически. Теоретическая подготовка включает детальное изучение климатических особенностей места поездки в определённое время года, их влияние

на организм человека. Важно познакомить учащихся и с условиями безопасного поведения на том виде транспорта, на котором предстоит поездка. Практическая подготовка заключается в укреплении своего здоровья. Слабая физическая подготовленность, переутомление, заболевания — всё это ухудшает приспособительные возможности организма, и тогда человек не может полностью адаптироваться к новым условиям. В то же время здоровые, тренированные люди переносят процесс приспособления к новым условиям сравнительно легко. В первые дни у них может возникнуть лёгкое недомогание, снижение работоспособности, апатия, нарушение сна, но это быстро проходит.

Домашнее задание

1. Изучить § 3.1 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.
2. Выполнить задания к подразделу 3.1 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 3.2. Акклиматизация человека в различных климатических условиях

Цель урока. Сформировать у учащихся представление об акклиматизации как о неизбежном процессе, происходящем в организме человека и связанном с приспособлением организма к новым климатическим условиям.

Познакомить с факторами, оказывающими влияние на акклиматизацию человека к новым условиям. Разобрать особенности акклиматизации человека к условиям холодного и жаркого климата. Обсудить общие правила поведения человека в новых климатических условиях для обеспечения его личной безопасности.

Изучаемые вопросы

1. Акклиматизация и факторы, влияющие на неё.
2. Особенности акклиматизации к условиям холодного климата.
3. Особенности акклиматизации к условиям жаркого климата.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Познакомить учащихся с реакцией организма человека (акклиматизация) при смене климатических условий. Рассказать, что такое акклиматизация.

Акклиматизация при перемене места жительства неизбежна, так как любой организм реагирует на изменения, происходящие во внешней среде, и приспосабливается к ним. Но у разных людей акклиматизация идёт по-разному. Здоровые, закалённые люди, обладающие хорошей физической подготовкой, быстрее и с меньшими отклонениями приспосабливаются к новым условиям существования. Кроме того, более успешной акклиматизации способствует умение человека изменить свой режим жизни, одежду, питание и привести их в соответствие с новыми условиями, используя опыт местных жителей.

2. Познакомить учащихся с особенностями акклиматизации человека в условиях холодного климата.

Акклиматизация в холодном климате, особенно в условиях Крайнего Севера, связана с приспособлением к таким факторам, как низкие температуры воздуха, сильный ветер, нарушение светового режима (полярная ночь и полярный день). Акклиматизация может быть длительной и сопровождаться чрезмерной утомляемостью, непреодолимой сонливостью, понижением аппетита. По мере привыкания человека к новым условиям эти неприятные явления проходят.

Ускорению акклиматизации в условиях холодного климата помогает правильная организация питания. В это время калорийность рациона питания следует увеличить по сравнению с калорийностью привычного рациона. Пища должна содержать необходимый набор витаминов и микроэлементов. В условиях холодного климата одежда должна обладать повышенными теплоизоляционными свойствами.

3. Разъяснить учащимся особенности акклиматизации человека к условиям жаркого климата.

Условия жаркого климата могут быть различны. Начало акклиматизации в условиях жаркого климата может сопровождаться мышечной слабостью, сердцебиением, повышенным потоотделением. В условиях жаркого климата увеличивается вероятность теплового и солнечного ударов.

Чтобы избежать этих и других неприятностей, важно с первого дня приспособить свой режим к местным климатическим условиям. Для этого стоит внимательно присмотреться к одежде и режиму дня местных жителей.

В заключение обсудить с учащимися общие правила поведения человека при подготовке к поездке и в местах отдыха.

Правило 1

Надо готовиться к отдыху, который будет проходить в других климатических условиях, и постараться сделать всё, чтобы помочь организму быстрее приспособиться к новым условиям. Для того чтобы увеличить возможности организма к быстрой акклиматизации, необходима постоянная и интенсив-

ная физическая подготовка задолго до поездки. Ежедневное выполнение физических упражнений, закаливающих процедур — всё это значительно увеличивает адаптационные возможности организма.

Правило 2

Прибыв к месту отдыха, не торопитесь получить все удовольствия в один день, постоянно контролируйте своё самочувствие и возможности, не перегружайте себя излишним пребыванием на солнце, чрезмерным и многократным купанием, разумно планируйте нагрузки. Всё делайте в меру.

Правило 3

В первые дни пребывания на новом месте не перегружайте себя различными мероприятиями, особенно если поездка была связана со сменой часовых поясов. Дайте возможность организму привыкнуть к новым условиям в течение 2—3 дней.

Правило 4

Соблюдайте питьевой режим с учётом местных условий и потребностей вашего организма. Не увлекайтесь блюдами местной кухни, попробовать их можно, но в питании лучше придерживаться привычных продуктов. Во всём соблюдайте меру.

Домашнее задание

1. Изучить § 3.2 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 3.2 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 3.3. Акклиматизация человека в горной местности

Цель урока. Сформировать понятие об основных особенностях климатических условий в горах, о влиянии высоты на организм человека, причинах развития горной болезни. Разъяснить особенности акклиматизации человека в горных условиях, обратить внимание на обеспечение личной безопасности с учётом колебаний температуры воздуха, солнечной радиации и влажности воздуха в горах.

Изучаемые вопросы

1. Особенности климатических условий в горах.
2. Влияние высоты на организм человека. Горная болезнь.
3. Особенности акклиматизации в горах.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Отметить, что на процесс акклиматизации в горах оказывают влияние особенности климатических условий в горной местности (температура воздуха, солнечная радиация, влажность), но в первую очередь на состояние человека влияет пониженное атмосферное давление воздуха и снижение парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе.

В горах понижена влажность воздуха, что приводит к обезвоживанию организма при интенсивной физической нагрузке во время движения. Вода в горных реках и ручьях образуется от таяния ледников, т. е. она талая. В ней почти нет минеральных солей. Если утолять жажду только талой водой, то это может привести к нарушению водно-солевого баланса. Поэтому в горах туристам рекомендуют пить минеральную воду, чай или слегка подсоленную воду.

Температура воздуха в горах резко меняется: днём бывает жарко, ночью — холодно. Кроме того, здесь часто дуют сильные ветры.

2. Обратить внимание учащихся на влияние высоты на организм человека и возможность развития горной болезни. Сообщить об атмосферном давлении и парциальном давлении кислорода.

Обогащение крови человека кислородом и жизнедеятельность всех органов зависят от парциального давления кислорода. С подъёмом на высоту оно падает, и поступление кислорода в кровь снижается. Организм начинает испытывать недостаток кислорода, наступает кислородное голодание, которое проявляется в увеличении частоты и глубины дыхания, усилении работы сердца, повышении кровяного давления. Кислородное голодание может привести к горной болезни.

Основные признаки горной болезни: слабость, одышка, повышенное сердцебиение, головная боль, головокружение. Признаки горной болезни у здоровых, тренированных людей возрастают на высоте 2000—3500 м, а у слабоподготовленных они могут проявиться на высоте 1000—1500 м.

3. Обратить внимание учащихся на постепенность акклиматизации человека к горным условиям, указав, что на кислородное голодание организм человека реагирует увеличением количества эритроцитов (красных кровяных телец) в крови, повышая тем самым количество кислорода в крови и снижая уровень кислородного голодания организма. Это обеспечивает адаптацию организма к высоте и в определённой степени повышает возможности человека существовать в условиях высокогорья.

Адаптация к высоте занимает примерно 2—3 дня. С третьего дня признаки горной болезни ослабевают, организм приспособливается к новым условиям.

Необходимо отметить, что регулярные интенсивные физические нагрузки не в горных условиях также приводят к увеличению количества эритроцитов в крови. Поэтому тренированные люди быстрее акклиматизируются к высоте.

Домашнее задание

1. Изучить § 3.3 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.
2. Выполнить задания к подразделу 3.3 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 3.4. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта

Цель урока. Познакомить учащихся с общими мерами по обеспечению безопасности пассажиров при следовании к местам отдыха различными видами транспорта. Разобрать основные правила по обеспечению личной безопасности при поездке к месту отдыха в автомобиле или в железнодорожном транспорте. Сформировать убеждение в необходимости знать и осознанно соблюдать правила личной безопасности пассажира при перемещении наземными видами транспорта.

Изучаемые вопросы

1. Общие меры по обеспечению безопасности пассажиров при их следовании к местам отдыха различными видами транспорта.
2. Обеспечение личной безопасности пассажира при перемещении к месту отдыха в автомобиле.
3. Обеспечение личной безопасности пассажира при перемещении к месту отдыха на железнодорожном транспорте.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на то, что активный отдых в природных условиях зачастую связан с необходимостью пользоваться различными видами транспорта (наземным, воздушным и водным).

Безопасность на всех видах транспорта обеспечивают специалисты, участвующие в подготовке транспортных средств, их управлении, контролирующиеся соблюдение правил движения.

Однако и пассажир должен быть готов к аварийной ситуации и при необходимости использовать свои возможности

для сохранения жизни и здоровья. Пассажир обязан соблюдать правила безопасности при поездке на транспорте.

2. Обсудить с учащимися опасные ситуации при поездке с родителями в автомобиле: ремень безопасности, защита при столкновении, автомобиль перевернулся, автомобиль загорелся.

3. Обсудить личную безопасность на железнодорожном транспорте: при посадке в поезд в дороге, при аварии.

Домашнее задание

1. Изучить § 3.4 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 3.4 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 3.5. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте

Цель урока. Познакомить учащихся с существующими способами и средствами по обеспечению безопасности пассажиров на водном транспорте. Разобрать общие правила безопасного поведения пассажиров на корабле. Обсудить рекомендации по обеспечению личной безопасности пассажира во время кораблекрушения.

Изучаемые вопросы

1. Обеспечение безопасности пассажиров на водном транспорте.

2. Общепринятые меры безопасного поведения пассажира на корабле.

3. Рекомендации по обеспечению личной безопасности пассажира при кораблекрушении.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Отметить, что каждые сутки в нашей стране речные и морские суда перевозят более 1 млн человек. Современные корабли оборудованы средствами спутниковой навигации и радиосвязи. За кораблями, находящимися в плавании, осуществляется контроль, и с ними поддерживается радиосвязь.

Пассажирские суда на случай аварии имеют спасательные средства: надувные плоты, шлюпки, спасательные круги, спасательные жилеты и костюмы. Всем пассажирам и членам экипажа обеспечены места на спасательном средстве (в шлюпке и на плоту).

Существуют международные сигналы бедствия на море, которые подаются терпящими бедствие кораблями, чтобы при-

влечь к себе внимание и получить помощь. Основными причинами гибели судов являются столкновения в море, возникновение пожара, шторм.

2. Объяснить учащимся, что беды можно избежать, если соблюдать правила безопасности. Разобрать с ними правила, которые необходимо соблюдать человеку, находящемуся на водном транспорте.

3. Разобрать с учащимися рекомендации специалистов по правилам поведения при кораблекрушении:

- Не паниковать, чётко и быстро выполнять указания капитана и экипажа судна.

- Надеть спасательный жилет, одежду и обувь не снимать. Взять с собой документы, завернув их в полиэтиленовый пакет.

- Быстро подняться на верхнюю палубу и по команде экипажа сесть в спасательное средство (в шлюпку, на плот).

- Если сесть в шлюпку (на плот) невозможно, прыгать в воду ногами вниз, закрыв одной рукой нос и рот, а другой обхватив себя за пояс, чтобы не сорвало спасательный жилет. Отплыть от борта корабля. Подплыть к людям, по необходимости принять участие в совместных действиях по спасению и оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

- Увидев шлюпку, в которой есть свободные места, подплыть к ней. Если в шлюпках нет мест, попросить бросить вам трос (фал, канат), обвязаться им под мышками и плыть за шлюпкой.

- Находясь в шлюпке (на плоту), защитить голову и открытые участки тела от солнечного облучения.

- Рационально использовать аварийный запас воды и провизии. Не терять надежды на спасение.

Обратить внимание учащихся на морскую болезнь, которая возникает при укачивании на водном транспорте.

Домашнее задание

1. Изучить § 3.5 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 3.5 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 3.6. Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте

Цель урока. Дать общее представление учащимся об обеспечении безопасности пассажиров на воздушном транспорте.

Познакомить с общими правилами поведения пассажира после посадки в самолёт. Обсудить с учащимися рекомендации по обеспечению личной безопасности в случае возникновения аварийной ситуации в полёте.

Изучаемые вопросы

1. Обеспечение безопасности пассажиров на воздушном транспорте.
2. Общие правила поведения пассажира после посадки в самолёт.
3. Рекомендации по безопасному поведению пассажира при возникновении аварийной ситуации в полёте.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Отметить, что авиационный транспорт наиболее современный и удобный вид транспорта.

Безопасность полёта обеспечивают квалифицированные авиационные специалисты: инженеры и механики, специалисты диспетчерской службы, метеослужбы, специалисты, поддерживающие непрерывную связь с экипажем самолёта.

Управляют самолётами, перевозящими пассажиров, авиационные специалисты (лётчики, штурманы, радисты, бортинженеры).

Самолёты оборудованы специальными средствами, обеспечивающими безопасность пассажиров в полёте и в случае возникновения опасной ситуации.

2. Довести до учащихся общие правила поведения пассажира после посадки в самолёт, назвав их.

3. Обсудить с учащимися рекомендации по безопасному поведению в самолёте в случае возникновения аварийной ситуации в полёте. Подробно разобрать их.

Отметить, что самым опасным в аварийной обстановке, сложившейся на самолёте в воздухе, является паника. Она возникает, когда люди не готовы к аварийной ситуации и не умеют мобилизовать себя на чёткие действия в создавшейся обстановке.

Домашнее задание

1. Изучить § 3.6 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 3.6 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

Для проведения тематического контроля целесообразно использовать контрольные вопросы и задания, приведённые в рабочей тетради (глава 3).

Тема 4.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде

Урок 4.1. Автономное существование человека в природе

Цель урока. Познакомить учащихся с понятием «автономное существование человека в природной среде». Разъяснить им, что автономное пребывание человека в природной среде бывает добровольное и вынужденное, и показать, в чём разница. Познакомить с основными умениями, которыми должен владеть человек в этих условиях, и убедить в том, что каждый может овладеть ими.

Изучаемые вопросы

1. Общие понятия об автономном существовании человека в природной среде.
2. Добровольное и вынужденное автономное существование человека в природной среде.
3. Основные умения и качества человека, необходимые для успешного автономного существования в природе.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Охарактеризовать, что представляет собой автономное существование человека в природной среде.
2. Указать, что автономное существование человека в природе может быть добровольным и вынужденным. Дать определение того и другого.
3. Обратить внимание учащихся на тот факт, что в случае автономного существования в природных условиях (добровольного или вынужденного) человек для сохранения своей жизни и здоровья должен обладать умением действовать в различных климатических условиях, рационально использовать всё, что даёт окружающая природная среда.

Обсудить высказывание известного норвежского путешественника, спортсмена-испытателя Бьорга Осланда.

Домашнее задание

1. Изучить § 4.1 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.
2. Выполнить задания к подразделу 4.1 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности».

Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 4.2. Добровольная автономия человека в природной среде

Цель урока. Раскрыть содержание добровольной автономии человека в природной среде, раскрыть основные цели добровольной автономии; показать на конкретных примерах значение всесторонней и тщательной подготовки человека (группы людей) к добровольной автономии в природной среде в зависимости от её целей.

Изучаемые вопросы

1. Добровольная автономия человека (группы людей) в природной среде и её возможные цели.
2. Характерные примеры добровольного существования человека (группы людей) в природной среде.
3. Значение всесторонней предварительной подготовки к добровольной автономии.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Дать определение добровольной автономии человека в природной среде, обозначить основные цели и обратить внимание учащихся на подготовку к автономному существованию.

Добровольной автономии человека в природе всегда предшествует серьёзная всесторонняя подготовка с учётом поставленной цели: изучение особенностей природной среды, подбор и подготовка необходимого снаряжения и, главное, физическая и психологическая подготовка к предстоящим трудностям.

Наиболее доступным и распространённым видом добровольной автономии является активный туризм. Туристы передвигаются по маршруту за счёт собственных физических усилий и несут весь груз с собой, включая пищу и снаряжение. Основная цель активного туризма — активный отдых в природных условиях, восстановление и укрепление здоровья.

Туристические маршруты пешеходных, горных, водных и лыжных походов подразделяются на шесть категорий сложности, которые отличаются друг от друга продолжительностью, протяжённостью и технической сложностью. Этим обеспечиваются широкие возможности участия в походах людей с разной подготовкой.

2. Остановиться на примерах добровольной автономии, приведённых в учебнике ОБЖ, § 4.2, обратить внимание на цели добровольной автономии и предшествующую ей подготовку.

Ярким примером добровольной автономии человека в природной среде со спортивной целью может служить рекорд, который установил Фёдор Конюхов в 2002 г.: он пересёк Атлантический океан на одиночной гребной лодке за 46 суток и 4 мин. Прежний мировой рекорд пересечения Атлантики, принадлежавший французскому спортсмену Эммануилу Куанду, был улучшен более чем на 11 суток.

3. Разъяснить необходимость всесторонней, тщательно продуманной подготовки к добровольной автономии с учётом поставленных целей.

Для примера разобрать систему подготовки Фёдора Конюхова к гребному марафону через Атлантический океан.

Гребной марафон Фёдор Конюхов начал 16 октября с острова Ла Гомера, входящего в группу Канарских островов, а 1 декабря финишировал на острове Барбадос, входящем в группу Малых Антильских островов.

К этому плаванию Фёдор Конюхов готовился очень долго, накапливая опыт экстремальных путешествий. (На его счету около сорока сухопутных, морских и океанских экспедиций и восхождений и 1000 суток одиночного плавания. Он сумел покорить Северный и Южный географический полюсы, Эверест — полюс высоты, мыс Горн — полюс яхтсменов-парусников.)

Путешествие Фёдора Конюхова — это первый в истории России успешный гребной марафон по Атлантическому океану.

Обсудить с учащимися вопрос «Почему экспедиция Р. Амундсена к Южному полюсу прошла успешно, а Роберта Скотта закончилась трагически?». Сделанный вывод попросить учащихся записать в дневник безопасности.

Домашнее задание

1. Изучить § 4.2 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 4.2 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 4.3. Вынужденная автономия человека в природной среде

Цель урока. Проанализировать влияние вынужденной автономии на состояние человека. Раскрыть основные задачи, которые приходится решать человеку в условиях вынужден-

ной автономии. Разобрать правила безопасного поведения в условиях вынужденной автономии.

Изучаемые вопросы

1. Вынужденная автономия человека в природной среде и его безопасность.
2. Рекомендации по правилам безопасного поведения в условиях вынужденной автономии.
3. Примеры поведения человека (группы людей) в условиях вынужденной автономии.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратит внимание учащихся на то, что человек попадает в условия вынужденной автономии неожиданно и его безопасность зависит от него самого.

Ситуация вынужденной автономии накладывает определённый отпечаток на состояние и поведение человека. Он попадает в условия, к которым не готовился. Перед ним встаёт задача, как выйти к людям. Для этого ему прежде всего необходимо поверить в свои возможности, успокоиться, реально оценить обстановку, принять решение, как себя вести, чтобы сохранить жизнь и здоровье.

Безопасность человека в этих условиях всецело зависит от его духовных и физических качеств, от его общей подготовки к пребыванию в природной среде и способности мобилизовать все свои знания и умения для достижения одной цели: выжить. Надо добыть питьевую воду, обезпечить себя пищей, устроить ночлег и укрытие от непогоды, сориентироваться на местности и двигаться в нужном направлении, подавать сигналы бедствия. Опыт свидетельствует, что люди, оказывающиеся в силу обстоятельств один на один с природой, могут в течение длительного времени сохранять свои силы и надёжно защищать себя от неблагоприятных природных факторов.

2. Рассмотреть рекомендации по безопасному поведению человека в условиях вынужденной автономии:

- Заставить себя успокоиться, оценить обстановку, определить наиболее опасные факторы и попытаться найти наиболее приемлемый путь выхода из создавшейся ситуации.
- Примерно определить место своего вынужденного нахождения, оценить свои возможности с учётом условий, в которых оказались, и принять решение: или двигаться к людям, или ждать помощи, оставаться на месте.
- Приняв решение, приступить к его выполнению. Рационально распределить свои силы, ставя себе реальные задачи на определённые промежутки времени.
- При встрече в пути с неожиданными препятствиями не спешить, а постараться найти менее рискованный способ их преодоления.

- Стремиться не впадать в панику и побеждать в себе страх, контролировать свои эмоции и действия. Помнить, что человек, умеющий сохранять самообладание, имеет больше шансов выйти из экстремальной ситуации.

3. Рассмотреть два примера вынужденной автономии из параграфа 4.3 и Приложения 5 учебника.

В заключение урока целесообразно прочитать рассказ военного лётчика Д. Петрова и обсудить его рекомендации. Попросить учащихся найти в средствах массовой информации примеры вынужденной автономии в их регионе и оценить деятельность людей, оказавшихся в этой непростой ситуации.

Домашнее задание

1. Изучить § 4.3 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 4.3 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 4.4. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании

Цель урока. Познакомить учащихся с умениями, которыми должен овладеть человек для безопасного существования в природной среде. Сформировать убеждение в необходимости выработать умение выжить в природе, прежде чем отправиться в длительное путешествие.

Изучаемые вопросы

1. Сооружение временного укрытия из подручных средств.

2. Способы добывания огня.

3. Способы обеспечения питьевой водой и пищей.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратит внимание учащихся на условия, при которых может возникнуть необходимость в сооружении временного укрытия, познакомить с основными типами временных укрытий.

Если возникнет необходимость сооружения временного укрытия (испортилась погода, приближается ночь, вы решили ждать группу спасателей на месте), сначала нужно определить, для чего оно требуется (защититься от дождя, холода, ветра и пр.), какие материалы для строительства можно использовать и какие есть инструменты (лопата, топор, вёсла,

нож и т. д.). Существует несколько типов временных укрытий: навес, заслон, шалаш, снежная траншея, снежная пещера и др. Выбор укрытия зависит также от времени года, умения, трудолюбия и физического состояния. Необходимо выбрать место для временного укрытия: оно должно быть сухим и по возможности недалеко от воды (ручья, речки). Хорошо расчистить выбранную площадку, а затем заготовить строительный материал (жерди, лапник, ветви, кору и т. д.).

Основные типы временных укрытий показаны в Приложении 6 к учебнику.

2. Заострить внимание учащихся на том факте, что при автономном существовании в природных условиях умение добывать огонь и разводить костёр увеличивает шансы человека на выживание. Костёр нужен для обогрева, сушки одежды, приготовления пищи, подачи сигналов бедствия.

Спички и зажигалка дают возможность развести костёр при любой погоде. Спички входят в аварийный запас и хранятся в полиэтиленовом пакете.

Существуют способы добывания огня, если спичек нет.

Огонь можно добыть:

- с помощью камня и предмета из стали;
- с помощью увеличительного стекла;
- с помощью лука и палочки.

3. Уделить особое внимание соблюдению мер безопасности по обеспечению питьевой водой.

Природную воду (кроме родниковой и воды из высокогорных чистых ручьёв) перед употреблением необходимо подвергать очистке:

- кипятить не менее 30 мин, если она из непроверенного источника;

- на низком берегу в нескольких метрах от воды выкопать ямку, а когда она наполнится водой, аккуратно вычерпать воду, повторив операцию 2—3 раза, воду можно употреблять после кипячения;

- дезинфицировать воду марганцовкой.

Человек без пищи может прожить гораздо дольше, чем без воды. Можно в природных условиях добывать пищу с помощью рыболовства и охоты (если для этого есть соответствующие приспособления), искать съедобные растения, ягоды, грибы и орехи.

При этом соблюдать общие правила безопасности: никогда не есть незнакомые ягоды, грибы и растения; не употреблять в пищу растения, выделяющие на изломе белый «молочный» сок, а также ягоды и грибы с неприятным запахом.

Сообщить учащимся способы подачи сигналов бедствия, указав, что средством сигнализации может служить яркая одежда, разложенная на открытом пространстве в виде стан-

дартных международных сигналов (см. Приложение 2 к учебнику). Для обозначения местонахождения днём пользоваться дымовыми сигнальными кострами, электрическим фонарём или ярким костром.

Международные сигналы бедствия можно вытаптывать на снегу или выкладывать из веток деревьев. Каждый знак кодовой таблицы имеет одно-единственное известное пилоту поискового самолёта значение. Выдумывать собственные сигналы не стоит, а если вы забыли, как расшифровать тот или иной знак, можно выложить на земле общеизвестный сигнал SOS.

Домашнее задание

1. Изучить § 4.4 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 4.4 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

Для проведения тематического контроля целесообразно использовать контрольные вопросы и задания, приведённые в рабочей тетради (глава 4).

Тема 5.

Опасные ситуации в природных условиях

Урок 5.1. Опасные погодные явления

Цель урока. Познакомить учащихся с влиянием различных погодных условий на безопасное существование человека в природной среде. Обратит внимание на рекомендации специалистов по безопасному поведению в природной среде с учётом различных погодных условий. Разобрать меры безопасности во время грозы и пурги, познакомить с наиболее характерными признаками ухудшения погоды.

Изучаемые вопросы

1. Влияние погодных условий на безопасное пребывание человека в природной среде.

2. Безопасное поведение во время грозы.

3. Безопасное поведение во время пурги.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на то, что погода — это основной фактор, от которого зависит безопасность человека в природных условиях.

В природной среде человек чаще всего встречается с такими погодными явлениями, как атмосферные осадки (дождь, снег, град).

Советы туристам, которые нужно привести при изложении материала:

- Собираясь в поход, проанализировать прогноз погоды на текущий день и на ближайшую неделю.

- Остановиться в удобном месте и переждать непогоду в укрытии, под тентом или накидкой при сильном дожде.

- Продолжить движение в дождь и снег можно на технически несложном участке, по тропам, равнинной местности, укрывшись накидкой. После перехода под дождём (или в снег) организовать бивак, лучше в укрытии, где можно развести костёр, переодеться, высушить одежду и обувь.

2. Подчеркнуть, что особую осторожность нужно проявлять во время грозы. Наибольшую опасность для человека представляет прямое попадание молнии. Дать определение молнии.

Правила безопасного поведения во время грозы

- Если при приближении грозы вы находитесь на возвышенности (хребте, холме, крутом склоне), необходимо быстро спуститься вниз, чтобы избежать удара молнии.

- Если вы находитесь в воде, быстро выйти на берег.

- В лесу лучше всего укрыться среди невысоких деревьев с густым подлеском. Прямому попаданию молнии наименее подвержены берёза и клён, наиболее — дуб и тополь.

- На открытой местности следует выбирать песчаные или каменистые участки, можно спрятаться в сухой яме, канаве, овраге.

- В горах нежелательно искать убежище от грозы в небольших гротах (неглубоких пещерах с широким входом), скальных ямах, впадинах, так как есть опасность поражения током, образующимся в земле после удара молнии.

Во время грозы нельзя:

- располагаться рядом с железнодорожным полотном, у водоёма, у высокого объекта (дерева);

- прислоняться к стволам деревьев;

- останавливаться на опушках леса и лесных полянах.

3. Уделите особое внимание безопасному поведению во время пурги.

В зимнее время немалую опасность для человека, находящегося в природных условиях (лыжный поход), представляет пурга, метель. Пурга характеризуется сильным ветром со сне-

гом. Она может продолжаться от нескольких часов до нескольких суток.

Правила безопасного поведения во время пурги

- Пургу лучше всего переждать в лагере на биваке. Если группа при приближении пурги находится в движении на маршруте, необходимо немедленно остановиться, поставить лагерь и ждать, когда она кончится.

- Палатку устанавливают входом с подветренной стороны, её растяжки закрепляют, воткнув их в снег, лыжами или лыжными палками. После установки палатки заносят рюкзаки, которые укладывают у задней наветренной стенки и по углам палатки.

- Во время разбивки бивака в пургу нельзя отходить от палатки.

В заключение урока разобрать с учащимися характерные признаки ухудшения погоды:

- Если днём ясно, а к вечеру облака сгущаются, то следует ожидать дождь или перемену погоды.

- Волнистые (высококучевые) облака, напоминающие рябь или гребни волн, — верный признак наступления ненастной погоды уже через несколько часов.

- Температура воздуха в зимнее время повышается — наступает потепление. Летом уменьшается разница между температурой воздуха днём и ночью, вечером теплее, чем днём.

- Ветер усиливается, особенно к вечеру, нарушаются правильные суточные изменения местных ветров.

- Увеличивается облачность, облака движутся в противоположную сторону или поперёк тому направлению, в котором дует ветер у земной поверхности.

- Солнце садится в тучу, вечерняя заря имеет ярко-красный цвет.

Домашнее задание

1. Изучить § 5.1 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 5.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 5.2. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях

Цель урока. Проинформировать учащихся об опасностях, которые могут возникнуть при неожиданной встрече с дикими

ми животными в природной среде. Довести до них рекомендации специалистов по безопасному поведению в природной среде при встрече с дикими животными. Обсудить безопасное поведение при встрече со змеей, а также с дикими животными, на первый взгляд безопасными (барсук, горноста́й, ласка и др.).

Изучаемые вопросы

1. Встреча с дикими животными в природных условиях и безопасность.
2. Рекомендации специалистов по безопасному поведению в природных условиях при встрече с дикими животными.
3. Встреча со змеей и безопасность.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратит внимание учащихся на то, что опасностью для человека во время активного отдыха в природных условиях может быть встреча с дикими животными, особенно с хищными (волком, медведем, рысью, тигром), крупными копытными (лосем, кабаном, оленем) и пресмыкающимися (ядовитыми змеями).

Большинство диких животных избегают встречи с человеком. Звери чувят человека до того, как он сможет их увидеть, и почти всегда стараются уйти с его дороги.

В зимнее время опасность для человека представляет встреча с волком или медведем-шатуном (медведь-шатун — это медведь, который на зиму не залёг в берлогу в спячку).

Отметить, что обычные для российских лесов дикие копытные — лоси, кабаны, олени, косули — более осторожны, чем хищники. Однако в брачный сезон эти животные отличаются повышенной возбудимостью и агрессивностью, и встреча с ними в этот период опасна.

2. Обсудить с учащимися меры предосторожности по снижению возможности встречи с дикими животными:

- Присутствие животных можно определить по их следам на почве, ободранной коре деревьев, наличию помёта. Продвигаясь по лесу, иногда стоит давать знать о своём присутствии, громко разговаривая, перекликаясь, как бы предупреждая животных и давая им возможность уйти.

- В лесу нежелательна встреча со стадом кабанов, которые находятся на кормёжке. Определить такое место можно по шуму, который издают кабаны.

- В лесу необходимо избегать звериных троп, труднопроходимых, заросших кустарником участков леса.

- При движении по маршруту зимой можно выйти на волчью территорию, что определяется по волчьим следам на снегу. В этом случае следует держаться кучно, помня, что днём волки побоятся напасть на группу людей.

- При устройстве на ночлег в районе, где есть волки, лагерь следует разбить на открытом месте, дров заготовить больше, чем обычно, чтобы обеспечить большой костёр на всю ночь.

- При обнаружении на маршруте следа медведя-шатуна надо как можно быстрее уйти с опасной территории и вернуться назад.

Рекомендации на случай, если встречи с диким опасным животным избежать не удалось

- Не делать резких движений и не кричать пронзительно. При встрече с медведем или тигром не поворачиваться к зверю спиной, такую позу они расценят как вашу слабость. Не пытаться убежать — от медведя и тигра убежать невозможно.

- Замереть на месте, а затем, пятясь, отступать, увеличивая дистанцию между собой и зверем. Удалившись на 10—15 м, продолжать так же медленно, боком отходить.

3. Подчеркнуть, что на территории России распространённым видом ядовитых змей является гадюка обыкновенная. Гадюка обитает в болотах, на лесных просеках, поросших кустарником, на лесных полянах и опушках. Окраска гадюки от светло-серого до почти чёрного цвета. Характерный признак этой змеи — тонкая зигзагообразная полоса вдоль спины.

Встретив человека, гадюка в первую очередь пытается скрыться. Нападение змеи может произойти, если человек по невнимательности наступил на неё или приблизился к ней так близко, что вошёл в зону её нападения. Обычно змеи кусают в ногу (если на них наступить). Поэтому там, где водятся змеи, нельзя ходить босиком, а также в лёгкой открытой обуви. Надёжно защищают от укуса змеи резиновые или кожаные сапоги.

В заключение урока целесообразно разобрать с учащимися опасную ситуацию в природных условиях, которая может произойти при неосторожном обращении с дикими животными, на первый взгляд вполне безобидными.

Это мелкие и средние по размеру хищные млекопитающие: барсук, горностай, ласка, лесная куница, чёрный хорь, норка и выдра. Все они очень энергичные хищники, способные к активной и агрессивной обороне. При защите своей норы и потомства они в состоянии сильно покусать человека. Для обеспечения безопасности следует неукоснительно соблюдать правило: никогда не разорять убежища животных, так как перед лицом потери собственного «дома» или гибели потомства становятся опасными самые миролюбивые звери.

Домашнее задание

1. Изучить § 5.2 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 5.2 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 5.3. Укусы насекомых и защита от них

Цель урока. Познакомить учащихся с часто встречающимися в природе насекомыми, которые представляют определённую угрозу для здоровья (кровососущие и жалящие). Разобрать методы защиты от нападения кровососущих и жалящих насекомых. Информировать об опасности, которую несут лесные клещи в местах их обитания.

Изучаемые вопросы

1. Кровососущие насекомые и средства защиты от них.
2. Жалящие насекомые и защита от них.
3. Клещи, опасность их укуса, места обитания.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Отметить, что во время летнего отдыха на природе много неприятностей человеку доставляют кровососущие насекомые (комары, мошки, мокрецы, слепни), которые появляются в начале мая и исчезают осенью. Их укусы болезненны, а непрерывное присутствие днём и ночью утомляет человека, снижает положительное впечатление от общения с природой.

Насекомые могут быть переносчиками инфекционных заболеваний, поэтому, находясь в местах, где много комаров, мошек, слепней, следует закрывать по возможности все части тела одеждой.

Во время похода стоянки необходимо устраивать на открытых участках местности, хорошо проветриваемых, и разводить костёр для отпугивания насекомых.

2. Отметить, что опасность для человека, находящегося в природных условиях, представляют пчёлы, осы, шмели, шершни, если растревожить места их обитания. Гнёзда лесных пчёл и ос располагаются на деревьях, шершней — в дуплах деревьев, а шмелей — в подземных норах.

Жало пчелы имеет вид гарпуна и снабжено зазубринами, которые не позволяют целиком извлечь его после укуса. Жаля, пчела отрывает своё жало с частью брюшка, оставляя его в теле жертвы, тем самым нанося себе смертельную рану. В этой части брюшка находятся ядовитые железы, которые продолжают впрыскивать в ранку яд уже после того, как пчела улетела.

Во второй половине лета много неприятностей могут принести осы и шершни. Они сладкоежки и слетаются на запах

фруктов, варенья, конфет. Эти насекомые очень агрессивны и нападают без особого повода. Жало у ос и шершней длиннее, чем у пчёл, и не имеет зазубрин, поэтому они способны жалить многократно. Шмели считаются более миролюбивыми, чем пчёлы, и нападают крайне редко.

После укуса пчелы, осы, шмеля или шершня на коже человека образуется зудящая припухлость. Для некоторых людей укус может быть очень опасен: спустя 5 мин появляется болезненный волдырь, который увеличивается в течение двух суток. Но могут появиться и более серьёзные последствия укуса: крапивница, отёк, першение в горле, рвота.

При нападении роя пчёл спастись можно только бегством, прикрывая лицо руками. Бежать надо к воде или густому кустарнику, чтобы укрыться от насекомых. Во время похода, для того чтобы не покусали пчёлы, осы или шершни, рекомендуется смазывать открытые участки тела одеколоном, в который добавлены мятное масло или мятные капли.

3. Особо подчеркнуть, что в природной среде человека подстерегает ещё одна опасность — клещ. Клещи являются переносчиками тяжёлого заболевания — энцефалита.

Период наибольшей активности клещей приходится на весну и первую половину лета. Сидя на травинках или на деревьях, клещи терпеливо ждут, пока мимо них пройдёт животное или человек. Клещи не могут летать или прыгать, они могут только зацепиться за проходящую мимо и задевающую их жертву или же упасть на неё.

Укус клеща может оставаться незамеченным довольно долго благодаря присутствию в его слюне обезболивающих веществ.

Основными переносчиками вируса клещевого энцефалита являются таёжный и собачий клещи. Типичными местами обитания клещей обоих видов являются смешанные, хвойные леса с густым подлеском, хорошо развитым травяным покровом и подстилкой из опавшей гниющей травы. Клещи встречаются в пригородных лесах, лесопарках, на приусадебных участках.

Домашнее задание

1. Изучить § 5.3 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 5.3 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 5.4. Клещевой энцефалит и его профилактика

Цель урока. Разъяснить учащимся опасность для здоровья человека в случае заражения клещевым энцефалитом. Обратить внимание на то, что переносчиками вируса клещевого энцефалита являются лесные клещи: показать основные факторы, оказывающие влияние на тяжесть заболевания. Подробно разобрать меры профилактики клещевого энцефалита.

Изучаемые вопросы

1. Клещевой энцефалит — опасное вирусное заболевание.
2. Пути заражения клещевым энцефалитом.
3. Профилактика клещевого энцефалита.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Подчеркнуть, что клещевой энцефалит — острое вирусное заболевание, протекающее с поражением головного и спинного мозга (центральной нервной системы). Возбудителем клещевого энцефалита является вирус, обитающий в крови некоторых диких животных и птиц. Переносчиком вируса являются клещи, которые питаются кровью этих животных.

Основными переносчиками вируса клещевого энцефалита являются два вида клещей: таёжный клещ и собачий клещ. Сезон активности клещей начинается с появлением первых проталин в лесу (конец марта — середина апреля). Численность активных взрослых клещей обоих видов достигает максимума к концу мая — началу июня, а затем постепенно снижается.

2. Разобрать способы заражения человека клещевым энцефалитом и возможные последствия.

Заражение человека клещевым энцефалитом происходит при укусах клещей. После прокусывания кожи клещ выделяет заражённую слюну в кровь человека. Заражение может произойти также при удалении клеща, если раздавленные части клеща попадут на повреждённую кожу или на слизистую оболочку глаз.

После заражения скрытый процесс заболевания длится от 7 до 15 дней (иногда 2—3 дня). Вначале ощущаются признаки недомогания, затем поднимается температура, появляется сильная головная боль, тошнота, иногда рвота. В тяжёлых случаях заболевание клещевым энцефалитом приводит к гибели.

Тяжесть поражения клещевым энцефалитом зависит от общего состояния человека перед заболеванием, от количества вирусов, попавших в его кровь в период кровососания клеща, и от своевременности обращения за медицинской помощью.

Подчеркнуть, что не каждый лесной клещ заражён вирусом клещевого энцефалита. В природных условиях находится лишь 2—8% клещей, заражённых вирусом, но отличить по внешнему виду заражённого клеща от незаражённого невозможно.

3. Подробно остановиться на мерах профилактики клещевого энцефалита.

Основная мера профилактики заболевания — не допускать присасывания к себе любого клеща. Для этого во время пребывания в лесу нужно заправлять одежду таким образом, чтобы клещи не могли попасть на тело и в волосы. Одежду и открытые части тела рекомендуется обрабатывать химическими препаратами, отпугивающими насекомых. (Для защиты от клещей разрешены средства «Гал-рэт», «Акррозоль», «Вибан».)

В походе рекомендуется как можно чаще проводить самоосмотры и взаимоосмотры, чтобы вовремя обнаружить клещей.

Клещ намертво присасывается к коже, но может несколько часов находиться в складках одежды или в волосах. Поэтому при возвращении домой (или на привале) необходимо тщательно осмотреть швы и карманы одежды.

В жилые помещения клещей приносят не только на верхней одежде, но и с лесными цветами, на ветках лиственных деревьев, поэтому не желательно рвать и приносить их в дом.

Для удаления присосавшегося клеща его предварительно смазывают каким-нибудь жиром (вазелином, кремом, подсолнечным маслом), а через 15—20 мин осторожно вытягивают нитяной петлей или пинцетом, покачивая из стороны в сторону. Ни в коем случае нельзя давить клеща. Снятое с одежды или удалённое с тела насекомое сожгите или залейте кипятком. Место укуса необходимо обработать йодом или спиртом и тщательно вымыть руки.

Домашнее задание

1. Изучить § 5.4 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 5.4 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

Для проведения тематического контроля целесообразно использовать контрольные вопросы и задания, приведённые в рабочей тетради (глава 5).

МОДУЛЬ 2. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Тема 6.

Первая помощь при неотложных состояниях

Урок 6.1. Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях

Цель урока. Познакомить учащихся с основными правилами личной гигиены в условиях походной жизни. Сформировать у них убеждение в том, что каждый участник похода должен владеть знаниями и умениями в оказании первой помощи пострадавшему с учётом местных условий похода, обсудить с учащимися содержание индивидуальной аптечки для оказания самопомощи и взаимопомощи в походе.

Изучаемые вопросы

1. Основные правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походной жизни.
2. Умение оказать первую помощь (самопомощь и взаимопомощь) и обеспечить безопасность туриста.
3. Индивидуальная аптечка, её предназначение и состав.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Рассказать учащимся об основных правилах личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походной жизни. Объяснить учащимся, что соблюдение правил личной гигиены во время активного отдыха в природных условиях имеет большое значение для обеспечения личной безопасности и успешного завершения похода. Особое внимание учащихся обратить на правила поддержания чистоты тела и ухода за ногами, разъяснить им способы выполнения этих процедур в походе.

2. Обоснованно разъяснить учащимся важность подготовленности каждого участника похода к оказанию первой помощи при неотложных состояниях. Довести до учащихся наиболее вероятные ситуации, приводящие к нарушению здоровья участников похода и требующие оказания первой помощи.

В походах чаще всего страдают ноги — из-за потёртостей кожи и различных повреждений голеностопного сустава, воз-

можны травмы рук — ссадины, растяжения связок, а также ушибы. Во время летних походов возможны тепловые и солнечные удары, укусы насекомых и змей. В зимних путешествиях нередки обморожения рук, ног, носа, ушей и щёк, а также ожоги от пламени костра.

3. Объяснить учащимся значение индивидуальной аптечки для обеспечения безопасности участников похода. Обсудить основные правила комплектования индивидуальной аптечки с учётом особенностей похода (время года, местность, продолжительность, цели и др.).

Довести до учащихся информацию о лекарственных растениях, характерных для вашей местности, и о возможностях использования их в походе для оказания первой помощи.

Домашнее задание

1. Изучить § 6.1 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 6.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 6.2. Оказание первой помощи при травмах

Цель урока. Изучить и отработать последовательность и правила оказания первой помощи при ссадинах и потёртостях, при ушибах и вывихах, при растяжениях и разрывах связок в условиях похода.

Изучаемые вопросы

1. Оказание первой помощи при ссадинах и потёртостях.

2. Оказание первой помощи при ушибах и вывихах.

3. Оказание первой помощи при растяжениях и разрывах связок.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Дать характеристику повреждений кожи: ссадина и потёртость. Проанализировать возможные причины их возникновения в походе, указать на возможные последствия и необходимость своевременного оказания первой помощи.

Изучить и отработать последовательность и правила оказания первой помощи при ссадинах и потёртостях. Обсудить порядок использования лекарственных средств индивидуальной аптечки и лекарственных растений, имеющих в районе похода.

2. Дать характеристику ушиба как повреждения мягких тканей тела и вывиха как смещения кости по отношению к её нормальному положению в суставе. Разобрать основные причины, которые могут привести к появлению ушибов и вывихов в походе.

Изучить и отработать последовательность и правила оказания первой помощи при ушибах и вывихах. При этом необходимо объяснить учащимся, что при вывихе необходимо принимать меры по доставке пострадавшего в лечебное учреждение.

3. Разъяснить учащимся причины возникновения растяжений и разрывов связок, обратить их внимание на признаки возникновения растяжения. Изучить и отработать последовательность и правила оказания первой помощи при растяжении. Обратить внимание учащихся на то, что, если травма серьёзная и требует вмешательства врача, необходимо принять все меры по доставке пострадавшего в населённый пункт, где ему смогут оказать врачебную помощь.

Домашнее задание

1. Изучить § 6.2 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 6.2 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 6.3. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге

Цель урока. Раскрыть учащимся основные причины, способствующие в походных условиях возникновению солнечного и теплового ударов, отморожения и термического ожога. Дать характеристику внешних проявлений и состояния человека при возникновении солнечного и теплового ударов, отморожении и термическом ожоге. Изучить и отработать последовательность и правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах, отморожении и термическом ожоге.

Изучаемые вопросы

1. Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударах.

2. Оказание первой помощи при отморожении.

3. Оказание первой помощи при термическом ожоге.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Познакомить учащихся с основными причинами и факторами, которые могут привести к возникновению солнечного и теплового ударов в походных условиях. Дать характеристику признаков возникновения солнечного и теплового ударов, обратить внимание учащихся на необходимость соблюдения мер профилактики против солнечного и теплового ударов в походе.

Изучить с учащимися и отработать последовательность и правила оказания первой помощи пострадавшим от солнечного и теплового ударов в походных условиях.

2. Разобрать с учащимися условия и причины, которые могут привести к отморожению во время похода, обратить их внимание на признаки возникновения отморожения и на меры профилактики, которые необходимо соблюдать во время похода.

Изучить с учащимися рекомендации по оказанию первой помощи при отморожении и отработать последовательность и правила оказания первой помощи при отморожении в походных условиях.

3. Познакомить учащихся с факторами и возможными причинами получения термического ожога в походных условиях. Довести до учащихся, как различаются термические ожоги по степени, и характеризовать их внешние признаки в зависимости от степени ожога. Изучить рекомендации и отработать последовательность и способы оказания первой помощи при термических ожогах в походных условиях.

Домашнее задание

1. Изучить § 6.3 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 6.3 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 6.4. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых

Цель урока. Познакомить учащихся с рекомендациями по правилам оказания первой помощи при укусах змей и насекомых. Отработать с ними последовательность и правила оказания первой помощи при укусах змей и насекомых с учётом особенностей природных условий в регионе проживания.

Исучаемые вопросы

1. Оказание первой помощи при укусе ядовитой змеи.
2. Оказание первой помощи при укусах насекомых.

1. Первая помощь при укусе ядовитой змеи

- Сразу после укуса обеспечить пострадавшему покой и горизонтальное положение, что сделает скорость переноса яда кровью минимальной. Транспортировать его в безопасное, защищённое от непогоды место.

- Приступить немедленно к отсасыванию яда из ранки. Для этого раскрыть ранку надавливанием пальцев, а затем в течение 15—20 мин отсасывать яд ртом. Кровянистую жидкость сплёвывать. Эти действия безвредны для оказывающего помощь. При правильном и своевременном проведении отсасывания яда из ранки удаётся отсосать 50% яда. Для уменьшения циркуляции крови на место укуса можно наложить холод (целлофановый пакет с холодной водой).

- Продезинфицировать ранку йодом или зелёной и наложить стерильную повязку, которую следует ослаблять по мере нарастания отёка.

- Придать поражённому участку тела возвышенное положение, зафиксировать его, наложить иммобилизационную повязку или шину. Дать пострадавшему обильное питьё. Употреблять кофе противопоказано.

- Организовать доставку пострадавшего в лечебное заведение.

При укусе змеи *запрещается*:

- делать надрезы на месте укуса;
- прижигать место укуса;
- накладывать жгут выше места укуса;
- разрешать выполнять пострадавшему любые физические нагрузки.

2. Первая помощь при укусах насекомых

- Срочно удалить из кожи жало насекомого, ужаленное место смочить спиртом. Приложить к ужаленному месту холод (полиэтиленовый пакет с холодной водой). Давать пострадавшему обильное питьё, горячий чай.

Наиболее опасны укусы пчёл, ос, шершней в полость рта, куда насекомое может попасть, когда человек ест фрукты. В таких случаях необходима срочная медицинская помощь, так как возникающие отёк гортани и удушье смертельно опасны.

Из-за специфических свойств слюны комара в месте его укуса образуются небольшие пузырьки, возникает зуд, чувство жжения.

- Зуд можно устранить, если смочить кожу нашатырным спиртом или раствором пищевой соды (половина чайной ложки соды на стакан воды).

В местах большого скопления комаров пользуются накомарниками, которые шьют из марли. Для отпугивания комаров применяют различные средства. Особую опасность представляют малярийные комары, которые являются переносчиками малярии и других заболеваний. Отличить их можно по посадке. Обыкновенные комары сидят, держа брюшко параллельно поверхности, а малярийные приподнимают брюшко вверх.

Домашнее задание

1. Изучить § 6.4 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.
2. Выполнить задания к подразделу 6.4 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

Для проведения тематического контроля целесообразно использовать контрольные вопросы и задания, приведённые в рабочей тетради (глава 6).

РАЗДЕЛ 4.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тема 7.

Здоровье человека и факторы, на него влияющие

Урок 7.1. Здоровый образ жизни и профилактика утомления

Цель урока. Расширить понятия учащихся о здоровом образе жизни как индивидуальной системе поведения, способствующей обеспечению его духовного, физического и социального благополучия. Разъяснить учащимся влияние образа жизни на общее состояние человека, объяснить основные причины появления утомления, разобрать и обсудить рекомендации по профилактике утомления в повседневной жизни.

Изучаемые вопросы

1. Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека.
2. Утомление, его причины и возможные последствия.
3. Профилактика утомления.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Подчеркнуть, что каждый человек, чтобы сохранить своё здоровье, должен знать свои возможности и научиться их использовать.

Дать учащимся определение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни является индивидуальной системой, так как каждый человек стремится создать свой образ жизни, свою систему поведения, которая наилучшим образом обеспечила бы ему достижение физического и духовного благополучия.

2. Отметить, что в повседневной жизни день школьника насыщен различными видами деятельности, которые должны чередоваться с активными видами отдыха. Отдых должен полностью восстанавливать затраты на другие виды деятельности.

Разъяснить учащимся, что такое утомление.

Утомление во многом связано с организацией режима работы и отдыха. Если отдых после утомительной работы недостаточен, если очередная учебная или физическая нагрузка наступает в период неполного восстановления сил, то утомление нарастает и может привести к переутомлению и заболеванию.

3. Подчеркнуть, что при появлении признаков утомления не стоит стремиться завершить работу во что бы то ни стало. Это приведёт к снижению качества выполняемой работы и даже к выключению из рабочего состояния. Поэтому для профилактики переутомления необходимо владеть навыками самоконтроля, который имеет важное значение в индивидуальной системе здорового образа жизни, так как он приучает к активному наблюдению за своим состоянием, а следовательно, и к постоянной оценке своего здоровья.

Показатели самоконтроля условно делятся на субъективные, определяющиеся собственными ощущениями, и объективные, т. е. независимые от собственных ощущений.

К *субъективным* показателям самоконтроля можно отнести:

- самочувствие — суммарный показатель, складывающийся из ощущений (бодрости, вялости, усталости, боли и др.). Его можно определить как хорошее, удовлетворительное или плохое;

- работоспособность, зависящая от общего состояния организма, а также от настроения, степени восстановления после предыдущей работы и оцениваемая как высокая, средняя и низкая. Отсутствие желания взяться за работу может быть признаком переутомления;

- нормальный сон восстанавливает работоспособность, обеспечивает бодрость и хорошее настроение. Появление бессонницы или повышенной сонливости, беспокойного сна — признак переутомления;

- ухудшение аппетита или его отсутствие свидетельствует об утомлении либо болезненном состоянии.

К *объективным* показателям самоконтроля относятся:

- частота сердечных сокращений;
- величина артериального давления.

Они важны для контроля физических нагрузок. Увеличение частоты сердечных сокращений в покое по сравнению с нормой свидетельствует об утомлении.

Подчеркнуть, что, для того чтобы избежать переутомления, необходимо хорошо знать свои возможности (умственные и физические) и при планировании любой работы соблюдать следующие правила:

Правило 1. Нагрузка должна быть не больше ваших возможностей.

Правило 2. Постоянно повышать свои умственные и физические возможности, соблюдая принципы здорового образа жизни.

Для исключения перегрузок за счёт учебной работы необходимо умело сочетать учебные занятия с занятиями физической культурой и спортом, научиться рационально использовать время, свободное от занятий, и выходные дни. Активный отдых в природных условиях — лучшее средство от утомления, возникающего в период интенсивной учебной работы.

Домашнее задание

1. Изучить § 7.1 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 7.1 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 7.2. Компьютер и его влияние на здоровье

Цель урока. Сформировать у учащихся понимание возрастающей роли компьютера в жизни современного человека. Обратит их внимание на влияние компьютера на здоровье человека и разобрать рекомендации по безопасному режиму работы учащегося за компьютером.

Изучаемые вопросы

1. Роль компьютера в жизни современного человека.
2. Влияние работы за компьютером на здоровье человека.
3. Безопасный режим работы школьника за компьютером.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Отметить, что в настоящее время компьютер стал неотъемлемой частью повседневной жизни человека. Вместе с тем необходимо понимать, что, работая на компьютере, следует соблюдать определённые меры предосторожности, чтобы не причинить вреда своему здоровью.

2. Длительное пребывание у экрана компьютера не безвредно для здоровья человека. Опасность представляет электромагнитное излучение от различных деталей компьютера, в первую очередь от монитора (экрана). Из-за мерцания экрана и разницы в интенсивности свечения экрана и освещения помещения возникает сильная нагрузка на глаза. Кроме того, устают руки, появляется дополнительная нагрузка на позвоночник из-за неподвижности позы работающего за компьютером и неправильной подготовки рабочего места.

3. Обратит внимание учащихся на то, что существуют правила, соблюдение которых уменьшает отрицательное воздействие компьютера на здоровье. Рассмотреть эти правила.

- Для профилактики переутомления время работы за компьютером регламентируется с учётом возраста человека. Установлена общая безопасная продолжительность нахождения перед экраном школьников подросткового возраста — не более 1 ч в день.

Учащиеся 5—6 классов должны делать перерывы в работе с компьютером через каждые 10 мин работы.

После работы за компьютером следует воздерживаться от просмотра телепередач в течение 2—3 ч.

- Монитор должен располагаться на расстоянии 45—70 см от глаз и чуть ниже их уровня — так, чтобы смотреть на экран немного сверху. Освещение в комнате должно быть таким, чтобы по сравнению с ним свечение экрана не было ни слишком ярким, ни слишком слабым.

В заключение урока подчеркнуть, что хорошей профилактикой переутомления при работе за компьютером может служить выполнение специальных упражнений для глаз и тела. В качестве примера привести упражнения из книги врача-ортопеда И. Степановой «Гимнастика за компьютером».

Упражнение 1. И. п. (исходное положение) — сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Отведите прямую правую руку в сторону, разверните корпус, проводя ладонь взглядом, — вдох, положите руку снова на колено — выдох. Затем повторите движение левой рукой. Упражнение активизирует дыхание и включает группы мышц грудного и шейного отдела, которые больше всего напряжены.

Упражнение 2. И. п. — то же. Согните руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, носки ног при этом приподнимите над полом и потяните на себя. Опуская руки в и. п., приподни-

мите пятки над полом, сделайте перекат с пяток на носки. Упражнение улучшает периферическое кровообращение.

Упражнение 3. И. п. — кисти к плечам. Делайте круговые движения локтями назад и вперёд. Упражнение укрепляет грудной отдел позвоночника и благотворно влияет на сердце.

Упражнение 4. И. п. — руки в замок, кисти захватывают предплечья. Делайте круговые движения перед собой вправо и влево. При этом разминаются затёкшие плечи, лопатки, грудные мышцы, улучшается работа суставов.

Упражнение 5. И. п. — сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Согните ногу, обхватив колено руками, подтяните колено к животу, затем выпрямите ногу вперёд и опустите на пол. Упражнение улучшает кровообращение в органах малого таза, препятствует застою крови — так же, как и следующее.

Упражнение 6. И. п. — то же. Согнутую в колене ногу оставьте в сторону, делая как бы шаг в сторону, затем вернитесь в и. п.

Упражнение 7. И. п. — руки согнуты, кулаки крепко сжать, положить на грудь. Выпрямите руки вперёд, в стороны и вверх. Упражнение помогает размять мышцы рук, грудной клетки и спины.

Упражнение 8. И. п. — прямые руки вытянуты перед собой. Делайте руками плавательные движения, имитирующие брасс, при этом старайтесь потянуться вперёд и в стороны. Упражнение обеспечивает лёгкий массаж сердца, улучшая его работу.

Домашнее задание

1. Изучить § 7.2 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 7.2 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 7.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека

Цель урока. Обратить внимание учащихся на зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды. Показать им влияние производственной деятельности человека на загрязнение окружающей природной среды. Сформировать убеждение в необходимости охранять и сберегать окружающую природную среду. Разобрать рекомендации по повыше-

нию устойчивости организма к неблагоприятному воздействию на него внешней среды.

Изучаемые вопросы

1. Влияние окружающей природной среды на здоровье человека.
2. Влияние производственной деятельности человека на природную среду.
3. Пути повышения устойчивости организма человека к неблагоприятному воздействию на него внешней среды.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на то, что здоровье человека во многом зависит от состояния окружающей природной среды.

Загрязнение окружающей природной среды отрицательно сказывается на здоровье. Загрязнённый атмосферный воздух может стать источником проникновения в организм вредных веществ через органы дыхания. Загрязнённая вода может содержать болезнетворные микроорганизмы и опасные для здоровья вещества. Загрязнённая почва и грунтовые воды ухудшают качество сельскохозяйственных продуктов питания.

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

2. Обратить внимание учащихся на тот факт, что человек издавна рассматривал окружающую среду в основном как источник сырьевых запасов (ресурсов). Большая часть взятых от природы ресурсов возвращается в природу в виде отходов. Основная часть этих отходов и загрязнений образуется в городах.

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

В каждом современном городе в результате жизнедеятельности людей образуется много промышленных и бытовых отходов (свалок). Производительная деятельность человека приводит к постоянному загрязнению окружающей природной среды: атмосферного воздуха, природных вод и почвы.

3. Особое внимание учащихся обратить на доступные способы повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды. Основным из них является употребление витаминов А (ретинол), Е (тоферол),

С (аскорбиновая кислота). Они усваиваются наиболее полно, если их употреблять в комплексе. Витамины и необходимые организму человека микроэлементы в значительных количествах содержатся в продуктах растительного происхождения.

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

- Морковь является ценным пищевым продуктом. В моркови имеются все необходимые организму витамины (В₁, В₂, В₆, С, Е, К, РР). Ежедневное употребление свежей моркови значительно укрепляет организм, повышает его сопротивляемость инфекционным заболеваниям и неблагоприятному воздействию внешней среды.

Много полезных для здоровья веществ содержат: картофель, репчатый лук, сладкий перец, свёкла, помидоры, петрушка. Установлено, что богаты витамином Е растительные масла (подсолнечное, кукурузное и др.). Салаты и винегреты из овощей, заправленные растительным маслом, содержат весь комплекс необходимых организму витаминов и микроэлементов.

Дневной рацион питания человека должен содержать $\frac{2}{3}$ свежих овощей и фруктов.

В заключение урока подчеркнуть, что люди во всём мире принимают определённые меры по уменьшению вредных промышленных выбросов в окружающую природную среду, но этого пока недостаточно. Поэтому каждый человек должен и сам заботиться об окружающей природной среде и своём здоровье. Забота об окружающей среде начинается с собственного дома, улицы, парка и т. д. Необходимо изменить своё потребительское, агрессивное отношение к природе, заменить его заботой о сохранении всего живого, участвовать в озеленении родного города, населённого пункта.

Домашнее задание

1. Изучить § 7.3 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 7.3 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 7.4. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека

Цель урока. Разъяснить учащимся сущность и значение социального развития человека, указать на факторы, которые способствуют социальному развитию, и качества человека, которые определяют его социальную зрелость.

Изучаемые вопросы

1. Социальное развитие человека.
2. Формирование социальной зрелости учащегося.
3. Факторы, оказывающие влияние на формирование социальной зрелости учащегося.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Отметить, что общее развитие и здоровье человека зависят от состояния окружающей его среды — природной, техногенной, социальной — и от его поведения в этой среде в повседневной жизни.

Далее необходимо разъяснить, что социальное развитие человека — это постепенная подготовка его к взрослой самостоятельной жизни. Уровень социального развития человека определяется уровнем его образования, получением определённых трудовых умений и навыков, умений и навыков общения с окружающими людьми в процессе жизнедеятельности.

2. Отметить, что социальную зрелость человека принято определять следующими критериями: завершением образования, приобретением определённой профессии, экономической самостоятельностью и способностью жить самостоятельно.

Во время учёбы в школе человек получает знания об окружающем мире, увлекается определёнными видами деятельности, в которых обозначается успех. Постепенно у него формируется интерес к профессиональной деятельности.

3. Подчеркнуть, что социальное созревание человека происходит в семье, в школе, на улице, при прослушивании и просмотре радио- и телепередач.

Постепенно у человека формируется личный жизненный опыт, определяется место в окружающем мире и вырабатываются жизненные ориентиры.

В заключение урока подчеркнуть влияние окружающего мира на развитие личности. Дать совет быть разборчивым в знакомствах, относиться к телепередачам избирательно, а самое главное — заботиться о близких в своей семье.

Домашнее задание

1. Изучить § 7.4 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 7.4 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок. 7.5. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека

Цель урока. Раскрыть сущность наркомании и механизм формирования наркозависимости, сформировать твёрдое убеждение в том, что наркомания практически неизлечимое заболевание, обратить внимание на основные причины распространения наркомании среди молодёжи.

Изучаемые вопросы

1. Психоактивные вещества и наркотики.
2. Наркомания и механизм формирования наркотической зависимости.
3. Основная причина распространения наркомании.

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Дать определение психоактивным веществам и наркотикам.

Раскрыть понятие «наркомания» и механизм формирования наркотической зависимости. Отметить, что наркомания характеризуется непреодолимым влечением к приёму наркотиков, тенденцией к повышению принимаемых доз, формированию психической (психологической) и физической зависимости от наркотика. Формируется наркотическая зависимость.

2. Раскрыть механизм формирования наркотической зависимости.

Отметить, что наркомания — это заболевание, которое приводит к деформации личности человека, искажению его социального поведения, выражающемуся в отклонении от нравственных и правовых норм, принятых в обществе.

Наркотическая зависимость — это непреодолимая потребность человека в приёме наркотиков, поэтому он становится рабом наркотика, а значит, и торговца наркотиками.

В головном мозге человека имеются «точки удовольствия», а в организме вырабатываются специфические («наркотические») вещества, которые, действуя на «точки удовольствия», поддерживают оптимальное психическое состояние человека.

Здоровый организм человека вырабатывает столько таких веществ, что их хватает для поддержания нормального состояния. В этом случае человек получает удовольствие в про-

цессе жизнедеятельности от хорошей работы, от общения с окружающими, от вкусной еды и т. д. Если можно так сказать, человек получает удовольствие от выполнения своих функциональных обязанностей, которые определила ему природа. Организм синтезирует собственные «наркотические вещества», которые регулируют настроение человека, его восприятие окружающего мира и стимулируют его работоспособность.

При приёме наркотиков организм, чтобы исключить излишнее количество наркотических веществ, снижает синтез «собственных наркотиков», и теперь человек, чтобы сохранить нормальное состояние, вынужден принимать наркотик. Так формируется физическая зависимость. С появлением физической зависимости к наркотику начинают меняться поведение человека и его жизненные интересы. Главной заботой для него является утоление возрастающего влечения к наркотику.

В этом состоянии изменяется образ жизни человека, его поведение и отношение к окружающим. Человек на этой стадии наркомании делается несдержанным, озлобленным, подозрительным и обидчивым. У него нарастает равнодушие к судьбе близких и к собственной судьбе.

Постепенно организм наркомана слабеет и дряхлеет физически. Ослабевают защитные силы организма, вследствие чего возможно развитие любых инфекционных и неинфекционных заболеваний. Резко, на 20—30 лет, сокращается продолжительность жизни наркомана, если это можно назвать жизнью.

3. Определить причины распространения наркомании, обозначив главную из них: наркотики и их распространение приносят торговцам наркотиков огромные прибыли, исчисляемые миллиардами долларов. Ради этого они готовы на всё. Для пропаганды наркотиков создана целая серия мифов:

- наркотики бывают «серьёзные» и «несерьёзные», лёгкие;
- наркотики делают человека свободным;
- наркотики помогают решать жизненные проблемы.

Кроме того, у подростков и молодёжи формируют ошибочное мнение: даже если я попробую наркотик, я не стану наркоманом, я смогу преодолеть привычку и бросить употреблять наркотики в любой момент. Жестокая правда такова: если начал употреблять наркотики, обратной дороги нет.

В заключение урока отметить, что в настоящее время, по мнению специалистов здравоохранения, пристрастие к курению и употреблению алкоголя считается разновидностью наркомании, так как механизмы возникновения зависимости и последствия употребления их схожи с употреблением наркотических веществ. Более того, отмечено, что алкоголь и

курение выступают катализаторами (ускорителями) в формировании наркозависимости.

Домашнее задание

1. Изучить § 7.5 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.
2. Выполнить задания к подразделу 7.5 из рабочей тетради.
3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Урок 7.6. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ

Цель урока. Сформировать у учащихся твёрдое убеждение в том, что развитие наркомании как неизлечимого заболевания начинается с первой пробы наркотика; убедить их в необходимости всегда быть готовыми ответить отказом на предложение попробовать наркотик.

Изучаемые вопросы

1. Наркомания и её распространение.
2. Первая проба наркотика — начало развития наркомании.
3. Четыре правила «Нет наркотикам!».

Рекомендации по изложению учебного материала

1. Обратить внимание учащихся на то, что в современном мире распространение наркомании приобрело характер эпидемии. По предположительным подсчётам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), жители планеты тратят на наркотики больше денежных средств, чем на питание, одежду, образование и медицинское обслуживание, вместе взятые.

Далее отметить, что борьба с наркотиками ведётся во всём мире, в том числе и в нашей стране. В 1998 г. в России был принят Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах», в котором установлен запрет на приём наркотиков без назначения врача. В стране существуют специальные структуры по борьбе с незаконным распространением наркотиков. Но пока дело по борьбе с наркотиками обстоит так: врачи лечат наркоманов, полиция ловит торговцев наркотиками, учителя учат, как избежать наркомании, а наркомания расползается, как масляное пятно, охватывая всё большие слои подростков и молодёжи.

2. Подчеркнуть, что происходит это потому, что люди не знают или не хотят верить, что наркомания, как правило, начинается с первой пробы наркотика.

Наркотик — это возбудитель болезни. Попав в организм человека, он запускает необратимый процесс развития наркомании. Внедрение возбудителя заболевания (наркотика) в организм здорового человека происходит во время первой пробы (приёма) наркотика. Врождённого иммунитета в организме человека против действия наркотика нет. Первое употребление наркотика приводит к появлению влечения к наркотическому опьянению. Начинается скрытый период болезни, человек уже болен.

В такой обстановке профилактика наркомании должна стать главной составляющей индивидуальной системы здорового образа жизни и быть направлена на формирование твёрдой жизненной установки: в любой ситуации не допустить первой пробы наркотика.

Опыт показывает, что в подростковом возрасте желание попробовать наркотик возникает только в компании сверстников. Это может произойти на улице, на дискотеке, на концерте популярной музыкальной группы, когда хочется быть как все, весёлым, раскованным, забыть обо всех проблемах. Вот в такой обстановке и может возникнуть предложение и желание попробовать наркотик.

3. Разобрать с учащимися четыре правила «Нет наркотикам».

Правило 1. Постоянно вырабатывать в себе твёрдое «Нет!» любым психоактивным веществам в любой дозе, какой бы малой она ни была, в любой обстановке, в любой компании. Всегда только «Нет!».

Правило 2. Постоянное формирование умения получать удовольствие при полезной ежедневной деятельности (хорошая учёба, занятия спортом, активный отдых на природе), а значит, говорить твёрдое «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпрепровождению.

Для этого можно взять себе за правило на каждый день ставить задачу: «Я сегодня сделаю два полезных дела, которые мне делать не хочется. Но я их сделаю, сделаю до конца и хорошо». Такая ежедневная установка для себя поможет формировать силу воли и избавит от скуки и безделья. Итак, «Нет!» безделью.

Правило 3. В вашей жизни большое значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Третье «Нет!» тем сверстникам и той компании, где приём наркотиков — дело обыденное. Для этого вам, возможно, придётся побороть свою стеснительность. Вы должны уважать своё мнение и не поддаваться влиянию окружающих, которые предлагают попробовать наркотик. «Нет!» компании, где употребляют наркотики.

Правило 4. Четвёртое «Нет!» своей стеснительности и нерешительности, когда нужно отказаться от предложения по-

пробовать наркотик. Жизнь дороже! Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от химических веществ, добровольно пошли по пути лишения себя всех человеческих качеств.

В заключение урока отметить, что жизнь не даёт скидки на возраст, на то, что у школьников ещё мал жизненный опыт. Каждому придётся сделать выбор самому, по какому пути идти: по пути получения удовольствия от каждодневной упорной работы по совершенствованию своих духовных и физических качеств, по пути укрепления своего здоровья и создания условий для благополучной жизни или по ложному пути получения удовольствия от приёма психоактивных веществ, а значит, по пути уничтожения своего здоровья и своего будущего благополучия.

Домашнее задание

1. Изучить § 7.6 учебника и продумать ответы на предлагаемые вопросы и задания.

2. Выполнить задания к подразделу 7.6 из рабочей тетради.

3. Использовать при ответе на вопросы и при выполнении заданий книгу «Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся» (под ред. А. Т. Смирнова), Интернет и другие средства массовой информации, дополнительную литературу.

Тематический контроль

Для проведения тематического контроля целесообразно использовать контрольные вопросы и задания, приведённые в рабочей тетради (глава 7).

ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации (утв. Президентом Российской Федерации 5 октября 2009 г.).

Положение о Национальном антитеррористическом комитете (утв. Указом Президента Российской Федерации от 15 февраля 2006 г. № 116).

Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция).

Постановление Правительства Российской Федерации «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (от 21 мая 2007 г. № 304).

Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция).

Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. (утв. Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537).

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г. (утв. Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690).

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г. № 116).

Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя» (последняя редакция).

Федеральный закон «О безопасности» (последняя редакция).

Федеральный закон «О гражданской обороне» (последняя редакция).

Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция).

Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (последняя редакция).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный закон «О пожарной безопасности» (последняя редакция).

Федеральный закон «О противодействии терроризму» (последняя редакция).

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Программы

Примерные программы по учебным предметам. Основы безопасности жизнедеятельности. — 2-е изд., дораб. — М.: Просвещение, 2011.

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 5—9 кл.: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

Основная и дополнительная литература

Антитеррор. Практикум для горожанина: сб. / сост. редакция сайта «Антитеррор.Ру». — М.: Европа, 2005. — (Войны).

Гражданская защита. Энциклопедия. В 4 т. / под ред. С. К. Шойгу. — М.: Московская типография № 2, 2006.

Игнатенко А. А. Кто покушается на твои права и свободы: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / А. А. Игнатенко. — М.: Просвещение, 2010.

Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений. — М.: Просвещение, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности: метод. рекомендации: 5—11 кл. / [Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова]. — М.: Просвещение, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под ред. А. Т. Смирнова]. — М.: Просвещение, 2007.

Рыбин А. Л. Безопасность дорожного движения. Учеб.-наглядное пособие для учащихся. 5—9 кл. В 2 ч. (24 плаката) / А. Л. Рыбин, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2008.

Рыбин А. Л. Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся: 5—9 кл. / А. Л. Рыбин, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2008.

Рыбин А. Л. Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 5—9 кл. / А. Л. Рыбин, М. В. Маслов; под общ. ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2008.

Сальникова И. В. «Свой?» — «Чужой?». А стоит ли делить?: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / И. В. Сальникова. — М.: Просвещение, 2010.

Словарь основных терминов и понятий в сфере борьбы с международным терроризмом и иными проявлениями экстремизма. — М.: Эдиториал УРСС, 2003.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Планируемые результаты. Система заданий. 5—9 кл.: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. Г. С. Ковалёвой, О. Б. Логиновой. — М.: Просвещение, 2012.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая тетрадь: 5 кл.: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая тетрадь: 6 кл.: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: тестовый контроль: 5—6 кл.: пособие для учителей и методистов / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

Терроризм — ты под прицелом: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2011.

Экстремизм — идеология и основа терроризма: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2011.

**ПРЕДМЕТНАЯ ЛИНИЯ УЧЕБНИКОВ ПО КУРСУ
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
ДЛЯ 5—9 КЛАССОВ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ А.Т. СМИРНОВА)
ИЗДАТЕЛЬСТВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ»**

Издательство «Просвещение» информирует о том, что учебники по курсу ОБЖ для 5—9 классов прошли экспертизу по ФГОС в РАН и РАО и в соответствии с регламентом, принятым Министерством образования и науки Российской Федерации, включены в Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации:

1. *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс. Под редакцией А. Т. Смирнова.

2. *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. Под редакцией А. Т. Смирнова.

3. *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс. Под редакцией А. Т. Смирнова.

4. *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс. Под редакцией А. Т. Смирнова.

5. *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс. Под редакцией А. Т. Смирнова.

В учебно-методический комплект по курсу ОБЖ для основной школы также входят:

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 5—9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 5 класс. Пособие для учащихся общеобразовательных организаций. Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 6 класс. Пособие для учащихся общеобразовательных организаций. Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 7 класс. Пособие для учащихся общеобразовательных организаций. Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 8 класс. Пособие для учащихся общеобразовательных организаций. Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 9 класс.

Пособие для учащихся общеобразовательных организаций. Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5—6 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5—6 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 7 класс. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Под редакцией А.Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 8 класс. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 9 класс. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* ОБЖ. Комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями. 5—9 классы. Основы безопасности личности, общества, государства. Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* ОБЖ. Комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями. 5—11 классы. Основы медицинских знаний. Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* ОБЖ. Комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями. 5—11 классы. Основы здорового образа жизни. Под редакцией А. Т. Смирнова.

Доработанное содержание всех учебников позволяет достичь планируемых результатов обучения, предусмотренных ФГОС. Кроме того, в соответствии с ФГОС в учебники внесены структурные изменения.

Всё содержание учебников разбито на 2 учебных модуля и 5 взаимосвязанных разделов.

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Раздел 1. Основы комплексной безопасности.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

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

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Система построения учебных материалов по модульному принципу позволяет:

- последовательно и логически взаимосвязанно структурировать тематику курса ОБЖ;
- повысить эффективность процесса формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни с учётом их возрастных особенностей и уровня подготовки по другим учебным предметам (при поурочном планировании предмета по годам обучения), а также с учётом особенностей обстановки в регионе в области безопасности (при разработке региональных учебных программ);
- эффективнее использовать межпредметные связи: элементы содержания курса ОБЖ могут быть использованы на других предметах, что способствует формированию у обучаемых целостной картины окружающего мира;
- обеспечить непрерывность образования и более тесную преемственность процессов обучения и формирования современного уровня культуры безопасности у учащихся на второй и третьей ступенях образования;
- более эффективно использовать материально-техническое обеспечение предмета ОБЖ, осуществляя его привязку к конкретным разделам и темам;
- использовать в работе с учащимися практико-ориентированные задания.

Модульный принцип позволяет ученику стать активным субъектом учения в плане освоения универсальных учебных действий.

Особое место в структуре учебников занимает раздел 3 модуля 1 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации», который содержит актуальные материалы о борьбе государственных структур с этими социальными явлениями. Основу содержания данного раздела составляет критика экстремизма и терроризма, формирование у учащихся антитеррористического поведения, навыков безопасного поведения при угрозе совершения террористического акта. Изучение раздела 3 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации» варьируется в зависимости от возрастных особенностей и уровня подготов-

ленности учащихся. Так, в 5 классе изучаются темы, связанные с антиобщественным поведением и общими характеристиками экстремизма и терроризма, рассматриваются также причины возникновения экстремизма и терроризма. В 7 и 9 классах большое внимание уделяется ответственности за экстремистские и террористические действия, умению противостоять экстремизму и терроризму.

В каждом из учебников предлагаются задания, которые нужно выполнить совместно с одноклассниками или с помощью информации, полученной у старших товарищей или у родителей. Кроме того, в каждом из учебников есть материал о том, как важно уметь правильно устанавливать контакты с другими людьми (сверстниками, родными и близкими и со взрослыми — знакомыми и незнакомыми), находить с ними компромиссы в спорных вопросах, спокойно разрешать возникающие конфликтные ситуации.

Изучив материалы учебников за курс основной школы по предмету ОБЖ, учащийся приобретёт опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.

В каждом параграфе учебников после теоретического материала имеются **контрольные материалы** в виде упражнений для устной работы, выделенных специальными значками (рубрики «Проверьте себя», «После уроков», «Практикум», которые содержат вопросы и задания).

Задания для работы в парах нацеливают учащихся на совместное обсуждение условия задачи, составление плана её решения, распределение работы между членами пары, взаимную проверку правильности выполнения задания и исправление обнаруженных ошибок.

В конце каждого раздела учащимся предлагаются **темы исследовательских работ (проектов)**. Их содержание позволяет учащимся самостоятельно обобщить свои знания. При выполнении заданий указанных типов возникает взаимодействие с одноклассниками и учителем, при котором вырабатывается умение учащихся формулировать свои мысли, аргументировать собственную позицию, критически оценивать мнение других учащихся.

В конце каждого учебника приводится раздел *«Литература»*, в него включены научно-популярные издания, которые можно использовать при выполнении заданий. Учащимся предлагается также при подготовке домашних заданий активно использовать Интернет и средства массовой информации, приводятся конкретные ссылки на сайты.

Учебники выходят в современном оформлении, многокрасочные. Доработанные книги для учителя вышли в 2013—2014 гг.

(поурочные разработки, тестовый контроль). Рабочие тетради для 5—9 классов соответствуют структуре учебников.

Учебники «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5—9 классов:

1) закладывают фундамент для эффективной реализации и освоения учащимися основной образовательной программы основного общего образования и обеспечивают условия для индивидуального развития всех обучающихся;

2) способствуют укреплению здоровья, гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

3) формируют современную культуру безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

4) дают представление о роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

5) формируют установку на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

6) формируют антиэкстремистскую и антитеррористическую личностную позицию.

Пожелания и отзывы отправляйте на портал издательства «Просвещение» **www.prosv.ru**.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|---|----------|----|
| От авторов | 3 | |
| ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ. 5 КЛАСС | | |
| Модуль 1. | | |
| Основы безопасности личности, общества и государства | 7 | |
| РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ — | | |
| Тема 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека — | — | |
| Урок 1.1. Город как среда обитания | — | |
| Урок 1.2. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища | 9 | |
| Урок 1.3. Особенности природных условий в городе | 10 | |
| Урок 1.4. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность | 11 | |
| Урок 1.5. Безопасность в повседневной жизни | 13 | |
| Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера | 15 | |
| Урок 2.1. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения | — | |
| Урок 2.2. Пешеход. Безопасность пешехода | 17 | |
| Урок 2.3. Пассажиры. Безопасность пассажира | 18 | |
| Урок 2.4. Водитель | 20 | |
| Урок 2.5. Пожарная безопасность | 21 | |
| Урок 2.6. Безопасное поведение в бытовых ситуациях | 22 | |
| Тема 3. Опасные ситуации природного характера | 23 | |
| Урок 3.1. Погодные явления и безопасность человека | — | |
| Урок 3.2. Безопасность на водоёмах | 24 | |
| Тема 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера | 26 | |
| Урок 4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера | — | |
| Урок 4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера | 28 | |
| РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМИЗМУ И ТЕРРОРИЗМУ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | | 30 |
| Тема 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение | — | |
| Урок 5.1. Антиобщественное поведение и его опасность | — | |
| Урок 5.2. Обеспечение личной безопасности дома | 31 | |

| | |
|--|-----------|
| Урок 5.3. Обеспечение личной безопасности на улице | 33 |
| Тема 6. Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства | 36 |
| Урок 6.1. Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения | — |
| Урок 6.2. Виды экстремистской и террористической деятельности | 38 |
| Урок 6.3. Виды террористических актов и их последствия | 39 |
| Урок 6.4. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности | 40 |
| Модуль 2. | |
| Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | 42 |
| РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | — |
| Тема 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни | — |
| Урок 7.1. О здоровом образе жизни | — |
| Урок 7.2. Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья | 44 |
| Урок 7.3. Рациональное питание. Гигиена питания | 46 |
| Тема 8. Факторы, разрушающие здоровье | 47 |
| Урок 8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека (практическое занятие) | — |
| Урок 8.2. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек | 49 |
| РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ | 50 |
| Тема 9. Первая помощь и правила её оказания | — |
| Урок 9.1. Первая помощь при различных видах повреждений | — |
| Урок 9.2. Оказание первой помощи при ушибах и ссадинах (практическое занятие) | 52 |
| Урок 9.3. Первая помощь при отравлениях (практическое занятие) | 53 |
| ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ. 6 КЛАСС | |
| Модуль 1. | |
| Основы безопасности личности, общества и государства | 56 |
| РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ | — |

| | |
|--|----|
| Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе | 56 |
| Урок 1.1. Природа и человек | — |
| Урок 1.2. Ориентирование на местности | 57 |
| Урок 1.3. Определение своего местонахождения и направ- ления движения на местности | 59 |
| Урок 1.4. Подготовка к выходу на природу | 60 |
| Урок 1.5. Определение места для бивака и организация би- вачных работ | 62 |
| Урок 1.6. Определение необходимого снаряжения для по- хода | 64 |
| Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность | 65 |
| Урок 2.1. Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе | — |
| Урок 2.2. Подготовка и проведение пеших походов на рав- нинной и горной местности | 67 |
| Урок 2.3. Подготовка и проведение лыжных походов | 68 |
| Урок 2.4. Водные походы и обеспечение безопасности на воде | 70 |
| Урок 2.5. Велосипедные походы и безопасность туристов | 71 |
| Тема 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм и меры безопасности | 73 |
| Урок 3.1. Основные факторы, оказывающие влияние на без- опасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном ту- ризме | — |
| Урок 3.2. Акклиматизация человека в различных климати- ческих условиях | 74 |
| Урок 3.3. Акклиматизация человека в горной местности | 76 |
| Урок 3.4. Обеспечение личной безопасности при следова- нии к местам отдыха наземными видами транспорта | 78 |
| Урок 3.5. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте | 79 |
| Урок 3.6. Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте | 80 |
| Тема 4. Обеспечение безопасности при автономном суще- ствовании человека в природной среде | 82 |
| Урок 4.1. Автономное существование человека в природе | — |
| Урок 4.2. Добровольная автономия человека в природной среде | 83 |
| Урок 4.3. Вынужденная автономия человека в природной среде | 84 |
| Урок 4.4. Обеспечение жизнедеятельности человека в при- родной среде при автономном существовании | 86 |
| Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях | 88 |
| Урок 5.1. Опасные погодные явления | — |

| | |
|--|------------|
| Урок 5.2. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях | 90 |
| Урок 5.3. Укусы насекомых и защита от них | 93 |
| Урок 5.4. Клещевой энцефалит и его профилактика | 95 |
| Модуль 2. | |
| Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | 97 |
| РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ | — |
| Тема 6. Первая помощь при неотложных состояниях | — |
| Урок 6.1. Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях | — |
| Урок 6.2. Оказание первой помощи при травмах | 98 |
| Урок 6.3. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге | 99 |
| Урок 6.4. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых | 100 |
| РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 102 |
| Тема 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие | — |
| Урок 7.1. Здоровый образ жизни и профилактика утомления | — |
| Урок 7.2. Компьютер и его влияние на здоровье | 104 |
| Урок 7.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека | 106 |
| Урок 7.4. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека | 109 |
| Урок 7.5. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека | 110 |
| Урок 7.6. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ | 112 |
| Литература | 115 |
| Предметная линия учебников по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5—9 классов (под редакцией А. Т. Смирнова) издательства «Просвещение» | 118 |

Учебное издание

Серия «Академический школьный учебник»

Смирнов Анатолий Тихонович
Хренников Борис Олегович

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Поурочные разработки

5—6 классы

Пособие для учителей общеобразовательных организаций

Руководитель центра художественно-эстетического
и физического образования *Л. И. Лыняная*

Зав. редакцией ОБЖ и физической культуры *М. В. Маслов*

Редактор *М. В. Маслов*

Младший редактор *Л. С. Дмитриева*

Художественный редактор *А. Г. Иванов*

Художник *Т. Н. Распопова*

Техническое редактирование и компьютерная вёрстка *Л. М. Абрамовой*

Корректор *Н. А. Смирнова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 14.01.14. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага газетная. Гарнитура SchoolBookCSanPin. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 7,53. Тираж 1500 экз. Заказ № .

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение».
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной роши, 41.

Отпечатано в филиале «Тверской полиграфический комбинат детской литературы» ОАО «Издательство «Высшая школа». 170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, 46. Тел.: +7(4822) 44-85-98. Факс: +7(4822) 44-61-51.

Учебно-методический журнал «Педагогика безопасности»

Информируем о выходе в свет ежемесячного учебно-методического журнала «Педагогика безопасности», зарегистрированного в ОАО «Агентство «Роспечать» под индексом 37275.

Журнал «Педагогика безопасности» с 1 января 2011 года распространяется в регионах по подписке и выходит 1 раз в 2 месяца.



Журнал адресован преподавателям-организаторам курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательных организациях, руководителям общеобразовательных организаций, работникам военных комиссариатов, занимающимся вопросами подготовки граждан к военной службе, студентам образовательных организаций профессионального образования. В журнале публикуются дополнительные материалы в рамках действующей программы курса ОБЖ, а также материалы, дополняющие учебно-методические комплекты по этому предмету, выпускаемые в издательстве «Просвещение».

Структурно журнал охватывает рубрики, направленные на:

- обеспечение безопасности личности, общества и государства;
- реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
- формирование у граждан системы здорового образа жизни;
- совершенствование культуры безопасности жизнедеятельности, в том числе повышение культуры безопасного поведения участников дорожного движения;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения;
- совершенствование военно-патриотического воспитания граждан и повышение их мотивации к военной службе.

Читатели журнала «Педагогика безопасности» будут получать материалы, связанные с решением задач национальной безопасности, из первых источников.