

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красноткацкая средняя школа» Ярославского муниципального района

Согласовано
Зам.директора по ВР  Касимова Н.Н.
28 сентября 2020г.

Утверждаю
Директор школы  Мухина М.П.
Приказ № 289 от 30 сентября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Точка роста.

Основы безопасности жизнедеятельности»

Направленность программы – социально-педагогическая

Возраст обучающихся – 11-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор -составитель:
Ершов Владимир Николаевич,
педагог дополнительного образования

р.п.Красные Ткачи

2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3 - 6
2. Учебно-тематический план.....	7 - 10
3. Содержание изучаемого курса.....	11 - 12
4. Обеспечение	12-13
5. Формы аттестации и оценочные материалы.....	13
6. Список информационных источников.....	14
7. Приложения	15-39

1. Пояснительная записка

В МОУ Красноткацкая СШ ЯМР с 1 сентября 2020 года начал действовать Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста». Центр оснащен специализированным оборудованием, что позволяет реализовать дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Точка роста. Основы безопасности жизнедеятельности».

Направленность программы

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Точка роста. Основы безопасности жизнедеятельности» имеет социально-педагогическую направленность. Предусматривает знакомство с теорией и практикой оказания первой помощи пострадавшим на месте происшествия, изучение правил безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Новизна программы

Программа кружка ориентирована на создание у обучающихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации, а также основ оказания первой помощи пострадавшим.

Актуальность программы

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Чем больше обучающийся получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Людей, обладающих ею, называют сильными. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями. Актуальность программы обусловлена тем, что в условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста технологических аварий и катастроф необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности. Для этого необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня, до уровня специальной подготовки в условиях кружковой деятельности. Данная программа дает возможность наиболее емко дать знания в области безопасности, спасательного дела и в области медицины.

Педагогическая целесообразность

Заключается в том, что в школьный период в жизни ребенка считается периодом особой восприимчивости и повышенных возможностей развития психики и обучения. Дети любознательны по своей природе, и очень важно использовать этот природный потенциал для более полного и всестороннего развития ребенка. Ребенок открывает для себя разнообразный и увлекательный мир природы, воспринимает природу ярче и острее взрослого.

Педагогическая целесообразность программы призвана расширить кругозор ребенка и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в чрезвычайных ситуациях, привить практические навыки оказания пострадавшим первой доврачебной помощи, изучить правила противопожарной и дорожной безопасности, вести здоровый образ жизни.

Обучение по программе через выполнение практических заданий поможет не только сформировать культуру безопасного поведения, но и раскрыть творческий потенциал обучающихся, для развития личности и успешной социализации в обществе.

Конструирование курса осуществлялось с учётом следующих дидактических принципов, которые опираются на личностно-ориентированный и деятельностный подходы в образовании.

1. Социогуманитарная обусловленность — учет требований Федерального государственного образовательного стандарта в предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности»:

приоритетных целей образования; планируемых результатов обучения; требований к личностным, метапредметным и предметным достижениям обучающихся;

2. Реализация принципа природосообразности предполагает учёт актуальности отобранного содержания для обучающихся подросткового этапа развития, психологического статуса, потребностей, интересов, трудностей и проблем повседневной жизни обучающихся;

3. Принцип психологической обусловленности позволяет обучающемуся быть субъектом познавательной деятельности, формировать осознанное отношение к проблемам здоровья, сохранения жизни и эмоционального благополучия, рефлексивные качества (регулирование своего поведения, самоконтроль, самооценку);

4. Принцип практико-ориентированной учебно-познавательной деятельности даёт возможность формировать конкретные умения и навыки, способность оценивать и контролировать свои действия, предвидеть последствия своего (чужого) поведения и своевременно их исправлять. Реализацию данного принципа обеспечивает система практических занятий;

5. Принцип природосообразности — учет возрастных психофизических особенностей и потребностей обучающихся, актуализация субъектной позиции по социально-правовой подготовке в области безопасности жизнедеятельности;

6. Принцип преемственности всех ступеней образования — информационно-методическое соответствие целей и содержания предмета ОБЖ в средних и старших классах школы, а также в системе дополнительного образования;

7. Принцип научности, связь теории с практикой — опора на методологические средства теории безопасности жизнедеятельности; формирование конкретных умений;

8. Принцип системности — представление среды и ее объектов в качестве систем, изучение взаимодействия которых ведет к анализу причин и следствий проявления опасностей в среде жизнедеятельности;

9. Интегративность — межпредметные и внутрипредметные связи гуманитарного и естественнонаучного знания по проблеме безопасности жизнедеятельности;

10. Принцип культуросообразности достигается за счет расширения представлений о ценности, значимости культуры безопасности жизнедеятельности личности и общества, о ее месте и роли в совокупном комплексе общей культуры жизнедеятельности человека и общества в современной среде обитания.

Цель, задачи ДООП:

Цель программы

Организация свободного времени обучающихся через формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, навыков оказания первой медицинской помощи, стремления к здоровому образу жизни, совершенствование морально психологического состояния и физического развития, стимулирование у обучающихся интереса к медицине.

Задачи ДООП

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- освоение системы знаний о необходимости обеспечения личной безопасности жизнедеятельности и безопасности общества, выполнения социальных ролей человека и гражданина;
- формирование у обучающихся осознания нравственного и правового долга, чувства ответственности за свое поведение, безопасность поведения и сохранение здоровья собственного и окружающих;
- овладения основами оказания первой помощи пострадавшим;
- обеспечения безопасной среды для пострадавших;
- приобретение обучающимися знаний об оказании первой медицинской помощи при травмах, несчастных случаях и внезапных заболеваниях

Отличительные особенности данной программы

Специфику программы обуславливает сочетание практико-ориентированных занятий с различными практическими тренингами. В программу входят разделы по изучению поведения в ЧС, по пожарной безопасности, дорожной безопасности, первой медицинской помощи, общей физической подготовке. Социально психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Социально развитая личность психологически интегрирована в общество, в котором она живет, что проявляется в ее гражданственности, патриотизме.

Важное социально-психологическое свойство личности, способствующее успешности в жизни, - это способность объективной оценки самого себя в обществе. Весьма существенной характеристикой человека и его поведения является групповая интегрированность, осознание себя как члена определенного социального слоя, группы. Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;
- уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций; - обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе по незнанию дополнительные трудности.

Сроки реализации программы

На изучение программы дополнительного образования в образовательном учреждении отводится 8 месяцев (30 часов). Программа допускает корректировку и варьирование образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей обучающихся.

Формы и режим занятий

Режим занятий по данной программе - 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

В процессе реализации программы педагог использует следующие формы организации обучения:

- Фронтальная. Предполагает подачу учебного материала всему коллективу обучающихся через беседу. Фронтальная форма способна создать коллектив единомышленников, способных воспринимать информацию и работать творчески вместе.

-Групповая. Ориентирует обучающихся на создание «творческих пар», которые выполняют более сложные упражнения, задания. Групповая форма позволяет ощутить помощь со стороны друг друга, учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость и качество работы.

-Индивидуальная. Предполагает самостоятельную работу обучающихся, оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога. Это позволяет, не уменьшая активности обучающегося, содействовать выработке стремления и навыков самостоятельного творчества, формирует и оттачивает личностные качества обучающегося: трудолюбие, усидчивость, логическое мышление.

Возраст детей, участвующих в реализации ДООП

Возраст: с 11 до 16 лет. На занятия по данной программе принимаются все желающие.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Данная программа предполагает такое развитие обучающихся, которое обеспечивает переход от обучения к самообразованию. Обучающиеся не столько приобретают дополнительные знания по основам безопасности жизнедеятельности, сколько развивают способности самостоятельного приобретения знаний, критически оценивать сложившуюся ситуацию. Обучающиеся смогут практически использовать свои знания в различных чрезвычайных ситуациях.

Программой предусмотрены несколько видов диагностики результатов обучения:

- текущий мониторинг - проводится на каждом занятии: акцентирование внимания, просмотр работ;

- тематический контроль позволяет определить качество изучения обучающимися материала по разделам, темам программы. В данном случае, контроль осуществляется в практической или устной форме;

- итоговый мониторинг - проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы.

Форма отслеживания результатов усвоения дополнительной образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение - при выполнении практических приемов обучающимися;
- работа в группе, малых группах.

Формы подведения итогов ДООП

Итоги освоения программы подводятся в участии в общешкольных и районных мероприятиях.

2. Учебно-тематический план ДООП:

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
Вводное занятие. Человек, среда его обитания, безопасность человека				
1	Инструктаж « Город и село как среда обитания человека»	1	1	-
2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Безопасность в повседневной жизни	1	0,5	0,5
Опасные ситуации техногенного характера				
3	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Практическая работа «Безопасный путь в школу и из школы»	1	0,5	0,5
4	Пожарная безопасность. Практическая работа «Составление плана своего поведения на случай возникновения пожара в школе дома, общественном месте»	1	0,5	0,5
Опасные ситуации природного характера				
5	Погодные явления и безопасность человека	1	0,5	0,5
6	Безопасность на водоемах. Практическая работа «Правила само-и взаимопомощи терпящим бедствиям на воде» Практическая работа проводится с использованием оборудования тренажера-манекена для отработки сердечно-легочной реанимации, табельных средств для оказания первой медицинской помощи. Коврика для проведения сердечно-легочной реанимации, поставленных в Точке роста.	1	0,5	0,5
Возможные травмы и поражения при ЧС				
7	Виды ЧС.	1	1	
8	ЧС природного характера, техногенного и социального характера.	1	1	
Методы и средства оказания первой помощи				
9	Основные правила оказания первой помощи (далее - ПП). Определение первоочередности оказания ПП.	1	1	
10	Средства оказания ПП.	1		1

	Перевязочные и иммобилизационные средства. Методы оказания ПП, асептика и антисептика.			
Первоочередные меры при ранениях и травмах				
11	Первая помощь при ранениях. Виды ран. Виды кровотечений и способы их остановки. Правила наложения повязок. Практическая работа «Наложение повязки для остановки кровотечения» с использованием оборудования: наборов имитаторов травмы и поражений, поставленных в Точку роста.	1	0,5	0.5
12	Перевязочные средства. Наложение бинтовых повязок.	1		1
13	Оказание первой помощи при механических повреждениях костей. Разновидности переломов. Способы наложения транспортной иммобилизации.	1		1
14	Разновидности травматического шока. Способы транспортировки пострадавших. Практическое занятие проводится с использованием оборудования: имитаторов травм и поражений, шины, тренажера-манекена для отработки сердечно-легочной реанимации, поставленных в Точку роста.	1	0,5	0.5
15	Первая помощь при ушибах и вывихах, ожогах, при отморожении, при тепловом и солнечном ударе.	1		1
Проведение сердечно-легочной реанимации				
16	Экстренная реанимационная помощь. Донорский метод искусственной вентиляции легких.	1	1	
17	Реанимационные мероприятия. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Признаки клинической смерти.	1		1
Первая помощь при автодорожном происшествии				
18	Основные причины гибели пострадавших и типичные ошибки при оказании первой помощи. Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии.	1	1	
19	Экстренная помощь пострадавшему в состоянии	1		1

	комы. Дальнейшая последовательность осмотра пострадавшего и оказание помощи. Координация действий помощников. Правила транспортировки пострадавшего.			
Помощь при утоплении				
20	Этапы оказания помощи. Признаки истинного (синего) утопления. Причины смерти в первые минуты после спасения. Экстренная помощь при истинном утоплении. Помощь при сохранении рвотного и кашлевого рефлексов.	1	0,5	0.5
21	Первая помощь пострадавшему без признаков жизни. Оказание помощи после оживления. Медицинская помощь в первые часы после спасения. Помощь при отеке легких. Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления.	1		1
Помощь при поражении электрическим током и молнией				
22	Поражающее действие электрического тока. Что такое дефибриляция сердца. Понятие о дефибриляции. Наиболее частые ошибки при оказании помощи. Правила обесточивания пострадавших.	1	1	
23	Первая помощь при поражении электрическим током. Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему. Помощь при поражении током высокого напряжения и молнией.	1		1
Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути				
24	Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии (удушения). Наиболее частые ошибки при оказании первой помощи.	1	1	
Помощь пострадавшим при обширных ожогах				
25	Зависимость смертельных исходов от площади и степени ожога. Понятие об ожоговом шоке. Понятие об ожоговой болезни.	1	1	

26	Схема лечения ожогового шока. Правила оказания помощи на месте происшествия.	1		1
Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники				
27	Понятие о синдроме длительного сдавливания. Причины смерти пострадавших в первые минуты и через несколько суток после освобождения.	1	1	
28	Правила извлечения пострадавшего из-под завала. Оказание помощи на месте происшествия.	1		1
Опасные ситуации в природной среде				
29	Безопасность при встрече с дикими животными. Укусы насекомых и защита от них. Опасные растения и травы. Съедобные и несъедобные грибы. Практическая работа «Правила оказания первой помощи пострадавшему, укушенному змеей»	1	1	
30	Итоговое занятие соревнование-практикум «Помоги себе и другу»	1		1
	Итого	30	15	15

3. Содержание ДООП

Вводное занятие. Человек, среда его обитания, безопасность человека

Инструктаж «Город и село как среда обитания человека».

Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Безопасность в повседневной жизни.

Опасные ситуации техногенного характера.

Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.

Практическая работа «Безопасный путь в школу и из школы»

Пожарная безопасность. Практическая работа «Составление плана своего поведения на случай возникновения пожара в школе дома, общественном месте»

Опасные ситуации природного характера.

Погодные явления и безопасность человека

Безопасность на водоемах. Практическая работа «Правила само-и взаимопомощи терпящим бедствиям на воде» Практическая работа проводится с использованием оборудования тренажера-манекена для отработки сердечно-легочной реанимации, табельных средств для оказания первой медицинской помощи. Коврика для проведения сердечно-легочной реанимации, поставленных в Точке роста.

Возможные травмы и поражения при ЧС.

Виды ЧС. ЧС природного характера, техногенного и социального характера.

Методы и средства оказания первой помощи.

Основные правила оказания первой помощи (далее - ПП). Определение первоочередности оказания ПП.

Средства оказания ПП. Перевязочные и иммобилизационные средства. Методы оказания ПП, асептика и антисептика.

Первоочередные меры при ранениях и травмах.

Первая помощь при ранениях. Виды ран. Виды кровотечений и способы их остановки. Правила наложения повязок. Перевязочные средства. Наложение бинтовых повязок.

Оказание первой помощи при механических повреждениях костей. Разновидности переломов. Способы наложения транспортной иммобилизации.

Разновидности травматического шока. Способы транспортировки пострадавших.

Первая помощь при ушибах и вывихах, ожогах, при отморожении, при тепловом и солнечном ударе.

Проведение сердечно-легочной реанимации.

Экстренная реанимационная помощь. Донорский метод искусственной вентиляции легких. Реанимационные мероприятия. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Признаки клинической смерти.

Первая помощь при автодорожном происшествии.

Основные причины гибели пострадавших и типичные ошибки при оказании первой помощи. Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии. Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы. Дальнейшая последовательность осмотра пострадавшего и оказание помощи. Координация действий помощников. Правила транспортировки пострадавшего.

Помощь при утоплении.

Этапы оказания помощи. Признаки истинного (синего) утопления. Причины смерти в первые минуты после спасения. Экстренная помощь при истинном утоплении. Помощь при сохранении рвотного и

кашлевого рефлексов. Первая помощь пострадавшему без признаков жизни. Оказание помощи после оживления. Медицинская помощь в первые часы после спасения. Помощь при отеке легких. Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления.

Помощь при поражении электрическим током и молнией.

Поражающее действие электрического тока. Что такое дефибриляция сердца. Понятие о дефибриляции. Наиболее частые ошибки при оказании помощи. Правила обесточивания пострадавших. Первая помощь при поражении электрическим током. Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему. Помощь при поражении током высокого напряжения и молнией.

Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.

Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии (удушения). Наиболее частые ошибки при оказании первой помощи.

Помощь пострадавшим при обширных ожогах.

Зависимость смертельных исходов от площади и степени ожога. Понятие об ожоговом шоке. Понятие об ожоговой болезни. Схема лечения ожогового шока. Правила оказания помощи на месте происшествия.

Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники.

Понятие о синдроме длительного сдавливания. Причины смерти пострадавших в первые минуты и через несколько суток после освобождения. Правила извлечения пострадавшего из-под завала. Оказание помощи на месте происшествия.

Опасные ситуации в природной среде.

Безопасность при встрече с дикими животными. Укусы насекомых и защита от них. Опасные растения и травы. Съедобные и несъедобные грибы.

Итоговое занятие соревнование-практикум «Помоги себе и другу»

4. Обеспечение ДООП

Материальное обеспечение

Формы и методы работы

Учитывая возрастные и психологические особенности обучающихся, для реализации программы используются различные формы и методы обучения: рассказ, беседа, объяснение, а также тренинги, фронтальная работа, групповая работа, практические занятия.

Беседа – метод обучения, при котором педагог использует имеющиеся у обучающихся знания и опыт. С помощью вопросов и полученных ответов подводит к пониманию и усвоению материала, а также осуществляет повторение и проверку пройденного.

В обучении используется разновидность рассказа-объяснения, когда рассуждения и доказательства сопровождаются учебной демонстрацией.

Практические упражнения – целью этих упражнений является применение теоретических знаний обучающихся в практической деятельности.

Материально-техническое обеспечение:

1. кабинет Точка роста
2. компьютер для педагога
- 3 интерактивный комплекс
4. аптечка индивидуальная АИ-2.

5. сумка медицинская.
6. набор шин для иммобилизации
7. бинты марлевые медицинские
8. индивидуальный перевязочный пакет.
9. тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации Александр
10. тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей
11. носилки медицинские мягкие
12. жгут резиновый
13. набор имитаторов травм и поражений
14. шина складная
15. воротник шейный
16. табельные средства для оказания первой медицинской помощи

5. Формы аттестации и оценочные материалы

В ходе обучения предметная диагностика проводится в форме опросов, и тестов. Каждая тема предполагает выполнение практической работы, которая служит для закрепления теоретического материала, а также способствует обеспечению текущего контроля. Все практические работы хранятся в электронном виде, что позволяет сравнивать работы и отбирать лучшие для участия в конкурсах. На занятиях работы систематически обсуждаются всем коллективом. Обучающиеся учатся анализировать свои достижения и давать оценку своей работе.

Система оценки достижения планируемых результатов необходима для ведения мониторинга по эффективности проведения занятий кружка, достижения поставленных целей и задач, а также для проверки знаний и умений обучающихся.

Для оценки достижений используются следующие материалы:

- 1) Тестирование на выявление полученных знаний (См. Приложение)
- 2) Умение оказывать помощь пострадавшим на темы, предусмотренные учебным планом; 3) Умение оказывать первую медицинскую помощь; Контроль оценки достижений также предусматривается путем наблюдения за деятельностью обучающихся, анкетирования, анализа наработанного материала.

Система контроля основана на следующих принципах:

- Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).
- Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
- Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок; составление перспективных планов ликвидации пробелов).

6. Список информационных источников

- Виноградова, Н. Ф. Основы безопасности жизнедеятельности : 5—9 классы : рабочая программа / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, А. Б. Таранин. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 67, [2] с.;
- Методическое пособие для проведения занятий по правилам пожарной безопасности с учащимися общеобразовательных школ Московской области – Видное., 2000, - 56 с.;
- **Евлахов В.М.** Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы. - М.: Дрофа, 2006. - 112 с.
- **Изучение правил дорожного движения:** Сценарии театрализованных занятий / Авт.-сост. Е.А. Гальцова. - Волгоград: Учитель, 2007. - 90 с.
- **Карпова Е.В.** Игровые классные часы. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-8 классы: Учебное пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2007. - 128 с. - (Воспитать человека).
- **Бочаров Е.А.** Ступени обучения выживанию: Программно-методическое пособие для педагогов. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 204 с.
- **Дурнев Р.А.** Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности учащихся. 5-11 классы: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008. - 156 с.
- **Методические рекомендации: формирование у детей и подростков навыков безопасного поведения на улицах и дорогах.** Для педагогов общеобразовательных учреждений. / Авт. - Козловская Е.А., Козловский Е.А. – М.: Изд. Дом Третий Рим, 2006. – 48 с.
- **Основы безопасности жизнедеятельности:** Справочник для учащихся / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев и др.; под ред. А.Т. Смирнова; Российская академия наук, Издательство «Просвещение». - М.: Просвещение, 2007. - 224 с
- <https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library;>
- [https://multiurok.ru/all-sites/obzh/;](https://multiurok.ru/all-sites/obzh/)
- <https://infourok.ru/biblioteka/obzh;>
- <http://обж.рф;>
- [http://school-obz.org/;](http://school-obz.org/)
- [https://www.youtube.com/playlist?list=PLp1o4TiOetLxrxNTHbqW7-2Ue4HWXJNjr.](https://www.youtube.com/playlist?list=PLp1o4TiOetLxrxNTHbqW7-2Ue4HWXJNjr)

Приложения

Приложение 1

Календарно-учебный график

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия
1	Инструктаж « Город и село как среда обитания человека»	1	
2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Безопасность в повседневной жизни	1	
3	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Практическая работа «Безопасный путь в школу и из школы»	1	
4	Пожарная безопасность. Практическая работа «Составление плана своего поведения на случай возникновения пожара в школе дома, общественном месте»	1	
5	Погодные явления и безопасность человека	1	
6	Безопасность на водоемах. Практическая работа «Правила само-и взаимопомощи терпящим бедствиям на воде» Практическая работа проводится с использованием оборудования тренажера-манекена для отработки сердечно-легочной реанимации, табельных средств для оказания первой медицинской помощи. Коврика для проведения сердечно-легочной реанимации, поставленных в Точке роста.	1	
7	Виды ЧС.	1	
8	ЧС природного характера, техногенного и социального характера	1	
9	Основные правила оказания первой помощи (далее - ПП). Определение первоочередности оказания ПП.	1	
10	Средства оказания ПП. Перевязочные и иммобилизационные средства. Методы оказания ПП, асептика и антисептика.	1	
11	Первая помощь при ранениях. Виды ран. Виды кровотечений и способы их остановки. Правила наложения повязок. Практическая работа «Наложение повязки для остановки кровотечения» с использованием оборудования: наборов имитаторов травмы и поражений, поставленных в Точку роста.	1	
12	Перевязочные средства. Наложение бинтовых повязок.	1	
13	Оказание первой помощи при	1	

	механических повреждениях костей. Разновидности переломов. Способы наложения транспортной иммобилизации.		
14	Разновидности травматического шока. Способы транспортировки пострадавших. Практическое занятие проводится с использованием оборудования: имитаторов травм и поражений, шины, тренажера-манекена для отработки сердечно-легочной реанимации, поставленных в Точку роста.	1	
15	Первая помощь при ушибах и вывихах, ожогах, при отморожении, при тепловом и солнечном ударе.	1	
16	Экстренная реанимационная помощь. Донорский метод искусственной вентиляции легких.	1	
17	Реанимационные мероприятия. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Признаки клинической смерти.	1	
18	Основные причины гибели пострадавших и типичные ошибки при оказании первой помощи. Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии.	1	
19	Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы. Дальнейшая последовательность осмотра пострадавшего и оказание помощи. Координация действий помощников. Правила транспортировки пострадавшего.	1	
20	Этапы оказания помощи. Признаки истинного (синего) утопления. Причины смерти в первые минуты после спасения. Экстренная помощь при истинном утоплении. Помощь при сохранении рвотного и кашлевого рефлексов.	1	
21	Первая помощь пострадавшему без признаков жизни. Оказание помощи после оживления. Медицинская помощь в первые часы после спасения. Помощь при отеке легких. Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления.	1	
22	Поражающее действие электрического тока. Что такое дефибриляция сердца. Понятие о дефибриляции. Наиболее частые ошибки при оказании помощи. Правила обесточивания пострадавших.	1	

23	Первая помощь при поражении электрическим током. Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему. Помощь при поражении током высокого напряжения и молнией.	1	
24	Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии (удушения). Наиболее частые ошибки при оказании первой помощи.	1	
25	Зависимость смертельных исходов от площади и степени ожога. Понятие об ожоговом шоке. Понятие об ожоговой болезни.	1	
26	Схема лечения ожогового шока. Правила оказания помощи на месте происшествия.	1	
27	Понятие о синдроме длительного сдавливания. Причины смерти пострадавших в первые минуты и через несколько суток после освобождения.	1	
28	Правила извлечения пострадавшего из-под завала. Оказание помощи на месте происшествия.	1	
29	Безопасность при встрече с дикими животными. Укусы насекомых и защита от них. Опасные растения и травы. Съедобные и несъедобные грибы. Практическая работа «Правила оказания первой помощи пострадавшему, укушенному змеей»	1	
30	Итоговое занятие соревнование-практикум «Помоги себе и другу»	1	
	Итого	30 часов	

Приложение 2

Ситуационные задачи

Ситуационная задача №1

Пострадавший в ДТП неподвижен, на оклик не реагирует. Видимое дыхание и пульс на лучевой артерии отсутствует. Пульс на сонной артерии едва определяется. Видимого кровотечения нет. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №2

Во время урока у соседа по парте пошла кровь из носа, он запрокинул голову вверх. Ваши действия?

Ситуационная задача №3

Во время похода в лес один из учащихся оступился и упал. Жалуется на боль в области правого голеностопного сустава. Сустав опух, при попытке дотронуться до него возникает резкая боль. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №4

Во время экскурсии в горы один из учащихся оступился и упал. Жалуется на сильную боль в области левой голени. При видимом осмотре левая нога деформирована, опухшая. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №5

Во время похода в лес один из учащихся запнулся и упал. При осмотре видна рана на правом предплечье, из которой вытекает кровь темно-вишневого цвета. Жалуется на боль, слабость, головокружение. Зима. Ваши действия?

Ситуационная задача №6

Во время похода в лес на лыжах один из учащихся запнулся и упал. При осмотре видна рана на левом предплечье, из которой вытекает алая кровь пульсирующей струей. Жалуется на боль, слабость, головокружение. Зима. Ваши действия?

Ситуационная задача №7

Во время экскурсии один из учащихся сильно оцарапал руку. При осмотре видна рана на правом предплечье, из которой каплями выступает кровь темно-вишневого цвета. Жалуется на боль. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №8

Летом на берегу речки ваш товарищ длительное время провел под жарким солнцем. Стал жаловаться на головокружение, тошноту, плохое самочувствие и упал в обморок. При осмотре очень бледен. Ваши действия?

Ситуационная задача №9

Во время похода один из учащихся резко поднял полное ведро воды. Возникла боль в области запястья. При осмотре наблюдается отек. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №10

Во время похода один из учащихся опрокинул кружку с горячим чаем на ногу. При осмотре кожа красная и появляются пузыри, заполненные желтоватой жидкостью, жалуется на боль, сильное жжение. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №11

Вы пришли домой из школы по сильному морозу. По дороге, вы почувствовали онемение мочек ушей, когда же зашли домой, возникла сильная ломота мочек, они опухли и покраснели. Ваши действия?

Ситуационная задача №12

Во время похода один из учащихся съел колбасу, которая сутки пролежала в полиэтиленовом пакете в рюкзаке. Жалуется на боль в животе, головокружение. Возникла рвота, понос. При осмотре пострадавший очень бледен. Ваши действия?

Ситуационная задача №14

Во время похода в лес один из учащихся запнулся и упал. Жалуется на сильную боль в области поясницы, частичное онемение ног. Лето. Ваши действия?

Ситуационная задача №15

Во время ДТП из перевернутой машины извлечен пострадавший, который жалуется на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка развернуты кнаружи. Кожные покровы бледные, на лбу капельки пота. Пульс частый, слабый. Ваши действия?

Ситуационная задача №16

Во время экскурсии ваш товарищ упал. Жалуется на боли в правой голени, которую придерживает руками. При осмотре голень необычно смещена под углом кнаружи, отечна. При попытке выпрямить ногу боль резко усиливается. Ваши действия?

Ситуационная задача №17

При подъеме в горы, ваш младший родственник шел без головного убора. Упал в обморок. Бледен, пульс слабый. Лето, температура + 34⁰. Ваши действия?

Ситуационная задача №18

Вы готовили обед. Открывая крышку кастрюли, ошпарили руку паром. Кожа руки покраснела, сильно горит. Ваши действия?

Ситуационная задача №19

Дома на кухне Вы случайно пролили бутылку с уксусной кислотой на ногу. Нога сильно горит, начали появляться пузыри. Ваши действия?

Ситуационная задача №20

Во время похода в лес на лыжах один из учащихся оступился и неловко упал на руку. Жалуется на боль в области кисти. Сустав опух, при попытке дотронуться до него возникает резкая боль. Зима. Ваши действия?

Приложение 3

Тестирование по основам доврачебной помощи

1. Первая доврачебная помощь при открытом переломе?

1. Концы сломанных костей совместить.
2. Убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом.
3. *Наложить на рану стерильную повязку, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному.*

2. Первая доврачебная помощь при обморожении?

1. Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
2. *Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.*
3. Сделать легкий массаж, растереть пораженный участок одеколоном.

3. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
3. *Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.*

4. Чем характеризуется венозное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
2. *Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.*
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

5. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

1. *Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.*

2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета. 3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

6. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?

1. Наложение на рану давящей повязки.
2. Наложение на конечность жгута.
3. Резкое сгибание конечности в суставе.

7. Правильный способ остановки венозного кровотечения?

1. Наложение на рану давящей повязки.
2. Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

8. Правильный способ остановки артериального кровотечения?

1. Наложение на рану давящей повязки.
2. Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

9. Что необходимо сделать при потере сознания?

1. Искусственное дыхание.
2. Массаж сердца.
3. Освободить (санитировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

10. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения? 1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание. 2. Пульс, высокая температура, судороги.

3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.

11. Для каких целей используется перманганат калия (марганцовка), находящийся в аптечке в автомобиле?

1. Наружно в водных растворах для полоскания рта и горла.
2. Наружно в водных растворах для промывания ран.
3. В водных растворах для промывания желудка. 4. Для всех указанных в пп. 1 и 2 целей.
5. Для целей, указанных в пп. 1-3.

12. Как оказать помощь пострадавшему в дорожно-транспортном происшествии при сильном ушибе живота?

1. Уложить пострадавшего на спину, дать теплый чай и в этом положении транспортировать в ближайшее медицинское учреждение.
2. Провести противошоковые мероприятия, транспортировать в ближайшее медицинское учреждение в положении лежа на боку с согнутыми в ногах коленях.
3. Дать обезболивающие лекарства, уложить на живот и транспортировать в этом положении в ближайшее медицинское учреждение.

13. Какие признаки закрытого перелома костей конечности?

1. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности.

2. Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей. 3. Синяки, ссадины на коже.

14. Какая повязка накладывается при повреждении затылка?

1. *Крестообразная или пращевидная.* 2. Спиральная. 3. Шапочка.

15. Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочными растворами?

1. Промыть пораженный участок мыльным или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.
2. *Промыть пораженное место 1-2%-ным раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.*
3. Промыть пораженный участок водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой материи.

16. Какая повязка накладывается при повреждении лба?

1. Пращевидная. 2. Спиральная. 3. *Шапочка.*

17. Первая доврачебная помощь при вывихе конечности?

1. Дать обезболивающие средства, вправить вывих и зафиксировать конечность.
2. *Осуществить иммобилизацию поврежденной конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.*
3. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

18. Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?

1. Промыть пораженное место 1-2%-ным раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.
2. *Промыть пораженный участок мыльным или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.*
3. Промыть пораженный участок водой и смазать жирным кремом, наложить асептическую повязку.

19. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно-транспортном происшествии с вывихом бедра?

1. *В положении лежа.* 2. В положении сидя. 3. Свободное положение.

20. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно-транспортном происшествии с вывихом костей верхней конечности?

1. В положении сидя.
2. Свободное положение.
3. *Свободное положение, при общей слабости – сидя или лежа.*

21. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени?

1. Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.
2. *Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный сустав.*

22. Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?

1. Снять одежду с правой руки, потом с левой.
2. *Снять одежду с правой руки, потом с левой.*

23. Для чего предназначен йод, находящийся в аптечке?

1. *Для обработки кожи вокруг раны.*
2. Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.
3. При ожогах, вызванных щелочью.

24. Какой материал может быть использован в качестве шины?

1. Ткань.
2. Бинт, вата.
3. *Кусок доски.*

25. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

1. Не более получаса.
2. *Не более 2-х часов.*
3. Не более часа.

26. Что нужно сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего?

1. Поднять выше голову.
2. Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову.
3. *Открыть рот пострадавшему.*

27. Как транспортировать пострадавшего с проникающим ранением грудной клетки?

1. Лежа на животе.
2. Лежа на спине.
3. *Лежа на спине с приподнятой верхней частью туловища.*

28. Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости?

1. Наложить одну шину от стопы до середины бедра.
2. *Наложить две шины: одну от стопы до подмышечной впадины, другую от стопы до паха.*
3. Наложить две шины: от стопы до конца бедра.

29. Как оказать доврачебную помощь при переломе костей таза?

1. Придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку.

2. Уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого заменяющего ее материала.
3. Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

30. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку, пиджак при ранении руки?

1. Одежду надевают сначала на больную руку, а затем на здоровую.
2. Одежду надевают на обе руки одновременно.
3. Одежду надевают сначала на здоровую руку, а затем на больную.

31. Как оказать помощь на месте происшествия первую помощь при простой и неглубокой ране?

1. Наложить стерильную повязку.
2. Промыть рану лекарствами.
3. Обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.

32. Какие признаки открытого перелома?

1. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности.
2. Сильная боль, деформация конечности, поврежден кожный покров.
3. Синяки, ссадины на коже.

33. Какие приемы доврачебной помощи применяются при внутреннем кровотечении или подозрении на него?

1. Наложить на поврежденную поверхность грелку со льдом или прохладную повязку, обеспечить покой.
2. Дать холодной воды.
3. Дать горячего чая.

34. Основные правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах? 1. Как можно быстрее перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца.

2. Поместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха.

3. Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

35. Назовите основные правила оказания первой помощи при сотрясении мозга?

1. Уложить пострадавшего на спину, положить под голову валик и дать теплое питье.
2. Уложить пострадавшего на бок или спину со склоненной набок головой и транспортировать в этом положении в лечебное учреждение.
3. Положить пострадавшего на спину или в положение полулежа со склоненной набок головой.

36. Какая повязка накладывается на голеностопный сустав при его повреждении?

1. Спиральная. 2. Колосовидная. 3. *Восьмиобразная*

37. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

1. Капиллярное. 2. Венозное. 3. *Артериальное.*

38. Что надо предпринять для оказания первой помощи при поражении электрическим током?

1. Освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, уложить в сухом и теплом месте, принять необходимые меры для облегчения дыхания, обеспечить доступ свежего воздуха, на обожженные участки наложить стерильную повязку. При отсутствии признаков жизни проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

2. Освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, дать обильное холодное питье, можно кофе. При потере сознания сделать искусственное дыхание.

3. Освободить пострадавшего от действия тока и срочно транспортировать в ближайшее медицинское учреждение.

39. Как наложить шину при переломе пальцев и кисти?

1. По ладонной поверхности предплечья от начала пальцев до локтевого сгиба.

2. С обеих сторон кисти и прибинтовать.

3. По ладонной стороне предплечья от начала пальцев до плечевого сустава.

40. Какая повязка накладывается при повреждении пальца?

1. Крестообразная. 2. *Спиральная.* 3. Пращевидная.

41. В каком положении нужно эвакуировать пострадавшего с вывихами костей верхних конечностей?

1. В положении сидя.

2. В положении лежа.

3. **Свободное положение, при общей слабости – сидя или лежа.**

42. Назовите основные правила оказания доврачебной помощи при травматическом шоке?

1. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

2. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

3. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности (первичное реанимационное способ). Временная остановка кровотечения. Борьба с болью (иммобилизация). Закрытие ран стерильными (чистыми) повязками. Придание

пострадавшему наиболее удобного положения (функциональная укладка). Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой мед помощи.

43. Где проводится надавливание на грудную клетку при закрытом массаже сердца?

1. Слева от грудины.
2. Справа от грудины.
3. *На нижнюю треть грудины.*

44. Какие лекарств. препараты являются обезболивающими?

1. *Анальгин, панадол.*
2. Димедрол, валериана.
3. Фталазол, пенициллин.

45. Какой должна быть транспортная шина?

1. С возможностью фиксации только места перелома.
2. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания места перелома.
3. *С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.*

46. При коллапсе (потери сознания и понижения артериального давления без кровотечения) необходимо:

1. Пострадавшего уложить так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.
2. Пострадавшего уложить так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное средство.
3. *Пострадавшего уложить так, чтобы его ноги были выше уровня головы.*

47. Как оказать первую помощь при открытом переломе?

1. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.
2. Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающие лекарства и обеспечить покой конечности.
3. *Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающие лекарства и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.*

48. Пострадавший находится без сознания, дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?

1. Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи».
2. *Позвонить «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.*
3. Положить пострадавшего в благоприятную позу, сделать перевязку, дать обезболивающее средство.

49. При транспортировке с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении?

1. Пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе).

2. Пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе с приподнятым головным концом.

3. Пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе с опущенным головным концом.

50. В каком положении эвакуируется больной с вывихом нижней челюсти?

1. В положении лежа.

2. В положении сидя.

51. Для чего в автомобильной аптечке предназначен 10% водяной раствор аммиака (нашатырный спирт)?

1. Для обработки ран.

2. Для наложения согревающего компресса.

3. Для вдыхания при обмороке и угаре.

52. Прекардиальный удар наносят:

1. По левой стороне грудной клетки, рядом с грудиной.

2. В область нижней трети грудины на 2-4 см. выше мечевидного отростка.

3. По мечевидному отростку.

53. Как оказать помощь пострадавшему при проникающем ранении грудной клетки?

1. Наложить повязку, уложить раненого на живот и транспортировать в больницу.

2. На место ранения приложить грелку (пузырь) со льдом.

3. Закрывать рану липким пластырем или воздухонепроницаемым материалом и наложить тугую повязку.

54. Комплекс сердечно-легочной реанимации включает:

1. Прекардиальный удар, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

2. Измерение артериального давления, удар по спине между лопатками.

3. Удар по левой половине грудной клетки, наложение на рану стерильных повязок, наложение шин.

55. Как оказать помощь пострадавшему с болями в области сердца?

1. Дать принять одну таблетку анальгина или аспирина. 2. Дать понюхать нашатырного спирта.

3. Дать принять под язык таблетку валидола или нитроглицерина, дать внутрь 15 капель корвалола в 50 мл воды.

56. Как оказать помощь пассажиру, если у него поднялась температура выше 39гр.?

1. Уложить больного дать 15 капель корвалола в 50 мл воды.

2. Уложить больного, к голове приложить охлаждающий пакет-контейнер, дать таблетку аспирина.

57. В каких случаях применяется энтеродез или уголь активированный, находящийся в автомобильной аптечке?

1. При болях в животе.
2. При высокой температуре.
3. *При отравлении.*

58. Для чего применяется раствор сульфацила натрия, находящийся в автомобильной аптечке?

1. Для промывания ран.
2. Смочить салфетку и приложить для стерилизации обожженной поверхности.
3. *При травме глаза или попадании инородных тел промыть глаз водой и закапать 3-5 капель раствора сульфацила натрия.*

59. Признаки отравления угарным газом?

1. *Слабость, тошнота, рвота, головокружение, покраснение кожных покровов.*
2. Слабость, головокружение, покраснение кожных покровов.
3. Головная боль, повышение температуры тела, боли в животе.

60. Как оказать помощь пострадавшему, если он в состоянии обморока?

1. Положить пострадавшего на спину, под голову подложить валик из одежды, дать понюхать нашатырный спирт.
2. *Положить пострадавшего, приподнять ноги, расстегнуть тесную одежду, дать понюхать нашатырный спирт.*

61. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

1. Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку.
2. *Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства.*
3. Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

62. Как влияет утомление на реакцию водителя?

1. Внимание снижается, а реакция не изменяется.
2. Реакция снижается, а внимание усиливается.
3. *Внимание и реакция снижаются.*

63. Как правильно оказать помощь пострадавшему с переломом плечевой кости?

1. Подвесить руку на косынке, дать обезболивающее средство.
2. Прибинтовать руку к туловищу.
3. *В подмышечную область подложить валик, согнуть руку в локтевом суставе и наложить шину от здорового надплечья до кончиков пальцев, дать обезболивающее средство.*

64. Как начинать бинтование грудной клетки при ранении?

1. *На выдохе с нижних отделов грудной клетки.*

2. На вдохе с середины грудной клетки.
3. На выдохе от подмышечных ямок.

65. Как наложить транспортную шину при переломе костей предплечья?

1. От кончиков пальцев до локтевого сустава.
2. *От кончиков пальцев до верхней трети плеча.*
3. От лучезапястного сустава до локтевого сустава.

66. Чтобы уменьшить приток крови при кровотечении из раны на конечностях пострадавшего, надо:

1. Пострадавшего посадить.
2. *Уложить пострадавшего, конечность приподнять.*
3. Пострадавшего поставить на ноги.

67. Для чего используется травматическая повязка МАГ с диоксидином, находящаяся в автомобильной аптечке?

1. Для остановки кровотечения.
2. *Для промывания загрязненных ран.*
3. Для уменьшения боли при переломах.

68. Как оказать помощь при ожогах I степени?

1. Вскрыть пузырь, положить мазевую повязку.
2. Не вскрывать пузыри, обработать кожу 5% спиртовым раствором йода.
3. *Охладить обожженную поверхность, не вскрывать пузыри, наложить стерильную ватно-марлевую повязку.*

69. Как оказать доврачебную помощь при переломе ключицы?

1. Наложить две шины на плечо.
2. Прибинтовать руку к груди.
3. *Наложить марлевую повязку Дезо.*

70. Какое средство из автомобильной аптечки нужно применять при стрессовых ситуациях?

1. *Развести в 50 мл. воды 30 капель корвалола и дать выпить больному.*
2. Дать больному под язык таблетку валидола.
3. Дать больному таблетку анальгина.

71. Где надо определять пульс, если пострадавший без сознания?

1. На лучевой артерии.
2. На бедренной артерии.
3. *На сонной артерии.*

72. Как правильно наложить повязку при открытом пневмотораксе?

1. Наложить асептическую повязку на рану.

2. *На рану наложить стерильную повязку, накрыть ее воздухопроницаемым материалом и забинтовать.*

3. Наложить тугую повязку.

73. Какие средства из автомобильной аптечки можно применить для уменьшения боли при переломе?

1. Валидол.

2. *Анальгин и охлаждающий пакет-контейнер.*

3. Энтеродез.

74. Какие признаки клинической смерти?

1. Отсутствует сознание, судороги, выделение пены изо рта.

2. *Отсутствие сознания, дыхания, пульса на сонной артерии, широкие зрачки.*

75. Можно давать пить пострадавшему при ранении живота?

1. *Нет.*

2. Можно.

3. Только маленькими глотками.

76. Что можно использовать в качестве кровоостанавливающего жгута?

1. Бинт.

2. Веревку.

3. *Закрутку из полосы материи.*

77. Как оказать помощь при переломе костей черепа?

1. *Уложить пострадавшего на бок, голову зафиксировать уложенными вокруг нее валиками из одежды.*

2. Уложить пострадавшего на спину, дать теплое питье, на голову положить компресс.

3. Уложить пострадавшего на спину, под ноги положить валик.

78. Какая повязка накладывается на бедро?

1. От коленного сустава до подмышечной впадины.

2. Одна шина с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторая – от стопы до места перелома.

3. *Одна шина с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторая – от стопы до паха.*

79. Каковы признаки вывиха в суставе?

1. *Боль, изменение формы сустава, неправильное положение конечности, отсутствие движений в суставе.*

2. Боль, припухлость, патологическая подвижность.

3. Боль, покраснение кожных покровов, припухлость, высокая температура.

80. Как произвести иммобилизацию голени при отсутствии шинирующего материала?

1. Обложить голень валиками из одежды.

2. *Прибинтовать к здоровой ноге.*

3. Туго забинтовать.

81. В каком положении транспортировать пострадавшего с переломами рёбер и грудины?

1. Лежа на боку.
2. Лежа на спине.
3. *Полусидя.*

82. Для чего нужна S-образная трубка в автомобильной аптечке?

1. Для фиксации нижней челюсти при переломе.
2. Чтобы напоить пострадавшего.
3. *Для проведения сердечно-легочной реанимации.*

83. Укажите правильный ритм проведения реанимации, если в оказании участвуют два человека?

1. *Одно вдувание воздуха, пять надавливаний на грудину.*
2. Два вдувания воздуха, пятнадцать надавливаний на грудину.
3. Три вдувания воздуха, двадцать надавливаний на грудину.

84. Какая иммобилизация нужна при переломе лопатки?

1. Наложить шину.
2. Тугая повязка.
3. *Подвесить руку на косынку.*

85. Для чего нужен в аптечке эластичный бинт?

1. Для фиксации иммобилизирующих шин.
2. Для наложения пращевидной повязки.
3. *Для фиксации перевязочного материала при ранении пальцев, кисти.*

86. Как оказать помощь при попадании в дыхательные пути инородного тела?

1. Открыть рот и осторожно удалить инородное тело.
2. Прополоскать горло слабым раствором марганцовки.
3. *Наклонить пострадавшего и резко похлопать ладонью между лопатками.*

87. Нужно ли снимать одежду с пострадавшего при переломе ноги для наложения иммобилизирующей шины?

1. да.
2. *нет.*

88. По каким признакам можно определить перелом ребер?

1. Боль, припухлость с красно-синюшным оттенком.
2. *Боль, усиливающаяся при кашле, движении, глубоком вдохе.*
3. Кашель, боль при дыхании, повышение температуры тела.

89. Как транспортировать пострадавшего при переломе нижней челюсти?

1. Лежа на животе.
2. Лежа на спине.
3. *Сидя.*

90. Укажите правила выполнения реанимации, если в оказании участвует один человек?

1. Одно вдувание воздуха, пять надавливаний на грудину.

2. Два вдувания воздуха, пятнадцать надавливаний на грудину.

3. Три вдувания воздуха, двадцать надавливаний на грудину.

91. Каковы признаки термического ожога I степени?

1. Покраснение и отек кожи с образованием пузырей.

2. Покраснение и ожог кожи, жгучая боль.

3. Покраснение кожи, сильный зуд.

92. Как оказать помощь пострадавшему с переломом костей стопы?

1. Наложить 8-образную повязку.

2. Наложить шину от кончиков пальцев до коленного сустава.

3. Наложить тугую повязку.

93. Какая повязка накладывается на нижнюю треть предплечья?

1. Крестообразная.

2. Спиральная.

3. Циркулярная.

94. Что нужно сделать для свободного прохождения воздуха в лёгкие при проведении реанимации?

1. Расстегнуть одежду, положить валик под голову.

2. Подложить валик под лопатки.

3. Выполнить тройной прием Сафара: запрокинуть голову, выдвинуть нижнюю челюсть, открыть рот.

95. Какой степени тяжести ожог, если на обожжённой поверхности имеются пузыри, наполненные прозрачной сукровицей?

1. Первой степени.

2. Второй степени.

3. Третьей степени.

Приложение 4

Дополнительные формы проведения занятий

Тема: «Что делать при ожоге/порезе/ушибе?»

Группа делится на пары, и каждая получает памятки, что нужно делать при ожоге/порезе/ушибе. Задача: отработать алгоритм действия друг на друге.

Раны:

Даже небольшая царапина требует внимания и обработки. Эти рекомендации помогут вам правильно заботиться о ранах:

Вымойте руки. Это помогает избежать заражения. Если под рукой есть одноразовые перчатки, наденьте их.

Остановите кровотечение. Если рана совсем маленькая, оно обычно прекращается само. Если же нет, окажите на рану мягкое давление сквозь стерильную салфетку, бинт или чистую ткань.

Очистите рану. Промойте её проточной или чистой водой. Кожу вокруг вымойте с мылом (при необходимости потрите). Старайтесь, чтобы мыло не попадало в рану, это может вызвать раздражение.

Если грязь или мусор остались в ране после мытья. Используйте пинцет, очищенный спиртом, чтобы их удалить. Если это не помогает, обратитесь к врачу. Тщательная обработка раны снижает риск заражения и столбняка. При этом нет необходимости использовать йод, он может вызвать раздражение.

Обработайте рану антисептиком. Антисептики для первичной обработки используются в виде растворов (чаще и удобнее) или порошков. (хлоргексидин, перекись водорода, баноцин). Не используются для первичной обработки раны мази, крема или эмульсии, которые образуют пленку, препятствующую дополнительному механическому очищению раны раствором антисептика.

При необходимости наложите повязку или пластырь. Маленькую царапину оставьте открытой.

Ожоги:

Существует **три степени ожогов**: При ожогах **первой степени** кожа краснеет и немного отекает, а также болит. Спустя день или два она может начать шелушиться.

Ожоги **второй степени** обычно сопровождаются появлением волдырей, иногда возникает сильный отек.

Ожоги **третьей степени** наносят ущерб всем слоям кожи, и она может выглядеть обугленной. При этом боль может быть небольшой или её может не быть вовсе из-за повреждения нервов и тканей.

Самостоятельно можно справиться с ожогом первой степени и второй, но только если поврежденная зона меньше 5—7 сантиметров.

Чтобы оказать первую помощь:

- Промойте ожог в прохладной воде. Подержите в воде хотя бы пять минут. Это уменьшит отек.
- Обработайте ожоговую поверхность антисептическими растворами, наложите чистую (в идеале — стерильную) салфетку. Для дальнейшего лечения ожоговой поверхности нанесите крем, мазь или эмульсию с бацитрацином/неомицином. При появлении сыпи прекратите дальнейшее

применение препарата.

- При необходимости примите обезболивающее. Безрецептурный препарат облегчит боль и уменьшит воспаление.

*Существует миф, что при ожогах помогает масло. На самом деле его использование может принести только вред и способствовать развитию инфекции.

Ушибы:

С незначительными ушибами и легкими спортивными травмами можно справиться, если

- Соблюдать покой 48—72 часа. Это поможет не травмироваться повторно и не усугубить ситуацию.
- Первое время регулярно прикладывать лед (он должен быть в пакете), чтобы уменьшить отек.
- Можно также принять безрецептурное обезболивающее.
- Обязательно обратитесь к врачу, если вам не становится лучше в течение нескольких дней или даже недель.

Помните, что при серьезных травмах за медицинской помощью нужно обращаться незамедлительно. В некоторых случаях восстановление может занять несколько недель или месяцев и требует выполнения врачебных рекомендаций.

Тема: «Что делать при закрытом переломе?»

Работа в мини-группах с манекеном/участником группы: каждой группе выдается карточка с задачей, например, «перелом кости предплечья», «перелом тазобедренного сустава», «перелом голени». Задача каждой группы показать на манекене правильные действия при том или ином виде перелома.

С помощью специальной шины, палки, доски, куска фанеры зафиксировать и обездвижить пострадавшую конечность.

- Если сломаны кости предплечья, обездвиживаются лучезапястный и локтевой суставы.
- Если пострадала плечевая кость – локтевой и плечевой суставы.
- При переломе бедренной кости фиксируются тазобедренный и коленный суставы (шина крепится одним концом за туловище по боковой поверхности, другим – за голень и стопу), голени – коленный и голеностопный.

Если ничего под рукой нет, поврежденную ногу можно прибинтовать к здоровой, а сломанную руку – к туловищу; к месту перелома приложить холод.

Обратиться за помощью в «скорую помощь» или в ближайший травмпункт.

Тема: «Первая помощь при утоплении»

Работа с манекеном в мини-группах.

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

Оказание помощи после извлечения пострадавшего из воды:

- 1. Положить пострадавшего на спину и проверить пульс и реакцию зрачков на свет;**
- 2. При отсутствии пульса и самостоятельного дыхания немедленно приступайте к реанимации:**

- Под плечи пострадавшего надо положить какой-либо предмет (одежду, покрывало), чтобы голова его несколько запрокинулась назад.
- Рот пострадавшего накрывают платком.
- Оказывающий помощь, сделав свободный вдох, плотно прижимается своим

ртом ко рту пострадавшего и вдвует в его дыхательные пути воздух из своих легких.

- Во время вдвухания воздуха нос пострадавшего должен быть зажат.
- После такого искусственного «вдох» грудная клетка спадается до первоначального объема, осуществляя «выдох».
- Вдвухание воздуха в легкие пострадавшего нужно повторять примерно 16—18 раз в минуту.
- При остановке сердечных сокращений производят непрямой массаж сердца. Нужно встать с левой стороны пострадавшего и с некоторым усилием надавливать на область сердца кистями рук, положенными одна на другую, 50—60 раз в минуту.
- Массаж сердца следует сочетать с искусственным дыханием. После 4—5 надавливаний на сердце производят одно вдвухание воздуха в легкое.

При появлении пульса и дыхания необходимо обтереть пострадавшего сухим полотенцем, укрыть его чем-либо теплым, вызвать «Скорую помощь».

Помните! При утоплении реанимация приводится в течение 30-40 минут даже при отсутствии признаков ее эффективности.

3. При наличии пульса и дыхания:

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

Тема: «Действия при пожаре»

Даем задание: Что бы вы делали при пожаре в квартире?

По рядам пускаем лист, в который нужно вписать правило, которое еще не было на нем написано по цепочке, и вернуть первому обучающемуся, который отвечает за всех. Остальные дополняют его ответ. Если что-то важное не было сказано, задаем наводящие вопросы: Кто вспомнит номер пожарной охраны? Что нужно сделать, если пожар начался из-за проводки электросети? Что нельзя тушить водой? и т.д. Далее должен получиться следующий список:

Действия при пожаре в квартире:

1. Сообщите о пожаре в пожарную охрану по телефонам «112», «01» (с сотового тел. 01*, 112).
2. Если нет опасности поражения электротоком, приступайте к тушению пожара водой, или используйте плотную (мокрую ткань).
3. При опасности поражения электротоком отключите электроэнергию.
4. Горючие жидкости тушить водой нельзя (тушите песком, землей, огнетушителем, если их нет, накройте плотной смоченной в воде тканью).
5. При пожаре ни в коем случае не открывайте форточки и окна.
6. Если вам не удаётся своими силами ликвидировать пожар, выйдите из квартиры, закрыв за собой дверь, и немедленно сообщите о пожаре соседям и жильцам выше-

ниже находящихся квартир.

7. Встретьте пожарных и проведите их к месту пожара.
8. При высокой температуре, сильной задымлённости необходимо передвигаться ползком, так как температура у пола значительно ниже и больше кислорода.
9. При невозможности эвакуироваться из квартиры через лестничную площадку, когда пути эвакуация отрезаны, необходимо выйти на балкон, закрыв за собою дверь, и звать на помощь прохожих.

Тема: «Безопасность дорожного движения» Ролевая игра

«Участники дорожного движения»:

Дети делятся на группы, внутри групп делятся на участников дорожного движения:

- Машины
- Велосипедисты
- Пешеходы

Делаем разметку на полу/асфальте на полосы дорожного движения.

Каждой мини-группе выдается ситуация, в которой нужно разобраться согласно правилам дорожного движения:

Движение по тротуару:

1. Правостороннее движение
2. Не толкаться, не размахивать руками, громко не разговаривать
3. Не выходить на проезжую часть
4. Быть внимательными

Переход дороги без светофора:

1. Посмотреть налево
2. Посмотреть направо
3. Убедиться, что нет машин, спокойно перейти дорогу.

Как безопасно перейти дорогу, выйдя из общественного транспорта:

1. Дойти до ближайшего пешеходного перехода;
2. Дождаться пока транспорт уедет, и обзор будет полным с обеих сторон;
3. Нельзя обходить маршрутное транспортное средство ни спереди, ни сзади.

Движение велосипедистов старше 14 лет возможно в порядке убывания:

1. По велосипедной, вело-пешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.
2. По правому краю проезжей части.
3. По обочине.
4. По тротуару или пешеходной дорожке

Тема: “Сигналы регулировщика”

Группа делится на группы, в каждой группе выделяется:

- Регулировщик;
- Пешеходы;
- Общественный транспорт;
- Машины

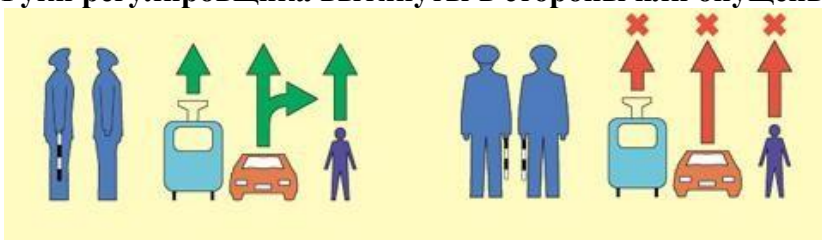
Обучающимся выдаются карточки с возможными знаками регулировщика, они должны разыграть каждую из них, чтобы понять алгоритм действий при работе регулировщика.

Регулировщик поднял руку вверх



Этот сигнал регулировщика означает, что движение любого транспорта и пешеходов запрещено во всех направлениях одновременно. Этот сигнал применяется в случае необходимости пропустить машины спецтранспорта (пожарная служба, милиция, скорая помощь и так далее).

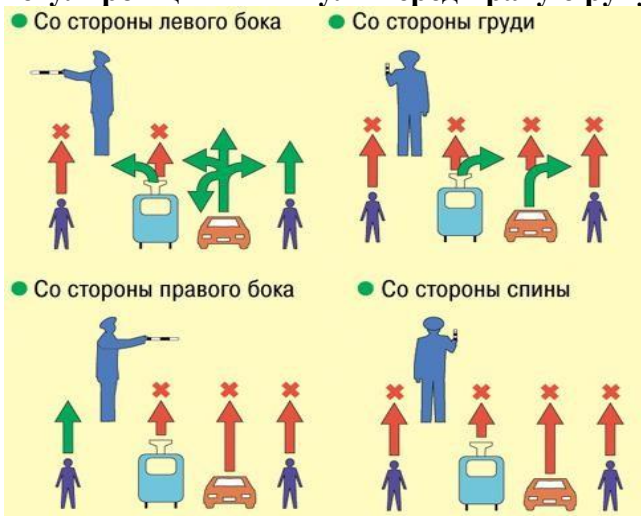
Руки регулировщика вытянуты в стороны или опущены



В этом случае имеет значение положение корпуса регулировщика:

- Регулировщик обращен к водителю спиной или грудью – движение запрещено.
- Регулировщик стоит к водителям боком – разрешено движение прямо и/или направо. Однако водитель трамвая не имеет права на поворот и может двигаться только по прямой. Этот же сигнал регулировщика позволяет пешеходам переходить дорогу, поэтому будьте внимательны.

Регулировщик вытянул вперед правую руку



1. Если регулировщик повернут к вам лицом и корпусом – можно проезжать направо. Другие направления движения запрещены.
2. Если регулировщик стоит правым боком или спиной -- движение в любом направлении запрещено.
3. Если регулировщик стоит к Вам левым боком — движение **машинам** разрешено во всех направлениях. **Трамваи** в этом случае разрешено поворачивать только налево. **Пешеходы** при таком сигнале регулировщика имеют право переходить дорогу за его спиной.

Несколько общих правил:

1. Регулировщик всегда разрешает движение только с двух сторон перекрестка.
2. Вытянутые руки всегда показывают на направления, откуда движение разрешено.
3. Спина регулировщика — это красный сигнал светофора: всегда запрещает движение в любом направлении. Трамваям разрешено движение вдоль рук регулировщика, а машинам еще и разрешается движение правее (исключение — разворот).

Тема: «Правила дорожного движения»

Группа делится на несколько мини-групп, каждой группе дается задание, написать все известные им правила дорожного движения для пешеходов за определенное время 5-7 минут.

После группа, у которой получилось больше всего, зачитывает правила, остальные помечают совпадения, потом, остальные группы по очереди называют правила, которые не были названы и формируют полный список.

Если что-то не было названо, педагог озвучивает недостающие правила.

По итогу занятия можно сделать большой плакат, куда каждый обучающийся впишет правило, его можно будет повесить в классе для наглядности.

Для старших классов можно расширить задание до всех участников дорожного движения, а не только для пешеходов, но и для велосипедистов, автомобилистов, водителей общественного транспорта.

Тема: «Чрезвычайные ситуации»

Задание: Соотнести чрезвычайные ситуации, её признаки и классификацию. Карточки разного цвета (цвета могут быть любыми):

Карточки красного цвета: биолого-социальные, природные, экологические, техногенные

Карточки зеленого цвета (с примерами ЧС, перемешанные между собой): инфекционная заболеваемость людей, инфекционная заболеваемость сельскохозяйственных животных, извержение вулканов, поражения сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями, голод, терроризм, религиозный конфликт, война, межнациональный конфликт, землетрясение, цунами, наводнение, оползень, глобальное потепление.

Карточки синего цвета (с признаками чрезвычайных ситуаций, могут соответствовать нескольким видам ЧС): опасность для жизни и здоровья людей; объектов экономики и окружающей среды; существенное нарушение экологического равновесия в районе ЧС; выход из строя систем жизнеобеспечения и управления; полное или частичное прекращение хозяйственной деятельности; значительный материальный и экономический ущерб; необходимость привлечения больших сил и средств для спасения людей и ликвидации последствий; экологические ухудшение природной среды; потеря хозяйственной ценности территорий.

Карточки желтого цвета (поражающие факторы): ударная волна (воздушная, подземная, подводная), температура, световое излучение, ионизирующее излучение, сильнодействующие ядовитые вещества, бактериальные агенты, аэрогидродинамический фактор, психоэмоциональное воздействие; химическое загрязнение окружающей среды и местности; биологическое заражение местности; радиоактивное загрязнение местности; сейсмические волны.

