

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Костромского муниципального района Костромской области  
«Шунгенская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»

Директор школы: Е.А. Коновалова /Е.А. Коновалова/

Приказ № 107/п от «31» августа 20 10 г.

# ***Рабочая программа по ОБЖ 5-9 классы***

Согласована на методическом совете

Протокол № 1

от «26» августа 20 10 г

Зам. директора по УВР:

В.А. Проворова /В.А. Проворова/

## Пояснительная записка.

Рабочая программа для 5-9-х классов составлена на основе авторской комплексной учебной программы для 5-9-х классов общеобразовательных учреждений

Программа является частью учебно-методического комплекта, подготовленного в рамках проекта «Разработка модульной структуры содержания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» на основе комплексного подхода к формированию современного уровня культуры безопасности и готовности к военной службе», реализуемого в 2007 г. ОАО «Издательство «Просвещение» по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

Комплексная учебная программа по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для 5-9-х классов разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и на основе Федерального компонента государственного стандарта по основам безопасности жизнедеятельности.

При разработке программы были учтены требования, отраженные в концепции государственных стандартов общего образования второго поколения.

Рабочая учебная программа по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для 5-9-х классов адаптирована к местным условиям возникновения возможных чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, внесены коррективы во все структурные элементы программы с учетом особенностей своего образовательного учреждения и особенностей учащихся конкретных классов.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по модульной структуре и разделам курса с последовательностью изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логике учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения перечня учебного оборудования и приборов, необходимых для качественной организации образовательного процесса.

Программа выполняет две основные функции:

- + информационно-методическую функцию, которая позволяет всем ученикам получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;
- + организационно-планирующую функцию, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Таким образом, программа содействует сохранению единого образовательного пространства, не сковывая творческой инициативы учителя, представляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса.

### УМК учителя:

Оценка качества подготовки выпускников основной школы по основам безопасности жизнедеятельности. / авт.-сост. Г. А. Колодницкий, В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, Б. И. Мишин, М. И. Хабнер. – М.: Дрофа, 2002;

Методика обучения ОБЖ / Л.В.Байгородова, Ю.В.Индюков-2003г.

Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5-9 кл. – М.: Дрофа, 2004. 4.

Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности: рекомендации по оборудованию кабинетов и классов в ОУ. – М.,2003. Михайлов А.А. Игровые занятия в курсе ОБЖ. 509 класс. – М.,2004.

Положения об учебно-материальной базе ОУ для обеспечения учебного процесса в области курса ОБЖ // ОБЖ № 10. -2002. Смирнов А.Т. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ. 5-9 класс. – М.,2003. Современные технологии обучения: методическое

пособие по использованию интерактивных методов в обучении; под ред. Н.В. Борисовой – СПб., 2002.

#### **УМК обучающегося:**

Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 5кл. общеобразоват. учреждений / М. П. Фролов, Е. Н. Литвинов, А. Т. Смирнова., под редакцией Ю. Л. Воробьева /ООО «Издательство Астрель» 2007г.

Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 6кл. общеобразоват. учреждений / М. П. Фролов, Е. Н. Литвинов, А. Т. Смирнова., под редакцией Ю. Л. Воробьева /ООО «Издательство Астрель» 2007г.

Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 7кл. общеобразоват. учреждений / М. П. Фролов, Е. Н. Литвинов, А. Т. Смирнова., под редакцией Ю. Л. Воробьева /ООО «Издательство Астрель» 2007г.

Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 8кл. общеобразоват. учреждений / М. П. Фролов, Е. Н. Литвинов, А. Т. Смирнова., под редакцией Ю. Л. Воробьева /ООО «Издательство Астрель» 2007г.

Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 9кл. общеобразоват. учреждений / М. П. Фролов, Е. Н. Литвинов, А. Т. Смирнова., под редакцией Ю. Л. Воробьева /ООО «Издательство Астрель» 2007г.

**Уровень программы:** базовый

#### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5-7,9 классах в количестве 68 часов, из расчета 0,5 часа в неделю, в 8 классе в количестве 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

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

Содержание программы : в 5-9 классах обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях; обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья; государственная система обеспечения безопасности населения.

Главнейшая цель школы – подготовка каждого ученика к жизни в обществе, к практической деятельности, которая может быть плодотворной лишь тогда, когда ее реализует человек, осознающий свою роль в окружающем мире.

#### **Цели и задачи курса:**

- Изучение правил обеспечения безопасности на транспорте;
- Продолжение изучения правил пожарной безопасности, действий учащихся при пожаре;
- Ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- Знакомство с мерами по профилактике травм в школьном возрасте;
- Изучение и освоение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи;
- Иметь представление об основных видах здорового образа жизни;

- Знать основные понятия и основные термины правил дорожного движения.

**Основные задачи, решение которых обеспечивает достижение цели:**

- дать: знания о здоровье и ЗОЖ; знания о правилах поведения в экстремальных ситуациях;
- научить: говорить, слушать, искать знания; оказать помощь;
- воспитать: культуру мышления; культуру общения;
- формировать: достоинство, нравственные убеждения;
- развить: способности, память, внимание; самоконтроль.

Обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, настоятельно требует пересмотра системы подготовки подрастающего

поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию у них современного уровня культуры безопасности. Такой подход будет способствовать снижению отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями, в том числе с терроризмом, наркотизмом и военными угрозами.

Под культурой безопасности жизнедеятельности следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

Формирование современного уровня культуры безопасности является общешкольной задачей, так как изучение всех школьных предметов вносит свой вклад в формирование современного уровня культуры безопасности, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В то же время предмет ОБЖ через собственную систему образовательных модулей реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей их среде – природной, техногенной и социальной. Структурно программа курса состоит из трех основных разделов: безопасность человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, основы медицинских знаний, основы здорового образа жизни. В курсе «Основы безопасности жизнедеятельности и Культура здоровья» расширен раздел основы здорового образа жизни. Актуальность данной программы обусловлена тем, что в последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России, а современную школу стали называть «школой болезней».

Изучение курса, позволяет обучающимся получить систематизированное представление о личном здоровье, здоровом образе жизни, здоровье населения, об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь человека и выработке алгоритма безопасного поведения с учетом своих возможностей.

Содержание курса включает теорию здорового образа жизни, защиты человека в различных ситуациях, первой медицинской помощи, а также практические занятия по оказанию первой медицинской помощи, правилам поведения в экстремальных ситуациях (через решение ситуационных задач, практических навыков эвакуации, занятий в игровой форме, изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций).

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности и культура здоровья» направлен на формирование у учащихся активных и сознательных действий в настоящем и будущем, ориентированных на:

- улучшение собственного физического и психического здоровья;
- отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- нетерпимое отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;
- сознательное участие в охране здоровья и формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта;
- адекватное поведение в случае болезни, особенно хронической, направленной на выздоровление.

Учебные вопросы распределяются с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся и уровня их подготовленности по другим основным образовательным программам.

Изучение программы «Основы безопасности жизнедеятельности и Культура здоровья» в каждом классе целесообразно заканчивать проведением практических занятий с целью закрепления полученных знаний, умений и навыков по темам программы.

### **Оценка знаний**

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

- 1. Оценку «5» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает учащийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.
- 2. Оценку «4» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат в целом соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает учащийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.
- 3. Оценку «3» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает учащийся, набравший 45 - 69% от максимально возможного количества баллов.
- 4. Оценку «2» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает учащийся, набравший 20 - 44% от максимально возможного количества баллов.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников». Требования направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 5 КЛАСС**

### **Модуль- I. Основы безопасности личности, общества и государства:**

#### **РАЗДЕЛ I. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.**

**Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит? Главные формулы ОБЖ** Опасные и экстремальные ситуации. Причины их возникновения. Крупномасштабные опасные и экстремальные ситуации. Цели и задачи предмета ОБЖ. Главные правила ОБЖ. **Как научиться выявлять и предвидеть опасности. Опасность есть и в городе, и в поселке.** Основные виды городских и сельских опасностей: загрязнение окружающей среды, опасные промышленные объекты, городской транспорт, зависимость от работы бытовых служб, неприспособленность к природным катаклизмам, привычка к комфорту, сложность перенесения стихийных бедствий при нарушении городской инфраструктуры, высокая концентрация правонарушений, социально-бытовые проблемы **Какие службы защищают население, какие сигналы оповещают нас об опасностях. Опасные ситуации в**

**жилище. Откуда они берутся?** Службы защиты населения (МЧС, ПСС, пожарная охрана, полиция, скорая медицинская помощь, аварийная служба газового хозяйства) Действия населения по сигналу «Внимание всем!»

**Пожары в жилище страшны и опасны, но мы их не пустим к себе на порог. Как вовремя покинуть место пожара. Средства борьбы с ним.** Пожары. Возможные причины пожаров. Меры пожарной безопасности. Правила поведения при пожаре. Оповещение и эвакуация при пожаре. Использование средств пожаротушения: специальных и подручных.

**Опасные газы. С ними не шутят. Затопление жилища.** Газы. Случаи, когда газы становятся опасными. Правила пользования газовым оборудованием. Правила безопасного поведения при утечке газа. Признаки отравления угарным и природным газом. Первая помощь пострадавшему при отравлении газом. Затопление. Причины затопления жилища. Как поступать в случае затопления жилища. Что делать, чтобы по твоей вине не произошло затопление жилища.

**Разрушение здания. Как защитить себя от опасных веществ в быту.** Разрушение зданий. Признаки разрушения. Причины разрушений. Что делать в случае опасности разрушений. Опасные вещества в быту. Средства бытовой химии. Группы бытовых химикатов по степени и характеру опасности для человека. Основные правила пользования средствами бытовой химии. Последствия неправильного применения и использования опасных веществ.

**Чем еще можно отравиться... Опасные ситуации на дорогах и тротуарах.** Отравление пестицидами, ртутью, лекарствами, продуктами. Пути попадания в организм. Меры профилактики отравлений пищевыми продуктами, средствами бытовой химии. Отравления. Первая помощь при отравлениях.

Опасные ситуации на дороге. Транспорт. Виды транспорта. Общественный транспорт. Правила дорожного движения для пешеходов.

**Безопасность в общественном и личном транспорте. В метро и электричке может произойти любая неприятность.** Общественный транспорт. Правила поведения в общественном транспорте (правила пассажира). Опасности в общественном транспорте (пожар, теракт). Правила поведения в случае возникновения возгорания или теракта. Метро. Электричка. Правила безопасного поведения в метро.

**Опасности на улицах города. Толпа. Ох уж этот гололед.** Толпа. Опасные ситуации и меры предосторожности при в местах большого скопления людей (стадион, места проведения массовых мероприятий)

Гололед— причина опасных ситуаций на дороге. Как противостоять гололеду? Правила безопасного поведения на дорогах и тротуарах во время гололеда.

**Мы прочимся по звонкому льду. Мы едем в далекие края Кто мои соседи, где мои друзья?** Опасности, подстерегающие тебя на льду. Правила поведения на льду. Правила передвижения по льду. Что делать, если ты провалился в холодную воду. Правила оказания помощи провалившемуся в холодную воду.

Опасные ситуации на железной дороге. Правила поведения в поезде. Меры профилактики травм и других угрожающих здоровью ситуации на железной дороге.

**Как уберечься от опасностей на воде и водном транспорте. Аварийные ситуации на воздушном транспорте.**

Опасные ситуации на воде. Причины опасностей и несчастных случаев на воде. Правила безопасного поведения во время купания. Эвакуация с тонущего судна. Пожары на судах. Оказание помощи утопающему.

Воздушный транспорт. Правила безопасности пассажира воздушного транспорта.

## **Опасные ситуации криминального характера. Как уберечь себя от преступлений Как защитить свой дом.**

Преступность. Опасные ситуации преступного характера. Меры предосторожности и правила поведения в ситуациях преступного характера.

Опасные криминальные происшествия в жилище. Способы защиты своего дома от злоумышленников. Как пользоваться телефоном, если ты один. Как действовать, если дверь твоей квартиры кто-то пытается открыть снаружи. Что делать, если квартиру ограбили, когда никого не было дома.

**Криминальные ситуации на улице и в других общественных местах. Как защитить себя при угрозе террористического акта.** Криминальные ситуации на улице и в других общественных местах (на улице, в подъезде, в транспорте, в дороге, на прогулке). Меры предосторожности и правила поведения. Элементарные способы самозащиты. Меры предосторожности при угрозе совершения террористического акта. Поведение при обнаружении взрывного устройства, похищении или захвате в качестве заложника.

**Нарушения экологического равновесия (воздух, почва и вода.) Чистые продукты.** Причины загрязнения окружающей среды. Виды загрязнителей окружающей среды.

Загрязнение атмосферы, почвы, воды. Меры безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятными экологическими факторами. Способы очистки воды

**Нарушения экологического равновесия (почва.) Чистые продукты От чего горожанину может стать не по себе.** В чем состоит опасность загрязнения почв. Экологически чистые продукты Части овощей, в которых могут быть сконцентрированы нитраты. Правила приобретения и обработки продуктов. Звук. Шум. Шумовое загрязнение. Шумовой фон. Вибрация. Радиация. Компьютер. Влияние шума на здоровье человека. Меры безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятными экологическими факторами. Основные правила пользования персональными компьютерами.

## **Модуль II. Оказание первой медицинской помощи**

**Что следует знать об оказании первой медицинской помощи. Помощь при термических ожогах.** Первая медицинская помощь. Общие правила оказания первой помощи. Раны. Порядок и правила оказания первой медицинской помощи при ранениях.

Термический ожог. Первая помощь при ожогах.

**Помощь при химических отравлениях и ожогах. Беседа по предупреждению детского травматизма в период летних каникул.**

Химический ожог, отравление. Первая помощь при ожогах и отравлениях щелочами, кислотами, другими химическими веществами.

Правила безопасного поведения на воде, в транспорте, на улице, в общественных местах.

### **Тематическое планирование уроков 5 класс**

| № модуля, раздела, темы. | Наименование модуля, раздела, темы.                           | Количество часов |      |
|--------------------------|---|------------------|------|
|                          |   | Раздела          | Темы |
| <b>Модуль I</b>          | <b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>   |                  |      |
| <b>Раздел 1</b>          | <b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.</b>  | 15               | 1    |
| 1                        | Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит? Главные |                  | 1    |

|                   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|
|                   | формулы ОБЖ   |   |   |
| 2                 | Как научиться выявлять и предвидеть опасности. Опасность есть и в городе, и в поселке.  |   | 1 |
| 3                 | Какие службы защищают население, какие сигналы оповещают нас об опасностях. Опасные ситуации в жилище. Откуда они берутся?      |   | 1 |
| 4                 | Пожары в жилище страшны и опасны, но мы их не пустим к себе на порог. Как вовремя покинуть место пожара. Средства борьбы с ним. |   | 1 |
| 5                 | Опасные газы. С ними не шутят. Затопление жилища.   |   | 1 |
| 6                 | Разрушение здания. Как защитить себя от опасных веществ в быту.   |   | 1 |
| 7                 | Чем еще можно отравиться... Опасные ситуации на дорогах и тротуарах.  |   | 1 |
| 8                 | Безопасность в общественном и личном транспорте. В метро и электричке может произойти любая неприятность                        |   | 1 |
| 9                 | Опасности на улицах города. Толпа. Ох уж этот гололед.  |   | 1 |
| 10                | Мы промчимся по звонкому льду. Мы едем в далекие края Кто мои соседи, где мои друзья?   |   | 1 |
| 11                | Как уберечься от опасностей на воде и водном транспорте. Аварийные ситуации на воздушном транспорте.                            |   | 1 |
| 12                | Опасные ситуации криминального характера. Как уберечь себя от преступлений Как защитить свой дом.                               |   | 1 |
| 13                | Криминальные ситуации на улице и в других общественных местах. Как защитить себя при угрозе террористического акта.             |   | 1 |
| 14                | Нарушения экологического равновесия (воздух, почва и вода.) Чистые продукты.  |   | 1 |
| 15                | Нарушения экологического равновесия (почва.) Чистые продукты. От чего горожанину может стать не по себе.                        |   | 1 |
| <b>Модуль II.</b> | <b>Оказание первой медицинской помощи</b>   |   |   |
| <b>Раздел 2</b>   | <b>Основы медицинских знаний и оказание первой медпомощи</b>  | 2 |   |
| 16                | Что следует знать об оказании первой медицинской помощи. Помощь при термических ожогах.   |   | 1 |
| 17                | Помощь при химических отравлениях   |   | 1 |



|  |  |  |    |
|--|--|--|----|
|  | и ожогах. Беседа по предупреждению детского травматизма в период летних каникул. |  |    |
|  | Всего:   |  | 17 |

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 6 КЛАСС

### Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства.

#### Раздел 1 Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, попавшего в нее.

**Опасные и экстремальные ситуации. Как подготовиться к путешествию, чтобы не попасть в экстремальную ситуацию.** Опасные и экстремальные ситуации. Причины их возникновения. Основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в экстремальной ситуации. Этапы подготовки к путешествию.

Перечень необходимого снаряжения для путешествия в дикой природе

**Факторы, мешающие справиться с экстремальной ситуацией. Особенности акклиматизации в различных климатических условиях.** Неблагоприятные факторы, которые могут угрожать в экстремальной ситуации в дикой природе.

Акклиматизация к холоду, акклиматизация в условиях жаркого климата, акклиматизация в горной местности.

**Если заблудился в лесу, отстал от группы. Авария транспортного средства. Способы подачи сигналов бедствия.**

Последовательность действий в случае, если заблудился в лесу, но предупредили близких о своем маршруте; если никого не предупредили о своем маршруте

Последовательность действий при аварии ТС. Знаки и сигналы бедствия, и способы их подачи.

**Ориентирование по компасу. Тактика ориентирования на местности. Ориентирование по Солнцу и часам. По звездам и Луне.** Ориентирование по компасу. История возникновения компаса. Как изготовить компас самому.

Определение сторон света по Солнцу и часам, по звездам и Луне. Определение местного времени

**Ориентирование по местным признакам. Устройство временных укрытий. Летние убежища в таежной зоне. Убежища в пустыне.**

Признаки местности, по которым можно определять стороны света. Природная зона. Как находить дорогу к жилью

Главные принципы постройки основных типов летних убежищ: выбор места, постройка, типы.

Признаки надвигающейся бури

Устройство временных укрытий. Убежища зимой

**Разведение костра с помощью спичек. Место для костра. Типы костров.**

Главные принципы постройки основных типов зимних убежищ: выбор места, постройка, типы.

Выбор и подготовка места для костра. Виды растопки. Типы костров, Правила противопожарной безопасности при разведении костра.

**Способы добывания огня в древности. Разведение костра без спичек. Обеспечение бытовых потребностей. Личная гигиена, уход за обувью и одеждой.**

Добывание огня. Теория разведения костра без спичек. Сохранение огня. Правила пожарной безопасности. Заготовка дров без топора и пилы. Химические способы разжигания огня. Теория изготовления посуды, веревок, рюкзака из природных средств.

**Добывание воды. Организация питания в экстремальной ситуации. Съедобные растения и животные**

Добывание воды. Способы обнаружения воды в тайге, пустыне. Химический и природный способы обеззараживания воды.

Добывание пищи в ЭС. Правила ловли и приготовления рыбы, животных. Съедобные и несъедобные ягоды и растения.

**Правила поведения при встрече с дикими животными. Правила поведения при переправе через реки. Правила передвижения по болотам. Опасности при движении в горах.**

Виды хищных животных. Как вести себя при встрече с опасным животным (медведем, лосем и т.д.)

Способы переправы через реки, передвижения по болоту, замерзшим водоемам. Изготовление плавсредств из подручных материалов. Оказание помощи утопающему. Правила передвижения в горной местности. Специфические для горной местности опасности.

## **Модуль II. Оказание первой медицинской помощи.**

### **Раздел 2 Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.**

**Общие принципы оказания самопомощи. Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему. «Наложение давящей повязки, жгута» Аптечка. Природные лекарственные средства.**

Оказание первой доврачебной помощи. Последовательность неотложных действий в простейших ситуациях, когда пострадавшему требуется быстрая помощь. Первичный осмотр пострадавшего, диагностика его состояния. Техника реанимационных мероприятий.

Составление аптечки из промышленных лекарств, правила пользования ею. Замена промышленных лекарственных средств природными.

**Потертости и мозоли. Ссадины и порезы. Ожоги. Ушибы, растяжения и разрывы связок, переломы, вывихи.**

Рана. Виды ран. Потертости и мозоли, ссадины и порезы, ожоги. Причины подобных ранений.

Правила оказания ПМП при ранениях.

Травмы. Виды травм. Ушиб, вывих, растяжение, перелом. ПМП при травмах

**Укусы насекомых, паукообразных. Укусы змей, бешеных животных. Отравления. Первая помощь утопающему. Основные приемы реанимации.**

Опасные насекомые, паукообразные, змеи, бешеные животные, встречи с которыми необходимо избегать. Как уберечься от их укусов. Как действовать, если укус произошел. Признаки отравления.

Причины гибели, травмы людей на воде. Основные способы оказания помощи утопающему.

Основные приемы оживления - реанимации.

**Первая помощь утопающему. Основные приемы реанимации. Тепловые и солнечные удары. Обморожения.**

Меры по предотвращению перегрева и обморожения организма. Тепловые и солнечные удары.

Первая медицинская помощь.

**Поражения молнией. Заболевания глаз. Удаление инородных предметов из глаза, уха, носа.**

Молния как природное явление. Как уберечься от поражения молнией. Оказание помощи человеку, пораженному молнией. Правила извлечения инородных тел из глаза, уха, носа.

**Переноска пострадавшего без носилок. Подготовка к итоговой контрольной работе. Правила транспортирования пострадавшего без носилок Устный опрос по теме «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

| № модуля, раздела, темы. | Наименование модуля, раздела, темы.  | Количество часов |      |
|--------------------------|--|------------------|------|
|                          |  | Раздела          | Темы |
| <b>Модуль I.</b>         | <b>Основы безопасности личности, общества и государства.</b>   |                  |      |
| <b>Раздел 1</b>          | <b>Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, попавшего в нее.</b>   | 9                |      |
| 1                        | Опасные и экстремальные ситуации. Как подготовиться к путешествию, чтобы не попасть в экстремальную ситуацию.  |                  | 1    |
| 2                        | Факторы, мешающие справиться с экстремальной ситуацией. Особенности акклиматизации в различных климатических условиях.   |                  | 1    |
| 3                        | Если заблудился в лесу, отстал от группы. Авария транспортного средства. Способы подачи сигналов бедствия.   |                  | 1    |
| 4                        | Ориентирование по компасу. Тактика ориентирования на местности. Ориентирование по Солнцу и часам. По звездам и Луне.   |                  | 1    |
| 5                        | Ориентирование по местным признакам. Устройство временных укрытий. Летние убежища в таежной зоне. Убежища в пустыне.   |                  | 1    |
| 6                        | Разведение костра с помощью спичек. Место для костра. Типы костров.  |                  | 1    |
| 7                        | Способы добывания огня в древности. Разведение костра без спичек. Обеспечение бытовых потребностей. Личная гигиена, уход за обувью и одеждой.                  |                  | 1    |
| 8                        | Добывание воды. Организация питания в экстремальной ситуации. Съедобные растения и животные  |                  | 1    |
| 9                        | Правила поведения при встрече с дикими животными. Правила поведения при переправе через реки. Правила передвижения по болотам. Опасности при движении в горах. |                  | 1    |
| <b>Модуль II</b>         | <b>Оказание первой медицинской помощи.</b>   |                  |      |
| <b>Раздел 2</b>          | <b>Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.</b>  | 6                |      |
| 10                       | Общие принципы оказания самопомощи. Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему. «Наложение давящей повязки, жгута» Аптечка. Природные                 |                  | 1    |

|    |   |  |           |
|----|---|--|-----------|
|    | лекарственные средства.   |  |           |
| 11 | Потертости и мозоли. Ссадины и порезы. Ожоги. Ушибы, растяжения и разрывы связок, переломы, вывихи.                             |  | 1         |
| 12 | Укусы насекомых, паукообразных. Укусы змей, бешеных животных. Отравления. Первая помощь утопающему. Основные приемы реанимации. |  | 1         |
| 13 | Первая помощь утопающему. Основные приемы реанимации. Тепловые и солнечные удары. Обморожения.                                  |  | 1         |
| 14 | Поражения молнией. Заболевания глаз. Удаление инородных предметов из глаза, уха, носа.  |  | 1         |
| 15 | Переноска пострадавшего без носилок. Подготовка к итоговой контрольной работе.  |  | 1         |
|    | <b>Итоговая работа за год.</b>  |  | 1         |
|    | <b>Беседа по предупреждению детского травматизма в период летних каникул.</b>   |  | 1         |
|    | <b>Всего:</b>   |  | <b>17</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 7 КЛАСС

### Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства

#### Раздел I Основы комплексной безопасности.

#### **Опасные ситуации и Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.**

Чрезвычайные ситуации природного характера и поведение в случае возникновения.

Понятие «чрезвычайная ситуация», виды ЧС. Классификация ЧС. ЧС природного характера. Единая государственная система

предупреждения и ликвидации ЧС. Цели и задачи РСЧС.

#### **Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения**

Наводнения, виды наводнений и их причины.

Природные явления гидрологического происхождения, вызывающие наводнения.

Наводнения, связанные со стоком воды во время половодья. Паводок. Затопы и заборы. Нагоны воды.

Возможные последствия наводнений.

Защита населения от последствий наводнений. Прогнозирование наводнений, оповещение и защита населения. Спасательные работы и эвакуация.

Рекомендации населению по правилам поведения при угрозе и во время наводнения. Сели и их характеристика, причины возникновения. Защита населения. Рекомендации населению, проживающему в селеопасных районах.

Цунами. Общая характеристика цунами, причины их возникновения, последствия. Организация оповещения населения от последствий цунами. Подготовка населения к безопасному поведению при угрозе возникновения цунами, во время цунами и

#### **Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения**

Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Циклоны, их строение, скорость перемещения.

Последствия ураганов и бурь. Характеристика разрушительной силы ураганов и бурь. Шкала Бофорта, определяющая силу ветра.

Защита населения от последствий ураганов и бурь.

Прогноз возникновения циклонов, их перемещения и возможные последствия. Организация оповещения населения об угрозе ураганов и бурь.

Рекомендации населению по правилам поведения при получении штормового предупреждения о приближении урагана.

Смерч, основные понятия и определения, характеристика смерча, разрушительная сила смерча и его возможные последствия.

Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время смерча.

#### **Чрезвычайные ситуации геофизического происхождения**

Землетрясения. Причины возникновения землетрясений и их возможные последствия.

Геофизические процессы, происходящие в литосфере Земли, в результате которых возникают землетрясения.

Очаг, магнитуда, эпицентр, интенсивность землетрясения. Определение интенсивности землетрясения. Возможные последствия

землетрясения. Основные районы на территории России, где вероятность землетрясений велика.

Защита населения от последствий землетрясений.

Комплекс мероприятий, проводимых по защите населения от последствий землетрясений в рамках задач, решаемых РСЧС.

Прогнозирование землетрясений.

Правила безопасного поведения при землетрясении

Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на земле. Типы вулканов: дремлющие, действующие и потухшие вулканы.

Организация защиты населения от последствий извержений вулканов.

#### **Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения**

Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Циклоны, их строение, скорость перемещения. Последствия

ураганов и бурь. Характеристика разрушительной силы ураганов и бурь. Шкала Бофорта, определяющая силу ветра.

Защита населения от последствий ураганов и бурь.

Прогноз возникновения циклонов, их перемещения и возможные последствия. Организация оповещения населения об угрозе ураганов и бурь.

Рекомендации населению по правилам поведения при получении штормового предупреждения о приближении урагана.

Смерч, основные понятия и определения, характеристика смерча, разрушительная сила смерча и его возможные последствия.

Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время смерча.

#### **Чрезвычайные ситуации геологического происхождения**

Оползни, причины их возникновения. Классификация оползней по занимаемой площади.

Последствия оползней. Организация защиты населения от последствий оползней.

Рекомендации населению по действиям при угрозе возникновения оползня.

Обвалы и снежные лавины их причины и последствия.

### **Природные пожары**

Лесные и торфяные пожары, виды пожаров, классификация лесных пожаров. Последствия лесных и торфяных пожаров для населения и окружающей среды.

Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения от лесных пожаров.

Общие рекомендации по безопасному поведению при нахождении вблизи очага пожара в лесу.

## **Модуль II. Безопасность человека в повседневной жизни**

### **Раздел 2 Основы здорового образа жизни**

#### **Факторы, разрушающие здоровье.**

Нерациональное питание, гиподинамия, употребление алкоголя, наркотиков, курение табака, ранние половые связи, эмоциональная и психическая напряженность в школе. Здоровый образ жизни.

#### **Особенности ЗОЖ в период полового созревания.**

Период полового созревания. Его особенности. Значение ЗОЖ в период полового созревания.

### **Раздел 3 Социально-криминальные ситуации и безопасность человека.**

Основы безопасности поведения в толпе. Паника. Терроризм. Виды терроризма.

## **Модуль III. Оказание первой медицинской помощи**

### **Раздел 4 Первая помощь при ранениях и травмах.**

#### **Виды ран, первая помощь при ранениях. Правила наложения повязок.**

Раны. Виды ран. Первая помощь, оказываемая пострадавшему. Раневая инфекция. Кровотечения. Виды кровотечений. Остановка кровотечения.

Повязка. Виды повязок. Правила наложения повязок.

#### **Первая помощь при переломах. Первая помощь утопающему.**

Переломы. Виды переломов. Фиксация переломов. Правила наложения шины. Основные правила оказания первой помощи при переломах конечностей. Последовательность действий при оказании первой помощи.

Утопление. Причины. Транспортирование пострадавшего на берег. Приемы первой реанимационной помощи при утоплении.

## **Тематическое планирование уроков 7 класс**

| № модуля, раздела, темы. | Наименование модуля, раздела, темы                           | Количество |        |
|--------------------------|--|------------|--------|
|                          |  | Раздела    | уроков |
| <b>Модуль I.</b>         | <b>Основы безопасности личности, общества и государства.</b> |            |        |
| <b>Раздел 1.</b>         | <b>Основы комплексной безопасности.</b>                      | 11         |        |

|                    |  |   |    |
|--------------------|--|---|----|
| 1                  | Опасные ситуации и Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Понятие наводнения. Поражающие факторы наводнений. |   |    |
| 2                  | Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения   |   |    |
| 3                  | Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения   |   |    |
| 4                  | Чрезвычайные ситуации геофизического происхождения   |   |    |
| 5                  | Природные пожары   |   |    |
| <b>Модуль II.</b>  | <b>Безопасность человека в повседневной жизни</b>  |   |    |
| <b>Раздел 2</b>    | <b>Основы здорового образа жизни</b>   | 1 |    |
| 6                  | Факторы, разрушающие здоровье Особенности ЗОЖ в период полового созревания.  |   |    |
| <b>Раздел 3</b>    | <b>Социально-криминальные ситуации и безопасность человека</b>   | 2 |    |
| 7                  | Как не стать жертвой сексуального домогательства. Поведения в толпе. Паника. Терроризм.  |   |    |
| <b>Модуль III.</b> | <b>Оказание первой медицинской помощи</b>  |   |    |
| <b>Раздел 4</b>    | <b>Первая помощь при ранениях и травмах.</b>   | 2 |    |
| 8                  | Виды ран, первая помощь при ранениях<br>Правила наложения повязок.   |   |    |
| 9                  | Первая помощь при переломах. Первая помощь утопающему.   |   |    |
| 10                 | <b>Беседа по предупреждению детского травматизма в период летних каникул.</b>  | 1 |    |
|                    | <b>Всего</b>   |   | 17 |

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 8 КЛАСС

### Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства.

#### Раздел 1. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций.

##### 1.1 Понятие о промышленных авариях и катастрофах. Потенциально опасные объекты.

Аварии на радиационно опасных объектах. Правила безопасного поведения при радиационных авариях.

Гидродинамические аварии. Правила безопасного поведения при угрозе и в ходе наводнения при гидродинамической аварии.

##### 1. 2. Пожары и взрывы .

Пожары и взрывы, их характеристика, пожаровзрывоопасные объекты. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах

Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей, применении источников открытого огня.

Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале).

Способы эвакуации из горящего здания.

Возникновение пожара на транспорте и его причины. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара на транспорте.

### **1.3. Аварии с выбросом опасных химических веществ .**

Промышленные аварии с выбросом опасных химических веществ. Химически опасные объекты производства. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ) их характеристика и поражающие факторы. Защита населения от АХОВ. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом опасного химического вещества.

### **1.4. Аварии с выбросом радиоактивных веществ .**

Радиоактивность и радиационно опасные объекты. Ионизирующее излучение: природа, единицы измерения, биологические эффекты. Естественная радиоактивность. Характеристика очагов поражения при радиационных авариях и принципы защиты от ионизирующего излучения. Правила поведения и действия населения при радиационных авариях радиоактивном загрязнении местности.

### **1.5. Гидротехнические аварии.**

Гидротехнические аварии и гидротехнические сооружения. Причины и виды гидродинамических аварий. Последствия гидродинамических аварий. Меры по защите населения от последствий гидродинамических аварий. Правила поведения при угрозе и во время гидродинамических аварий.

## **Раздел 2 Основы комплексной безопасности.**

### **2.1 Нарушение экологического равновесия.**

Экология и экологическая безопасность. Экология и экологическая безопасность. Загрязнение атмосферы. Загрязнение почв. Загрязнение природных вод. Понятия о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ. Краткая характеристика экологической обстановки в России.

### **2.2 Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.**

Правила для велосипедистов. Правила для роллинга.

Снаряжение. Как научиться кататься на роликовых коньках без травм и увечий. Основные понятия об уголовной ответственности несовершеннолетних. Как уберечь себя от преступлений.

Безопасность в общественных местах. Как получить помощь со стороны. Как вести себя, когда избежать силового контакта невозможно. Как вести себя, когда избежать силового контакта невозможно.

## **Тематическое планирование уроков 8 класс**

| № модуля, раздела, темы. | Наименование модуля, раздела, темы  | Количество часов |      |
|--------------------------|---|------------------|------|
|                          |   | Раздела          | Темы |
| <b>Модуль I.</b>         | <b>Основы безопасности личности, общества и государства.</b>                |                  |      |
| <b>Раздел 1</b>          | <b>Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций.</b>                        | 23               |      |
|                          | Понятие о промышленных авариях и катастрофах. Потенциально опасные объекты. |                  | 4    |
|                          | Пожары и взрывы .   |                  | 5    |



|                 |  |    |           |
|-----------------|--|----|-----------|
|                 | Аварии с выбросом опасных химических веществ .                                       |    | 6         |
|                 | Аварии с выбросом радиоактивных веществ .  |    | 4         |
|                 | Гидротехнические аварии.   |    | 4         |
| <b>Раздел 2</b> | <b>Основы комплексной безопасности.</b>  | 10 |           |
|                 | Нарушение экологического равновесия.   |    | 6         |
|                 | Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения. |    | 4         |
|                 | <b>Зачет по разделу 1. «Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций.»</b>           | 1  |           |
|                 | <b>Всего</b>   |    | <b>34</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 9 КЛАСС

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

#### **Раздел 1. Нарушение экологического равновесия в местах проживания и его влияние на здоровье.**

Экологическая безопасность России. Окружающая среда и экологическая опасность. Цели и задачи предмета ОБЖ.

Среда обитания человека - важнейший фактор его здоровья. Загрязнение окружающей среды.

Химические загрязнения и отравления. Шум и здоровье. Безопасное питание. Что такое ксенобиотики. Как организм защищается от ксенобиотиков. Причины химического отравления. Биоритмы - организаторы нашей жизни. В движении – жизнь. Откуда взялись биологические ритмы. О «совах», «жаворонках» и «голубях». Благо ритмичной жизни. Защититесь от стрессов. Как выплыть в море информации и завоевать друзей. Стресс-факторы и стресс-реакции. Болезни «истощения». Окружающая среда – источник инфекционных заболеваний.

Экологическая безопасность и природные условия. Сколько жить человеку. Инфекции и их природные источники. Почему возникают эпидемии. СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита. Опасные природные явления. Последствия резких изменений климатических условий.

Природные аллергены. Ядовитые растения и животные. Что такое старение и как изменилась продолжительность человеческой жизни.

#### **Раздел 2. Правила безопасного поведения в повседневной жизни.**

Безопасное пользование компьютером. Меры безопасности в школе. Факторы отрицательного воздействия компьютера на организм человека. Организация рабочего места у компьютера. Правила безопасности на уроках химии. Правила безопасности на уроках физики. Безопасное поведение на уроках физкультуры, ОБЖ и при занятиях спортом.

## **Модуль II. Система предупреждения и ликвидации ЧС.**

### **Раздел 3. Международное гуманитарное право.**

История создания международной системы гуманитарного реагирования при чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Цели первой помощи в посткатастрофический период. Основные направления гуманитарных операций. Главные принципы гуманитарных акций. Международное сотрудничество МЧС России. Российский национальный корпус чрезвычайного гуманитарного реагирования. Основные задачи корпуса.

### **Раздел 4. Всероссийское движение «Школа безопасности» - составная часть подготовки населения к действиям в ЧС.**

Организация работы движения «Школа безопасности» и соревнований. Всероссийское движение «Школа безопасности». Положение о соревнованиях учащихся «Школа безопасности». Программа соревнований, судейство. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по Солнцу и с помощью часов. Определение сторон горизонта по Луне. Ориентирование по Полярной звезде. Ориентирование местным признакам и предметам. Ориентирование на местности без карты. Ориентирование по туристской маркировке. Жизнеобеспечение человека. Преодоление препятствий. Специальное снаряжение, используемое для страховки и преодоления препятствий. Техника вязания узлов. Техника преодоления препятствий без специального снаряжения и с его использованием. Действия в районе аварии с выбросом радиоактивных веществ. Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера. Правила безопасного поведения при встрече с незнакомцами на улице, в общественном транспорте, в подъезде дома, в лифте. Терроризм.

## **Модуль II. Оказание первой медицинской помощи.**

### **Раздел 5. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.**

Организация первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка и правила ее использования. Использование природных лекарственных средств. Терминальные состояния. Реанимация. Этапы первой РП. Клиническая смерть, ее признаки. ИВЛ. Наружный массаж легких.

### Тематическое планирование уроков 9 класс

| № модуля, раздела, темы | Наименование модуля, раздела, темы  | Количество часов |      |
|-------------------------|---|------------------|------|
|                         |   | Раздела          | Темы |
| <b>Модуль I.</b>        | <b>Основы безопасности личности, общества и государства.</b>  |                  |      |
| <b>Раздел 1.</b>        | <b>Нарушение экологического равновесия в местах проживания и его влияние на здоровье</b>  | 5                |      |
|                         | Введение. Экологическая безопасность России.<br>Окружающая среда и экологическая опасность  |                  | 1    |
|                         | Химические загрязнения и отравления.<br>Шум и здоровье.<br>Безопасное питание   |                  | 1    |
|                         | Биоритмы - организаторы нашей жизни.<br>В движении – жизнь  |                  | 1    |
|                         | Защититесь от стрессов.<br>Как выплыть в море информации и завоевать друзей.  |                  | 1    |
|                         | Окружающая среда – источник инфекционных заболеваний.<br>Экологическая безопасность и природные условия.<br>Сколько жить человеку   |                  | 1    |
| <b>Раздел 2.</b>        | <b>Правила безопасного поведения в повседневной жизни.</b>  | 1                |      |
|                         | Безопасное пользование компьютером.<br>Меры безопасности в школе.   |                  | 1    |
| <b>Модуль II.</b>       | <b>Система предупреждения и ликвидации Ч.С.</b>   |                  |      |
| <b>Раздел 3.</b>        | <b>Международное гуманитарное право.</b>  | 1                |      |
|                         | История создания международной системы гуманитарного реагирования при ЧС мирного и военного врем. Цели, задачи и принципы гуманитарной деятельности. Гуманитарные акции МЧС России. |                  | 1    |

|                    |  |   |           |
|--------------------|--|---|-----------|
| <b>Раздел 4.</b>   | <b>Всероссийское движение «Школа безопасности» - составная часть подготовки населения к действиям в ЧС.</b>                          | 7 |           |
|                    | Организация работы движения «Школа безопасности» и соревнований  |   | 1         |
|                    | Ориентирование на местности  |   | 2         |
|                    | Жизнеобеспечение человека  |   | 1         |
|                    | Преодоление препятствий  |   | 1         |
|                    | Действия в районе аварии с выбросом радиоактивных веществ  |   | 1         |
|                    | Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера   |   | 1         |
| <b>Модуль II .</b> | <b>Оказание первой медицинской помощи.</b>   |   |           |
| <b>Раздел 5.</b>   | <b>Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.</b>  | 2 |           |
|                    | Организация первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка и правила ее использования. Использование природных лекарственных средств |   | 1         |
|                    | Терминальные состояния. Первая реанимационная помощь.<br>Шок. Водные травмы  |   | 1         |
|                    | <b>Беседа по предупреждению детского травматизма в период летних каникул</b>   | 1 |           |
|                    | <b>Всего</b>   |   | <b>17</b> |

**5 класс**

Беседа по ПБ – 1 раз в четверть (5 минут)

Беседа по противодействию терроризму – с 10 по 20 число каждого месяца (5 минут)

| № урока  | Тема   | Дата | Содержание:   | Элементы содержания (теория ОБЖ)  | Контроль зна      |
|--|--|------|---|---|-------------------|
| <b>Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства.</b>                     |  |      |   |   |                   |
| <b>Радел 1 Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, попада</b> |  |      |   |   |                   |
| 1.   | Введение. Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит?<br><br>Главные формулы ОБЖ |      | Опасные и экстремальные ситуации. Причины их возникновения. Крупномасштабные опасные и экстремальные ситуации. ЧС Цели и задачи предмета ОБЖ. Главные правила ОБЖ | Опасность. Безопасность. Жизнедеятельность. Опасная ситуация, Экстремальная ситуация. | Фронтальный опрос |

|    |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|--|
| 2. | Как научиться выявлять и предвидеть опасности. Опасность есть и в городе, и в поселке.  |  | Знания, умения, навыки ОБЖ<br>Основные виды городских и сельских опасностей: загрязнение окружающей среды, опасные промышленные объекты, городской транспорт, зависимость от работы бытовых служб, неприспособленность к природным катаклизмам, привычка к комфорту, сложность перенесения стихийных бедствий при нарушении городской инфраструктуры, высокая концентрация правонарушений, социально-бытовые проблемы (жилищные, безработица, городские соблазны. Их причины. | Рекомендации-предостережения<br>Неблагоприятные факторы  | Фронтальный опрос, тест,                                   |
| 3. | Какие службы защищают население, какие сигналы оповещают нас об опасностях. Опасные ситуации в жилище. Откуда они берутся?      |  | Службы защиты населения (МЧС, ПСС, пожарная охрана, полиция, скорая медицинская помощь, аварийная служба газового хозяйства)<br><b>Действия населения по сигналу «Внимание всем!» и сопровождающей речевой информации.</b><br><br>Наиболее распространенные опасные ситуации в жилище.<br>Техногенные, природные и социальные факторы – причины опасных ситуаций в жилище.  | Оповещение, МЧС, ГОЧС<br>Факторы. Травма.<br>Конфликт. Злоумышленник.<br>Имущество.  | Устный опрос.<br>Практическая работа.<br>Фронтальный опрос |
| 4. | Пожары в жилище страшны и опасны, но мы их не пустим к себе на порог. Как вовремя покинуть место пожара. Средства борьбы с ним. |  | Пожары. Возможные причины пожаров. Меры пожарной безопасности. Правила поведения при пожаре. Оповещение и эвакуация при пожаре .Использование средств пожаротушения: специальных и подручных.   | Пожар. Горение. Паника. Эвакуация. Сигналы оповещения. Специальные и подручные средства тушения пожаров: огнетушители, пожарные краны. | Фронтальный опрос  |
| 5. | Опасные газы. С ними не шутят. Затопление жилища.   |  | Газы. Случаи, когда газы становятся опасными. Правила пользования газовым оборудованием. Правила безопасного поведения при утечке газа. Признаки отравления угарным и природным газом. Первая помощь пострадавшему при отравлении газом. Затопление. Причины затопления жилища. Как поступать в случае затопления жилища. Что делать, чтобы по твоей вине не произошло затопление жилища.   | Угарный газ (оксид углерода). Оксид азота. Бытовой газ. Отравление. Затопление. Авария. ЖЭК.   | Фронтальный опрос  |
| 6. | Разрушение здания.<br><br>Как защитить себя от опасных веществ в быту.  |  | Разрушение зданий. Признаки разрушения. Причины разрушений. Что делать в случае опасности разрушений. Опасные вещества в быту. Средства бытовой химии. Группы бытовых химикатов по степени и характеру опасности для человека. Основные правила пользования средствами бытовой химии. Последствия неправильного применения и использования опасных веществ.   | Землетрясение. Конструкция. Завал. Относительно безопасные, опасные для глаз и кожи, огнеопасные, ядовитые.                            | Фронтальный опрос.   |

|     |   |  |   |   |   |
|-----|---|--|---|---|---|
| 7.  | <p>Чем еще можно отравиться...</p> <p>Опасные ситуации на дорогах и тротуарах.</p>                                      |  | <p>Отравление пестицидами, ртутью, лекарствами, продуктами. Пути попадания в организм. Меры профилактики отравлений пищевыми продуктами, средствами бытовой химии. Отравления. Первая помощь при отравлениях.</p> <p>Опасные ситуации на дороге.</p> <p>Транспорт. Виды транспорта.</p> <p>Общественный транспорт. Правила дорожного движения для пешеходов.</p>                        | <p>Пестициды. Удобрения.</p> <p>Ртуть. Отравление.</p> <p>Профилактика.</p> <p>Транспорт. Пешеход. ПДД.</p> <p>Проезжая часть. Тротуар.</p> <p>Остановка транспорта.</p> <p>Тормозной путь.</p> | <p>Фронтальный опрос. Тест.</p>                           |
| 8.  | <p>Безопасность в общественном и личном транспорте.</p> <p>В метро и электричке может произойти любая неприятность.</p> |  | <p>Общественный транспорт. Правила поведения в общественном транспорте (правила пассажира). Опасности в общественном транспорте (пожар, теракт). Правила поведения в случае возникновения возгорания или теракта.</p> <p>Метро. Электричка. Правила безопасного поведения в метро.</p>  | <p>Общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай, такси). Машинист, проводник, водитель, пассажир, багаж.</p> <p>Турникет, эскалатор.</p>  | <p>Фронтальный опрос. Игра.</p>                           |
| 9.  | <p>Опасности на улицах города. Толпа.</p> <p>Ох уж этот гололед...</p>  |  | <p><b>Толпа.</b> Опасные ситуации и меры предосторожности при в местах большого скопления людей (стадион, места проведения массовых мероприятий)</p> <p>Гололед – причина опасных ситуаций на дороге. Как противостоять гололеду? Правила безопасного поведения на дорогах и тротуарах во время гололеда.</p>   | <p>Толпа. Паника. Паническое бегство.</p> <p>Гололед. Способы увеличения сцепления обуви со льдом</p>   | <p>Фронтальный опрос</p>                                  |
| 10. | <p>Мы промчимся по звонкому льду.</p> <p>Мы едем в далекие края Кто мои соседи, где мои друзья?</p>                     |  | <p>Опасности, подстерегающие тебя на льду. Правила поведения на льду.</p> <p>Правила передвижения по льду. Что делать, если ты провалился в холодную воду. Правила оказания помощи провалившемуся в холодную воду.</p> <p>Опасные ситуации на железной дороге.</p> <p>Правила поведения в поезде. Меры профилактики травм и других угрожающих здоровью ситуаций на железной дороге.</p> | <p>Полынья. Озноб.</p> <p>Преступники, диспетчерские службы</p>   | <p>Фронтальный опрос.</p>                                 |
| 11. | <p>Как уберечься от опасностей на воде и водном транспорте.</p> <p>Аварийные ситуации на воздушном транспорте.</p>      |  | <p><b>Опасные ситуации на воде.</b> Причины опасностей и несчастных случаев на воде. Правила безопасного поведения во время купания. Эвакуация с тонущего судна. Пожары на судах.</p> <p><b>Оказание помощи утопающему.</b></p> <p>Воздушный транспорт. Правила безопасности пассажира воздушного транспорта.</p>   | <p>Крушение судна.</p> <p>Палуба. Плавсредства.</p> <p>Разгерметизация салона.</p> <p>Кислородная маска.</p>  | <p>Фронтальный опрос. Тест.</p> <p>Фронтальный опрос.</p> |

|     |  |  |  |  |   |
|-----|--|--|--|--|---|
| 12. | Опасные ситуации криминального характера. Как уберечь себя от преступлений<br>Как защитить свой дом.               |  | Преступность. Опасные ситуации преступного характера. Меры предосторожности и правила поведения в ситуациях преступного характера. Опасные криминальные происшествия в жилище. Способы защиты своего дома от злоумышленников. Как пользоваться телефоном, если ты один. Как действовать, если дверь твоей квартиры кто-то пытается открыть снаружи. Что делать, если квартиру ограбили, когда никого не было дома.   | Преступление. Стили поведения: «жертва», «не жертва».  | Фронтальный опрос.<br>практическая работа.                    |
| 13. | Криминальные ситуации на улице и в других общественных местах. Как защитить себя при угрозе террористического акта |  | Криминальные ситуации на улице и в других общественных местах (на улице, в подъезде, в транспорте, в дороге, на прогулке). Меры предосторожности и правила поведения. Элементарные способы самозащиты.<br>Меры предосторожности при угрозе совершения террористического акта. Поведение при обнаружении взрывного устройства, похищении или захвате в качестве заложника.  | Бандиты. Вор. Маньяк. Массовые беспорядки.<br>Терроризм. Террористы. Взрывное устройство. Взрыв                | Фронтальный опрос, практическая работа.<br>Фронтальный опрос. |
| 14. | Нарушения экологического равновесия ( вода.)<br>Чистые продукты  |  | Причины загрязнения окружающей среды. Виды загрязнителей окружающей среды.<br>Загрязнение атмосферы, почвы, воды.  | Городской микроклимат. Самоочищение природных водных резервуаров   | Фронтальный опрос.  |
| 15. | Нарушения экологического равновесия (почва.)<br>Чистые продукты<br>От чего горожанину может стать не по себе.      |  | В чем состоит опасность загрязнения почв. Экологически чистые продукты<br>Части овощей, в которых могут быть сконцентрированы нитраты. Правила приобретения и обработки продуктов.<br>Звук. Шум. Шумовое загрязнение. Шумовой фон. Вибрация. Радиация. Компьютер. Влияние шума на здоровье человека. Меры безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятными экологическими факторами. Основные правила пользования персональными компьютерами. | Почва. Эрозия почв. Нитраты. Шум. Вибрация, инфразвуки. Электромагнитное излучение. Радиоактивное загрязнение. | Фронтальный опрос.  |

## Модуль II. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

### Раздел 2 Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

|     |  |  |  |   |  |
|-----|--|--|--|---|--|
| 16. | Что следует знать об оказании первой медицинской помощи.<br><br>Помощь при термических ожогах. |  | Первая медицинская помощь. Общие правила оказания первой помощи. Раны. Порядок и правила оказания первой медицинской помощи при ранениях.<br>Термический ожог. Первая помощь при ожогах. | Рана. Кровотечение. Артерии. Капилляры. Обработка раны. Антисептики. Стерильность. Правила наложения жгута. Термический ожог. Степени тяжести ожогов. Ожоговый шок. Первая доврачебная помощь | Фронтальный опрос.<br>Практическая работа<br>Фронтальный опрос.<br>Практическая работа |
|-----|--|--|--|---|--|

|     |  |                |  |   |                         |
|-----|--|----------------|--|---|-------------------------|
| 17. | Помощь при химических отравлениях и ожогах.<br><b>Беседа по предупреждению детского травматизма в период летних каникул.</b> | 23.05<br>30.05 | Химический ожог, отравление. <b>Первая помощь при ожогах и отравлениях щелочами, кислотами, другими химическими веществами.</b><br><b>Правила безопасного поведения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на воде,</li> <li>• в транспорте,</li> <li>• на улице,</li> <li>• в общественных местах.</li> </ul> | Кислота, щелочь.<br>Слизистые оболочки. | Фронтальный опрос. Тест |
|-----|--|----------------|--|---|-------------------------|

**6 класс**

**Беседа по ПБ - 1 раз в четверть (5 минут)**

**Беседа по противодействию терроризму – с 10 по 20 число каждого месяца (5 минут)**

| № рока | Тема | Содержание | Элементы содержания (теория ОБЖ) | Контроль знан |
|--------|------|------------|----------------------------------|---------------|
|--------|------|------------|----------------------------------|---------------|

**Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства:**

**Раздел 1 Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, поп**

|  |   |  |  |                         |
|--|---|--|--|-------------------------|
|  | Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит?<br>Как подготовиться к путешествию, чтобы не попасть в экстремальную ситуацию.  | Опасные и экстремальные ситуации. Причины их возникновения. Основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в экстремальной ситуации<br>Этапы подготовки к путешествию.<br>Перечень необходимого снаряжения для путешествия в дикой природе. | Опасная ситуация, Экстремальная ситуация. Главные правила ОБЖ. Знания и практические навыки.<br>Социальные, техногенные, природные факторы.<br>Личное и общественное снаряжение              | Фронтальный опрос       |
|  | Факторы, мешающие справиться с экстремальной ситуацией, и действия по их преодолению.<br><br>Особенности акклиматизации в различных климатических условиях и правила успешной акклиматизации. | Неблагоприятные факторы, которые могут угрожать в экстремальной ситуации в дикой природе.<br>Акклиматизация к холоду, акклиматизация в условиях жаркого климата, акклиматизация в горной местности.  | Страх, холод, жара, голод, жажда, уныние, боль, переутомление<br>Акклиматизация, реакклиматизация, режим и рацион питания и потребления питьевой воды, горная болезнь, смена часовых поясов. | Фронтальный опрос, тест |
|  |   |  |  |                         |



|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p>Если заблудился в лесу, отстал от группы. Авария транспортного средства. Способы подачи сигналов бедствия.</p>               | <p>Последовательность действий в случае, если заблудился в лесу, но предупредили близких о своем маршруте; если никого не предупредили о своем маршруте<br/>Последовательность действий при аварии ТС. <b>Знаки и сигналы бедствия, и способы их подачи.</b></p> | <p>Маршрут, схема, ориентиры,<br/><br/>Авария ТС, «точка возврата», аварийная сигнализация, артефакт, пиротехнические средства., сигнал SOS, азбука Морзе.</p>            | <p>Работа в группах<br/>Практическая работа.</p>  |
| <p>Ориентирование по компасу. Тактика ориентирования на местности.<br/>Ориентирование по Солнцу и часам. По звездам и Луне.</p> | <p><b>Ориентирование по компасу.</b> История возникновения компаса. Как изготовить компас самому.<br/><b>Определение сторон света по Солнцу и часам, по звездам и Луне.</b><br/><b>Определение местного времени</b></p>  | <p>Азимут, «роза ветров», компас, градус, карта, направление движения.<br/>Горизонт, истинный полдень, гномон, перпендикуляр</p>  | <p>Практическая работа.<br/><br/>Практическая работа «Определение сторон света по Солнцу»</p> |
| <p>Ориентирование по местным признакам. Устройство временных укрытий. Летние убежища в таежной зоне. Убежища в пустыне.</p>     | <p><b>Признаки местности, по которым можно определять стороны света.</b> Природная зона. Как находить дорогу к жилью<br/><b>Главные принципы постройки основных типов летних убежищ:</b> выбор места, постройка, типы. Признаки надвигающейся бури.</p>          | <p>Кольца деревьев, заструга, просека, сакма, затески, тур из камней.<br/>Шалаш, навес, настил, лежанка, чум, вигвам.</p>   | <p>Устный опрос.</p>  |
| <p>Устройство временных укрытий. Убежища зимой<br/>Разведение костра с помощью спичек. Место для костра. Типы костров.</p>      | <p><b>Главные принципы постройки основных типов зимних убежищ:</b> выбор места, постройка, типы.<br/>Выбор и подготовка места для костра. Виды растопки. Типы костров, Правила противопожарной безопасности при разведении костра.</p>                           | <p>Иглу, снежная пещера, нора, траншея, снежно-ледовое укрытие, пещера<br/>Места в природе, где нельзя разводить костры. Заготовка дров, сушина, палочки Дерсу Узала.</p> |   |

|   |   |  |                                 |
|---|---|--|---------------------------------|
| <p>Способы добывания огня в древности. Разведение костра без спичек. Обеспечение бытовых потребностей. Личная гигиена, уход за обувью и одеждой.</p>                  | <p><b>Добывание огня.</b> Теория разведения костра без спичек. Сохранение огня. Правила пожарной безопасности. Заготовка дров без топора и пилы. Химические способы разжигания огня. Теория изготовления посуды, веревок, рюкзака из природных средств. Природные средства для личной гигиены</p>   | <p>Три способа добывания огня без спичек: использование кремня, огнива, трута. Изготовление котелка, ложки, веревки, короба. Природные материалы - заменители мыла. Как утеплить ноги, бахилы. Профилактика обморожений на открытых частях тела.</p>   | <p>Практическая работа.</p>     |
| <p>Добывание воды. Организация питания в экстремальной ситуации. Съедобные растения и животные.</p>   | <p><b>Добывание воды.</b> Способы обнаружения воды в тайге, пустыне. Химический и природный способы обеззараживания воды.<br/><b>Добывание пищи в ЭС.</b> Правила ловли и приготовления рыбы, животных. Съедобные и несъедобные ягоды и растения</p>  | <p>Ориентиры, указывающие на наличие воды. Индикаторы почвенных вод. Природные антисептики. Фильтры для очистки воды. Конденсаторы. Опреснители.<br/>Охота, рыбалка. снаряжение для ловли рыбы, приманки. Виды земноводных, беспозвоночных водных, насекомых, грибов и растений</p>  | <p>Фронтальный опрос</p>        |
| <p>Правила поведения при встрече с дикими животными. Правила поведения при переправе через реки. Правила передвижения по болотам. Опасности при движении в горах.</p> | <p>Виды хищных животных. Как вести себя при встрече с опасным животным (медведем, лосем и т.д.) Способы переправы через реки, передвижения по болоту, замерзшим водоемам. Изготовление плавсредств из подручных материалов. <b>Оказание помощи утопающему.</b> Правила передвижения в горной местности. Специфические для горной местности опасности.</p> | <p>Места лежки диких животных, признаки нападения.<br/>Переправа по бревну, вброд, по перекатам, вплавь, на плавсредстве (рафт). Зимний и весенний лед. Признаки крепкого льда. Правила передвижения по непрочному льду. Действия в ситуации «если провалился в полынью». Правила передвижения по болоту. Снежный покров, снежные лавины, туманы, снежные карнизы. Что делать при сходе лавины, что делать, если тебя засыпала лавина, как искать человека в лавине.</p> | <p>Фронтальный опрос. Тест.</p> |

| Раздел 2 Первая медицинская помощь при неотложных состояниях |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| 10.  | Общие принципы оказания самопомощи. Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему. «Наложение давящей повязки, жгута» Аптечка. Природные лекарственные средства. | <b>Оказание первой доврачебной помощи.</b> Последовательность неотложных действий в простейших ситуациях, когда пострадавшему требуется быстрая помощь. Первичный осмотр пострадавшего, диагностика его состояния. Техника реанимационных мероприятий. Составление аптечки из промышленных лекарств, правила пользования ею. Замена промышленных лекарственных средств природными. | Осмотр места происшествия. Меры предосторожности при оказании ПМП пострадавшему. Признаки клинической смерти. Виды кровотечений. Метод запрокидывания головы. Наложение давящей повязки, жгута. Шок. Жаропонижающие, болеутоляющие, сердечнососудистые, противоаллергические кровоостанавливающие, дезинфицирующие средства. Средства при отравлениях, разогревающие мази, перевязочный материал. | Фронтальный опрос                      |
| 11.  | Потертости и мозоли. Ссадины и порезы. Ожоги. Ушибы, растяжения и разрывы связок, переломы, вывихи.  | Рана. Виды ран. Потертости и мозоли, ссадины и порезы, ожоги. Причины подобных ранений. <b>Правила оказания ПМП при ранениях.</b> Травмы. Виды травм. Ушиб, вывих, растяжение, перелом. <b>ПМП при травмах</b>   | Техника безопасности при обращении с ножом, топором, пилой. Как вести себя у костра, чтобы избежать ожогов. Порядок действий при оказании ПМП пострадавшему. Ушиб, признаки ушиба. Открытый, закрытый перелом, трещина кости. Отличие ушиба от перелома. Оказание ПМП. Правила наложения шины.  | Фронтальный опрос, практическая работа |
| 12.  | Укусы насекомых, паукообразных. Укусы змей, бешеных животных. Отравления. Первая помощь утопающему. Основные приемы реанимации.  | Опасные насекомые, паукообразные, змеи, бешеные животные, встречи с которыми необходимо избегать. Как уберечься от их укусов. Как действовать, если укус произошел. Признаки отравления. Причины гибели, травмы людей на воде. Основные способы оказания помощи утопающему. Основные приемы оживления - реанимации.  | Признаки укусов насекомых. Как защититься от укусов. Накомарник. Болезни, возникающие вследствие укусов насекомых, животных. Меры предосторожности. ПМП при отравлениях (укус) Признаки утопления. «Бледное» и «синее» утопление. Освобождение дыхательных путей. Виды ИВЛ. Непрямой массаж сердца.   | Фронтальный опрос                      |
| 3.   | Первая помощь утопающему. Основные приемы реанимации Тепловые и солнечные удары. Обморожения.  | Меры по предотвращению перегрева и обморожения организма. Тепловые и солнечные удары. Первая медицинская помощь.   | Признаки обморока, солнечного удара, обморожения, переохлаждения. Правила сохранения тепла.   | Фронтальный опрос                      |
| 4.   | Поражения молнией. Заболевания глаз. Удаление инородных предметов из глаза, уха, носа.   | Молния как природное явление. Как уберечься от поражения молнией. Оказание помощи человеку, пораженному молнией. Правила извлечения инородных тел из глаза, уха, носа.   | Определение расстояния до приближающейся грозы. Правила безопасного поведения во время грозы. Повышенная электрическая опасность. Влияние солнечного света, отраженного снегом, льдом и т.д. на состояние слизистой оболочки глаза. Инородное тело.   | Фронтальный опрос                      |
| 5.   | Переноска пострадавшего без носилок. Подготовка к итоговой контрольной работе  | Правила транспортирования пострадавшего без носилок. Устный опрос по теме «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»   | Переноска пострадавшего способом «живой костыль», на спине, методом «люльки», перетаскивание.   | Практическая работа                    |
| 6.   | <b>Итоговая работа за год.</b>   | Устный опрос + тестовая работа   |   |  |
| 7.   | Резервный урок   | <b>Правила безопасного поведения</b>   |   |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>Беседа по предупреждению детского травматизма в период летних каникул.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• на воде,</li> <li>• в транспорте,</li> <li>• на улице,</li> <li>• в общественных местах.</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|--|

**7 класс**

Беседа по ПБ - 1 раз в четверть (5 минут)

Беседа по противодействию терроризму – с 10 по 20 число каждого месяца (5 минут)

| № урока   | Тема  | Содержание:  | Элементы содержания (теория ОБЖ)               | Контр          |
|---|---|--|--|----------------|
| <b>Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства</b> |   |  |  |                |
| <b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности.</b>                     |   |  |  |                |
| 1.  | Опасные ситуации и Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. | Чрезвычайные ситуации природного характера и поведение в случае возникновения. Понятие «чрезвычайная ситуация», виды ЧС. Классификация ЧС. ЧС природного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Цели и задачи РСЧС. | ЧС. ЧС природного характера. РСЧС. Катаклизмы. | Фронт<br>опрос |
| <b>Наводнения</b>   |   |  |  |                |
| 1.  | Понятие наводнения. Поражающие факторы наводнений.                                | Наводнения. Первичные и вторичные поражающие факторы. Последствия воздействия поражающих факторов.   | Наводнение. Затопление. Подтопление.           | Фронт<br>опрос |

|    |   |  |  |                                      |
|----|---|--|--|--------------------------------------|
| 2. | <p>Классификация наводнений по причинам возникновения.</p> <p>Классификация наводнений по масштабу.</p> <p>Мероприятия по защите от наводнений.</p> <p>Действия населения при угрозе и во время наводнений.</p> | <p>Классификации наводнений.</p> <p>Заблаговременные предупредительные мероприятия; оперативные предупредительные мероприятия.</p> <p>Действия населения при угрозе и во время наводнений.</p> | <p>Наводнения. Половодье. Паводок. Затор. Зажор. Ветровой нагон. Наводнения при прорыве плотин. Низкие, высокие, выдающиеся, катастрофические наводнения. Площадь затопления. Продолжительность затопления. Скорость подъема уровня воды.</p> <p>Оповещение. Эвакуация. Прекращение функционирования. Прогноз. ГОЧС.</p> | <p>Фронт опрос работ Фронт опрос</p> |
|----|---|--|--|--------------------------------------|

#### Ураганы, бури, смерчи.

|    |  |   |  |                          |
|----|--|---|--|--------------------------|
| 3. | <p>Основные понятия и классификация, причины возникновения ,поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей.</p>   | <p>Основные метеорологические явления и их характеристики и строение. Классификация. Условия и причины возникновения ураганов, бурь, смерчей. Атмосферные возмущения. Зависимость погоды от развития и движения атмосферных возмущений.</p> <p>Основные и вторичные поражающие факторы ураганов, бурь и смерчей, Их характеристика. Экономические и социальные последствия пожаров и взрывов.</p> | <p>Ветер. Направление, скорость и сила ветра. Ураган, смерч (торнадо), буря. Шкала Бофорта. Циклон. Антициклон. «Глаз циклона», стена циклона. Тайфун. Поражающий фактор. Снежные бури</p> | <p>Фронт опрос Тест</p>  |
| 4. | <p>Меры по защите населения и снижению последствий от ураганов, бурь и смерчей. Действия населения при угрозе возникновения и во время ураганов, бурь и смерчей.</p> | <p>Предварительные и оперативные мероприятия в городах и сельской местности.</p> <p>Способы обнаружения ураганов. <b>Действия населения по сигналу «Внимание всем!».</b><br/><b>Действия населения во время урагана.</b></p>  | <p>Оповещение населения. Радиолокаторы. Метеорологические спутники. Аварийно-спасательные и восстановительные работы.</p>  | <p>Фронт опрос Тест.</p> |

#### Землетрясения.

|    |  |   |   |                         |
|----|--|---|---|-------------------------|
| 5. | <p>Понятия землетрясения. Причины возникновения и классификация землетрясений.</p>                         | <p>Землетрясения. Наиболее известные землетрясения XXвека. Классификация землетрясений. Зоны возникновения землетрясений. Обнаружения и регистрация землетрясений.</p>  | <p>Землетрясения. Тектонические, внутриплитовые, вулканические, обвальные, связанные с техногенной деятельностью землетрясения. Сейсмограф.</p> | <p>Фронт опрос Тест</p> |
| 5. | <p>Основные характеристики землетрясений. Последствия землетрясений.</p>                                   | <p>Показатели измерения силы землетрясений. Шкала Рихтера. Шкала Меркалли. Природа землетрясений. Первичные и вторичные поражающие факторы землетрясений.</p>   | <p>Магнитуда. Интенсивность землетрясений. Очаг (гипоцентр), эпицентр землетрясений. Сейсмическая зона. Сейсмическое районирование.</p>         | <p>Фронт опрос</p>      |
| 6. | <p>Меры по снижению потерь и ущерба от землетрясений. Правила безопасного поведения при землетрясениях</p> | <p>Медицинские последствия землетрясений. Прогнозирование землетрясений. Заблаговременные и оперативные меры по снижению последствий землетрясений. Определение сейсмоопасных районов. Основная причина гибели людей при землетрясении. Действия при внезапном землетрясении. Действия при сдавливании.</p> | <p>Сейсмическая служба. Паника.</p>   | <p>Фронт опрос</p>      |

#### Цунами.

|    |  |  |   |                    |
|----|--|--|---|--------------------|
| 7. | <p>Цунами и причины его возникновения.</p> | <p>Цунами. Некоторые факты о цунами. Причины, порождающие цунами. Крупнейшие цунами.</p> | <p>Сейсмогенные цунами, вулканогенные цунами.</p> | <p>Фронт опрос</p> |
|----|--|--|---|--------------------|

|    |   |  |   |            |
|----|---|--|---|------------|
|    | Основные характеристики и последствия воздействия цунами        | Основные параметры Основные первичные и вторичные поражающие факторы.  | Моретрясение.                                       | Тест.      |
| 8. | Меры по защите от цунами, действия населения при угрозе цунами. | Заблаговременные и оперативные мероприятия, способствующие снижению ущерба от них. Действия населения при угрозе цунами. | Прилив. Отлив. Гавань. Гидротехнические сооружения. | Фрон опрос |

**Обвалы, оползни, сели.**

|    |  |  |   |            |
|----|--|--|---|------------|
| 9. | Основные понятия, параметры и причины возникновения обвалов оползней и селей. Поражающие факторы обвалов, оползней и селей. Мероприятия по их предупреждению и меры по снижению ущерба. Правила безопасного поведения при возникновении обвалов, оползней и селей. | Обвалы. Оползни. Сели. Характеристики (по мощности, по масштабу, по скорости движения, по месту образования). Пассивные и активные профилактические мероприятия по защите от обвалов, оползней и селей. Предупреждение оползневых процессов. Действия населения при угрозе возникновения и во время оползней, обвалов и селей. Рекомендации МЧС. | Обвал. Оползень. Сель. Водокаменный сель. Грязевой сель. Грязекаменный сель. Селевой бассейн. | Фрон опрос |
|----|--|--|---|------------|

**Природные пожары**

|     |   |   |   |            |
|-----|---|---|---|------------|
| 10. | Понятие лесных и торфяных пожаров и их классификация. Причины возникновения и возможные последствия природных пожаров и борьба с ними.                              | Природные пожары(подземный или торфяной пожар). Классификация природных пожаров Характеристика различных типов пожаров. Основные причины возникновения лесных пожаров. Первичные и вторичные поражающие факторы лесных пожаров. Последствия лесных пожаров. Предупреждение лесных и торфяных пожаров. Заблаговременные и основные меры борьбы с лесными пожарами. | Низовой, верховой, подземный пожары. Устойчивый, беглый пожары Тушение пожаров. Методы тушения. | Фрон опрос |
| 11. | Тушение лесных и торфяных пожаров. Правила безопасного поведения во время пожаров и защиты от них. Рекомендации учащимся по поведению при опасных явлениях природы. | Правила поведения в пожароопасный сезон в лесу. Административная и уголовная ответственность за нарушение правил ПБ. Правила безопасного поведения при тушении пожара. Организация работ по тушению лесных пожаров. ПМП при ожогах.   | Силы экстренного реагирования. Служба спасения. Грозовая опасность                              | Фрон опрос |

**Модуль II. БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

**Раздел 2 Основы здорового образа жизни**

|     |  |   |  |           |
|-----|--|---|--|-----------|
| 12. | Факторы, разрушающие здоровье. Особенности ЗОЖ в период полового созревания. | Факторы, разрушающие здоровье: нерациональное питание, гиподинамия, употребление алкоголя, наркотиков, курение табака, ранние половые связи, эмоциональная и психическая напряженность в школе. Здоровый образ жизни. Период полового созревания. Его особенности. Значение ЗОЖ в период полового созревания. | «Алкогольная зависимость», алкогольная эйфория, Наркомания. Токсикомания. Табакокурение. Пубертатный период. Репродуктивное здоровье. Факторы, отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье. | Фрон бесе |
|-----|--|---|--|-----------|

**Раздел 3 Социально-криминальные ситуации и безопасность человека**

|     |  |   |   |            |
|-----|--|---|---|------------|
| 13. | Как не стать жертвой сексуального домогательства и насилия. Основы безопасности поведения в толпе. Паника. Терроризм. Виды терроризма. | Сексуальное домогательство. Общие принципы поведения. Элементарные способы самозащиты. Специальные рекомендации девушкам - подросткам. Как распознать человека, склонного к половым преступлениям. Правила поведения при угрозе террористического акта. | Асоциальные типы людей. Сексуальное домогательство. Провокация насилия. | Фрон опрос |
|-----|--|---|---|------------|

|     |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|
| 14. | Основы безопасности поведения в толпе. Паника. | Основные закономерности поведения толпы. Минская катастрофа. Правила безопасного поведения в толпе. Терроризм и безопасность человека. Первая медицинская помощь человеку, пострадавшему в толпе. | Толпа. Конфликт. Факторы, влияющие на развитие опасной ситуации в местах большого скопления людей. Терроризм. Диверсия. Похищение. Покушение и убийство. Ограбление. Захват транспортных средств. Захват зданий. Уголовные преступления. |  |
|-----|--|---|--|--|

### Модуль III. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.

#### Раздел 4 Первая помощь при ранениях и травмах

|     |   |  |   |              |
|-----|---|--|---|--------------|
| 15. | Виды ран, первая помощь при ранениях<br>Правила наложения повязок.                              | Раны. Виды ран. Первая помощь, оказываемая пострадавшему. Раневая инфекция. Кровотечения. Виды кровотечений. Остановка кровотечения. Повязка. Виды повязок. Правила наложения повязки.   | Рана. Резаная, рубленая, колотая, ушибленная, рваная, укушенная, огнестрельная раны. Столбняк. Защитная повязка. Давящая повязка. Иммобилизация. Окклюзивная и корригирующая повязки. | Фрон<br>опро |
| 16. | Первая помощь при переломах.<br><br>Первая помощь утопающему.                                   | Переломы. Виды переломов. Фиксация переломов. Правила наложения шины. Основные правила оказания первой помощи при переломах конечностей. Последовательность действий при оказании первой помощи.<br>Утопление. Причины. Транспортирование пострадавшего на берег. Приемы первой реанимационной помощи при утоплении. | Диагностика травмы. Обезболивание. Транспортировка пострадавшего. Отек. Утопление. Оживление. Буксировка по воде.   | Фрон<br>опро |
| 17  | Резервный урок<br><b>Беседа по предупреждению детского травматизма в период летних каникул.</b> | <b>Правила безопасного поведения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на воде, на улице,</li> <li>• в транспорте, в общественных местах.</li> </ul>  |   |              |

**8 класс**

Беседа по ПБ - 1 раз в четверть (10 минут)

Беседа по противодействию терроризму – с 10 по 20 число каждого месяца (10 минут)

| № урока  | Тема  | Содержание   | Элементы содержания (теория ОБЖ)   | Контроль знаний                         |
|--|---|--|--|---|
| <b>Введение</b>  |   |  |  |   |
| 1  | Введение  | Цели и задачи предмета ОБЖ.  | Опасная ситуация, чрезвычайная ситуация, виды ЧС.  |   |
| <b>Модуль I.. Основы безопасности личности, общества и государства</b> |   |  |  |   |
| <b>Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций.</b>                   |   |  |  |   |
| 2.   | Понятие аварии, катастрофы, ЧС ТХ. И их классификация.  | катастрофы. Их причины и возможные последствия. Общее понятие ЧСТХ. Классификация ЧС по масштабу распространения и с учетом тяжести последствий.   | ЧС техногенного характера, авария, катастрофа, происшествие. Локальная ЧС, местная ЧС, территориальная ЧС, региональная ЧС, федеральная ЧС, глобальная ЧС.   | Фронтальный опрос.                      |
| 3  | Краткая характеристика аварий и катастроф и ЧС ТХ.  | Транспортные аварии, пожары, и взрывы, аварии с выбросом ОХВ, аварии с выбросом РВ, с выбросом БОВ, обрушение зданий, аварии на электроэнергетических и коммунальных системах, аварии промышленных очистных сооружений, ГДА, ЧС экологического характера.            | Основные профилактические правила некоторых видов аварий. Порядок действий во время и после аварий на ж/д, авто и авиа и водном транспорте. Декомпрессия.    | Фронтальный опрос.                      |
| 4  | Основные причины техногенных аварий и катастроф.<br>Проверочный тест<br><b>«Основные виды и причины опасных ситуаций техногенного характера» (15 минут)</b> | Причины ЧС ТХ. Фазы развития ситуации любого типа  | Внутренние и внешние причины возникновения ЧС. Мероприятия на промышленном предприятии для снижения вероятности возникновения техногенных аварий и катастроф | Фронтальный опрос                       |
| <b>Пожары и взрывы.</b>  |   |  |  |   |
| 5.   | Пожары.   | Пожары как источник ЧС ТХ. Классификация пожаров. Классификация стройматериалов по степени огнестойкости. Способы прекращения горения. Признаки развития обстановки на пожаре.<br><i>Основные виды процесса возникновения горения. Основные виды самовозгорания.</i> | Пожар, горение, горючее вещество, окислитель, источник воспламенения. Отдельный пожар, массовый пожар, огненный шторм.                                       | Фронтальный опрос.<br>Тестовая работа.  |
| 6.   | Взрывы  | Взрывы как следствие пожаров и источник ЧС ТХ. Природа взрыва. Предприятия промышленности, относящиеся к взрывоопасным объектам. Признаки наличия взрывных устройств, возможные места установки ВУ.  | Взрыв, взрывная волна, взрывоопасный объект. Террористический акт.<br><br><i>Детонация, Детонационный взрыв, физический взрыв.</i>                           | Фронтальный опрос.<br>Кроссворд «Взрыв» |
| 7.   | Условия и причины возникновения пожаров и взрывов.  | Условия и причины возникновения пожаров и взрывов (вина человека, сложившиеся обстоятельства)  |  |   |



|                      |   |  |  |  |
|----------------------|---|--|--|--|
| 8.                   | Возможные последствия пожаров и взрывов   | Экономические и социальные последствия пожаров и взрывов. Основные и вторичные поражающие факторы пожаров и взрывов.   | Поражающий фактор. Влияние на человека опасных факторов пожаров и взрывов.   |  |
| 9.                   | Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах и угрозе взрывов.<br><br>Проверочный тест<br>«Пожары и взрывы»<br>(25 минут) | Меры пожарной безопасности и их соблюдение. Развитие навыков по определению потенциально при пожарах и взрывах мест. Порядок действий в случае обнаружения возгорания или пожара.  | Пожарная о, эвакуация, план эвакуации, средства пожаротушения, меры предупреждения взрывов. Правила безопасного поведения при пожаре в доме, машине, в вагоне. | Фронтальный опрос  |
| <b>Аварии на ХОО</b> |   |  |  |  |
| 10.                  | Опасные химические вещества и объекты.  | Аварийно химически опасные вещества. Предприятия промышленности - химически опасные объекты. Крупнейшие потребители АХОВ. Распределение ХОО по регионам. Обеспечение защиты населения от воздействия АХОВ в РФ.  | АХОВ. ХОО. Санитарно-защитная зона.  | Фронтальный опрос.   |
| 11.                  | Характеристика АХОВ и их поражающих факторов.   | Показатели для распознавания и характеристики АХОВ (классификации АХОВ). Степени опасности для организма человека.   | Стойкость, относительная плотность, скорость токсического действия.  | Фронтальный опрос.<br>Тестовая работа  |
| 12.                  | Причины и последствия аварий на химических объектах   | Условия хранения и транспортировки АХОВ. Причины и последствия аварий на ХОО. Основные параметры зараженного воздуха. Зона химического поражения. Очаг химического поражения. Степени вертикальной устойчивости атмосферы. <i>Демеркуризация.</i>  | Зона химического заражения, токсодоза, очаг химического поражения. Инверсия, конвекция, изотермия. Интоксикация.   | Фронтальный опрос.   |
| 13.                  | Правила поведения и защитные меры при авариях на ХОО.   | Заблаговременные мероприятия по защите населения на случай аварии на ХОО. Оперативные меры по защите населения при аварии на ХОО. Коллективные и индивидуальные средства защиты. Порядок действия при угрозе химического заражения или аварии на ХОО. Передвижение по зараженной местности | Гражданские противогазы, респираторы, убежища. Сигнал «Внимание всем!», герметизация, опасная зона. т хлора, аммиака, синильной кислоты.                       | Фронтальный опрос.   |
| 14.                  | Первая помощь пострадавшим от АХОВ.   | Оказание первой медицинской помощи. Меры предосторожности при оказании первой медицинской помощи.  | Действие АХОВ на кожу, слизистые оболочки рта, глаз, пищевода.   | Фронтальный опрос  |
| 15.                  | <b>Контрольная работа «Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера. Безопасность и защита человека» (1 часть)</b>                        |  |  | Устный опрос по темам: «Аварии с выбросом опасных химических веществ», «Пожары и взрывы» |
| <b>Аварии на РОО</b> |   |  |  |  |
| 16.                  | Радиоактивность и радиационно-опасные объекты. Авария на Чернобыльской АЭС  | Значение явления радиоактивности. Аварии с выбросом РВ. Предприятия промышленности, относящиеся к РОО. Радиационные аварии   | Радиоактивность. Ионизирующее излучение. Радиационная авария. Радиационно-опасный объект.  | Фронтальный опрос  |
| 17.                  | Ионизирующее излучение: природа, единицы измерения, биологические эффекты.  | Характеристика основных видов ионизирующих излучений и приемы защиты от них. Признаки поражения человека в зависимости от дозы облучения. Особенности действия ионизирующего излучения на организм   | Доза. Доза излучения. Мощность дозы. Экспозиционная доза облучения. Эквивалентная доза облучения. Период   | Фронтальный опрос.   |

|  |  |           |              |  |
|--|--|-----------|--------------|--|
|  |  | человека. | полураспада. |  |
|--|--|-----------|--------------|--|

|    |  |  |   |                   |
|----|--|--|---|-------------------|
| 18 | Естественная радиоактивность. Характеристика очагов поражения при радиационных авариях и принципы защиты от излучения. | Источники внешнего и внутреннего излучения. Зависимость дозы излучения от естественного радиационного фона Земли. Основные поражающие факторы при РА. Основные принципы защиты от радиации. заражения местности.   | Источники излучения. Радионуклиды. Степень лучевых поражений.   | Фронтальный опрос |
| 19 | Правила поведения и действия населения при радиоактивных авариях и радиоактивном загрязнении местности.                | Действия органов ГО и ЧС при возникновении угрозы радиоактивного загрязнения или его обнаружении. Действия населения ЧС при возникновении угрозы радиоактивного загрязнения или его обнаружении. Правила проживания на зараженной территории. Профилактические средства и средства защиты от РВ. | Системы оповещения. Дозиметр, рентгенометр. Йодистая профилактика. Стабильный йод. Способы обработки пищевых продуктов. | Тестовая работа   |

#### Гидродинамические аварии

|    |   |  |   |   |
|----|---|--|---|---|
| 20 | Гидродинамические аварии и гидротехнические сооружения.   | Гидродинамические объекты на территории России. Гидродинамические аварии. Виды гидротехнических сооружений.  | Гидродинамические аварии. Плотина. Бьеф. Шлюз. Гидроузел.   | Фронтальный опрос.  |
| 21 | Причины и виды гидродинамических аварий. Последствия гидродинамических аварий.  | Виды внешних воздействий на ГТС. Причины разрушений ГТС. Механизм ГДА. Причины аварий на ГТС. Основные и вторичные поражающие факторы ГДА. Виды ущерба от ГДА.                             | Напорный фронт. Прорыв плотины. Проран. Волна прорыва. Катастрофическое затопление. Зона возможного затопления. | Фронтальный опрос.  |
| 22 | Меры по защите населения от последствий гидродинамических аварий, правила поведения при угрозе и во время гидродинамических аварий. | Предупредительные и оперативные меры по защите населения от последствий ГДА. Действия по сигналу «Внимание всем. Правила безопасного поведения на затопляемой территории после схода воды. | Затопление, подтопление, эвакуация, самозащита.   | Фронтальный опрос   |
| 23 | <b>Контрольная работа №2 «Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера. Безопасность и защита человека» (2 часть)</b>     |  |   | Устный опрос по темам: «Аварии с выбросом АХОВ», «Гидродинамические аварии». Тест |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 24 | <b>Контрольная работа по Разделу I «Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера. Безопасность и защита человека»</b> |  |  |  |
|----|---|--|--|--|

#### Раздел 2 Основы комплексной безопасности.

|    |                                       |   |  |                   |
|----|---------------------------------------|---|--|-------------------|
| 25 | Экология и экологическая безопасность | Формулирование прав и обязанностей граждан в области окружающей среды в Конституции РФ. Влияние хозяйственной деятельности человека на состояние окружающей среды. Нарушение экологического равновесия в результате деятельности человека. Виды | Экология. Экологическая безопасность. Биосфера. Техносфера. Экосистема. Экологическая катастрофа | Фронтальный опрос |
|----|---------------------------------------|---|--|-------------------|

|    |   |  |  |                    |
|----|---|--|--|--------------------|
|    |   | Чрезвычайных ситуаций экологического характера.  |  |                    |
| 26 | Биосфера и человек<br>Загрязнение атмосферы<br>Загрязнение почв.<br>Загрязнение природных вод                                   | Понятие «биосфера». Виды загрязнений биосферы.<br>Атмосфера, ее современный состав<br>Вещества, способствующие ингредиентному загрязнению атмосферы.<br>Почва. Причины разрушения и изменения состава.<br>Природные воды. Основные потребители и загрязнители вод.   | Мутагенез.<br>Ингредиентное, энергетическое, деструкционное, биоценотическое загрязнения.<br>Атмосфера. Озоновый слой, озоновые дыры.<br>Литосфера.<br>Техногенные нагрузки.<br>Детергенты. Грунтовые воды | Таблица.           |
| 27 | Загрязнители окружающей среды   | Загрязнители. Виды загрязнителей.  | Ксенобиотики. Шум.<br>Вибрация.<br>Электромагнитное излучение.   | Фронтальный опрос. |
| 28 | Понятие о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ.<br>Краткая характеристика экологической обстановки в России. | Экологическое нормирование содержания вредных химических соединений в компонентах природной среды. ПДК, нормы ПДК. Характеристика экологической обстановки в России.<br>Химические и физические факторы загрязнения ОС.<br>Рекомендации по обеспечению экологической безопасности.<br>Меры безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятными экологическими факторами. | ПДК. Пестициды. Шум, вибрация.<br>электромагнитные излучения.  | Фронтальный опрос  |

|   |   |   |   |                         |
|---|---|---|---|-------------------------|
| 29                                      | <b>Контрольная работа №3<br/>«Нарушение экологического равновесия»</b>                    |   |   | <b>Тест</b>             |
| <b>Основы комплексной безопасности.</b> |   |   |   |                         |
| 30                                      | Правила дорожного движения для велосипедистов.<br>Правила дорожного движения для роллеров | Велосипед. Его назначения.<br>Характеристики. Устройство велосипеда.<br>Велосипедист. Правила ДД для велосипедистов.<br>Роликовые коньки. Снаряжение роллера. Роллинг.                          | Требования ПДД к велосипедистам, в перевозке пассажиров, грузов. Аварийная остановка.<br>Скейтборд.<br>Экипировка.<br>Торможение.   | Фронтальный опрос. Тест |
| 31                                      | Правила дорожного движения для пешеходов  | Пешеход. Тротуар. Знаки дорожного движения для пешеходов  |   | Фронтальный опрос.      |
| 32                                      | Основные понятия об уголовной ответственности несовершеннолетних.                         | Преступление. Уголовное право. Уголовный Кодекс РФ о УО несовершеннолетних. Лица, подлежащие УО. Наказание. Виды наказаний.   | Преступление.<br>Невменяемость.<br>Организатор преступления.<br>Подстрекатель.<br>Пособник. Наказание.<br>Штраф. Обязательные работы.<br>Исправительные работы. Лишение свободы. Арест. | Фронтальный опрос. Тест |
| 33                                      | Как уберечь себя от преступлений.   | Безопасность в общественных местах. Как оторваться от преследователей. Как получить помощь со стороны. Как себя вести, если не удастся избежать силового контакта.<br>Самозащита в общественном | Критическая ситуация.<br>Агрессия. Атака  | Фронтальный опрос       |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    |   | транспорте, в замкнутом пространстве.   |  |  |
| 34 | <b>Контрольная работа №4</b><br><b>Раздел 1 «Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций.»</b><br><b>Беседа по предупреждению детского травматизма в период летних каникул</b> | <b>Правила безопасного поведения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на воде,</li> <li>• в транспорте,</li> <li>• на улице,</li> <li>• в общественных местах.</li> </ul> |  |  |

**9 класс**

**Беседа по ПБ - 1 раз в четверть (5 минут)**

**Беседа по противодействию терроризму – с 10 по 20 число каждого месяца (5 минут)ё**

| <b>№ урока</b>  | <b>Тема</b>  | <b>Содержание</b>   | <b>Элементы содержания (теория ОБЖ)</b>   | <b>Контроль знаний</b>               |
|---|--|---|---|--------------------------------------|
| <b>Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства.</b>                      |  |   |   |                                      |
| <b>Раздел 1. Нарушение экологического равновесия в местах проживания и его влияние на з</b> |  |   |   |                                      |
| 1   | Введение. Экологическая безопасность России. Окружающая среда и экологическая опасность. | Цели и задачи предмета ОБЖ. Экологическая безопасность. Система экологической безопасности. Экологическая катастрофа. Среда обитания человека - важнейший фактор его здоровья. Загрязнение окружающей среды.  | Опасная ситуация, чрезвычайная ситуация, виды ЧС. Экологическая безопасность. Экологическая опасность. Система экологической безопасности. Экологическая катастрофа. Концепция экологической безопасности. Среда обитания. Загрязнение. Загрязнители. Виды загрязнителей. | Фронтальный опрос.                   |
| 2.  | Химические загрязнения и отравления. Шум и здоровье. Безопасное питание.                 | Что такое ксенобиотики. Как организм защищается от ксенобиотиков. Причины химического отравления. Что такое шумовое загрязнение среды. В чем заключается опасность шумов и как от них защититься. В чем заключается опасность шумов и как от них защититься. Вибрация. Из истории рациона человека. Современный «благополучный» рацион и болезни питания. | Ксенобиотики. Токсины. Пищевые добавки. Интенсивность звука. Предельный болевой порог   | Фронтальный опрос.                   |
| 3.  | Биоритмы - организаторы нашей жизни. В движении – жизнь                                  | Откуда взялись биологические ритмы. О «совах», «жаворонках» и «голубях». Благо ритмичной жизни. Как избежать переутомления. Значение двигательной активности. О физических резервах человека.   | Утомление. Переутомление.<br><br>Гиподинамия. Гиподинамический синдром. Двигательная активность.  | Фронтальный опрос. Кроссворд «Взрыв» |

|    |  |   |  |                                    |
|----|--|---|--|------------------------------------|
| 4. | Защититесь от стрессов. Как выплыть в море информации и завоевать друзей.  | Стресс-факторы и стресс-реакции. Болезни «истощения». Как не позволить стрессу застать себя врасплох? Особенности реакций на стресс у разных людей. Темперамент. Типы темперамента. Преодоление информационных перегрузок. Искусство общения.   | Стресс-факторы. Стресс-реакции. Адаптация. Деадаптация. Невроз. Темперамент. Холерик. Сангвиник. Флегматик. Меланхолик. Информационные перегрузки. | Фронтальный опрос.                 |
| 5. | Окружающая среда – источник инфекционных заболеваний. Экологическая безопасность и природные условия. Сколько жить человеку. | Инфекции и их природные источники. Почему возникают эпидемии. СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита. Опасные природные явления. Последствия резких изменений климатических условий. Природные аллергены. Ядовитые растения и животные. Что такое старение и как изменилась продолжительность человеческой жизни. Причины старения. Пути продления жизни, доступные каждому. Современные теории продления жизни. Что такое старение и как изменилась продолжительность человеческой жизни. Причины старения. Пути продления жизни, доступные каждому. Современные теории продления жизни. | Инфекционные заболевания. Эпидемии. Пандемии. ВИЧ, СПИД.   | Фронтальный опрос. Тестовая работа |

**Раздел 2. Правила безопасного поведения в повседневной жизни.**

|    |  |  |                             |                                    |
|----|--|--|-----------------------------|------------------------------------|
| 6. | Безопасное пользование компьютером. Меры безопасности в школе. | Факторы отрицательного воздействия компьютера на организм человека. Организация рабочего места у компьютера. Правила безопасности на уроках химии. Правила безопасности на уроках физики. Безопасное поведение на уроках физкультуры, ОБЖ и при занятиях спортом. Безопасность при работе с режущими, колющими инструментами и металлорежущим оборудованием. | Электромагнитное излучение. | Фронтальный опрос. Тестовая работа |
|----|--|--|-----------------------------|------------------------------------|

**Модуль II. Система предупреждения и ликвидации Ч.С.**

**Раздел 3. Международное гуманитарное право.**

|    |   |  |  |                    |
|----|---|--|--|--------------------|
| 7. | История создания международной системы гуманитарного реагирования при ЧС мирного и военного врем. Цели, задачи и принципы гуманитарной деятельности. Гуманитарные акции МЧС России. | История создания международной системы гуманитарного реагирования при чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Цели первой помощи в посткатастрофический период. Основные направления гуманитарных операций. Главные принципы гуманитарных акций. Международное сотрудничество МЧС России. Российский национальный корпус чрезвычайного гуманитарного реагирования. Основные задачи корпуса. | Международная система гуманитарного реагирования. Принципы гуманитарной деятельности. Гуманитарная помощь. Беспристрастность. Гуманность. Нейтралитет. | Фронтальный опрос. |
|----|---|--|--|--------------------|

**Раздел 4. Всероссийское движение «Школа безопасности» - составная часть подготовки населения**

|     |   |   |                                     |   |
|-----|---|---|-------------------------------------|---|
| 8.  | Организация работы движения «Школа безопасности» и соревнований.  | Всероссийское движение «Школа безопасности». Положение о соревнованиях учащихся «Школа безопасности». Программа соревнований, судейство.  | Положение о соревнованиях.          | Фронтальный опрос.                                    |
| 9.  | Ориентирование на местности   | Определение сторон горизонта по Солнцу и с помощью часов. Определение сторон горизонта по Луне. Ориентирование по Полярной звезде.  | Ориентирование                      | Фронтальный опрос. Тест                               |
| 10. | Ориентирование на местности   | Ориентирование местным признакам и предметам. Ориентирование на местности без карты. Ориентирование по туристской маркировке.   | Ориентирование                      | Фронтальный опрос.                                    |
| 11. | Жизнеобеспечение человека   | Необходимое снаряжение и имущество. Оборудование бивака или укрытия.  | Снаряжение, бивак.                  | Фронтальный опрос.                                    |
| 12. | Преодоление препятствий   | Специальное снаряжение, используемое для страховки и преодоления препятствий. Техника вязания узлов. Техника преодоления препятствий без специального снаряжения и с его использованием   |                                     | Фронтальный опрос.                                    |
| 13. | Действия в районе аварии с выбросом радиоактивных веществ. <b>Контрольная работа №3 «Основы безопасного поведения ЧС»</b> | <b>Авария с выбросом РВ.</b> Радиоактивность. Приборы радиационной разведки <b>Действия в районе аварии с выбросом РВ.</b>  | Противогаз. Марки противогаза. ОЗК. | Практическая работа: Определение размера противогаза. |
| 14. | Действия в чрезвычайных ситуациях криминального характера   | Правила безопасного поведения при встрече с незнакомцами на улице, в общественном транспорте, в подъезде дома, в лифте. Терроризм. Виды современного терроризма. Телефонный террор. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта |                                     | Фронтальный опрос.                                    |

**Модуль II .Оказание первой медицинской помощи.**

**Раздел 5. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.**

|     |  |  |  |                         |
|-----|--|--|--|-------------------------|
| 15. | Организация первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка и правила ее использования. Использование природных лекарственных средств | . Первая доврачебная помощь. Индивидуальная и групповая аптечка, ее состав. Природные Обезболивающие, о, противоаллергические, обеззараживающие и другие препараты. лекарственные средства |  | Фронтальный опрос.      |
| 16. | Терминальные состояния. Первая реанимационная помощь. Шок. Водные травмы   | Терминальные состояния. Реанимация. Этапы первой РП. Клиническая смерть, ее признаки. ИВЛ. Наружный массаж легких  | Реанимация. Клиническая смерть. Виды ИВЛ. НМС. | Фронтальный опрос. Тест |
| 17. | <b>Контрольная работа №4 «Оказание ПМП»<br/>Беседа по предупреждению детского травматизма в период летних каникул.</b>               | <b>Правила безопасного поведения</b><br>на воде,<br>в транспорте,<br>на улице,<br>в общественных местах.   |  |                         |

#### **Дополнительная литература:**

- Коджаспирова Г.М. Технические средства обучения и методика их использования: учебное пособие – М., Мкадемия, 2003. Лебедев В.Н. Модульное обучение в системе ПДО./Педагогика. – 2005. - №4/.
- Лобашев В.Д. Условия реализации блочно-модульного обучения/Качество инновации, образование.- 2006. - №5./
- Методические рекомендации по разработке мультимедийных презентаций: авт.-сост. Мещерова И.А. –Мурманск: МГПУ. 2007.
- Бабаниский Ю.К. Методы обучения с современной образовательной школе. –М., Просвещение, 1985.

#### **Электронные ресурсы:**

1. Технология модульного обученич. – [http://sdo.bsu.edu.ru/Edu/part3/M2\\_2\\_3.html](http://sdo.bsu.edu.ru/Edu/part3/M2_2_3.html)
2. Керров Л.А. Система интеграции технологий модульного обучения и интерактивного учения как основа разработки виртуальных курсов – <http://www.hse.spb.ru/science/hublications/>

## **Нормативно-правовые документы (методические письма, требования к оценке знаний и др.)**

Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ от 19.03.2001г. №196;

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН 2.4.2.№1178-02), зарегистрированными в Минюсте России 05.12.2002г., регистрационный номер 3997;

Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004г. №1312; Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Примерные программы по предметам, разработанные в соответствии с государственными образовательными стандартами (Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. Основы безопасности жизнедеятельности, Москва. «Вентана – Граф, 2007); Нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся по ОБЖ.

## **Контрольные работы, тесты 5-9 класс.**

### **5 класс**

Итоговый урок за курс 5 класса

#### 1 вариант

#### **1. Какие службы входят в систему обеспечения безопасности города:**

- а) милиция, служба городского пассажирского транспорта, служба газа;  
б) «скорая помощь», служба спасения, милиция; в) пожарная охрана, служба связи, городская справочная служба.

#### **2. Затопление в жилище может произойти в результате:**

- а) засорения системы канализации; б) неисправности запорных устройств (кранов);  
в) неисправности электропроводки и освещения; г) сквозных трещин в перегородках.

#### **3. Вы пришли домой, поставили полный чайник на газовую плиту и, закрыв дверь на кухню, пошли смотреть телевизор. Вдруг почувствовали запах газа. На улице сумерки. Какова очередность ваших дальнейших действий:**

- а) включить свет и посмотреть, в чем причина утечки газа, открыть окно, пойти к соседям и позвонить в аварийную службу;  
б) выключить телевизор, перекрыть газовый кран, открыть окно, плотно закрыть дверь в кухню;  
в) зайти на кухню, перекрыть газовый кран, открыть окно, плотно закрыть дверь в кухню, пойти к соседям и позвонить в аварийную службу.

#### **4. Какова правильная последовательность действий при пожаре:**

- а) попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, открыть окно для удаления дыма, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;



б) немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвать на помощь взрослых, если их нет, то позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;

в) позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре, попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения.

**5. Зонами опасности в метро являются:**

а) турникеты на входе, эскалатор, перрон, вагон поезда;

б) вход и выход (из) метро, площадка перед эскалатором;

в) вагон поезда, эскалатор, переходы с одной станции на другую.

**6. При движении в вашем вагоне поезда появился сильный запах гари и дыма. Как вы будете действовать:**

а) дернете за рукоятку стоп-крана;

б) сообщите проводнику, соберете вещи и перейдете в другой вагон;

в) сообщите проводнику, соберете вещи и будете ждать в купе указаний;

г) пойдете по соседним купе и будете сообщать о случившемся пассажирам.

**7. Вы заходите в свой подъезд, слышите громкие крики, смех, шум и понимаете, что этажом выше на лестничной клетке находится пьяная компания. Как вы поступите:**

а) будете спокойно подниматься домой;

б) будете ждать, пока они уйдут;

в) будете дожидаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросите проводить вас до квартиры.

**8. Вы пришли домой и заметили, что в квартире кто-то побывал (распахнута дверь, выбито окно и т. п.). Ваши действия:**

а) войдете в квартиру, осмотрите ее, установите, какие вещи исчезли, и сообщите об этом в милицию;

б) не будете входить в квартиру, а вызовете милицию по телефону от соседей;

в) войдете в квартиру и сразу сообщите в милицию по телефону 02.

**9. Наиболее удобной обувью в походе считаются:**

а) туристические ботинки, кеды, кроссовки;

б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;

в) полуботинки, сапоги, туфли.

**10. Приметами хоженной тропы могут быть:**

а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;

б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;

в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

Ответ: 1-б, 2-а, 3-в, 4-б, 5-а, 6-б, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б.

2- вариант

**1. Укажите, какие данные и в какой последовательности необходимо назвать при вызове по телефону службы безопасности:**

а) номер телефона и адрес;

б) причину вызова, свои имя и фамилию, номер телефона и адрес;

в) адрес местожительства и номера рядом расположенных домов.

**2. Запорным устройством в системе водоснабжения квартиры (дома) являются:**

а) трубопроводы горячей и холодной воды;

б) батареи центрального отопления;

в) поплавковый клапан в сливном бачке туалета.

**3. Нужно покидать здание (квартиру) после взрыва:**

а) в любом случае;

б) если существует угроза обрушения конструкции здания;

в) если не разрушена лестничная клетка,

**4. Для приведения огнетушителя ОХП-10 в действие необходимо:**

- а) поднести огнетушитель к очагу пожара, прочистить sprыск (отверстие), поднять рукоятку до отказа на 180 градусов, перевернуть огнетушитель вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;
- б) поднести огнетушитель к очагу пожара, перевернуть вверх дном, не трогая рукоятку, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;
- в) поднести огнетушитель к очагу пожара, поднять рукоятку до отказа на 180 градусов, не переворачивая его вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания.

**5. В ненастную, сырую погоду вы едете в троллейбусе. В результате порыва ветра произошел обрыв контактного провода, который упал на крышу троллейбуса. Водитель открыл двери для выхода пассажиров. Как вы будете покидать троллейбус:**

- а) через окно;
- б) через двери по ступенькам;
- в) через дверь только прыжком.

**6. При аварийной посадке самолета надо:**

- а) руки сложить на животе, согнуться и поджать ноги;
- б) надеть спасательный жилет, руками упереться в спинку переднего сиденья, а голову зажать между коленями;
- в) согнуться, наклонить голову как можно ниже и прикрыть руками, упереться ногами в спинку переднего сиденья.

**7. По дороге из школы домой к вам подходит незнакомец и предлагает подвезти до дома. Как вы поступите:**

**а) вы с ним заговорите и начнете расспрашивать, где вы будете кататься;**

- б) скажете, что сейчас не можете, но с удовольствием покатаетесь в следующий раз и попросите позвонить вам по домашнему телефону, чтобы договориться о времени и месте встречи;
- в) согласитесь покататься только 10—15 минут при условии, что он потом проводит вас домой;
- г) скажете: «Нет. Я не поеду» — и отойдете или перейдете на другую сторону дороги.

**8. Молодой человек интеллигентного вида подходит к вам и говорит, что является знакомым родителей и просит впустить его в квартиру, чтобы там подождать папу или маму и сделать им сюрприз. Ваши действия:**

- а) не пустите незнакомца в квартиру ни при каких обстоятельствах;
- в) поднести огнетушитель к очагу пожара, поднять рукоятку до отказа на 180 градусов, не переворачивая его вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания.
- б) спросите у незнакомца фамилию, имя, отчество папы и мамы, где они работают и, получив правильный ответ, пустите его в квартиру;
- в) спросите у незнакомца более подробные сведения о родителях (например, откуда он их знает), после чего пустите в квартиру.

**9. Возвращаясь вечером домой, вы будете:**

- а) идти кратчайшим путем, пролегающим через дворы, свалки и плохо освещенные места;
- б) идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги;
- в) воспользуетесь попутным транспортом.

**10. Как высушить резиновые сапоги в походе:**

- а) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
- б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
- в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню.

Ответ: 1-б, 2-в, 3-б, 4-а, 5-в, 6-в, 7-г, 8-а, 9-б, 10-в.

6 класс

**Проверочный тест:**

**«Экстремальные ситуации в природных условиях» и «Смена климатографических условий»**

**1. Какую опасность называют потенциальной?**

- 1. самую большую

2. возможную
3. неожиданную
4. маловероятную

**2. Люди начинают ощущать кислородное голодание на высоте:**

1. 1500 м
2. 2000 м
3. 2500 м
4. 3000 м

**3. Акклиматизация происходит медленнее, если:**

1. закалять организм
2. соблюдать режим питания
3. ложиться спать когда хочется
4. пить воду из стандартных источников или кипяченую

**4. При подготовке к походу необходимо учитывать природные факторы. Какой фактор не является природным:**

1. климатические условия
2. рельеф местности
3. возможность стихийных бедствий
4. загрязнение воды и почвы

**5. Любая деятельность человека таит в себе скрытую, проявляющуюся лишь в определенных условиях, опасность:**

1. нет
2. да

**6. В личное снаряжение однодневного похода не входит:**

1. перочинный нож
2. саперная лопатка
3. фляга для воды
4. полотенце и мыло

**7. Шестеро ребят отправились в лыжный поход и ушли от поселка на 5-6 километров. Не сразу заметили, что один из них отстал. Как им лучше поступить:**

1. идти всем вместе
2. послать на поиски самого старшего или опытного

**8. Оставаться на месте аварии следует, если:**

1. нет уверенности, что будут искать именно здесь
2. местность с густой растительностью
3. известно местонахождение ближайшего населенного пункта
4. есть раненые

**9. Шум трактора слышен за:**

1. 2-3 км
2. 3-5 км
3. 10-15 км
4. 15-20 км

**10. Место, с которого все еще можно вернуться назад на место аварии, называется:**

1. точка возврата
2. точка возвращения
3. обратная точка

## ОТВЕТЫ:

|                |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| <b>№ вопр.</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> |
| <b>№ отв.</b>  | 2        | 4        | 3        | 4        | 2        | 2        | 1        | 4        | 2        | 1         |

### Обобщающий урок №1

#### «ЭС в природе и первоочередные действия человека попавшего в нее»

- Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:
  - потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар;
  - несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи;
  - потеря части продуктов питания, потеря компаса.
- Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то необходимо:
  - остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
  - найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца;
  - прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек.
- Наиболее удобной обувью в походе считаются:
  - сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
  - туристические ботинки, кеды, кроссовки;
  - полуботинки, сапоги, туфли.
- Ориентирование – это:
  - определение своего местонахождения относительно сторон горизонта;
  - поиск пищи и воды в условиях вынужденного автономного существования;
  - нахождение человека в определенном месте в определенное время.
- По каким местным приметам можно определить стороны света:
  - стволом и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов, муравейникам, таянию снега;
  - кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;
  - попыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.
- Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:
  - очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
  - добавление в воду марганцовки;
  - кипячение воды.
- Какое время является лучшим для рыбной ловли:
  - утро (на рассвете);
  - полдень;
  - ночь (после наступления темноты);
  - в течение дня.
- Что важнее для сохранения жизни и здоровья потерпевших:
  - пища;
  - вода.
- Можно ли пить морскую воду, пустынный рассол:
  - можно;
  - нельзя.

1. Каковы требования к месту сооружения временного жилища:
  - а) место среди сухостоя, который можно использовать для костра, на берегу реки на уровне воды;
  - б) ровная возвышенная продуваемая площадка, возле - источник воды и достаточно топлива, вблизи поляна для подачи сигналов бедствия;
  - в) недалеко дорога или наезженная тропа, вблизи много грибов и ягод.
  
1. Вас одиннадцать человек, вам нужно не просто приготовить пищу на костре, но и обсушиться около него, согреться. Какой тип костра вы для этого выберете:
  - а) «колодец»; б) «шалаш»; в) таежный; г) «пирамида»; д) «камин».
  
1. Какие типы костров предназначены для приготовления большого количества пищи, просушки вещей, согревания людей, если они ночуют около костра:
  - а) сигнальные;
  - б) пламенные;
  - в) жаровые (длительного горения);
  - г) простейшие очаги (закрытый огонь).
  
13. Выбери приметы хоженной травы:
  - А) высокая трава,
  - Б) примятая трава,
  - В) следы от транспорта,
  - Г) растущие на тропе грибы и ягоды,
  - Д) фантики от конфет, остатки пищи, окурки,
  - Е) наличие следов птиц и зверей.
  
14. По каким местным приметам можно определить стороны света:
  - А) стволам и коре деревьев, В) кустам и сухой траве,
  - Б) направлению течения ручьёв,

#### Ключи к тесту

- 1 – а8 – б
- 2 – а9 – б
- 3 – б10 – б
- 4 – а11 – в
- 5 – а12 - в
- 6 – в13- б,в,д.
- 7 – а14–а.

### Итоговая работа за курс 6 класса Устный опрос + тест

Выберите правильный ответ.

**1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:**

- а) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи;
- в) потеря части продуктов питания, потеря компаса.

**2. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то необходимо:**

- а) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- б) найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца;
- в) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек.

**3. Наиболее удобной обувью в походе считаются:**

- а) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
- б) туристические ботинки, кеды, кроссовки;
- в) полуботинки, сапоги, туфли.

**4. Ориентирование – это:**

- а) определение своего местонахождения относительно сторон горизонта;
- б) поиск пищи и воды в условиях вынужденного автономного существования;
- в) нахождение человека в определенном месте в определенное время.

**5. По каким местным приметам можно определить стороны света:**

- а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов, муравейникам, таянию снега;
- б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;
- в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.

**6. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:**

- а) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
- б) добавление в воду марганцовки;
- в) кипячение воды.

**7. Какое время является лучшим для рыбной ловли:**

- а) утро (на рассвете);
- б) полдень;
- в) ночь (после наступления темноты);
- г) в течение дня.

**8. Что важнее для сохранения жизни и здоровья потерпевших:**

- а) пища;
- б) вода.

**1. Можно ли пить морскую воду, пустынный рассол:**

- а) можно;
- б) нельзя.

**1. Каковы требования к месту сооружения временного жилища:**

- а) место среди сухостоя, который можно использовать для костра, на берегу реки на уровне воды;
- б) ровная возвышенная продуваемая площадка, возле - источник воды и достаточно топлива, вблизи поляна для подачи сигналов бедствия;
- в) недалеко дорога или наезженная тропа, вблизи много грибов и ягод.

1. Вас одиннадцать человек, вам нужно не просто приготовить пищу на костре, но и обсушиться около него, согреться. Какой тип костра вы для этого выберете:  
а) «колодец»; б) «шалаш»; в) таежный; г) «пирамида»; д) «камин».
1. Какие типы костров предназначены для приготовления большого количества пищи, просушки вещей, согревания людей, если они ночуют около костра:  
а) сигнальные;  
б) пламенные;  
в) жаровые (длительного горения);  
г) простейшие очаги (закрытый огонь).

## II. Основы медицинских знаний.

### Верно ли утверждение?

1. В аптечку должны быть включены простейшие медицинские инструменты: ножницы и скальпель.  
а) да; б) нет.
1. Перед тем как воспользоваться каким-либо лекарством, необязательно читать правила по его применению.  
а) да; б) нет.
1. Вместо раствора йода можно использовать жгучий красноватый сок медуницы.  
а) да; б) нет.
1. Гематома – это излитие и скопление крови под кожей и в мышцах.  
а) да; б) нет.
1. Ушиб – это нарушение целостности кожи, которое возникает от острых, режущих предметов (бритвы, стекла, ножа, осколка льда или стекла).  
а) да; б) нет.
1. Особую опасность представляют укусы в области шеи, лица, кистей рук.  
а) да; б) нет.
1. При укусе змеи на коже остаются одна или две точки, появляется сильная боль, покраснение и видимый отек, чувство онемения.  
а) да; б) нет.
1. Солнечный удар поражает человека, который долго находился под жарким солнцем с непокрытой головой: на пляже, на улице, в походе.  
а) да; б) нет.

### Ключи к тесту

### I. Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования в природных условиях.

- 1 – а
- 2 – а
- 3 – б
- 4 – а
- 5 – а
- 6 – в
- 7 – а
- 8 – б
- 9 – б
- 10 – б
- 11 – в
- 12 – в

### II. Основы медицинских знаний.

- 1 – а 4 – а 7 – а
- 2 – б 5 – б 8 – а
- 3 – а 6 – а

## 7 класс

Обобщающий урок №1

«Опасные и чрезвычайные ситуации и защита населения от их последствий» (часть 1)

**1. Что такое землетрясение:**

- а) область возникновения подземного удара;
- б) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность;
- в) подземные удары и колебания поверхности Земли.

**2. Вы находитесь дома один. Вдруг задрожали стекла и люстра, с полок начали падать посуда и книги. Вы срочно:**

- а) займете место в дверном проеме;
- б) позвоните родителям на работу, чтобы предупредить о происшествии и договориться о месте встречи;
- в) закроете окна и двери, перейдете в подвальное помещение или защитное сооружение.

**3. Основной способ спасения людей при извержении вулканов:**

- а) эвакуация;
- б) укрытие в специально оборудованных убежищах;
- в) использование средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

**4. Ветер скоростью до 13 м/с называется:**

- а) шторм;
- б) бриз;
- в) циклон.

**5. Сильный маломасштабный атмосферный вихрь диаметром до 1000 м, в котором воздух вращается со скоростью до 100 м/с, называется:**

- а) ураган;
- б) смерч;
- в) буря;
- г) циклон.

**6. Лучшая защита от смерча:**

- а) мосты, большие деревья;
- б) будки на автобусных остановках;
- в) подвальные помещения, подземные сооружения.

**7. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:**

- а) открыть окна и двери нижних этажей;
- б) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;
- в) перенести на нижние этажи ценные вещи.

**8. Одним из признаков приближения цунами является:**



- а) поведение животных, которые торопливо уходят на склоны гор и возвышенности;
- б) неожиданный ураган с выпадением обильных осадков;
- в) резкое понижение или повышение температуры воздуха, сопровождающееся обильным таянием ледников в горных районах или сходом лавин.

**9. Причиной землетрясений может стать:**

- а) сдвиг в скальных породах земной коры, разлом, вдоль которого один скальный массив с огромной силой трется о другой;
- б) волновые колебания в скальных породах;
- в) строительство очистных сооружений в зонах тектонических разломов.

**10. В какой последовательности вы постараетесь действовать, если, находясь дома, неожиданно почувствовали толчки, дребезжание стекла, посуды, а времени, чтобы выбежать из здания, нет:**

- а) отключить электричество, газ, воду, отойти от окон и предметов мебели, которые могут упасть, занять безопасное место в проеме дверей;
- б) позвонить в аварийную службу, отключить электричество, газ, воду, занять место у окна;
- в) закрыть окна и двери и занять безопасное место в шкафу.

**11. При извержении вулкана, находясь в непосредственной близости от него, необходимо:**

- а) убежать перпендикулярно от направления движения лавовых потоков;
- б) защитить органы дыхания, следовать в укрытие;
- в) укрыться за большим камнем.

**12. Область пониженного давления в атмосфере — это:**

- а) смерч; б) буря; в) циклон.

**13. Принцип работы одного из указанных приборов напоминает принцип действия смерча. Что это за прибор:**

- а) пылесос; б) утюг; в) газовая плита; г) холодильник.

**14. Безопасное естественное укрытие на улице во время урагана:**

- а) большие деревья; б) крупные камни; в) овраг.

**15. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:**

- а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили;
- б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;
- в) спуститься на нижний этаж здания и подавать световые сигналы.
- в) выйти из здания и направиться как можно ближе к побережью.

**16. Вы попали под завал в результате землетрясения, нога была придавлена упавшей конструкцией, но освобождена: шевелить пальцами и ступней ноги можете. В помещении есть немного свободного пространства, но выход заблокирован. Какова очередность ваших действий:**

- а) окажете себе первую помощь, установите подпорки под конструкции над вами, найдете теплые вещи или одеяло, чтобы укрыться, будете кричать, звать на помощь, стучать металлическими предметами по трубам, плитам;
- б) окажете себе первую помощь и начнете разгребать завал в сторону выхода из помещения;
- в) установите подпорки под конструкции над вами, попытаетесь подойти к оконному проему, если найдете спички, попытаетесь развести небольшой костер, что бы согреться и осмотреться вокруг.

**17. Ветер разрушительной силы и значительный по продолжительности, скорость которого превышает 32 м/с, — это:**

- а) шторм; б) ураган; в) торнадо.

**18. Какое из перечисленных последствий ураганов всегда вторично:**

- а) разрушение жилищ, линий электропередач;
- б) пожары;

- в) аварии на производстве;
- г) эпидемии.

**19. Проникновение воды в подвалы зданий через канализационную сеть (при сообщении канализации с рекой) по канавам и траншеям, а также из-за значительного подпора грунтовых вод — это:**

- а) подтопление;
- б) затопление;
- в) затор;
- г) зажор.

**20. Вынужденную самостоятельную эвакуацию во время внезапного наводнения необходимо начинать тогда, когда вода:**

- а) затопила подвальные помещения и достигла первого этажа здания, где вы находитесь;
- б) достигла отметки вашего пребывания и создается реальная угроза вашей жизни;
- в) стала резко подниматься.

**21. Наиболее подходящие места для укрытия в здании при землетрясении:**

- а) места под подоконником, внутри шкафов, комодов, гардеробов, углы, образованные внутренними перегородками;
- б) места под прочно закрепленными столами, рядом с кроватями, у колонн, проемы в капитальных внутренних стенах, углы, образованные капитальными внутренними стенами, дверные проемы;
- в) вентиляционные шахты и короба, балконы и лоджии, места внутри кладовок и встроенных шкафов.

**22. Наибольшую опасность при извержении вулкана представляют:**

- а) взрывная волна и разброс обломков;
- б) водяные и грязекаменные потоки;
- в) резкие колебания температуры;
- г) тучи пепла и газов («палящая туча»).

**23. Разрушительная сила урагана заключается в совместном действии:**

- а) воды и атмосферного давления;
- б) ветра и воды;
- в) атмосферного давления и ветра;
- г) ветра и верхнего слоя земли.

**24. Разрушающее действие смерча связано:**

- а) с действием прямолинейного скоростного напора воздушных масс;
- б) с действием стремительно вращающегося воздуха и резким вертикальным подъемом воздушных масс;
- в) с динамическим воздействием масс, вовлеченных в движение, на различные постройки, здания, сооружения и т. п.

**25. Покрытие окружающей местности слоем воды, заливающей дворы, улицы населенных пунктов и нижние этажи зданий,— это:**

- а) затопление;
- б) половодье;
- в) паводок;
- г) подтопление.

**26. При землетрясении необходимо попытаться:**

- а) открыть окна, попытаться быстро покинуть здание и поехать (пойти) домой;
- б) успокоить домашних животных, быстро занять место на балконе или подальше от капитальных стен;
- в) отключить электричество, эвакуироваться из здания, занять место вдали от зданий и линий электропередач.

**27. «Палящая туча» — это:**

- а) тучи пепла, поднимающиеся на большую высоту;
- б) тучи раскаленного газа под большим давлением, исходящие из жерла вулкана;
- в) тучи раскаленного газа и пепла, поднимающиеся на высоту до 75 км;

- г) тучи раскаленного газа и пепла, удерживающиеся у самой поверхности земли.
- 28. Сила ветра измеряется его скоростью. Кто из ученых создал шкалу силы ветра:**
- а) Бофорт;  
б) Рихтер;  
в) Ломоносов;  
г) Менделеев.
- 29. Продолжительный и очень сильный ветер, скорость которого превышает выше 20 м/с:**
- а) вьюга;  
б) буря;  
в) торнадо.
- 30. При заблаговременном оповещении об угрозе бурь, ураганов, смерчей необходимо:**
- а) закрыть все окна и двери;  
б) включить телевизор, радио и выслушать рекомендации;  
в) выйти из дома и укрыться под ближайшим большим деревом.
- 31. Одним из последствий наводнения является:**
- а) нарушение сельскохозяйственной деятельности и гибель урожая;  
б) взрывы промышленных объектов в результате действия волны прорыва;  
в) возникновение местных пожаров, изменение климата.
- 32. При заблаговременном оповещении о приближении цунами прежде всего необходимо:**
- а) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;  
б) открыть окна и двери нижних этажей;

## Обобщающий урок №2

«ОС и ЧС и защита населения от их последствий»(часть2)

- 1. Наиболее безопасные места при сходе оползней, селей, обвалов, лавин:**
- а) склоны гор, где оползневые процессы не очень интенсивны, ущелья и выемки между горами;  
б) возвышенности, расположенные с противоположной стороны селеопасного направления, склоны гор и возвышенностей, не расположенные к оползневому процессу;  
в) долины между гор с селе- и лавиноопасными участками, большие деревья с толстыми стволами, большие камни, за которыми можно укрыться.
- 2. Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин:**
- а) лесные пожары, изменение климата и погодных условий, гибель людей и животных;  
б) извержение вулканов, усиление сейсмической активности, повышение уровня воды в реках и водоемах;  
в) перекрытие русел рек, изменение ландшафта, гибель людей и животных, разрушение зданий и сооружений, сокрытие их толщами пород.
- 3. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, -это:**
- а) стихийный пожар;  
б) природный пожар;  
в) лесной пожар.
- 4. Действие цунами не опасно:**
- а) в открытом океане;  
б) на равнинных побережьях;  
в) на побережьях с пологим берегом;  
г) в открытых бухтах и заливах.
- 5. Одним из безопасных мест, где можно укрыться от цунами, являются:**
- а) расщелины скал и гор на побережье;  
б) пространства, где есть всевозможные сооружения для укрытия;  
в) помещения с закрытыми окнами и дверями со стороны движения цунами;  
г) помещения в доме с противоположной стороны от побережья.
- 6. Основная причина крупных обвалов:**

- а) землетрясения;
- б) таяние ледников;
- в) ураганы;
- г) наводнения.

**7. Гигантские океанские волны, возникающие обычно в результате подводных или островных землетрясений и извержений вулканов,— это:**

- а) шторм;
- б) моретрясение;
- в) цунами.

**8. Причины образования селей:**

- а) наводнения, вызванные авариями на гидросооружениях, лесные и торфяные пожары, прямое воздействие солнечных лучей на ледники;
- б) подвижки земной коры или землетрясения, естественный процесс разрушения гор, извержение вулканов, хозяйственная деятельность человека;
- в) нарушение почвенного покрова в результате хозяйственной деятельности человека, отсутствие растительности на горных склонах, массовая миграция животных в осенне-зимний период.

**9. Во время прохождения лавиноопасного участка в горах вы с группой туристов увидели внезапный сход снежной лавины. Опасность попадания в лавину велика. Ваши действия:**

- а) быстро начнете организованный выход из лавиноопасного участка;
- б) разделитесь на несколько групп, каждая из которых начнет самостоятельно спускаться в долину;
- в) при помощи веревок закрепитесь за большие камни;
- г) укроетесь за скалой или ее выступом, ляжете и прижметесь к земле, закрыв голову руками.

**10. При внезапном приходе цунами вы решили остаться в здании. Из всех необходимых действий вы прежде всего должны:**

- а) спуститься вниз как можно ближе к выходу;
- б) закрыть двери на запоры;
- в) подняться на верхние этажи.

**11. Одна из причин образования оползней:**

- а) вода, просочившаяся по трещинам и порам в глубь пород и ведущая там разрушительную работу;
- б) вулканическая деятельность;
- в) сдвиг горных пород.

**12. Находясь дома в селеопасном районе, вы услышали по радио сообщение об угрозе схода селя. У вас в запасе 30 минут. Ваши действия:**

- а) соберете все ценное имущество во дворе и укроете его в помещении, сами укроетесь в погребе;
- б) плотно закроете вентиляционные и другие отверстия, закроете все двери, окна, будете выходить на склон горы через ущелье или небольшую долину;
- в) выйдете из здания и направитесь в безопасное место, предупредите соседей об угрозе селя, будете выходить на склон горы, находящийся в селебезопасном направлении.

**13. Наиболее безопасные места при сходе оползней, селей, обвалов, лавин:**

- а) склоны гор, где оползневые процессы не очень интенсивны, ущелья и выемки между горами;
- б) возвышенности, расположенные с противоположной стороны селеопасного направления, склоны гор и возвышенностей, не расположенные к оползневому процессу;
- в) долины между гор с селе- и лавиноопасными участками, большие деревья с толстыми стволами, большие камни, за которыми можно

**14. Одним из признаков приближения цунами является:**

- а) поведение животных, которые торопливо уходят на склоны гор и возвышенности;
- б) неожиданный ураган с выпадением обильных осадков;
- в) резкое понижение или повышение температуры воздуха, сопровождающееся обильным таянием ледников в горных районах или сходом лавин.

15. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, это:

- а) стихийный пожар;
- б) природный пожар;
- в) лесной пожар.

16. По характеру распространения лесные пожары подразделяются на:

- а) низовые;
- б) наземные;
- в) верховые;
- г) подземные;

17. Площадь, охваченная огнем, составляет 0,2 – 2,0 га:

- а) крупный пожар;
- б) малый пожар;
- в) небольшой пожар;
- г) катастрофический пожар.

18. К тушению лесных пожаров не допускаются лица моложе:

- а) 14 лет;
- б) 16 лет;
- в) 18 лет;
- г) 20 лет.

19. Вы с товарищами в лесу. Из-за неосторожного обращения с огнем одного из вас возник небольшой пожар. Как следует поступать в таких случаях. Назовите ваши дальнейшие действия и их очередность:

- а) быстро выйти из зоны пожара;
- б) попытаться захлестнуть кромку огня ветками, забросать ее землей;
- в) послать кого-то из группы сообщить о пожаре в ближайший поселок.

20. Вы с товарищами в степи. Вас застиг пожар. О его тушении своими силами не может быть и речи. Как следует поступить в таком случае? Выберите ваши действия и определите их очередность:

- а) если обойти опасную зону невозможно, то преодолевать границу огня по направлению ветра;
- б) если обойти опасную зону невозможно, то преодолевать границу огня против ветра;
- в) попытаться обойти опасную зону;
- г) постараться найти возвышенное место и переждать пожар;
- д) выходить из опасной зоны и переждать пожар.

21. Представьте себе, что во время прогулки по лесу вы увидели впереди себя на расстоянии 100—150 м огонь, который распространяется по кустарнику и деревьям. Выберите варианты ваших дальнейших действий и определите их очередность:

- а) развернетесь и убежите;
- б) попытаетесь определить направление распространения огня;
- в) станете кричать и звать на помощь;
- г) определите направление ветра;
- д) быстро сориентируетесь и будете уходить в наветренную сторону от огня в безопасное место;
- е) попытаетесь ветками или подручными средствами сбить огонь;
- ж) найдете ближайший водоем и в нем дождетесь, когда пройдет огонь;
- з) сообщите о пожаре взрослым в ближайшем поселке.

22. Какие из перечисленных способов применяются при тушении лесных пожаров:

- а) захлестывание огня по кромке пожара ветками;
- б) засыпка кромки грунтом;
- в) устройство заградительных и минерализованных полос;
- г) тушение водой и химическими огнетушащими веществами;
- д) искусственное вызывание осадков.

23. Гигантские океанские волны, возникающие обычно в результате подводных или островных землетрясений и извержений вулканов, это:

- а) шторм;
- б) моретрясение;
- в) цунами.

24. По интенсивности цунами классифицируются:
- а) очень слабые;
  - б) слабые;
  - в) средние;
  - г) крупные;
  - д) очень крупные;
  - е) сильные;
  - ж) очень сильные;
  - з) катастрофические.

Найдите допущенные ошибки.

25. Основными поражающими факторами цунами являются:

- а) наводнение;
- б) разряды статического электричества;
- в) ударное воздействие волны;
- г) вихревые вращающиеся водяные потоки;
- д) размывание.

26. Действие цунами не опасно:

- а) на равнинных побережьях;
- б) на побережьях с пологим берегом;
- в) в открытых бухтах и заливах;
- г) в открытом океане.

27. Признаками приближающегося цунами являются:

- а) выпадение обильных осадков (дождя, снега);
- б) землетрясение;
- в) извержение вулканов;
- г) временное отступление воды от берега (отлив);
- д) неожиданный ураган;
- е) поведение животных, которые торопливо уходят на склоны гор и возвышенности;
- ж) появление трещин в береговом льду зимой;
- з) необычный дрейф льдин в безветренную погоду;
- и) резкое понижение или повышение температуры воздуха;
- к) выбросы воды у кромки льда.

28. Что необходимо сделать при заблаговременном оповещении о приближении цунами? Разместите предложенные действия в логической последовательности:

- а) запастись пищей и водой в герметичной таре;
- б) укрепить (забить) окна, двери нижних этажей;
- в) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;
- г) отключить воду, газ, электричество, погасить огонь в печи;
- д) выйти из здания и направиться в пункт сбора или безопасное место;
- е) взять необходимые вещи и документы;
- ж) эвакуироваться в безопасное место;
- з) перенести на верхние этажи ценные вещи.

29. При оповещении о внезапном приходе цунами вы приняли решение об эвакуации из здания. Определите из предложенных вариантов порядок ваших действий:

- а) при отсутствии возвышенности удалиться от берега на 2 - 3 км.;
- б) оставаться в безопасном месте в течение 2 - 3 часов, пока не пройдут все волны;
- в) подняться на возвышенное безопасное место.

30. При внезапном приходе цунами вы решили остаться в здании. Разместите указанные ниже действия в порядке очередности:

- а) закрыть двери на запоры;
- б) оставаться в прочном здании, по возможности на верхнем этаже;
- в) подняться на верхние этажи.

31. Что нужно делать, если вы оказались в волне цунами? Определите очередность действий:

- а) сбросьте одежду и обувь;
- б) воспользуйтесь плавающими и возвышающимися предметами;
- в) сгруппируйтесь и закройте голову руками;
- г) наберите в грудь как можно больше воздуха;

- д) приготовьтесь к возвратному движению волны;
- е) переждав одну волну, период времени до следующей используйте для выхода в безопасное место.

32. Вспомните наиболее безопасные места, где можно укрыться от цунами. Выберите их в предлагаемых вариантах ответов:

- а) холмы и другие возвышенные места высотой не менее 30-40м.;
- б) низины и овраги глубиной не менее 2 м.;
- в) места за валунами и камнями на побережье;
- г) места, удаленные от берега на 2—3 км.;
- д) расщелины скал и гор на побережье;
- е) пространство, где есть всевозможные сооружения для укрытия;
- ж) помещения с закрытыми окнами и дверями со стороны движения цунами;
- з) проемы в капитальных внутренних стенах;
- и) дверные проемы;
- к) места у колонн и под балками каркаса здания; л) проемы в перегородках между помещениями;
- м) углы, образованные капитальными стенами;
- н) подвалы и погреба;
- о) помещения в доме с противоположной стороны от побережья.

33. Представьте, что вы житель Дальневосточного побережья России, находитесь около дома и помогаете родителям по хозяйству. Неожиданно раздались гудки сирен. Включив радио, вы услышали сообщение, что через три часа ожидается приход цунами и вашему поселку угрожает опасность. Всем жителям поселка предлагается покинуть опасную зону и через 20 минут собраться на сборном пункте для эвакуации. Каковы ваши дальнейшие действия и их очередность:

- а) закроете двери и поспешите на сборный пункт;
- б) зная, что в 1 км от вашего поселка есть хутор с крепкими постройками, пойдете и там переждете цунами;
- в) возьмете необходимые вещи, документы и направитесь на сборный пункт;
- г) укрепите двери и окна нижних этажей; сделаете запас продуктов питания и воды в герметичной таре;
- д) спуститесь к морю посмотреть, далеко ли волна цунами;
- е) перенесете ценные вещи на верхние этажи или чердак;
- ж) откроете все окна, чтобы вода свободно прошла через помещение, причинив минимум ущерба дому;
- з) отключите воду, газ, электричество;
- и) воспользуетесь лодкой, чтобы отплыть на несколько километров в море, где переждете цунами.

Контрольная работа №3

«Безопасность человека в повседневной жизни»

**1. Избыточная энергия, поступающая в организм с пищей, опасна для здоровья человека, так как приводит:**

- а) к физическому утомлению;
- б) к гиподинамии;
- в) к увеличению массы тела (веса) человека.

**2. Кладовыми углеводов в организме человека являются:**

- а) печень и мышцы;
- б) желудок и легкие;
- в) кости.

**3. К каким последствиям в организме приводит недостаток йода:**

- а) к малокровию;
- б) к развитию некоторых заболеваний щитовидной железы;

в) к нарушению роста.

**4. К физическим качествам, обеспечивающим высокий уровень здоровья, не относятся:**

- а) скоростные качества;
- б) силовые качества;
- в) выносливость, гибкость;
- г) психологические качества.

**5. Регулярное закаливание способствует:**

- а) повышению аппетита;
- б) замедлению процесса старения;
- в) отвыканию от вредных привычек.

**6. Одной из составляющих здорового образа жизни является:**

- а) малоподвижный образ жизни;
- б) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- в) оптимальный уровень двигательной активности;
- г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

**7. Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками острого отравления никотином:**

- а) покраснение глаз, покашливание, отек лица;
- б) горечь во рту, кашель, головокружение, тошнота, слабость, недомогание, бледность лица;
- в) потеря ориентировки, увеличение лимфатических узлов.

**8. Алкоголь, попавший в организм человека:**

- а) растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы;
- б) быстро выводится вместе с мочой;
- в) не выводится из организма до самой смерти.

**9. Какова последовательность оказания первой помощи при алкогольном отравлении:**

- а) уложить пострадавшего на спину и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить к ногам теплую грелку, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь»;
- б) уложить пострадавшего на бок и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь»;
- в) уложить пострадавшего на бок, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом.

**10. Основу опорно-двигательного аппарата составляет:**

- а) костная и мышечная системы;
- б) система кровообращения;
- в) сердечно-сосудистая система.

**11. Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо:**

- а) сидеть прямо, плечи держать на одном уровне, грудную клетку и голову держать прямо, лишь немного наклоня вперед, руки свободно положить на стол, ноги согнуты в коленях под прямым углом, а ступни упереть в пол;
- б) сидеть, опираясь левым локтем на стол, чтобы грудная клетка упиралась в край стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол;
- в) голова должна быть наклонена как можно ближе к плоскости (крышке) стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол.

**12. Белки не выполняют функцию:**

- а) поддержки обмена веществ;
- б) психологической защиты организма;
- в) защиты организма от внешней среды.

**13. Какую роль играют витамины в развитии человека:**

- а) являются главным источником энергии;



- б) являются строительным материалом;
- в) обеспечивают устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов.
- 14. Последний прием пищи (ужин) должен быть не менее чем:**
- а) за 1—2 часа до сна;
- б) за 3—4 часа до сна;
- в) за 2—3 часа до сна.
- 15. Средством развития быстроты являются упражнения:**
- а) с преодолением веса собственного тела;
- б) требующие энергичных двигательных реакций;
- в) на растягивание мышц.
- 16. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:**
- а) до полудня;
- б) утром;
- в) после полудня;
- г) вечером.
- 17. Одним из лучших материалов для изготовления одежды являются:**
- а) искусственные материалы;
- б) хлопчатобумажные ткани;
- в) полимерные волокна;
- г) прорезиненные ткани.
- 18. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:**
- а) радиоактивные вещества, содержащиеся в табаке;
- б) никотин;
- в) эфирные масла, содержащиеся в табаке;
- г) цианистый водород, содержащийся в табаке.
- 19. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:**
- а) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря;
- б) усилением защитной функции организма при переохлаждении ;
- в) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза.
- 20. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, — это:**
- а) наркомания и токсикомания;
- б) табакокурение и алкоголизм;
- в) пищевое отравление.
- 21. Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается:**
- а) к 16—18 годам;
- б) к 18—20 годам;
- в) к 25—28 годам;
- г) к 20—24 годам.
- 22. Все продукты питания подразделяются на две группы:**
- а) минеральные и искусственные;
- б) мясные и молочные;
- в) животного и растительного происхождения.
- 23. К жирам животного происхождения относится:**
- а) сметана;
- б) кукурузное масло;
- в) оливковое масло;
- г) орехи.
- 24. К каким последствиям в организме приводит недостаток железа в пище:**
- а) к нарушению осанки;
- б) к малокровию;
- в) к разрушению костной ткани.

**25. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года — это:**

- а) режим;
- б) жизнедеятельность человека;
- в) динамика работоспособности.

**26. Основными средствами развития силы мышц являются упражнения:**

- а) с внешним сопротивлением;
- б) с выполнением наклонов и махов;
- в) требующие высокой скорости.

**27. В каком порядке необходимо проводить закаливание носоглотки:**

- а) полоскание горла теплой, а затем холодной водой;
- б) полоскание горла прохладной, а затем холодной водой;
- в) полоскание горла холодной водой в течение 5 минут.

**28. Главным недостатком синтетических материалов является то, что они:**

- а) плохо впитывают влагу с поверхности кожи;
- б) плохо греют;
- в) проводят электрический ток.

**29. Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:**

- а) в 300 раз;
- б) в 100 раз;
- в) в 200 раз;
- г) в 400 раз.

**30. Алкоголизм — это:**

- а) кратковременное состояние алкогольного опьянения;
- б) заболевание на почве пьянства в большинстве случаев с неблагоприятным прогнозом;
- в) умеренное потребление спиртных напитков.

**31. Три основных признака наркомании и токсикомании — это:**

- а) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения;
- б) психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику;
- в) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения.

**32. Гиподинамия — это:**

- а) избыток движения;
- б) недостаток движения;
- в) физическое перенапряжение организма.

**33. Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:**

- а) 40% и 60% ;
- б) 50% и 50% ;
- в) 30% и 70% .

**34. Углеводы не обеспечивают работу:**

- а) сердца;
- б) мышц;
- в) мозга;
- г) костей скелета.

**35. К каким последствиям в организме приводит недостаток цинка в пище:**

- а) к ухудшению зрения;
- б) к заболеванию щитовидной железы;
- в) к нарушению роста.

**36. Основной причиной умственного утомления является:**

- а) длительная и интенсивная умственная деятельность;
- б) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
- в) нарушение деятельности системы кровообращения.

**37. Для развития выносливости наиболее полезны:**

- а) силовые упражнения;
- б) ходьба, бег, лыжи, плавание;
- в) упражнения на растяжку мышц.

**38. Из приведенных определений здоровья выберите то, которое принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):**

- а) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;
- б) здоровье человека — это отсутствие у него болезней и физических недостатков;
- в) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.

**39. Почему при подборе обуви предпочтение необходимо отдавать обуви на небольшом каблуке:**

- а) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- б) в обуви на небольшом каблуке распределение на грузки происходит по всей поверхности стопы;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

**40. У курильщиков заболевания сердца: сердечная недостаточность, стенокардия, инфаркт миокарда, сужение сосудов сердца чаще чем у некурящих:**

- а) в 2—3 раза;
- б) в 12—13 раз;
- в) в 18—20 раз.

**41. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:**

- а) 250 г;
- б) 400 г;
- в) 500 г и более.

**42. Признаки наркотического отравления — это:**

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков и ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) насморк, горечь во рту, залихватый беспричинный смех, пожелтение кожи.

Контрольная работа №4

по теме «Первая помощь при ранениях и травмах»

**1. Каковы правильные действия по нанесению прекардиального удара в области грудины:**

- а) прекардиальный удар наносится ладонью в точку, расположенную на груди выше мечевидного отростка на 2—3 см и на 2 см влево от центра грудины, локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен поперек тела пострадавшего, удар должен быть скользящим;
- б) прекардиальный удар, короткий и достаточно резкий, наносится в точку, расположенную на груди не выше мечевидного отростка на 2—3 см и на 2 см влево от центра грудины, локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен вдоль тела пострадавшего, сразу после удара выяснить — возобновилась ли работа сердца;
- в) прекардиальный удар наносится ребром сжатой в кулак ладони в точку, расположенную на груди выше мечевидного отростка на 2—3 см и на 2 см влево от центра грудины, после первого удара сделать второй удар.

**2. К закрытым повреждениям относятся:**

- а) царапины и порезы;
- б) ссадины и раны;

в) вывихи, растяжения, ушибы.

**3. Артериальное кровотечение возникает при:**

- а) повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
- б) поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;
- в) неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

**4. Способ остановки кровотечения приданием воз-**

**вышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при:**

- а) любых ранениях конечности;
- б) поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения;
- в) смешанном кровотечении.

**5. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:**

- а) наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) нанести йодную сетку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**6. При открытом переломе прежде всего необходимо:**

- а) дать обезболивающее средство;
- б) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- г) остановить кровотечение.

**7. Играя в футбол, один из игроков команды упал на руку. У него появилась сильная боль, деформация и ненормальная подвижность в предплечье. Какую первую медицинскую помощь вы должны оказать:**

- а) дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить в медицинское учреждение;
- б) дать обезболивающее средство, руку согнуть под прямым углом в локтевом суставе и провести иммобилизацию шиной или подручными средствами и доставить в медицинское учреждение;
- в) смазать место повреждения йодом, дать обезболивающее средство и доставить в медицинское учреждение.

**8. В результате падения у подростка появилась тошнота и рвота, нарушилась координация движений его вторым туром. Какова последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи:**

- а) дать обезболивающие таблетки и проводить подростка в ближайшую поликлинику, больницу;
- б) сделать промывание желудка, поставить клизму, дать успокаивающие средства;
- в) обеспечить покой, приложить к голове холодный компресс, вызвать «скорую помощь».

**9. Пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца. Какова последовательность ваших действий:**

- а) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочередно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;
- б) положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, давить на груди ну руками с полусогнутыми пальцами поочередно ритмично через каждые 2—3 секунды;
- в) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, в точку проекции сердца на грудине

положить ладони, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы должны смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение.

**10. К открытым повреждениям относятся:**

- а) сдавливание мягких тканей;
- б) разрывы связок и сухожилий;
- в) раны, сопровождаемые кровотечениями.

**11. Временную остановку кровотечения можно осуществить:**

- а) наложением асептической повязки на место кровотечения;
- б) максимальным разгибанием конечности;
- в) минимальным сгибанием конечности;
- г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны.

**12. Как правильно оказать помощь при кровотечении из носа:**

- а) сказать пострадавшему, чтобы он стоял, запрокинув голову назад, и не шевелился;
- б) усадить пострадавшего, наклонив его туловище вперед, смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы, измерить температуру и дать обезболивающее;
- в) усадить пострадавшего, наклонив его туловище вперед, положить на спинку носа холод, плотно прижать крылья носа к перегородке на 5—10 минут, смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы.

**13. Первая помощь при разрывах связок и мышц -это:**

- а) на поврежденное место наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать поврежденной конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) на поврежденное место нанести йодную сетку и наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать поврежденной конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) срочно распарить поврежденное место, а затем наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать поврежденной конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**14. При отморожении или охлаждении организма прежде всего необходимо:**

- а) согреть отмороженный участок тела и пострадавшего в целом;
- б) дать пострадавшему горячий чай или кофе;
- в) дать пострадавшему одну таблетку аспирина или анальгина;
- г) на отмороженный участок тела наложить стерильную повязку.

**15. Каким из правил пользуются при наложении бинта:**

- а) снизу вверх, справа налево;
- б) сверху вниз, слева направо;
- в) справа налево, сверху вниз;
- г) снизу вверх, слева направо.

**16. При закрытом переломе прежде всего необходимо:**

- а) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) дать обезболивающее средство;
- в) провести иммобилизацию (обездвижить место перелома).

**17. Какова очередность ваших действий в случае перелома костей кисти:**

- а) дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

б) дать обезболивающее средство, в ладонь пострадавшего вложить туго свернутый ватно-марлевый валик или небольшой мяч, фиксировать предплечье и кисть к шине, которая идет от конца пальцев до середины предплечья.

в) фиксировать предплечье и кисть к шине, которая идет от конца пальцев до середины предплечья, при этом ладонь плотно прибинтовать к шине.

**18. Признаки клинической смерти — это:**

а) отсутствие слуха, вкуса, наличие трупных пятен;

б) отсутствие сознания, реакции зрачков на свет, пульса на сонной артерии и дыхания;

в) отсутствие пульса и дыхания, окоченение конечностей.

**19. Проводить искусственную вентиляцию легких необходимо, если:**

а) отсутствует сердцебиение и дыхание или когда сохранено сердцебиение и самостоятельное дыхание, но частота дыхательных движений не превышает 10 раз в минуту;

б) отсутствует координация и речь, наблюдается непрерывный кашель, приводящий к сбою дыхания;

в) отсутствует сердцебиение, но сохранено самостоятельное дыхание, при этом частота дыхательных движений превышает 10 раз в минуту.

**20. В зависимости от характера повреждения кровотечение бывает:**

а) внезапное;

б) повторное;

в) венозное.

**21. Максимальное время наложения жгута летом не более:**

а) 30 минут;

б) 60 минут;

в) 90 минут;

г) 120 минут.

**22. При глубоком и обширном ранении прежде всего необходимо:**

а) продезинфицировать рану;

б) дать пострадавшему успокоительное лекарство;

в) измерить температуру;

г) остановить кровотечение;

д) доставить пострадавшего в травмпункт.

**23. При вывихе прежде всего необходимо:**

а) попытаться вправить сустав;

б) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

в) сделать тугую повязку;

г) дать пострадавшему обезболивающее средство.

**24. Основной материал, которым пользуются при перевязке, — это:**

а) марлевые (плоские) бинты;

б) трубчатые бинты;

в) жгут.

**25. Какую информацию необходимо указать в за-**

**писке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту:**

а) фамилию, имя, отчество пострадавшего;

б) дату и время получения ранения;

в) время наложения жгута (часы, минуты и секунды);

г) фамилию, имя и отчество наложившего жгут;

д) дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута.

**26. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки:**

а) обработать рану перекисью водорода или слабым раствором марганцовки;

б) промыть рану водой и обработать ее зеленкой;

в) обработать рану йодом.

**27. Какие из перечисленных веществ относятся к дезинфицирующим веществам:**

а) синтомициновая эмульсия;

б) бриллиантовая зелень;

- в) мазь на основе змеиного яда;
- г) борная кислота.

**28. Первая помощь при сдавливании конечности - это:**

- а) извлечь пострадавшего из завала, на поврежденную конечность наложить жгут, нанести йодную сетку и приложить тепло, доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) извлечь пострадавшего из завала, на поврежденную конечность наложить тугую повязку, обложить поврежденное место холодом, доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) извлечь пострадавшего из завала, на поврежденную конечность наложить тугую повязку, приложить к поврежденному месту тепло.

**29. Переломы возникают при резких движениях, ударах, падениях с высоты. Они могут быть:**

- а) внутренними;
- б) закрытыми;
- в) наружными.

**30. При иммобилизации бедра, плеча шина обязательно должна захватывать:**

- а) три сустава;
- б) два сустава (выше и ниже перелома);
- в) два или три, в зависимости от наличия шин или подручных материалов.

**31. Если у пострадавшего появились признаки травмы головы или позвоночника, нельзя до приезда «скорой помощи»:**

- а) держать голову и позвоночник пострадавшего в неподвижном состоянии, поддерживать проходимость дыхательных путей;
- б) снимать одежду, переносить пострадавшего в постель, делать промывание желудка;
- в) останавливать наружное кровотечение, поддерживать нормальную температуру тела пострадавшего.

**32. Порядок действий по определению признаков клинической смерти следующий:**

- а) убедиться в отсутствии сознания, реакции зрачка на свет, дыхания и пульса на сонной артерии;
- б) определить наличие отечности нижних и верхних конечностей, в реагировании зрачков глаз на свет, в отсутствии речи у пострадавшего;
- в) убедиться в полной дыхательной активности, в наличии у пострадавшего слуха, а также ушибов, травм головы или позвоночника.

8 класс

*Проверочный тест*

*«Основные виды и причины опасных ситуаций техногенного характера»*

1. Производственные аварии и катастрофы относятся к:

- а) ЧС экологического характера;      в) ЧС техногенного характера;
- б) ЧС природного характера;      г) стихийным бедствиям.

2. Авария - это ЧС:

- а) *возникающая по техническим причинам, а также из-за случайных внешних воздействий на промышленном предприятии;*
- б) связанная с угрозой выброса опасного вещества;
- в) повлекшая за собой человеческие жертвы, ущерб.

3. Чем отличается катастрофа от аварии:

- а) *наличием человеческих жертв, значительным ущербом;*
- б) воздействием поражающих факторов на людей;
- в) воздействием на природную среду.

4. установите правильную очередность ЧСТХ по масштабу распространения и тяжести последствий :

- а) местные, б) локальные, в) федеральные, г) территориальные, д) районные, е) региональные.

5. Объект н/х или иного назначения при аварии, на котором может произойти гибель людей, с/х животных и растений, возникнуть угроза здоровью людей, либо будет нанесен ущерб экономике или окружающей природной среде, это:

а) аварийный объект, б) потенциально опасный объект; в) катастрофически опасный объект

6. Потенциальную опасность возникновения ЧС в районе вашего проживания можно выяснить:

а) в местном отделении милиции,

в) в местном органе пожарнадзора,

б) в местном органе санитарно-экологического надзора, г) в местном органе по делам ГО и ЧС

*Тестовая работа по теме:*

*«Пожары и взрывы» 8 класс*

1. Физико-химический процесс превращения горючих веществ и материалов в продукты сгорания, сопровождающийся интенсивным выделением тепла, дыма и световым излучением – это:

а) пожар; б) взрыв; в) горение.

2. Укажите основные составляющие, необходимые для возникновения горения: \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_.

3. Пожары в отдельном здании или сооружении, при которых продвижение людей и техники по застроенной территории возможно без средств защиты от теплового излучения:

а) массовые пожары; б) отдельные пожары; в) огненные штормы.

4. К какой группе возгораемости пожаров относятся гранит и гипс:

а) горючие; б) трудногорючие; в) негорючие.

5. Напишите недостающий способ прекращения горения при пожарах:

а) охлаждение водой, спец. растворами; б) химическое торможение реакции горения бромэтилом или фреонами; в) изоляция зоны горения пенами, порошками и т.д.

6. О чем свидетельствует отсутствие выбросов пламени из окон:

а) о возможном разрушении здания;

б) об интенсивном горении «начинки» здания;

в) об отсутствии людей в здании;

г) о быстром распространении огня внутри здания, при котором возникает опасность отрезания огнем путей эвакуации.

7. Взрыв является:

а) причиной пожара; б) следствием пожара.

8. Среди перечисленных ниже факторов перечислите те, которые характерны для взрыва:

а) высокая температура, б) осколочные поля; в) волна прорыва; г) ударная волна.

9. Как вы поступите, если на вас загорелась одежда:

а) побежите и постараетесь сорвать с себя одежду;

б) остановитесь, упадете и покатитесь, сбивая пламя;

в) завернетесь в одеяло или обмотаетесь плотной тканью.

10. Находясь на дискотеке, вы услышали сообщение о пожаре в соседнем помещении и необходимости эвакуации на улицу. Во время движения по коридору, вы увидели впереди, в 15 метрах от себя, как прогорела перегородка здания и на вас надвигается огненный вал. Выберите из предложенных вариантов ваши действия и установите их очередность:

а) побежите в противоположную сторону; б) задержите дыхание, пока не отойдет огненный вал; в) упадете вниз; г) воспользуетесь огнетушителем для тушения пламени; д) закроете голову одеждой; е) подбежите к внутреннему пожарному крану и попытаетесь с его помощью потушить огонь; ж) подбежите к окну, разобьете его, чтобы выскочить наружу; з) спрячетесь за выступом колонны.

Ответы:

1 балл, 2. 2 балла, 3. 1 балл, 4. 1 балл, 5. 2 балла 6. 3 балла, 7. 2 балла, 8. 2 балла, 9. 2 балла, 10 3 балла

«5» - 19-17 баллов, «4» - 16 – 15 баллов, «3» - 14 - 12 баллов, «2» - ниже 12 баллов

Контрольная работа №1



«Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера. Безопасность и защита человека»  
(1 часть)

**1. Объект народного хозяйства или иного назначения, при аварии на котором может произойти гибель людей, сельскохозяйственных животных и растений, возникнуть угроза здоровью людей либо будет нанесен ущерб экономике или окружающей природной среде, называется:**

- а) аварийный объект;
- б) потенциально опасный объект;
- в) катастрофически опасный объект.

**2. Процесс горения протекает при наличии:**

- а) возможности для теплообмена;
- б) горючего вещества, окислителя и источника воспламенения;
- в) горючего вещества и восстановителя.

**3. Поражающие факторы химических аварий с выбросом АХОВ — это:**

- а) интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;
- б) проникновение опасных веществ через органы дыхания и кожные покровы в организм человека;
- в) лучистый поток энергии;
- г) выделение из облака зараженного воздуха раскаленных частиц, вызывающих ожоги.

**4. Хлор — это:**

- а) бесцветный газ с резким запахом (нашатырного спирта);
- б) парообразное вещество с запахом горького миндаля, от которого появляется металлический привкус во рту;
- в) зеленовато-желтый газ с резким запахом.

**5. Прибыв на место размещения в случае эвакуации из зоны аварии с выбросом АХОВ, необходимо:**

- а) немедленно зарегистрироваться, после регистрации надеть одежду, вытереть ботинки, пройти в здание и умыться;
- б) снять верхнюю одежду, принять душ с мылом, промыть глаза и прополоскать рот;
- в) помочь эвакуируемым разместиться на сборном эвакуопункте, пройти на пункт питания, исключить какие-либо физические нагрузки и лечь отдыхать.

**6. В каком из перечисленных примеров могут создаваться условия для возникновения процесса горения:**

- а) бензин + кислород воздуха;
- б) ткань, смоченная в азотной кислоте + тлеющая сигарета+ кислород воздуха;
- в) гранит + кислород воздуха + пламя горелки.

**7. Последствиями аварий на химически опасных предприятиях могут быть:**

- а) разрушение наземных и подземных коммуникаций, промышленных зданий в результате действия ударной волны;
- б) заражение окружающей среды и массовые поражения людей, растений, животных опасными ядовитыми веществами;
- в) резкое повышение или понижение атмосферного давления в зоне аварии и на прилегающей к ней территории.

**8. Аммиак — это:**

- а) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;
- б) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающим запах гнилых плодов;
- в) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха.

**9. В случае оповещения об аварии с выбросом АХОВ последовательность ваших действий будет следующей:**

- а) включить радио, выслушать рекомендации, надеть средства защиты, закрыть окна, отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;

- б) включить радио, выслушать рекомендации, надеть средства защиты, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;
- в) надеть средства защиты, закрыть окна, отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии.

**10. Взрыв всегда сопровождается:**

- а) большим количеством выделяемой энергии;
- б) резким повышением температуры;
- в) незначительным дробящим действием.

**11. К поражающим факторам пожара относятся:**

- а) открытый огонь, токсичные продукты горения;
- б) разрушение зданий и поражение людей за счет смещения поверхностных слоев земли;
- в) интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;
- г) образование облака зараженного воздуха.

**12. Территория или акватория, в пределах которой распространены или куда принесены опасные химические вещества в концентрациях и количествах, создающих опасность для жизни и здоровья людей, животных и растений в течение определенного времени, — это:**

- а) очаг химического заражения;
- б) область химического заражения;
- в) территория заражения;
- г) зона химического заражения.

**13. Сернистый ангидрид — это:**

- а) парообразное вещество с запахом горького миндаля, от которого появляется металлический привкус во рту;
- б) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;
- в) в зависимости от состава газ от бесцветного до красно-бурого цвета.

**14. При аварии на химическом предприятии, если отсутствуют индивидуальные средства защиты, убежище и возможность выхода из зоны аварии, последовательность ваших действий будет следующей:**

- а) выключить радио, отойти от окон и дверей и загерметизировать жилище;
- б) включить радио и прослушать информацию, закрыть окна и двери, входные двери завесить плотной тканью и загерметизировать жилище;
- в) включить радио, перенести ценные вещи в подвал или отдельную комнату и подавать сигналы о помощи.

**15. При аварии на химически опасном объекте произошла утечка хлора. Вы можете оказаться в зоне заражения, живете на первом этаже девятиэтажного дома. Как вы поступите?**

- а) Останетесь в своей квартире.
- б) Укроетесь в подвале здания.
- в) Поднимитесь на девятый этаж дома.

**16. При химическом ожоге щелочью прежде всего необходимо:**

- а) удалить, одежду, пропитанную щелочью, и промыть кожу проточной водой;
- б) дать обезболивающее средство и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

**17. Производственные аварии и катастрофы относятся к:**

- а) ЧС экологического характера;
- б) ЧС природного характера;
- в) стихийным бедствиям;
- г) ЧС техногенного характера.

**18. К поражающим факторам взрыва относятся:**

- а) высокая температура и волна прорыва;
- б) осколочные поля и ударная волна;
- в) сильная загазованность местности.

**19. Если на вас загорелась одежда, то вы:**

- а) остановитесь, упадете и покатитесь, сбивая пламя;

- б) побежите и постараетесь сорвать одежду;
- в) завернетесь в одеяло или обмотаетесь плотной тканью.

**20. Выходить из зоны химического заражения следует:**

- а) перпендикулярно направлению ветра;
- б) по направлению ветра;
- в) навстречу потоку ветра.

**21. Синильная кислота — это:**

- а) вязкая бесцветная маслянистая жидкость со слабым ароматическим запахом;
- б) слегка зеленоватая бесцветная жидкость с запахом эфира или хлороформа;
- в) бесцветная жидкость с запахом горького миндаля.

**22. Причиной взрывов на промышленных предприятиях может быть:**

- а) понижение давления в технологическом оборудовании, отсутствие специальных приборов, указывающих превышение концентрации химически опасных веществ;
- б) несвоевременное проведение ремонтных работ, повышение температуры и давления внутри производственного оборудования;
- в) отсутствие специальных устройств удаления дыма, легкобрасываемых конструкций во взрывоопасных производствах, наличие инертных газов в зоне взрыва.

**23. Объект, при аварии или разрушении которого могут произойти массовые поражения людей, животных и растений опасными химическими веществами, — это:**

- а) химически опасный объект;
- б) пожароопасный объект;
- в) гидродинамически опасный объект.

**24. При герметизации помещений в случае аварий на ХОО с выбросом АХОВ необходимо:**

- а) закрыть, заклеить и уплотнить подручными материалами двери и окна;
- б) закрыть входные двери и окна, заклеить вентиляционные отверстия, уплотнить дверные проемы влажной тканью, заклеить и уплотнить подручными материалами оконные проемы;
- в) закрыть и уплотнить подручными материалами двери и окна, при этом ни в коем случае не заклеивать вентиляционные отверстия.

**25. При аварии с утечкой аммиака в качестве индивидуального средства защиты используют ватно-маревую повязку, которую смачивают:**

- а) 2% -м раствором нашатырного спирта;
- б) 2% -м раствором уксусной или лимонной кислоты;
- в) 2% -м раствором соды.

**26. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения:**

- а) «Внимание! Опасность!»;
- б) «Внимание всем!»;
- в) «Тревога».

**27. К коллективным средствам защиты относятся:**

- а) убежища и противорадиационные укрытия;
- б) противогазы и респираторы;
- в) средства защиты кожи и респираторы на всех работников предприятия.

**28. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:**

- а) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;
- б) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащиеся в ней указания;
- в) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас.

**29. Федеральный закон Российской Федерации, определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от чрезвычайных ситуаций, называется:**

- а) «О безопасности»;

б) «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;

в) «Об обороне».

**30. Находясь дома один, вы вдруг слышите прерывистые гудки предприятий и машин.**

**Ваши действия:**

а) немедленно покинете помещение и спуститесь в убежище;

б) это сигнал «Радиоактивная опасность!». Вы плотно закроете все форточки и двери;

в) это сигнал «Внимание всем!». Услышав его, вы немедленно включите телевизор, радиоприемник и будете слушать сообщение.

**31. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз:**

а) от отравляющих, радиоактивных веществ и высоких температур внешней среды при пожарах;

б) от отравляющих, радиоактивных веществ и бактериальных средств;

в) от радиоактивных веществ и бактериальных средств.

**32. При объявлении эвакуации граждане обязаны взять с собой:**

а) личные вещи, документы, продукты питания, хозяйственные и туалетные принадлежности, необходимый ремонтный инструмент;

б) документы, продукты питания, спальные и туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты;

в) личные вещи, документы, продукты питания, туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты.

**33. К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся:**

а) фильтрующие гражданские и промышленные противогазы;

б) ватно-марлевая повязка и противопыльная тканевая маска;

в) фильтрующие детские, изолирующие противогазы и респираторы.

**34. Систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, называют:**

а) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;

б) система сил и средств для ликвидации последствий ЧС;

в) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

**35. Что обязательно необходимо сделать в квартире перед уходом на сборный эвакуационный пункт:**

а) закрыть и забить досками окна и форточки, отключить все осветительные и электронагревательные приборы, вывернуть все электролампочки, закрыть краны водопроводной и газовой сетей, закрыть квартиру на замок;

б) закрыть окна и форточки, закрыть краны водопроводной и газовой сетей, произвести влажную уборку помещений, все вещи с балкона и коридоров внести в комнату, закрыть квартиру на замок;

в) закрыть окна и форточки, отключить все осветительные и электронагревательные приборы, закрыть краны водопроводной и газовой сетей, закрыть квартиру на замок.

**36. Сооружения, предназначенные для защиты людей от последствий аварий и стихийных бедствий в мирное время, а также от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время, — это:**

а) убежища;

б) радиационные укрытия;

в) специальные подвалы.

**37. При поступлении АХОВ в организм человека через рот прежде всего необходимо**

а) промыть желудок;

б) прополоскать рот водой;

в) очистить кишечник;

г) ввести абсорбенты.

**38. При химическом ожоге кислотой необходимо прежде всего:**

а) удалить с человека одежду, пропитанную кислотой, и промыть кожу проточной водой;

б) дать обезболивающее средство и промыть место ожога слабым раствором питьевой соды;

в) доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

**39. После аварии на текстильном комбинате человек почувствовал боль в груди, начался сухой кашель, появилась одышка, резь в глазах, слезотечение. Каким АХОВ поражен человек?**

а) сернистым газом

б) хлором

в) сероводородом

г) аммиаком

## Контрольная работа №2

### «Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера. Безопасность и защита человека» (2часть)

#### 1. Гидродинамическая авария это:

а) авария на химически опасных объектах, в результате которых может произойти заражение воды;

б) авария на гидродинамических объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления;

в) аварии на пожаро - взрывоопасных объектах, в результате которых может произойти взрыв.

#### 2. При внезапном затоплении местности до прибытия помощи следует:

а) спуститься на нижний этаж здания и подавать световые сигналы;

б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавая сигналы, позволяющие вас обнаружить;

в) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое полотнище или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили.

#### 3. К поражающим факторам волны прорыва относятся:

а) электромагнитное и акустическое излучение, гидродинамическое давление и смыв плодородных почв;

б) поражающее действие различных предметов, вовлекаемых в движение, непосредственное динамическое воздействие на тело человека и травмирующее действие обломков сооружений;

в) ударная волна, пониженная концентрация кислорода в воздухе и повышенная температура окружающей среды.

**4. Объект с ядерным реактором, завод, использующий ядерное топливо или перерабатывающий ядерный материал, а также место его хранения и транспортное средство, перевозящее ядерный материал или источник ионизирующего излучения, при аварии на котором или при разрушении которого может произойти облучение людей, животных и растений, а также радиоактивное загрязнение окружающей природной среды, — это:**

а) радиационно опасный объект;

б) объект экономики особой опасности;

в) экологически опасный объект;

г) объект повышенной опасности.

**5. При оповещении об аварии на радиационной опасном объекте необходимо действовать в указанной последовательности:**

а) включить радио и выслушать сообщение, выключить газ, электричество, взять необходимые продукты питания, вещи и документы, надеть средства индивидуальной защиты, вывесить на двери табличку «В квартире жильцов нет» и следовать на сборный эвакуационный пункт;

б) включить радио и выслушать сообщение, освободить от продуктов питания холодильник, выключить газ, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые продукты питания, вещи

и документы, надеть средства индивидуальной защиты и следовать на сборный эвакуационный пункт;

в) включить радио и выслушать сообщение, освободить от продуктов питания холодильник и вынести скоропортящиеся продукты и мусор, выключить газ, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые продукты питания, вещи и документы, надеть средства индивидуальной защиты, вывесить на двери табличку «В квартире жильцов нет» и следовать на сборный эвакуационный пункт.

**6. Радиоактивные вещества:**

а) моментально распространяются в атмосфере независимо от скорости и направления ветра, стелются по земле на небольшой высоте;

б) имеют специфический запах сероводорода, интенсивность которого не зависит от внешних факторов, а определяется периодом полураспада данного вещества;

в) не имеют запаха, цвета, вкусовых качеств, не могут быть уничтожены химическим или каким-либо другим способом, способны вызвать поражение на расстоянии от источника.

**7. При движении по зараженной радиоактивными веществами местности необходимо:**

а) периодически снимать средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи и отряхивать их от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, принимать пищу и пить только при ясной безветренной погоде;

б) находиться в средствах индивидуальной защиты, избегать движения по высокой траве и кустарнику, без надобности не садиться и не прикасаться к местным предметам, не принимать пищу, не пить, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю;

в) находиться в средствах индивидуальной защиты, периодически снимать их и отряхивать от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, не принимать пищу, не пить, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю.

**8. При внутреннем облучении радиоактивные вещества проникают в организм человека в результате:**

а) радиоактивного загрязнения поверхности земли, зданий и сооружений;

б) потребления загрязненных продуктов питания и воды, вдыхания радиоактивной пыли и аэрозолей;

в) прохождения радиоактивного облака через одежду и кожные покровы

**9. При проживании в районе с повышенным радиационным фоном и радиоактивным загрязнением местности, сложившимся в результате аварии на АЭС, вам по необходимости приходится выходить на улицу (открытую местность). Какие санитарно-гигиенические мероприятия вы должны выполнить при возвращении в дом (квартиру)? Ваши действия и их последовательность:**

а) перед входом в дом снять одежду и вытряхнуть из нее пыль, войдя в помещение, верхнюю одежду повесить в плотно закрывающийся шкаф, вымыть руки и лицо;

б) верхнюю одежду повесить в специально отведенном месте у входа в дом, обувь ополоснуть в специальной емкости с водой, протереть влажной тканью и оставить у порога, принять душ с мылом;

в) верхнюю одежду повесить в специально отведенном месте у входа в дом, предварительно вытряхнув из нее пыль, обувь ополоснуть в специальной емкости с водой и поставить в плотно закрывающийся шкаф, воду из емкости вылить в канализацию, войдя в помещение, вымыть руки и лицо.

**10. В состав ионизирующего излучения входят:**

а) тепловое излучение и ультрафиолетовые лучи;

б) электромагнитное и рентгеновское излучения;

в) альфа-излучение, бета-излучение, гамма-излучение.

**11. Цель йодной профилактики — не допустить:**

а) поражения щитовидной железы;

б) возникновения лучевой болезни;

в) внутреннего облучения.

**12. По масштабу распространения и тяжести последствий ЧС техногенного характера могут быть:**



в) от радиоактивных веществ и бактериальных средств.

**26.. При объявлении эвакуации граждане обязаны взять с собой:**

а) личные вещи, документы, продукты питания, хозяйственные и туалетные принадлежности, необходимый ремонтный инструмент;

б) документы, продукты питания, спальные и туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты;

в) личные вещи, документы, продукты питания, туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты.

**27. К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся:**

а) фильтрующие гражданские и промышленные противогазы;

б) ватно-марлевая повязка и противопыльная тканевая маска;

в) фильтрующие детские, изолирующие противогазы и респираторы.

**28. Систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, называют:**

а) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;

б) система сил и средств для ликвидации последствий ЧС;

в) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

**29. Что обязательно необходимо сделать в квартире перед уходом на сборный эвакуационный пункт:**

а) закрыть и забить досками окна и форточки, отключить все осветительные и электронагревательные приборы, вывернуть все электролампочки, закрыть краны водопроводной и газовой сетей, закрыть квартиру на замок;

б) закрыть окна и форточки, закрыть краны водопроводной и газовой сетей, произвести влажную уборку помещений, все вещи с балкона и коридоров внести в комнату, закрыть квартиру на замок;

в) закрыть окна и форточки, отключить все осветительные и электронагревательные приборы, закрыть краны водопроводной и газовой сетей, закрыть квартиру на замок.

**30. Сооружения, предназначенные для защиты людей от последствий аварий и стихийных бедствий в мирное время, а также от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время, — это:**

а) убежища;

б) радиационные укрытия;

в) специальные подвалы.

### **Контрольная работа №3 «Нарушение экологического равновесия»**

**1. Антропогенные изменения в природе – это:**

а) изменения, происходящие в природе в результате чрезвычайных ситуаций природного характера;

б) изменения, происходящие в природе в результате воздействия солнечной энергии;

в) изменения, происходящие в природе в результате хозяйственной деятельности человека.

**2. Антропогенные факторы, которые оказывают нежелательное воздействие как на самого человека, так и на окружающую среду, называются загрязняющими. По физико-химическим параметрам они подразделяются на:**

а) механические;

б) физические (энергетические);

в) химические и биологические;

г) жидкие;

д) твердые;

е) газообразные.



**3. По воздействию на окружающую среду компоненты загрязнения классифицируются как:**

- а) выбросы в атмосферу;
- б) выбросы в гидросферу;
- в) газообразные отходы;
- г) твердые отходы;
- д) сточные воды;
- е) подземные воды.

**4. Газообразная оболочка Земли, состоящая из многих газов и пыли - \_\_\_\_\_.**

**5. Совокупность совместно обитающих разных видов организмов и условий их существования, находящихся в закономерной связи друг с другом – это:**

- а) экология,
- б) экологическая система,
- в) экологический баланс.

**6. Термин «экология» был впервые введен ученым:**

- а) Э. Геккелем,
- б) В.И.Вернадским,
- в) И.И. Павловым

**7. Чем обусловлено применение пестицидов в сельском хозяйстве?**

**8. Устойчивость экосистемы зависит от:**

- а) применения различных ХВ в производстве и с/х;
- б) масштабов отрицательного воздействия;
- в) скорости отрицательного воздействия;
- г) быстрого роста населения Земли.

**9. Сравнительно быстрая цепь событий, приводящая к трудно обратимым или необратимым процессам в ОПС, делающих невозможным ведение хозяйства любого типа – это \_\_\_\_\_.**

10. Неорганические химические соединения, яды, вызывающие удушье, сердечно-сосудистую недостаточность, которые могут веками сохраняться в ОС, вступать в реакции с другими веществами – это:

- а) химические вещества;
- б) пестициды,
- в) гербициды,
- г) цианиды

**11. Самая большая экосистема Земли – это \_\_\_\_\_**

**12. Назовите принцип существования биосферы.**

**13. Процесс изменения генов по воздействию ОС, происходящий в любом живом организме – это \_\_\_\_\_.**

**14. Выберите из предложенного списка наиболее активные антимуутагены:**

- а) витамин Д,
- б) витамин С,
- в) витамин А

**15. Назовите недостающие виды загрязнения и приведите их примеры:**

- а) ингредиентное,
- б) энергетическое,
- в) \_\_\_\_\_,
- г) \_\_\_\_\_

**16. К чему приведет разрушение озонового слоя?**

**17. Пыльные бури, вулканы, пожары - это \_\_\_\_\_ источники загрязнения.**

**18. В загрязнении воздуха крупных городов вклад автотранспорта достигает:**

- а) 100%,
- б) 90%,
- в) 80%,
- г) 70%.

**19. Назовите главное свойство почвы.**

**20. Наиболее опасным загрязнителем почв является \_\_\_\_\_.**

**21. Приведите примеры неразумной хозяйственной деятельности человека, влекущей загрязнение или изменение состава почв.**

**22. Основным потребителем и загрязнителем воды являются:**

- а) горнодобывающая промышленность, б) пищевая, в) сельское хозяйство.

**23. Бесцветные, розовеющие вещества при хранении кристаллы, при попадании которых на кожу появляются местные ожоговые явления, а при длительном контакте возможен смертельный исход – это:**

- а) цианид, б) фенол, в) аммиак, г) хлор

**24. Что является основным ресурсом питьевой воды в мире?**

**25. Что такое детергенты?**

**26. Назовите 3 самых грязных региона России.**

**27. Вставьте пропущенные слова:**

ПДК – такое \_\_\_\_\_ вредного \_\_\_\_\_ в ОС, которое практически не влияет на здоровье человека.

**28. Какие мероприятия проводят для установления ПДК?**

**29. Назовите наиболее часто применяемые нормы ПДК. Дайте определение одной из них.**

**30. Назовите рекомендации по обеспечению экологической безопасности для пользования ими в повседневной жизни (3).**

**31. Антропогенные изменения в природе — это:**

- а) изменения, происходящие в природе в результате чрезвычайных ситуаций природного характера;  
б) изменения, происходящие в природе в результате воздействия солнечной энергии;  
в) изменения, происходящие в природе в результате хозяйственной деятельности человека.

**32. Сточные воды представляют опасность для здоровья населения, так как могут:**

- а) являться источником распространения тяжелых инфекционных заболеваний, содержать яйца и личинки глистов;  
б) вызвать гидродинамические аварии и значительные затопления территорий;  
в) стать источником загрязнения искусственных водоемов.

**33. Причинами изменения теплового баланса в атмосфере Земли являются:**

- а) частые изменения состава окружающего воздуха вследствие геологических, гидрологических, сейсмических и ветровых явлений;  
б) стихийные бедствия и техногенные аварии;  
в) загрязнение атмосферы мелкодисперсной пылью, парниковый эффект, теплота, выделяемая в результате хозяйственной деятельности человека.

**34. Основными причинами сокращения сельхозугодий являются:**

- а) отсутствие условий для возделывания земель и сокращение численности населения;  
б) подтопление и заболачивание земель, эрозия почвы и зарастание лесом и кустарником мелкоконтурных и удаленных участков;  
в) усиление сейсмической активности литосферы и повышение среднегодовой температуры на планете за последние десятилетия.

**«Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения в них»**

1. **Как необходимо поступить человеку, находящемуся одному в квартире, если он услышал, что кто-то пытается открыть замок входной двери?**
  - а) не следует подавать вида, что в квартире кто-то есть;
  - б) следует открыть дверь и залаять по-собачьи;
  - в) следует спрятаться в квартире;
  - г) следует через закрытую дверь спросить: «Кто там?».
1. **Как необходимо поступить человеку, который находится один дома, если ему позвонил в дверь незнакомый гражданин?**
  - а) не следует подавать виду, что в квартире, кто-то есть;
  - б) следует спросить через закрытую дверь: «Кто там?»;
  - в) следует открыть дверь;
  - г) следует не открывать дверь незнакомцу.
3. **Как необходимо поступить человеку, если в дверь позвонили и на вопрос: «Кто там?» - последовал ответ: «Откройте, милиция!»?**
  - а) следует перезвонить в отделение милиции и узнать посылали ли милиционера по этому адресу;
  - б) не следует открывать дверь;
  - в) следует позвонить соседям или друзьям по блоку проживания;
  - г) следует открыть дверь.
4. **Как необходимо поступить человеку, который находится один дома, если ему позвонили (постучали) в дверь, а ответа на вопрос: «Кто там?» не последовало и через некоторое время всё повторилось?**
  - а) следует позвонить соседям по лестничной площадке;
  - б) следует еще раз спросить: «Кто там?»;
  - в) следует открыть дверь и посмотреть, кто пришёл;
  - г) не следует открывать дверь.
5. **Как необходимо поступить человеку, возвращающемуся вечером с тяжелой сумкой, которого догнала машина и шофёр предложил подвезти?**
  - а) не следует рисковать;
  - б) следует воспользоваться удачным предложением;
  - в) следует поступить в зависимости от настроения;
  - г) следует поблагодарить водителя и отказаться.
6. **Как необходимо поступить подростку, стоящему в тамбуре электрички, если к нему подошли трое подростков и один из них тихо сказал: «Давай деньги?»**
  - а) следует запомнить юных грабителей и заявить в милицию;
  - б) не следует отдавать деньги;
  - в) следует отдать деньги;
  - г) следует пожаловаться взрослым, едущим в ближайшем вагоне.
7. **В каком вагоне пригородного поезда лучше ехать человеку с позиций личной безопасности?**
  - а) в последнем вагоне поезда;
  - б) в середине поезда;
  - в) в любом вагоне поезда, где есть свободные места для сидения;
  - г) в первом вагоне поезда, где можно обратиться за помощью к машинисту.
8. **Где лучше садиться человеку в городском транспорте в позднее время?**
  - а) на любое место в салоне городского транспорта;
  - б) на своё излюбленное место;
  - в) ближе к водителю;
  - г) на место кондуктора.
9. **Куда не рекомендуется садиться пассажирам в целях безопасности?**
  - а) в прицепной вагон трамвая;
  - б) в вагоны метро, если в них нет пассажиров;

- в) в автобус;
- г) в последний вагон метро в позднее время.

**10. Где безопаснее находиться людям в зале кинотеатра, если в нём мало зрителей?**

- а) там, где хорошо видно экран;
- б) там, где удобно;
- в) там, где меньше всего других зрителей;
- г) неподалеку от других зрителей.

**11. Что необходимо предпринять человеку, если ему кажется, что кто-то заглядывает в окно?**

- а) следует открыть окно и посмотреть;
- б) не следует выходить из квартиры;
- в) следует позвонить соседям, друзьям,
- г) следует позвонить в милицию.

**12. Что необходимо предпринять человеку, если в его квартире внезапно погас свет?**

- а) следует выйти из квартиры и проверить исправность в электрощите;
- б) не следует выходить из квартиры;
- в) следует изучить ситуацию через дверной телескопический глазок;
- г) следует помнить, что, возможно, таким образом человека хотят выманить из квартиры.

**13. Что необходимо предпринять человеку в случае реальных угроз и попыток завладеть его вещами?**

- а) не следует ничего отдавать;
- б) не следует отдавать свои вещи грабителю без боя;
- в) следует кричать и звать на помощь;
- г) следует отдать вещи грабителю и заявить об этом в милицию.

**14. Что необходимо запомнить человеку, ограбленному злоумышленником?**

- а) всё;
- б) особые приметы лица и тела грабителя;
- в) одежду и обувь грабителя;
- г) особенности речи и манеру держаться.

**15. Как необходимо себя вести человеку с противником?**

- а) не следует провоцировать противника на обострение конфликта;
- б) не следует отвечать грубостью на грубость, оскорблением на оскорбление;
- в) следует вести себя вызывающе, показывая своё явное превосходство перед противником;
- г) следует вести себя «тише воды, ниже травы», авось пронесёт.

**16. С какой целью в современных условиях осуществляется захват заложников (в том числе детей и подростков)?**

- а) с целью заявить о себе;
- б) по мотивам национальной вражды;
- в) с целью доказать, кто на самом деле круче;
- г) с целью получения выкупа.

**17. Чем сопровождаются преступления, а именно захват заложников?**

- а) изменением настроения;
- б) оскорблением чести и достоинства захваченных лиц;
- в) причинением заложникам моральных и физических страданий;
- г) телесными повреждениями и даже смертью.

**18. Зачем человеку часто менять время и маршрут своего передвижения, даже если приходится ходить (ездить) в одно и то же место?**

- а) чтобы разнообразить свою жизнь;
- б) в связи с правом на свободу передвижения;
- в) чтобы у возможного преступника не было точных сведений о времени и маршруте передвижения интересующего человека;
- г) в связи с правом на личную безопасность и неприкосновенность.

**1. Как необходимо поступить человеку, если ему кажется, что кто-то его преследует?**

- а) не следует ничего бояться;

- б) следует изменить маршрут движения и темп ходьбы;
- в) следует сначала спрятаться, а затем неожиданно для преследователя выйти ему навстречу и рассмотреть его с головы до ног;
- г) следует спросить преследующего, что ему надо.

1. **Как необходимо поступить человеку, если он подвергся нападению с целью похищения?**

- а) не следует проявлять трусость;
- б) следует оказать достойное сопротивление противнику;
- в) следует смириться с произошедшим;
- г) следует создать как можно больше шума, отбиваясь от нападающих.

1. **Как необходимо вести себя человеку, если преступники захватили его в заложники?**

- а) не следует вступать в конфликт с похитителями;
- б) следует вести себя вызывающе и агрессивно;
- в) следует попробовать бороться с преступниками;
- г) следует быть покладистым, спокойным и по возможности миролюбивым.

1. **Как необходимо себя вести человеку, захваченному преступниками, которые находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?**

- а) не следует конфликтовать с преступниками;
- б) следует просить о пощаде и плакать;
- в) следует вести себя агрессивно, вплоть до драки;
- г) следует постараться ограничить с ними всякие контакты, так как их действия могут быть непредсказуемыми.

1. **Как необходимо себя вести человеку, если он длительное время пребывает вместе с преступниками?**

- а) не следует унывать;
- б) следует соблюдать гигиену и по возможности заниматься спортом;
- в) следует постараться установить с ними контакт, завести разговор, не наводя их на мысль, что заложник хочет что-то узнать;
- г) следует стать их другом.

1. **Как необходимо поступить заложнику, если представляется возможность сообщить о своём местонахождении родным или в милицию?**

- а) не следует рисковать;
- б) следует рискнуть и сообщить о своём месте нахождения;
- в) следует посоветоваться с друзьями по несчастью;
- г) следует при первой возможности дать информацию о своём местонахождении.

1. **Что помогает заложнику и служит эффективной защитой от апатии и депрессии в условиях длительного пребывания в неволе у преступников?**

- а) надежда на спасение;
- б) чтение и выполнение различных упражнений для ума и тела;
- в) воспоминания о хорошей жизни и планы на будущее;
- г) соблюдение личной гигиены и чистоты.

1. **Как необходимо себя вести заложнику, если представилась возможность побега из неволи?**

- а) не следует рисковать;
- б) следует посоветоваться с большинством заложников;
- в) следует использовать шанс;
- г) следует дождаться освобождения.

1. **Зачем необходимо следить заложнику?**

- а) за погодой;
- б) за поведением преступников и их намерениями;
- в) за социальной средой;
- г) за окружающей средой.

**28. Как необходимо поступить заложнику, находящемуся в транспортном средстве, захваченном преступниками?**

- а) не следует смотреть в глаза террористам;

- б) следует задавать вопросы террористам;
- в) следует оставаться на своём месте и не привлекать внимания террористов;
- г) следует заняться чтением, тихим разговором с соседями.

**29. Как необходимо себя вести заложнику, находящемуся в захваченном транспортном средстве, если ему необходимо пересечь на другое место?**

- а) следует пересечь на другое место пока террористы отвернулись;
- б) следует просто пересечь на другое место;
- в) следует посоветоваться с другими заложниками;
- г) следует спросить разрешения у террористов.

**30. Как необходимо себя вести заложнику, если автобус штурмуют с целью освобождения?**

- а) следует кричать и звать на помощь;
- б) следует остаться на своём месте и советами помогать группе захвата;
- в) следует вести себя независимо ни от чего;
- г) следует лечь на пол и оставаться там до конца операции, не мешая её проведению.

**31. Как необходимо себя вести заложнику, если при штурме транспортного средства группа захвата применила слезоточивый газ?**

- а) следует закрыть глаза рукой;
- б) следует тереть глаза;
- в) следует дышать через мокрый платок;
- г) следует быстро и часто моргать, вызывая слёзы.

**32. Когда заложникам можно покинуть автобус после освобождения?**

- а) сразу же и быстро;
- б) только после медицинского осмотра бывших заложников;
- в) только по команде врачей;
- г) только по команде спецназа.

**33. Как необходимо себя вести заложникам при выходе из транспортного средства?**

- а) следует покинуть транспортное средство последними;
- б) следует выбегать как можно быстрее;
- в) следует выходить как можно скорее и без вещей;
- г) следует выходить как можно скорее со всеми вещами.

**34. Как необходимо себя вести заложникам, выйдя наружу из транспортного средства?**

- а) следует стоять и ждать остальных;
- б) следует бежать подальше от этого транспортного средства;
- в) следует в случае перестрелки лечь на землю;
- г) следует выполнять команды группы захвата.

**35. Регулировщик на перекрестке обращен к пешеходам грудью, руки вытянуты в стороны. Как вы поступите?**

1. Начнете переходить улицу.
2. Будете стоять.
3. Перейдете улицу до середины и остановитесь.

**36. На перекрестке стоит регулировщик. Как должен поступить пешеход, начавший переход, если рука регулировщика поднята вверх?**

1. Остановиться.
2. Дойти до середины улицы и остановиться.
3. Перейти улицу.

**37. У вас возникла необходимость обратиться к водителю. Когда вы это сделаете?**

1. В момент, когда автобус (трамвай, троллейбус) тронется с места.
2. При движении автобуса (трамвая, троллейбуса).
3. После полной остановки автобуса (трамвая, троллейбуса).

**38. В салоне автобуса (трамвая, троллейбуса) вы обнаружили забытый (оставленный) кем-то сверток. Как вы поступите?**

1. Развернете сверток, чтобы узнать, что там находится.
2. Поставите в известность водителя.
3. Возьмете сверток с собой, чтобы отнести в милицию.

**39. Как следует переходить улицу после выхода из автобуса?**

1. Обойти автобус спереди и перейти улицу.
2. Подождать пока автобус отъедет подальше или же дойти до ближайшего пешеходного перехода и перейти улицу.
3. Обойти автобус сзади и перейти улицу.

**40. Что необходимо сделать, чтобы ваша квартира стала менее доступной для грабителей?**

1. Переписать заводские номера телерадиоаппаратуры.
2. Оставлять ключ от квартиры в условленном месте.
3. Совместно с другими жильцами дома установить на входной двери кодовый замок.

9 класс

### Контрольная работа №1

по разделу «Нарушение экологического равновесия в местах проживания и влияние на его здоровье»

**1. Сложное образование, включающее в себя ряд сред: природную и социальную, бытовую и производственную, космическую и земную – это:**

- а) среда жизнедеятельности человека;      б) среда обитания;      в) окружающая среда.

**2. Что такое загрязнители?**

**3. Соотнесите виды и примеры загрязнителей:**

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| Ксенобиотики          | Физические     |
| Бактерии              | Биологические  |
| Избыточная информация | Химические     |
| Тепловое излучение    | Информационные |

**4. Болезни «загрязнения» - это хронические болезни \_\_\_\_\_ (укажите органы или системы органов).**

**5. Перечислите известные вам искусственные ксенобиотики.**

**6. Звук в \_\_\_\_\_ дБ вызывает болевое ощущение у человека.**

**7. Известно, что деревья отлично поглощают шум. Какое дерево считается лучшим стражем тишины?**

**8. Какой рацион питания свойственен биологической природе человека?**

**9. Ритмический характер в организме человека имеют:**

- а) колебания температуры тела;      б) изменения артериального давления;  
в) устойчивость к инфекциям;      г) устойчивость к физическим нагрузкам;  
д) устойчивость к умственным перегрузкам.      Найдите ошибку.

**10. Ритмы, которые являются универсальными показателями общего состояния человека, повторяющиеся каждые 20-28 часов:**

- а) годовые;                      б) месячные;                      в) циркадные.

**11. Существует два подъема работоспособности человека. Укажите правильные ответы:**

- а) с 10 до 12 ч;              б) с 11 до 14ч;              в) с 14 до 16ч;              г) с 16 до 18 ч;              д) с 15 до 17 ч.

**12. Люди, работоспособность которых высока в первой половине дня, имеющие меньшую способность к адаптациям – это:**

- а) «голуби»;                      б) «жаворонки»;                      в) «совы».

**13. Закономерное явление, возникающее после любого вида деятельности – это:**

- а) утомление;                      б) переутомление;                      в) недомогание;                      г) заболевание.

**14. Известно, что двигательная активность повышает сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды. Назовите эти факторы.**

**15. Назовите хронический процесс, который проявляется в постепенном снижении тонуса мускулатуры, в недостаточном количестве сигналов, поступающих в ЦНС, что нарушает работу нервных центров и внутренних органов.**

**16. Ответ организма на естественный или искусственный раздражитель внешней среды называется:**

- а) стресс - реакцией;                      б) стресс – фактором;                      в) раздражением.

**17. Нервное заболевание, возникающее из-за психического перенапряжения – это.....**

**18. Психическая особенность человека, которой определяется реакция человека на стресс - .....**

**19. Перечислите возбудителей и переносчиков инфекционных заболеваний.**

**20. Укажите, чем может закончиться инфекция в организме человека.**

**21. Инфекционные болезни возникают при наличии трех компонентов:**

- а) источника возбудителя инфекции;                      б) переносчика возбудителя инфекции;  
в) условий для передачи возбудителя инфекции;                      в) большого количества людей;  
г) восприимчивых к инфекции людей;                      д) отсутствии профилактических мероприятий.

**22. Что такое ВИЧ?**

**23.Повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых фактов окружающей среды (аллергенов) – это \_\_\_\_\_. Аллергены могут вызвать \_\_\_\_\_ (укажите признаки), неотложная помощь при котором заключается в \_\_\_\_\_ (укажите действия).**

**24. Можно ли ядовитые вещества, содержащиеся в растениях, животных, грибах, считать ксенобиотиками? Ответ поясните.**

**25\*. Как называется наука о старении?**

**26. Какие факторы в наибольшей степени влияют на продолжительность жизни современного человека?**

**27\*. Что такое энтерсорбция? Что такое сорбенты?**

\*- дополнительные вопросы, необязательные для ответа.

## **Контрольная работа №2**

### **по разделу «Правила безопасного поведения в повседневной жизни»**

**1. Как необходимо поступить человеку, находящемуся одному в квартире, если он услышал, что кто-то пытается открыть замок входной двери?**

- а) не следует подавать вида, что в квартире кто-то есть;  
б) следует открыть дверь и залаять по-собачьи;  
в) следует спрятаться в квартире;  
г) следует через закрытую дверь спросить: «Кто там?».

**1. Как необходимо поступить человеку, который находится один дома, если ему позвонил в дверь незнакомый гражданин?**

- а) не следует подавать виду, что в квартире, кто-то есть;  
б) следует спросить через закрытую дверь: «Кто там?»;



- в) следует открыть дверь;
- г) следует не открывать дверь незнакомцу.

**3. Как необходимо поступить человеку, если в дверь позвонили и на вопрос: «Кто там?» - последовал ответ: «Откройте, милиция!»?**

- а) следует перезвонить в отделение милиции и узнать посылали ли милиционера по этому адресу;
- б) не следует открывать дверь;
- в) следует позвонить соседям или друзьям по блоку проживания;
- г) следует открыть дверь.

**4. Как необходимо поступить человеку, который находится один дома, если ему позвонили (постучали) в дверь, а ответа на вопрос: «Кто там?» не последовало и через некоторое время всё повторилось?**

- а) следует позвонить соседям по лестничной площадке;
- б) следует еще раз спросить: «Кто там?»;
- в) следует открыть дверь и посмотреть, кто пришёл;
- г) не следует открывать дверь.

**5. Как необходимо поступить человеку, возвращающемуся вечером с тяжелой сумкой, которого догнала машина и шофёр предложил подвезти?**

- а) не следует рисковать;
- б) следует воспользоваться удачным предложением;
- в) следует поступить в зависимости от настроения;
- г) следует поблагодарить водителя и отказаться.

**6. Как необходимо поступить подростку, стоящему в тамбуре электрички, если к нему подошли трое подростков и один из них тихо сказал: «Давай деньги»?**

- а) следует запомнить юных грабителей и заявить в милицию;
- б) не следует отдавать деньги;
- в) следует отдать деньги;
- г) следует пожаловаться взрослым, едущим в ближайшем вагоне.

**7. В каком вагоне пригородного поезда лучше ехать человеку с позиций личной безопасности?**

- а) в последнем вагоне поезда;
- б) в середине поезда;
- в) в любом вагоне поезда, где есть свободные места для сидения;
- г) в первом вагоне поезда, где можно обратиться за помощью к машинисту.

**8. Где лучше садиться человеку в городском транспорте в позднее время?**

- а) на любое место в салоне городского транспорта;
- б) на своё излюбленное место;
- в) ближе к водителю;
- г) на место кондуктора.

**9. Куда не рекомендуется садиться пассажирам в целях безопасности?**

- а) в прицепной вагон трамвая;
- б) в вагоны метро, если в них нет пассажиров;
- в) в автобус;
- г) в последний вагон метро в позднее время.

**10. Где безопаснее находиться людям в зале кинотеатра, если в нём мало зрителей?**

- а) там, где хорошо видно экран;
- б) там, где удобно;
- в) там, где меньше всего других зрителей;
- г) неподалеку от других зрителей.

**11. Что необходимо предпринять человеку, если ему кажется, что кто-то заглядывает в окно?**

- а) следует открыть окно и посмотреть;
- б) не следует выходить из квартиры;
- в) следует позвонить соседям, друзьям;
- г) следует позвонить в милицию.

**12. Что необходимо предпринять человеку, если в его квартире внезапно погас свет?**

- а) следует выйти из квартиры и проверить исправность в электроштите;
- б) не следует выходить из квартиры;
- в) следует изучить ситуацию через дверной телескопический глазок;
- г) следует помнить, что, возможно, таким образом человека хотят выманить из квартиры.

**13. Что необходимо предпринять человеку в случае реальных угроз и попыток завладеть его вещами?**

- а) не следует ничего отдавать;
- б) не следует отдавать свои вещи грабителю без боя;
- в) следует кричать и звать на помощь;
- г) следует отдать вещи грабителю и заявить об этом в милицию.

**14. Что необходимо запомнить человеку, ограбленному злоумышленником?**

- а) всё;
- б) особые приметы лица и тела грабителя;
- в) одежду и обувь грабителя;
- г) особенности речи и манеру держаться.

**15. Как необходимо себя вести человеку с противником?**

- а) не следует провоцировать противника на обострение конфликта;
- б) не следует отвечать грубостью на грубость, оскорблением на оскорбление;
- в) следует вести себя вызывающе, показывая своё явное превосходство перед противником;
- г) следует вести себя «тише воды, ниже травы», авось пронесёт.

**16. С какой целью в современных условиях осуществляется захват заложников (в том числе детей и подростков)?**

- а) с целью заявить о себе;
- б) по мотивам национальной вражды;
- в) с целью доказать, кто на самом деле круче;
- г) с целью получения выкупа.

**17. Чем сопровождаются преступления, а именно захват заложников?**

- а) изменением настроения;
- б) оскорблением чести и достоинства захваченных лиц;
- в) причинением заложникам моральных и физических страданий;
- г) телесными повреждениями и даже смертью.

**18. Зачем человеку часто менять время и маршрут своего передвижения, даже если приходится ходить (ездить) в одно и то же место?**

- а) чтобы разнообразить свою жизнь;
- б) в связи с правом на свободу передвижения;
- в) чтобы у возможного преступника не было точных сведений о времени и маршруте передвижения интересующего человека;
- г) в связи с правом на личную безопасность и неприкосновенность.

**1. Как необходимо поступить человеку, если ему кажется, что кто-то его преследует?**

- а) не следует ничего бояться;
- б) следует изменить маршрут движения и темп ходьбы;
- в) следует сначала спрятаться, а затем неожиданно для преследователя выйти ему навстречу и рассмотреть его с головы до ног;
- г) следует спросить преследующего, что ему надо.

**1. Как необходимо поступить человеку, если он подвергся нападению с целью похищения?**

- а) не следует проявлять трусость;
- б) следует оказать достойное сопротивление противнику;
- в) следует смириться с произошедшим;
- г) следует создать как можно больше шума, отбиваясь от нападающих.

**1. Как необходимо вести себя человеку, если преступники захватили его в заложники?**

- а) не следует вступать в конфликт с похитителями;
- б) следует вести себя вызывающе и агрессивно;
- в) следует попробовать бороться с преступниками;

г) следует быть покладистым, спокойным и по возможности миролюбивым.

1. **Как необходимо себя вести человеку, захваченному преступниками, которые находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?**

- а) не следует конфликтовать с преступниками;
- б) следует просить о пощаде и плакать;
- в) следует вести себя агрессивно, вплоть до драки;
- г) следует постараться ограничить с ними всякие контакты, так как их действия могут быть непредсказуемыми.

1. **Как необходимо себя вести человеку, если он длительное время пребывает вместе с преступниками?**

- а) не следует унывать;
- б) следует соблюдать гигиену и по возможности заниматься спортом;
- в) следует постараться установить с ними контакт, завести разговор, не наводя их на мысль, что заложник хочет что-то узнать;
- г) следует стать их другом.

1. **Как необходимо поступить заложнику, если представляется возможность сообщить о своём местонахождении родным или в милицию?**

- а) не следует рисковать;
- б) следует рискнуть и сообщить о своём месте нахождения;
- в) следует посоветоваться с друзьями по несчастью;
- г) следует при первой возможности дать информацию о своём местонахождении.

1. **Что помогает заложнику и служит эффективной защитой от апатии и депрессии в условиях длительного пребывания в неволе у преступников?**

- а) надежда на спасение;
- б) чтение и выполнение различных упражнений для ума и тела;
- в) воспоминания о хорошей жизни и планы на будущее;
- г) соблюдение личной гигиены и чистоты.

1. **Как необходимо себя вести заложнику, если представилась возможность побега из неволи?**

- а) не следует рисковать;
- б) следует посоветоваться с большинством заложников;
- в) следует использовать шанс;
- г) следует дождаться освобождения.

1. **Зачем необходимо следить заложнику?**

- а) за погодой;
- б) за поведением преступников и их намерениями;
- в) за социальной средой;
- г) за окружающей средой.

**28. Как необходимо поступить заложнику, находящемуся в транспортном средстве, захваченном преступниками?**

- а) не следует смотреть в глаза террористам;
- б) следует задавать вопросы террористам;
- в) следует оставаться на своём месте и не привлекать внимания террористов;
- г) следует заняться чтением, тихим разговором с соседями.

**29. Как необходимо себя вести заложнику, находящемуся в захваченном транспортном средстве, если ему необходимо пересечь на другое место?**

- а) следует пересечь на другое место пока террористы отвернулись;
- б) следует просто пересечь на другое место;
- в) следует посоветоваться с другими заложниками;
- г) следует спросить разрешения у террористов.

**30. Как необходимо себя вести заложнику, если автобус штурмуют с целью освобождения?**

- а) следует кричать и звать на помощь;
- б) следует остаться на своём месте и советами помогать группе захвата;
- в) следует вести себя независимо ни от чего;

г) следует лечь на пол и оставаться там до конца операции, не мешая её проведению.

**31. Как необходимо себя вести заложнику, если при штурме транспортного средства группа захвата применила слезоточивый газ?**

- а) следует закрыть глаза рукой;
- б) следует тереть глаза;
- в) следует дышать через мокрый платок;
- г) следует быстро и часто моргать, вызывая слёзы.

**32. Когда заложникам можно покидать автобус после освобождения?**

- а) сразу же и быстро;
- б) только после медицинского осмотра бывших заложников;
- в) только по команде врачей;
- г) только по команде спецназа.

**33. Как необходимо себя вести заложникам при выходе из транспортного средства?**

- а) следует покинуть транспортное средство последними;
- б) следует выбегать как можно быстрее;
- в) следует выходить как можно скорее и без вещей;
- г) следует выходить как можно скорее со всеми вещами.

**34. Как необходимо себя вести заложникам, выйдя наружу из транспортного средства?**

- а) следует стоять и ждать остальных;
- б) следует бежать подальше от этого транспортного средства;
- в) следует в случае перестрелки лечь на землю;
- г) следует выполнять команды группы захвата.

**35. Регулировщик на перекрестке обращен к пешеходам грудью, руки вытянуты в стороны. Как вы поступите?**

1. Начнете переходить улицу.
2. Будете стоять.
3. Перейдете улицу до середины и остановитесь.

**36. На перекрестке стоит регулировщик. Как должен поступить пешеход, начавший переход, если рука регулировщика поднята вверх?**

1. Остановиться.
2. Дойти до середины улицы и остановиться.
3. Перейти улицу.

**37. У вас возникла необходимость обратиться к водителю. Когда вы это сделаете?**

1. В момент, когда автобус (трамвай, троллейбус) тронется с места.
2. При движении автобуса (трамвая, троллейбуса).
3. После полной остановки автобуса (трамвая, троллейбуса).

**38. В салоне автобуса (трамвая, троллейбуса) вы обнаружили забытый (оставленный) кем-то сверток. Как вы поступите?**

1. Развернете сверток, чтобы узнать, что там находится.
2. Поставите в известность водителя.
3. Возьмете сверток с собой, чтобы отнести в милицию.

**39. Как следует переходить улицу после выхода из автобуса?**

1. Обойти автобус спереди и перейти улицу.
2. Подождать пока автобус отъедет подальше или же дойти до ближайшего пешеходного перехода и перейти улицу.
3. Обойти автобус сзади и перейти улицу.

**40. Что необходимо сделать, чтобы ваша квартира стала менее доступной для грабителей?**

1. Переписать заводские номера телерадиоаппаратуры.
2. Оставлять ключ от квартиры в условленном месте.
3. Совместно с другими жильцами дома установить на входной двери кодовый замок.

**Контрольная работа №3**

**«Безопасное поведение человека в природных условиях»**

**1 вариант**

**1. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:**

- а) выпадение осадков;
- б) авария ТС;
- в) потеря части продуктов питания;
- г) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;
- д) потеря ориентировки на местности;
- е) резкое понижение температуры воздуха.

**2. Как высушить резиновые сапоги в походе?**

- а) вытащить стельки и протереть внутри досуха тряпкой;
- б) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить недалеко от костра;
- в) поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню
- г) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги.

**3. Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы. Укажите, в какой очередности вы будете выполнять указанные действия:**

- а) прислушаться к звукам;
- б) определить, сколько времени двигались,
- в) остановиться и оценить ситуацию;
- г) найти возвышенное место и оглядеться;
- д) вспомнить свой путь;
- е) искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- з) выйти на тропу, дорогу к ручью, реке и определить направление выхода.

**4. Приметами хоженной тропы могут быть:**

- а) высокая тропа;
- б) примятая тропа;
- в) следы от транспорта;
- г) следы деятельности человека;
- д) наличие следов зверей и птиц;
- е) сломанные ветки.

**5. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

- а) юг,                      б) север,                      в) запад,                      г) восток

**6. Как определить направление сторон света, находясь в безлунную ночь? Укажите правильный ответ:**

- а) по часам;                      б) по Луне;                      в) по Полярной звезде.

**7. Определить стороны света на местности можно по:**

- а) направлению света;
- б) собственной тени;
- в) направлению течения реки;
- г) направлению хоженных троп;
- д) направлению нехоженных троп,

- е) компасу;
- ж) звездам;
- з) направлению движения поездов;
- и) местным приметам;
- к) часам. **Выберите правильные ответы.**

**8. По каким местным приметам можно определить стороны света? Выберите правильные ответы.**

- А) стволам и коре деревьев;
- б) кустарнику и сухой траве; лишайнику и мху;
- г) направлению течения ручьев;
- д) склонам холмов и бугров;
- е) наезженной колее;
- ж) муравейникам;
- з) таянию снега;
- и) полыньям на водоемах;
- к) скорости ветра.

**9. При устройстве навеса или шалаша крышу следует накрывать:**

- а) сверху вниз;
- б) слева направо,
- в) снизу вверх,
- г) безразлично как. **Какой из способов является единственно правильным и почему?**

**10. На каком костре можно быстро вскипятить воду? Выберите вариант ответа**

- а) «нодья»,                      б) «таежный»,                      в) «колодец»,                      г) «шалаш»

**11. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды? Выберите правильные ответы:**

- а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения,
- б) снизить физическую активность,
- в) организовать полноценный отдых,
- г) в летнее время в ясную сухую погоду периодически купаться,
- д) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения),
- е) чаще находиться возле костра.

**12. Назовите, какими насекомыми и пресмыкающимися можно утолить голод в условиях вынужденного существования при отсутствии продуктов питания:**

- а) саранча и кузнечики,                      б) колорадский жук,                      в) термиты,                      г) ящерицы и змеи.

**13. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:**

- а) листья березы,
- б) листья малины и земляники,
- в) волчьих ягоды,
- г) бузина,
- д) черника,
- е) брусника,
- ж) полынь,
- з) иван-чай.

**14. Потребность человека в воде при умеренных нагрузках составляет в сутки:**

- а) более 2 литров,                      б) 1,2 литра,                      в) 1,5-2 литра,                      г) до 2 литров. **Укажите правильный ответ**

**15. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях:**

- а) очистка через фильтр, из песка и материи,
- б) очистка через фильтр, из песка, ваты и материи,
- в) кипячение воды,
- г) добавление в воду марганцовки.

**16. Приведите в соответствие значение и обозначение знаков международной кодовой таблицы сигналов:**

- П– нужны карта и компас
- К- направление следования,
- LL– нужна пища и вода,
- N– Все в порядке
- У- да,
- F– здесь возможна посадка
- нужны медикаменты,
- нет,

**2 вариант**

**1. Какая задача при подготовке и проведении турпохода является главной? Укажите правильный ответ:**

- А) выполнение целей и задач похода;
- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута.

**Приведите в соответствие значение и обозначение знаков международной кодовой таблицы сигналов:**

- П– да,
- К- нужны медикаменты,
- LL– Все в порядке,
- N– здесь возможна посадка,
- У- нет,
- F– направление следования,
- нужна пища и вода,
- нужны карта и компас

**2. Как высушить резиновые сапоги в походе?**

- а) вытащить стельки и протереть внутри досуха тряпкой;
- б) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить недалеко от костра;
- в) поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню
- г) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги.

**3. Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы. Укажите, в какой очередности вы будете выполнять указанные действия:**

- а) прислушаться к звукам;
- б) определить, сколько времени двигались,
- в) остановиться и оценить ситуацию;
- г) найти возвышенное место и оглядеться;
- д) вспомнить свой путь;
- е) искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;

з) выйти на тропу, дорогу к ручью, реке и определить направление выхода.

**4. Приметами хоженной тропы могут быть:**

- а) высокая тропа;
- б) примятая тропа;
- в) следы от транспорта;
- г) следы деятельности человека;
- д) наличие следов зверей и птиц;
- е) сломанные ветки.

**5. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

- а) юг,                      б) север,                      в) запад,                      г) восток

**6. Как определить направление сторон света, находясь в безлунную ночь? Укажите правильный ответ:**

- а) по часам;                      б) по Луне;                      в) по Полярной звезде.

**7. Определить стороны света на местности можно по:**

- а) направлению света;
- б) собственной тени;
- в) направлению течения реки;
- г) направлению хоженных троп;
- д) направлению нехоженных троп;
- е) компасу;
- ж) звездам;
- з) направлению движения поездов;
- и) местным приметам;
- к) часам.      **Выберите правильные ответы.**

**8. По каким местным приметам можно определить стороны света? Выберите правильные ответы.**

- А) стволам и коре деревьев;
- б) кустарнику и сухой траве; лишайнику и мху;
- г) направлению течения ручьев;
- д) склонам холмов и бугров;
- е) наезженной колее;
- ж) муравейникам;
- з) таянию снега;
- и) полыньям на водоемах;
- к) скорости ветра.

**9. При устройстве навеса или шалаша крышу следует накрывать:**

- а) сверху вниз;
- б) слева направо,
- в) снизу вверх,
- г) безразлично как. **Какой из способов является единственно правильным и почему?**

**10. На каком костре можно быстро вскипятить воду? Выберите вариант ответа**

- а) «нодья»,                      б) «таежный»,                      в) «колодец»,                      г) «шалаш»

**11. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды? Выберите правильные ответы:**

- а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения,
- б) снизить физическую активность,
- в) организовать полноценный отдых,



- г) в летнее время в ясную сухую погоду периодически купаться,
- д) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения),
- е) чаще находиться возле костра.

**12. Назовите, какими насекомыми и пресмыкающимися можно утолить голод в условиях вынужденного существования при отсутствии продуктов питания:**

- а) саранча и кузнечики,      б) колорадский жук,      в) термиты,      г) ящерицы и змеи.

**13. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:**

- а) листья березы,
- б) листья малины и земляники,
- в) волчьи ягоды,
- г) бузина,
- д) черника,
- е) брусника,
- ж) полынь,
- з) иван-чай.

**14. Потребность человека в воде при умеренных нагрузках составляет в сутки:**

- а) более 2 литров,      б) 1,2 литра,      в) 1,5-2 литра,      г) до 2 литров. Укажите правильный ответ

**15. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях:**

- а) очистка через фильтр, из песка и материи,
- б) очистка через фильтр, из песка, ваты и материи,
- в) кипячение воды,
- г) добавление в воду марганцовки.

**16. Приведите в соответствие значение и обозначение знаков международной кодовой таблицы сигналов:**

| <b>1 вариант</b>           | <b>2 вариант</b>          |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. б, д, ж                 | 1. б, д, ж                |
| 2. а, в                    | 2. б                      |
| 3. в, д, б, а, ж, г, е, з  | 3. в, д, б, а, ж, г, е, з |
| 4. б, в, д, ж              | 4. б, в, д, ж             |
| 5. б                       | 5. б                      |
| 6. в                       | 6. в                      |
| 7. б, е, ж, и, к           | 7. б, е, ж, и, к          |
| 8. а, в, д, ж, з           | 8. а, в, д, ж, з          |
| 9. в                       | 9. в                      |
| 10. б, в, д                | 10. б, в, д               |
| 11. а, в, г                | 11. а, в, г               |
| 12. б, д, е, з             | 12. б, д, е, з            |
| 13. в                      | 13. в                     |
| 14. в                      | 14. в                     |
| Y- да,                     | Y- да,                    |
| П- нужны медикаменты,      | F- нужна пища и вода,     |
| К- направление следования, | - здесь возможна посадка  |
| LL- Все в порядке,         | - нужны карта и компас    |
| N- нет,                    |                           |

«Основы безопасного поведения в ЧС»

**21. РСЧС создана с целью:**

- а) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- в) обеспечения первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

**22. Рабочими органами комиссий по чрезвычайным ситуациям соответствующих органов государственной власти и местного самоуправления являются:**

- а) органы управления по делам ГОЧС;
- б) специально создаваемые штабы;
- в) эвакуационные комиссии.

**23. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения:**

- а) «Внимание! Опасность!»;
- б) «Внимание всем!»;
- в) «Тревога».

**24. При каких условиях противогаз носится в положении «наготове»:**

- а) по сигналу «Воздушная тревога!»;
- б) при условии, когда обнаружены признаки применения отравляющих веществ;
- в) при угрозе заражения, после информации по радио или по команде «Противогазы готовы!».

**25. К коллективным средствам защиты относятся:**

- а) убежища и противорадиационные укрытия;
- б) противогазы и респираторы;
- в) средства защиты кожи и респираторы на всех работников предприятия.

**25. РСЧС состоит из:**

- а) функциональных подсистем;
- б) районных подсистем;
- в) ведомственных подсистем

**26. В зависимости от обстановки и масштаба ЧС устанавливается один из режимов функционирования РСЧС:**

- а) прогнозирования обстановки;
- б) повседневной деятельности;
- в) оперативного реагирования

**27. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:**

- а) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;
- б) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащиеся в ней указания;
- в) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас.

**28. Противогаз снимается по команде:**

- а) «Отбой!»;
- б) «Снять противогаз!»;
- в) «Газы!».

**29. Противорадиационное укрытие защищает от:**

- а) ударной волны;
- б) сильнодействующих ядовитых веществ;
- в) радиоактивного заражения.

**30. Территориальные подсистемы РСЧС создаются для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций:**

- а) в субъектах Российской Федерации в пределах их территорий;
- б) в городах и районах;

- в) в поселках и населенных пунктах;
- г) на промышленных объектах.

**31. Федеральный закон Российской Федерации, определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от чрезвычайных ситуаций, называется:**

- а) «О безопасности»;
- б) «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- в) «Об обороне».

**32. Находясь дома один, вы вдруг слышите прерывистые гудки предприятий и машин. Ваши действия:**

- а) немедленно покинете помещение и спуститесь в убежище;
- б) это сигнал «Радиоактивная опасность!». Вы плотно закроете все форточки и двери;
- в) это сигнал «Внимание всем!». Услышав его, вы немедленно включите телевизор, радиоприемник и будете слушать сообщение.

**33. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз:**

- а) от отравляющих, радиоактивных веществ и высоких температур внешней среды при пожарах;
- б) от отравляющих, радиоактивных веществ и бактериальных средств;
- в) от радиоактивных веществ и бактериальных средств.

**34. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас дома, необходимо:**

- а) оставаться дома, плотно закрыв окна и двери;
- б) быстро покинуть здание и спуститься в ближайшее убежище;
- в) покинуть здание и отойти от него на безопасное расстояние.

**35. Какие пять уровней имеет РСЧС:**

- а) производственный, поселковый, территориальный, региональный, федеральный;
- б) объектовый, местный, районный, региональный, республиканский;
- в) объектовый, местный, территориальный, региональный, федеральный.

**36. Рабочими органами комиссий по чрезвычайным ситуациям соответствующих органов государственной власти и местного самоуправления являются:**

- а) специально создаваемые штабы;
- б) эвакуационные комиссии;
- в) органы управления по делам ГОЧС.

**37. Федеральный орган, решающий в России задачи безопасности жизнедеятельности населения, называется:**

- а) Министерство обороны Российской Федерации;
- б) Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий;
- в) Федеральная служба безопасности;
- г) Министерство труда и занятости Российской Федерации.

**38. При объявлении эвакуации граждане обязаны взять с собой:**

- а) личные вещи, документы, продукты питания, хозяйственные и туалетные принадлежности, необходимый ремонтный инструмент;
- б) документы, продукты питания, спальные и туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты;
- в) личные вещи, документы, продукты питания, туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты.

**39. К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся:**

- а) фильтрующие гражданские и промышленные противогазы;
- б) ватно-марлевая повязка и противопыльная тканевая маска;
- в) фильтрующие детские, изолирующие противогазы и респираторы.

**40. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас на улице, необходимо:**

- а) быстро попасть домой;
- б) укрыться в том районе, где застал сигнал;

в) сообщить родственникам о тревоге.

**41. Координирующим органом РСЧС на территории субъекта Российской Федерации является комиссия по чрезвычайным ситуациям:**

а) межведомственная;

б) ведомственная;

в) органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации.

**42. В зависимости от обстановки и масштаба ЧС устанавливается один из режимов функционирования РСЧС:**

а) повседневной деятельности;

б) прогнозирования обстановки;

в) оперативного реагирования.

**43. Систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, называют:**

а) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;

б) система сил и средств для ликвидации последствий ЧС;

в) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

**44. Что обязательно необходимо сделать в квартире перед уходом на сборный эвакуационный пункт:**

а) закрыть и забить досками окна и форточки, отключить все осветительные и электронагревательные приборы, вывернуть все электролампочки, закрыть краны водопроводной и газовой сетей, закрыть квартиру на замок;

б) закрыть окна и форточки, закрыть краны водопроводной и газовой сетей, произвести влажную уборку помещений, все вещи с балкона и коридоров внести в комнату, закрыть квартиру на замок;

в) закрыть окна и форточки, отключить все осветительные и электронагревательные приборы, закрыть краны водопроводной и газовой сетей, закрыть квартиру на замок.

**45. Сооружения, предназначенные для защиты людей от последствий аварий и стихийных бедствий в мирное время, а также от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время, — это:**

а) убежища;

б) радиационные укрытия;

в) специальные подвалы.

**46. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас в общественном месте, необходимо:**

а) покинуть общественное место и отойти от него на безопасное расстояние;

б) покинуть общественное место, попытаться доехать до дома и укрыться там;

в) выслушать указание администрации о месте на хождения укрытия и быстро укрыться там.

**47. Международное гуманитарное право — это:**

а) совокупность норм, направленных на защиту прав человека в мирное время;

б) совокупность норм, основанных на принципах гуманности и направленных на защиту жертв вооруженных конфликтов и ограничение средств и методов ведения войны;

в) совокупность норм, направленных на защиту жертв стихийных бедствий.

**48. Основными документами международного гуманитарного права являются:**

а) Декларация прав человека;

б) четыре Женевских конвенции и два Дополнительных протокола к ним;

в) Устав Организации Объединенных Наций.

**49. Знак, обеспечивающий защиту медицинского персонала в зоне вооруженного конфликта, — это:**

а) белый флаг;

б) красный крест или полумесяц на белом поле;

в) белый квадрат с красной полосой по диагонали.

**1. Основными документами международного гуманитарного права являются:**

а) Декларация прав человека;

б) Устав Организации Объединенных наций;

в) Четыре Женевских конвенции.

**2. Какими правилами обязана руководствоваться каждая воюющая сторона при оказании помощи раненым согласно нормам международного гуманитарного права? Укажите правильные ответы:**

- а) раненых нельзя оставлять на произвол судьбы, даже если они принадлежат к стороне противника;
- б) можно оказывать помощь раненым только собственной стороны;
- в) между ранеными и больными не должно проводиться никакого различия по каким бы то ни было соображениям, кроме медицинских;
- г) каждая сторона должна разыскивать и регистрировать все имеющиеся в наличии данные, способствующие установлению личности раненых, больных и умерших, попавших в их руки, как со своей, так и с неприятельской стороны.

**4. Во время вооруженного столкновения двух боевых кораблей противоборствующих в конфликте стран один из них получил сильные повреждения и затонул. Команда корабля на спасательных плотках и шлюпках пытается спастись. Среди них есть раненые. Подумайте и ответьте:**

- А) Какие действия должен предпринять в этом случае командир и экипаж корабля противоположной стороны в отношении пострадавших?
- Б) Допускает ли международное гуманитарное право различие в порядке оказания медицинской помощи раненым своей и неприятельской стороны?
- В) Как следует поступать с погибшими и умершими противоположной стороны?

Контрольная работа №5  
«Оказание ПМП»

1. Что такое терминальное состояние?

2. Назовите признаки клинической смерти.

3. Перечислите обезболивающие средства в аптечке.

**4. Каковы правильные действия по нанесению прекардиального удара в области грудины:**

а) прекардиальный удар наносится ладонью в точку, расположенную на груди выше мечевидного отростка на 2—3 см и на 2 см влево от центра грудины, локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен поперек тела пострадавшего, удар должен быть скользящим;

б) прекардиальный удар, короткий и достаточно резкий, наносится в точку, расположенную на груди не выше мечевидного отростка на 2—3 см и на 2 см влево от центра грудины, локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен вдоль тела пострадавшего, сразу после удара выяснить — возобновилась ли работа сердца.

в) прекардиальный удар наносится ребром сжатой в кулак ладони в точку, расположенную на груди выше мечевидного отростка на 2—3 см и на 2 см влево от центра грудины, после первого удара сделать второй удар.

**5. К закрытым повреждениям относятся:**

- а) царапины и порезы;
- б) ссадины и раны;
- в) вывихи, растяжения, ушибы.

**6. Артериальное кровотечение возникает при:**

- а) повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
- б) поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;
- в) неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

**7. Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при:**

- а) любых ранениях конечности;
- б) поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения;
- в) смешанном кровотечении.

**8. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:**

- а) наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) нанести йодную сетку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**9. При ожоге необходимо:**

- а) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

**10. Любую повязку начинают с фиксирующих ходов. Это означает:**

- а) фиксирование второго тура бинта к третьему;
- б) второй тур бинта надо закрепить к первому булавкой или шпилькой;
- в) первый тур надо закрепить, загнув кончик бинта, и зафиксировать

**11. При открытом переломе прежде всего необходимо:**

- а) дать обезболивающее средство;
- б) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- г) остановить кровотечение.

**12. Играя в футбол, один из игроков команды упал на руку. У него появилась сильная боль, деформация и ненормальная подвижность в предплечье. Какую первую медицинскую помощь вы должны оказать:**

- а) дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить в медицинское учреждение;
- б) дать обезболивающее средство, руку согнуть под прямым углом в локтевом суставе и провести иммобилизацию шиной или подручными средствами и доставить в медицинское учреждение;
- в) смазать место повреждения йодом, дать обезболивающее средство и доставить в медицинское учреждение.

**13. В результате падения у подростка появилась тошнота и рвота, нарушилась координация движений его вторым туром. Какова последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи:**

- а) дать обезболивающие таблетки и проводить подростка в ближайшую поликлинику, больницу;
- б) сделать промывание желудка, поставить клизму, дать успокаивающие средства;
- в) обеспечить покой, приложить к голове холодный компресс, вызвать «скорую помощь».

**14. Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:**

- а) вымывать руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, удалить клеща пинцетом покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) на место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща пинцетом легким покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом;

в) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение.

**15. В нижеприведенном тексте определите правильные действия при промывании желудка:**

а) дать выпить пострадавшему не менее 2 стаканов кипяченой воды или слабого раствора пищевой соды и, раздражая пальцами корень языка, вызвать рвоту;

б) дать выпить пострадавшему не менее 2 стаканов холодной воды из-под крана, надавливая на область живота, вызвать рвоту;

в) дать выпить пострадавшему 2 стакана уксусной эссенции и, надавливая на область шеи, вызвать рвоту.

**16. При поступлении АХОВ в организм человека через рот прежде всего необходимо**

а) промыть желудок;

б) прополоскать рот водой;

в) очистить кишечник;

г) ввести абсорбенты.

**17. При травматическом шоке прежде всего необходимо:**

а) создать спокойную обстановку для пострадавшего (исключить раздражающие шумы), дать обезболивающее средство;

б) провести временную иммобилизацию, обеспечить полный покой пострадавшему, направить пострадавшего в лечебное заведение;

в) устранить действие травматического фактора, остановить кровотечение, обработать рану, наложить давящую повязку.

**18. Пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца. Какова последовательность ваших действий:**

а) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочередно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;

б) положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, давить на груди ну руками с полусогнутыми пальцами поочередно ритмично через каждые 2—3 секунды;

в) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы должны смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение.

**19. К открытым повреждениям относятся:**

а) сдавливание мягких тканей;

б) разрывы связок и сухожилий;

в) раны, сопровождаемые кровотечениями.

**20. Временную остановку кровотечения можно осуществить:**

а) наложением асептической повязки на место кровотечения;

б) максимальным разгибанием конечности;

в) минимальным сгибанием конечности;

г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны.

**21. Как правильно оказать помощь при кровотечении из носа:**

а) сказать пострадавшему, чтобы он стоял, запрокинув голову назад, и не шевелился;

б) усадить пострадавшего, наклонив его туловище вперед, смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы, измерить температуру и дать обезболивающее;

в) усадить пострадавшего, наклонив его туловище вперед, положить на спинку носа холод, плотно прижать крылья носа к перегородке на 5—10 минут, смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы.

**22. Первая помощь при разрывах связок и мышц -это:**

а) на поврежденное место наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать поврежденной конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

б) на поврежденное место нанести йодную сетку и наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать поврежденной конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

в) срочно распарить поврежденное место, а затем наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать поврежденной конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**23. При отморожении или охлаждении организма прежде всего необходимо:**

а) согреть отмороженный участок тела и пострадавшего в целом;

б) дать пострадавшему горячий чай или кофе;

в) дать пострадавшему одну таблетку аспирина или анальгина;

г) на отмороженный участок тела наложить стерильную повязку.

**24. Каким из правил пользуются при наложении бинта:**

а) снизу вверх, справа налево;

б) сверху вниз, слева направо;

в) справа налево, сверху вниз;

г) снизу вверх, слева направо.

**25. При закрытом переломе прежде всего необходимо:**

а) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

б) дать обезболивающее средство;

в) провести иммобилизацию (обездвижить место перелома).

**26. Какова очередность ваших действий в случае перелома костей кисти:**

а) дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

б) дать обезболивающее средство, в ладонь пострадавшего вложить туго свернутый ватно-марлевый валик или небольшой мяч, фиксировать предплечье и кисть к шине, которая идет от конца пальцев до середины предплечья.

в) фиксировать предплечье и кисть к шине, которая идет от конца пальцев до середины предплечья, при этом ладонь плотно прибинтовать к шине.

**27. Пострадавшего необходимо отправить в больницу, если боли в спине осложняются:**

а) горечью во рту;

б) увеличением лимфатических узлов;

в) тошнотой.

**28. При укусе змеей в первую очередь необходимо:**

а) обеспечить пострадавшему покой, на место укуса наложить холод;

б) промыть рану от укуса кипяченой водой, слабым раствором марганцовки или перекиси водорода;

в) дать пострадавшему обильное питье, придать укушенному месту возвышенное положение.

**29. При попадании бытовых инсектицидов в желудок появляется:**

а) боль в суставах, возбуждение центральной нервной системы и беспричинный смех;

б) рвота, слезь изо рта и носа, жидкий стул, головная и загрудинная боль, обильное потоотделение;

в) насморк, кашель и повышенная температура тела.

**30. При химическом ожоге кислотой необходимо прежде всего:**

а) удалить с человека одежду, пропитанную кислотой, и промыть кожу проточной водой;

б) дать обезболивающее средство и промыть место ожога слабым раствором питьевой соды;

в) доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

**31. Признаки клинической смерти — это:**



- а) отсутствие слуха, вкуса, наличие трупных пятен;  
б) отсутствие сознания, реакции зрачков на свет, пульса на сонной артерии и дыхания;  
в) отсутствие пульса и дыхания окоченение конечностей.
- 32. Проводить искусственную вентиляцию легких необходимо, если:**  
а) отсутствует сердцебиение и дыхание или когда сохранено сердцебиение и самостоятельное дыхание, но частота дыхательных движений не превышает 10 раз в минуту;  
б) отсутствует координация и речь, наблюдается непрерывный кашель, приводящий к сбою дыхания;  
в) отсутствует сердцебиение, но сохранено самостоятельное дыхание, при этом частота дыхательных движений превышает 10 раз в минуту.
- 33. В зависимости от характера повреждения кровотечения бывает:**  
а) внезапное;  
б) повторное;  
в) венозное.
- 34. Максимальное время наложения жгута летом не более:**  
а) 30 минут;  
б) 60 минут;  
в) 90 минут;  
г) 120 минут.
- 35. При глубоком и обширном ранении прежде всего необходимо:**  
а) продезинфицировать рану;  
б) дать пострадавшему успокоительное лекарство;  
в) измерить температуру;  
г) остановить кровотечение;  
д) доставить пострадавшего в травмпункт.
- 36. При вывихе прежде всего необходимо:**  
а) попытаться вправить сустав;  
б) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;  
в) сделать тугую повязку;  
г) дать пострадавшему обезболивающее средство.
- 37. Основной материал, которым пользуются при перевязке, — это:**  
а) марлевые (плоские) бинты;  
б) трубчатые бинты;  
в) жгут.
- 38. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту:**  
а) фамилию, имя, отчество пострадавшего;  
б) дату и время получения ранения;  
в) время наложения жгута (часы, минуты и секунды);  
г) фамилию, имя и отчество наложившего жгут;  
д) дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута.
- 39. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки:**  
а) обработать рану перекисью водорода или слабым раствором марганцовки;  
б) промыть рану водой и обработать ее зеленкой;  
в) обработать рану йодом.
- 40. Какие из перечисленных веществ относятся к дезинфицирующим веществам:**  
а) синтомициновая эмульсия;  
б) бриллиантовая зелень;  
в) мазь на основе змеиного яда;  
г) борная кислота.
- 41. Первая помощь при сдавливании конечности — это:**  
а) извлечь пострадавшего из завала, на поврежденную конечность наложить жгут, нанести йодную сетку и приложить тепло, доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

б) извлечь пострадавшего из завала, на поврежденную конечность наложить тугую повязку, обложить поврежденное место холодом, доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

в) извлечь пострадавшего из завала, на поврежденную конечность наложить тугую повязку, приложить к поврежденному месту тепло.

**42. Трубчатые сетчатые бинты предназначены для:**

а) фиксирования марлевой повязки на поврежденной части тела;

б) фиксирования поврежденной части тела без излишнего сдавливания;

в) наложения давящей повязки.

**43. Переломы возникают при резких движениях, ударах, падениях с высоты. Они могут быть:**

а) внутренними;

б) закрытыми;

в) наружными.

**44. При иммобилизации бедра, плеча шина обязательно должна захватывать:**

а) три сустава;

б) два сустава (выше и ниже перелома);

в) два или три, в зависимости от наличия шин или подручных материалов.

**45. Если у пострадавшего появились признаки травмы головы или позвоночника, нельзя до приезда «скорой помощи»:**

а) держать голову и позвоночник пострадавшего в неподвижном состоянии, поддерживать проходимость дыхательных путей;

б) снимать одежду, переносить пострадавшего в постель, делать промывание желудка;

в) останавливать наружное кровотечение, поддерживать нормальную температуру тела пострадавшего.

**46. Каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:**

а) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;

б) отбросить от пострадавшего провод двумя руками;

в) намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод;

г) отбросить провод сухой палкой.

**47. При отравлении угарным газом прежде всего необходимо:**

а) согреть пострадавшего, при остановке или нарушении дыхания провести искусственную вентиляцию легких;

б) вынести пострадавшего на свежий воздух и обеспечить доступ кислорода к дыхательным путям;

в) дать понюхать с ватки нашатырный спирт, срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

**48. При поступлении АХОВ в организм человека через дыхательные пути прежде всего необходимо:**

а) провести санитарную обработку;

б) надеть на пострадавшего противогаз;

в) вынести пострадавшего из зараженной зоны;

г) прополоскать пострадавшему рот.

**49. Какова последовательность оказания первой помощи при обмороке:**

а) пострадавшего уложить на спину с несколько оттянутой назад головой, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и придать ногам возвышенное положение;

б) пострадавшего уложить на живот с головой, повернутой набок, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и придать ногам возвышенное положение;

в) пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и опустить ноги ниже туловища.

**50. Порядок действий по определению признаков клинической смерти следующий:**

- а) убедиться в отсутствии сознания, реакции зрачка на свет, дыхания и пульса на сонной артерии;
- б) определить наличие отечности нижних и верхних конечностей, в реагировании зрачков глаз на свет, в отсутствии речи у пострадавшего;
- в) убедиться в полной дыхательной активности, в наличии у пострадавшего слуха, а также ушибов, травм головы или позвоночника.