

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)
Колледж инновационных технологий и предпринимательства
ВлГУ

Основы безопасности жизнедеятельности

Методические указания
к выполнению самостоятельной работы для студентов
всех специальностей 1 курса гуманитарного, технического и социально-экономического
профиля

Утверждены на заседании методического совета КИТП
Протокол № от « » 2020г

Составитель: Колесников М.М., преподаватель КИТП

Владимир
2020г.

Содержание

Введение.....	3
Тематический план.....	11
<i>Самостоятельная работа № 1</i> Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.....	12
<i>Самостоятельная работа № 2</i> Структура и органы управления гражданской обороной.....	16
<i>Самостоятельная работа № 3</i> Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.....	18
<i>Самостоятельная работа № 4</i> Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.....	20
<i>Самостоятельная работа № 5</i> Правила поведения в защитных сооружениях.....	22
<i>Самостоятельная работа № 6</i> Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.....	24
<i>Самостоятельная работа № 7</i> Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.....	27
Вопросы к рейтингам, примерные темы рефератов	29
Список литературы	33

ВВЕДЕНИЕ

Данные методические указания предназначены в помощь студентам первого курса при самостоятельном изучении и усвоении материала по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности».

Самообразование – одна из важнейших задач обучения. Самостоятельная работа способствует развитию ответственности за выполненную работу, умению планировать свое время, активности и инициативности студентов.

В данных методических указаниях предлагаются для изучения темы, которые будут играть огромную роль в формировании научного мировоззрения, формировать знания, которые необходимы специалистам в профессиональной деятельности: оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; организацию инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени и т. д.

Целью методических указаний является приобщение студентов к самостоятельному процессу познания, развитию способности действовать независимо, ответственно, а также изучить самостоятельно предложенные темы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

Согласно учебного плана по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» на самостоятельную работу студентов отведено 35 часов.

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий обучающихся.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Виды самостоятельных работ:

1. Выполнение, изготовление:

презентаций, таблиц, схем, конспектов, тезисов, опорных конспектов и др.

2. Составление, формулировки:

ситуационных и проблемных задач, кроссвордов, ситуаций, докладов, рефератов, сообщений, наглядного материала, таблиц, контрольных вопросов и т.д.

3. Анализ, рецензия, исследование:

ситуаций, проблем, условий, методов и способов работы, итогов работы, действий, их качества и эффективности и др.

4. Изучение, применение, использование:

учебного материала, наглядных пособий, дидактического материала, оборудования, приборов, компьютерной техники и др.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

- **для овладения знаниями:** чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники, Интернета и др.

- **для закрепления и систематизации знаний:** презентации в PowerPoint, работа с конспектом лекции; повторная работа над учебным материалом; составление плана и тезисов ответа; составление таблиц по систематизации учебного материала; подготовка сообщений к выступлению; подготовка рефератов, докладов и др.

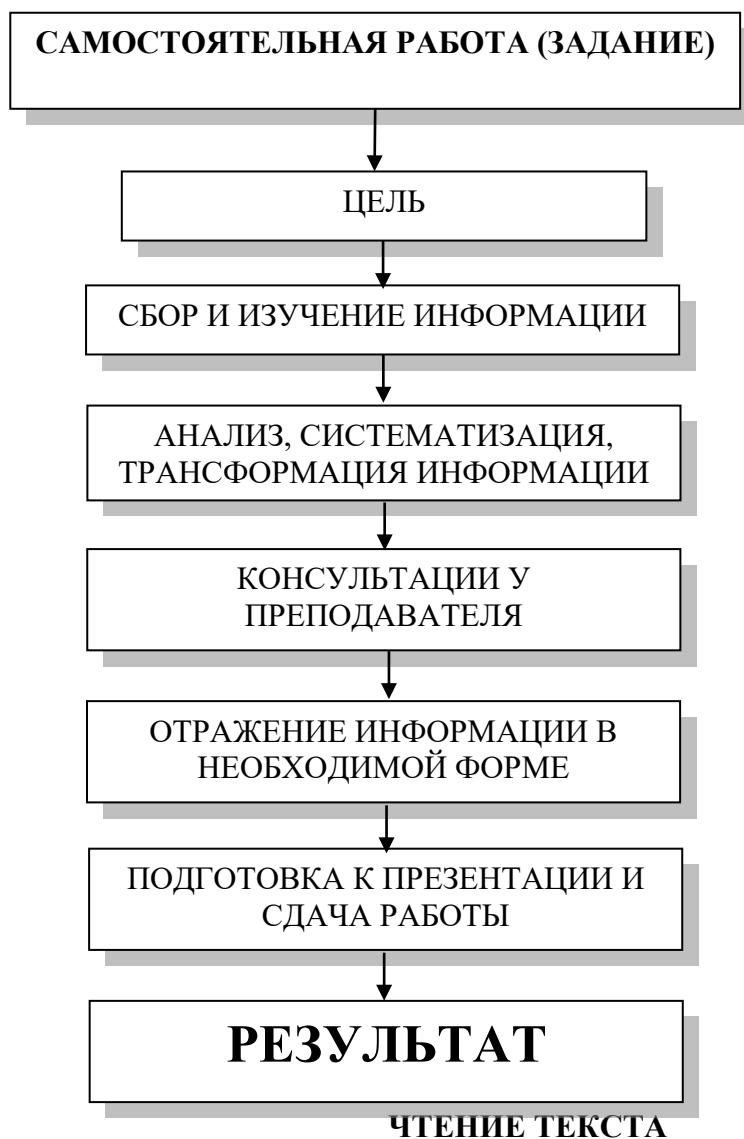
- **для формирования умений:** решение ситуационных и проблемных задач, выполнение схем, подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ (проектов).

В качестве **форм и методов контроля** внеаудиторной самостоятельной работы могут использоваться презентации, зачеты, тестирование, контрольные (рейтинговые) работы.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы являются уровень усвоения обучающимися учебного материала; умение использовать

теоретические знания при решении практических задач, обоснованность и четкость изложения ответа; оформление материалов в соответствии с требованиями.

МОДЕЛЬ (АЛГОРИТМ) ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ



Текст – это произведение речи, состоящее из ряда предложений, расположенных в определенной последовательности и связанных друг с другом по смыслу и с помощью разных языковых средств: повторения одних и тех же слов, синтаксических конструкций и т.д.

Текст существует в двух речевых формах: в форме диалога и в форме монолога.

Работу с текстом начинают с объяснения непонятных слов или выражений, так как не понимая их, можно упустить самое главное.

При чтении текста важно:

- четкое и ясное произношение каждого звука, слова и фразы;
- правильная постановка ударения;
- выразительность;
- чистота речи.

Чтобы чтение текста не было монотонным, надо:

- постепенно и плавно повышать и понижать голос;
- делать его то громким, то тихим;

- следить за темпом речи (скорость речи, длительность звучания отдельных слов, интервалы и длительность пауз).

Правильное чтение текста поможет подготовиться к пересказу, изложению каждой части.

СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ТЕКСТА

План – это самая короткая форма изложения текста, его логическая схема в виде кратких формулировок.

При составлении плана помните советы:

- вначале прочитайте внимательно текст;
- разделите его на более мелкие смысловые части (со своими микротемами);
- в каждой из них найдите ключевые слова;
- озаглавьте все эти части;
- определите главную мысль каждого абзаца (части);
- отберите материал, который развивает эту мысль в логической последовательности;
- установите смысловые отношения между предложениями и частями текста;
- сформулируйте пункты плана, используя простые, односоставные предложения;
- объединяйте, где это удобно, два или более предложения в одно.

КОНСПЕКТИРОВАНИЕ ТЕКСТА

Конспект – это краткое письменное изложение содержания текста. Это особый вид текста, который создается в результате систематизации и обобщения первоисточника.

1. Прежде чем конспектировать, составьте его подробный, развернутый план.

2. Проанализируйте план текста и сократите в нем те части, без которых содержание этого текста будет понято правильно и главное в нем не исчезнет.

3. Запишите сокращенный план, некоторые его части объедините.

4. В каждой из оставшихся частей определите главное и второстепенное.

Существует **тематический конспект** по нескольким источникам, посвященный одной теме.

Приступая к работе над тематическим конспектом, воспользуйтесь планом.

1. Соберите литературу по теме. Изучите тот источник, где она изложена наиболее полно и на современном уровне.

2. По этому источнику составьте подробный план с указанием страниц книги, относящихся к определенному пункту плана.

3. Изучите другие источники.

Если в них встречается материал по уже имеющемуся пункту плана, запишите в плане и новый источник с указанием страниц. Если же в другом источнике материал раскрывает тему с другой стороны, добавьте еще пункт плана.

4. Проанализировав всю литературу, собранную по теме, вы получите окончательный план, по которому можно писать конспект, объединяя по пунктам материал из разных источников.

5. Отредактируйте составленный вами конспект, внимательно прочтите его и подумайте:

- удовлетворяет ли вас его общий план;
- хорошо ли воспринимается смысловая, логическая связь между отдельными элементами содержания;
- удачно ли использованы цитаты, правильно ли установлена связь между оборотами речи и фразами;
- верно ли поставлены знаки препинания в цитатах.

6. Прежде чем переписывать конспект начисто, исправьте все недочеты.

КОНСПЕКТИРОВАНИЕ УСТНОГО СООБЩЕНИЯ

Чтобы законспектировать устное сообщение преподавателя по очередной теме занятия, воспользуйтесь следующими приемами:

- старайтесь уловить опорные, ключевые слова, без которых трудно будет понять основное содержание конспекта;
- используя эти слова, составляйте предложения более простые и короткие, чем те, которые использованы в устном сообщении;
- объединяя предложения, второстепенные детали опускайте;
- учитесь пользоваться сокращениями слов;
- для слов, часто повторяющихся, придумайте свои условные буквенные обозначения.

ВЫПИСКИ ИЗ ТЕКСТА

Выписки из текста применяются при работе с любой книгой или статьей для подготовки доклада, реферата, статьи, сочинения.

Выписки необходимо делать точными. Закрывайте в кавычки подлинные слова автора. Оформляйте их как цитаты и указывайте (лучше в скобках) название произведения, главу, часть, параграф, страницу.

При чтении интересующих вас книг делайте выписки, постепенно накапливая и распределяя их по темам, и при необходимости используйте их.

ТЕЗИСЫ

Тезисы - это краткое изложение основных положений статьи, книги, доклада; это выводы, обобщения, которые читатель выписывает в виде цитат или в собственной формулировке, если они имеют характер утверждения.

Чтобы правильно составить тезисы готового текста, необходимо найти главное в тексте и в каждой его части.

Составление тезисов какого-либо текста целесообразно начинать с составления плана этого текста.

Каждый тезис в отличие от соответствующего пункта плана не просто называет ту или иную часть текста, озаглаживает ее, а очень коротко излагает мысль, основное положение, заключенное в этой части.

РАБОТА СО СЛОВАРИМИ

Словари могут быть энциклопедическими и лингвистическими, среди которых самыми распространенными являются толковые словари, а также словари синонимов, антонимов, крылатых слов и другие.

Чтобы уметь пользоваться словарями, нужно знать их строение.

При работе со словарем пользуйтесь правилом: основные свойства слова описываются в словарных статьях, расположенных в алфавитном порядке.

Запомни, что словарная статья состоит из следующих частей:

- заглавное слово;
- грамматические формы;
- толкование лексического значения слова;
- примеры употребления этого слова в предложении или словосочетании.

СОСТАВЛЕНИЕ ОПОРНОГО КОНСПЕКТА

Опорный конспект - краткая логическая информационная структура, обобщающая и отражающая суть материала лекции, темы учебника. Опорный конспект призван выделить главные объекты изучения, дать им краткую характеристику, используя символы, отразить связь с другими элементами. Основная цель опорного конспекта — облегчить запоминание. В его составлении используются различные базовые понятия, термины, знаки (символы) — опорные сигналы. Опорный конспект это — наилучшая форма «шпаргалки» при подготовке к ответу и в процессе ответа. Он может быть представлен: системой взаимосвязанных геометрических фигур, содержащих блоки концентрированной

информации в виде ступенек логической лестницы; рисунка с дополнительными элементами и др.

При составление опорного конспекта:

- изучите материал темы, выберите главное и второстепенное;
- установите логическую связь между элементами темы;
- представьте характеристику элементов в краткой форме;
- выберите опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразите их в структуре работы;
- оформите опорный конспект.

СОСТАВЛЕНИЕ СВОДНОЙ (ОБОБЩАЮЩЕЙ) ТАБЛИЦЫ ПО ТЕМЕ

Это вид самостоятельной работы по систематизации объемной информации, которая сводится (обобщается) в рамки таблицы. В рамках таблицы наглядно отображается, как одноплановый материал (раздел одной темы), так и многоплановый (разделы разных тем).

При составлении таблицы необходимо:

- изучить информацию по теме;
- выбрать оптимальную форму таблицы;
- максимально сжать информацию и заполнить ею основные графы таблицы;
- пользуясь готовой таблицей, эффективно подготовиться к контролю по заданной теме.

СОСТАВЛЕНИЕ СХЕМЫ, ИЛЛЮСТРАЦИИ (РИСУНКА)

Это более простой вид графического способа отображения информации, целью ее является умение выделить главные элементы и установить между ними соотношение. Второстепенные детали опускаются.

Рисунки (иллюстрации) носят чаще схематичный характер.

При составлении схемы (рисунка) необходимо:

- изучить информацию по теме;
- создать или перерисовать известную схему.

СОСТАВЛЕНИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ В POWERPOINT

Шаг 1.

Необходимо разработать концепцию выступления, а затем уже браться за составление презентации.

Для этого постарайтесь ответить себе на следующие вопросы:

- Какова цель используемой презентации?
- Каковы особенности слушателей?
- Какова продолжительность презентации и планируемое содержание?

Шаг 2.

Создание презентаций в PowerPoint начинается с традиционного запуска программы Power Point (являющейся штатной программой Microsoft Office) расположенной в правом верхнем углу панели навигации, выбирается макет слайда. Выбранный макет можно применить не только для всей презентации, но и подобрать для каждого слайда в отдельности.

Полезный совет:

- Не размещайте на одном слайде сразу несколько блоков зрительной или текстовой информации. Это отвлекает, рассеивает внимание, ухудшает концентрацию.

Шаг 3. Всё по шаблону!

Для новых презентаций PowerPoint по умолчанию использует шаблон презентации. Чтобы создать новую презентацию на основе шаблона PowerPoint, надо нажать кнопку Office и в открывшемся меню выбрать команду «Создать». В появившемся окне в группе «Шаблоны» выберите команду «Пустые и последние» и дважды щёлкните по кнопке «Новая презентация».

Шаблоны для PowerPoint можно выбрать и с помощью команды «Установленные шаблоны», где найдёте шаблоны «Классический фотоальбом», «Современный фотоальбом», «Рекламный буклет», «Викторина», «Широкоэкранный презентация».

Шаг 4.

Чтобы придать презентации PowerPoint желаемый внешний вид, по вкладке «Дизайн» надо перейти в группу «Темы» и щёлкнуть по нужной теме документа. Чтобы изменить внешний вид слайдов, на вкладке «Слайды» выберите нужные слайды, щёлкните правой кнопкой мыши по теме, которую нужно применить к этим слайдам, и в контекстном меню выберите команду «Применить к выделенным слайдам».

Темы для PowerPoint, собранные в программе, универсальны для всех видов презентаций. А с помощью кнопок «Цвета», «Эффекты» и «Стили фона» можно добиться изменения цветового решения выбранной темы.

Темы для презентации Microsoft PowerPoint можно создать и самостоятельно, используя собственные рисунки и фотографии.

Полезный совет:

- Текст должен контрастировать с фоном, иначе слайд будет плохо читаем.
- Не следует делать слайды слишком пёстрыми и разрозненными по цветовому решению. Это вредит формированию устойчивых зрительных образов.
- Использование на слайдах трёх-четырёх цветов благоприятно влияет на концентрацию внимания и улучшает восприятие.

Шаг 5.

Презентация Microsoft Office PowerPoint позволяет выбирать и изменять тип, размер и цвет шрифта. Работа с текстом презентации строится на тех же принципах, что и работа в Microsoft Office Word.

Чтобы написать текст, надо поставить курсор в поле «Заголовок слайда» или «Текст слайда», затем на вкладке «Главная» перейти в группу «Шрифт», где выбрать шрифт, его размер и цвет.

Полезный совет:

- При разработке презентации важно учитывать, что материал на слайде можно разделить на главный и дополнительный. Главный необходимо выделить, чтобы при демонстрации слайда он нес основную смысловую нагрузку: размером текста или объекта, цветом, спецэффектами, порядком появления на экране.

Дополнительный материал предназначен для подчёркивания основной мысли слайда.

- Уделите особое внимание такому моменту, как «читаемость» слайда. Для разных видов объектов рекомендуются разные размеры шрифта. Заголовок слайда лучше писать размером шрифта 22-28, подзаголовок и подписи данных в диаграммах – 20-24, текст, подписи и заголовки осей в диаграммах, информацию в таблицах – 18-22.
- Для выделения заголовка, ключевых слов используйте полужирный или подчёркнутый шрифт. Для оформления второстепенной информации и комментариев – курсив.
- Чтобы повысить эффективность восприятия материала слушателями, помните о «принципе шести»: в строке – шесть слов, в слайде – шесть строк.
- Используйте шрифт одного названия на всех слайдах презентации.
- Для хорошей читаемости презентации с любого расстояния в зале текст лучше набирать понятным шрифтом. Это могут быть шрифты Arial, Bookman Old Style, Calibri, Tahoma, Times New Roman, Verdana.
- Не выносите на слайд излишне много текстового материала. Из-за этого восприятие слушателей перегружается, нарушая концентрацию внимания.

Шаг 6.

Для придания презентации PowerPoint наглядности и, если это необходимо, красочности на некоторых слайдах можно разместить различные схемы, графики, фотографии, рисунки, коллажи. Для этого по вкладке «Вставка» необходимо перейти в группу «Иллюстрации», щёлкнув по выбранной группе иллюстраций. Фотографию или рисунок можно разместить в презентации, используя уже известные команды «Копировать» и «Вставить».

Полезный совет:

- Старайтесь избегать использования слайда «картинка, обтекаемая текстом». Иллюстрацию лучше разместить на отдельном слайде, подписав под ней основную информацию. Текст в этом случае лучше воспринимается на слух.
- Вставляемые фотографии или картинки должны быть хорошего качества и достаточно большого размера, иначе при растягивании они теряют резкость, чем могут только испортить эффект от презентации.

Шаг 7.

Переходы между слайдами делают презентацию PowerPoint более эффектной. Чтобы добавить одинаковые переходы между слайдами презентации, на вкладке «Анимация» щёлкните по эскизу слайда и в группе «Переход к следующему слайду» выберите эффект смены слайдов.

Чтобы установить скорость смены слайдов, в группе «Переход к следующему слайду» раскройте кнопку «Скорость перехода», а затем выберите нужную скорость. В группе «Смена слайда» укажите порядок смены: по щелчку или автоматически.

К смене слайдов можно добавить и звук. Для этого на вкладке «Анимация» в группе «Переход к следующему слайду» раскройте кнопку «Звук перехода» и, чтобы добавить звук из списка, выберите нужный звук. Чтобы добавить звук, которого нет в списке,

выберите команду «Другой звук». В открывшемся окне выберите звуковой файл, который нужно добавить, а затем нажмите кнопку ОК.

Полезный совет:

- Не допускайте частого звукового сопровождения перехода слайдов.
- Смену слайдов презентации PowerPoint более удобно делать по щелчку мыши.
- В тексте выступления сделайте пометки, указывающие на смену слайда в тот или иной момент речи.
- Лучше сделайте два экземпляра выступления с пометками смены слайдов: один экземпляр – себе, а второй – технику, руководящему показом презентации.

Шаг 8.

Работа над слайдами завершена. Чтобы просмотреть получившуюся презентацию, в правом нижнем углу нажмите кнопку «Показ слайдов». Если какой-то слайд требует корректировки, вернуться к слайдам можно, нажав кнопку клавиатуры «Esc». После просмотра откорректированной презентации следует её сохранить.

Полезный совет:

Старайтесь, чтобы презентация своими спецэффектами, яркими картинками и фотографиями, излишне красочным оформлением слайдов не затмила выступающего. Помните, что презентация – это не цель, а средство в её достижении.

СОСТАВЛЕНИЕ БИБЛИОГРАФИИ

Библиография составляется по определенной теме учебной дисциплины. В списке указывается тема, исполнитель и перечисляются по порядку:

Учебная литература (учебники и учебные пособия)

Монографии (издания по теме)

Периодическая литература (журналы, обзоры)

Тематический план самостоятельных работ студентов

Наименование разделов и тем	Практические работы	Вид задания	Форма контроля	Объем часов
1	2	3	4	5
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья				
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	<i>Самостоятельная работа № 1</i> Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика	конспектирование, сообщение	заслушивание сообщения	5
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения				
Тема 2.3. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	<i>Самостоятельная работа № 2</i> Структура и органы управления гражданской обороной	конспектирование	проверка тетрадей	5
	<i>Самостоятельная работа № 3</i> Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени	конспектирование, сообщение	заслушивание сообщения	5
	<i>Самостоятельная работа № 4</i> Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	сообщение	заслушивание сообщения	5
	<i>Самостоятельная работа № 5</i> Правила поведения в защитных сооружениях	составление памятки	заслушивание сообщения	5
Тема 2.4 Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций	<i>Самостоятельная работа № 6</i> Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий	конспектирование, составление правил поведения населения	проверка тетрадей	5
	<i>Самостоятельная работа № 7</i> Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени	конспектирование	проверка тетрадей	5
	Всего:			35 ч.

Самостоятельная работа № 1

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика

Цель работы:

- обобщить и закрепить материал по теме;
- изучить методы профилактики против употребления алкоголя, курения и наркотических средств.

Методические указания

Внимательно изучите предложенный материал, составьте конспект.

Человек — великое чудо природы. Поразительны рациональность и совершенство его анатомии и физиологии, его функциональные возможности, сила и выносливость. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Чрезвычайно велика общая информационная емкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд нервных клеток. «Кладовая» памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. Ученые подсчитали, что, если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы запомнить содержание 100 тыс. статей Большой Советской Энциклопедии, кроме того, усвоить программы трех институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни лишь на 30-40%.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором живет.

Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек может начать приобретать еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам прежде всего надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом, он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Наркотическое действие алкоголя проявляется в том, что в организме человека развивается болезненное пристрастие к алкоголю. Доза в 7—8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Например, всего 80 г алкоголя действуют целые сутки. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень, при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь вызывает (в том числе и у лиц молодого возраста) нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей. Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечно-сосудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем непьющих. Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения.

Прежде чем взять рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена, подумай: или ты хочешь быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в жизнь, или ты с этого шага начнешь уничтожать себя. Подумай и прими правильное решение.

Курение табака (никотинизм) — вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Кроме никотина, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, они также оказывают вредное влияние на организм.

По данным фармакологов, табачный дым, кроме никотина, содержит угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. В последнем содержится около сотни химических соединений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводов — канцерогенов.

Отмечено, что табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта издает специфический запах.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом (воспалением бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки). Хроническое раздражение табачным дымом голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого прежде всего страдает сердечная мышца.

Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.

Но основное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин.

Никотин — сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 50—70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирают 2,5 млн человек.

Отметим, что, по мнению специалистов здравоохранения, пристрастие к курению табака сродни наркомании: люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

Действительно, начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Начав курить, можно стать рабом этой привычки, медленно и верно уничтожая свое здоровье, которое природа дала для других целей — труда и созидания, самосовершенствования, любви и счастья.

Наркомания — тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним.

Наркотические вещества растительного происхождения, обладающие особым одурманивающим действием на человека, были известны человечеству очень давно. Употребление наркотиков первоначально было связано с религиозными и бытовыми обычаями. Много лет назад наркотики использовались служителями различных религий для достижения состояния экстаза при исполнении культовых обрядов.

Другой исторически сложившийся тип потребления наркотиков присущ области медицины — в качестве успокоительных, обезболивающих и снотворных средств.

Третий тип потребления наркотиков — использование их для развития внешне не обусловленных психических состояний, связанных с переживанием удовольствия, комфорта, подъема настроения, психического и физического тонуса, кайфа.

Таким образом, под наркотиком следует понимать химические вещества синтетического или растительного происхождения, лекарственные средства, которые оказывают особое, специфическое действие на нервную систему и весь организм человека, приводят к снятию болевых ощущений, изменению настроения, психического и физического тонуса. Достижение этих состояний с помощью наркотиков называется наркотическим опьянением. В нашей стране встречаются четыре вида наркомании: опийная наркомания (злоупотребление опиумом и входящими в его состав алкалоидами и синтетическими заменителями морфина); гашишизм (злоупотребление теми сортами конопли, которые содержат достаточное количество тетрагидроканнабинола); наркомания, вызванная стимуляторами (в основном эфедрин); наркомания, вызванная некоторыми снотворными средствами, относящимися к наркотикам. Больными наркоманией чаще становятся лица, легко поддающиеся внушению, лишенные интересов, плохо контролирующие свои желания.

Скорость развития наркомании зависит от химического строения наркотика, способа его введения, частоты приема, дозировки и индивидуальных особенностей организма.

Начальным этапом наркомании является переход от эпизодического к регулярному приему наркотика, повышение выносливости к нему, появление влечения к наркотическому отравлению. Если в начале приема наркотиков возникает субъективно неприятное состояние, то вскоре оно исчезает и каждый прием наркотиков вызывает эйфорию.

Прием опиатов (опиум, морфина и др.) вызывает ощущение приятного тепла, безболезненного «толчка» в голове, состояние блаженства. Затем начинается быстрая смена приятных представлений на фоне блаженного покоя с грезоподобными фантазиями.

Гашишное опьянение сопровождается дурашливостью, немотивированной смешливостью, подвижностью, нарушениями восприятия окружающего и мышления.

После введения раствора, содержащего эфедрин, возникает состояние, напоминающее экстаз (чувство легкости в теле, особая четкость восприятия окружающего, ощущение единения с природой и миром и др.).

По мере развития наркомании повышается выносливость к наркотику, прежние дозы не дают эйфории. Далее начинается прием увеличивающихся доз, изменяется картина действия наркотика. В частности, при морфинизме и злоупотреблении другими опиатами вместо блаженного покоя возникает состояние бодрости с ощущением прилива сил и стремление к общению. Гашиш вызывает у наркомана приподнятое настроение с переоценкой его психических возможностей, различные нарушения мышления; при долгом употреблении эфедрина сокращается длительность эйфории, исчезают некоторые телесные ощущения, возникающие вначале.

Прекращение приема наркотиков приводит к болезненным состояниям. При опийной наркомании это выражается в появлении беспокойства, озноба, мучительных выламывающих болей в руках, ногах, спине, бессонницы, поноса, а также в отсутствии аппетита. Для эфедриновой наркомании характерны длительная бессонница и депрессия.

При гашишизме, помимо неприятных телесных ощущений, также падает настроение, появляется раздражительность, гневливость, нарушение сна.

Дальнейшее потребление приводит к неуклонному снижению эйфоризирующего действия наркотика и усилению психических и физических расстройств организма. Во всех случаях отмечается деградация личности (сужение интересов, прекращение общественно полезной деятельности, выраженная лживость).

Единственная цель больных наркоманией — это приобретение и потребление наркотика, без которого их состояние становится тяжелым.

Токсикомания — заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков. Медико-биологических различий между наркоманией и токсикоманией не существует. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая пары бензина, ацетона, толуола, перхлорэтилена и используя различные аэрозольные ядовитые вещества.

Вопросы для самоконтроля

1. Каковы социальные последствия вредных привычек?
2. Перечислите основные пути профилактики вредных привычек.
3. Подготовьте сообщение на одну из тем: «Алкоголь и его влияние на здоровье человека», «Курение и его влияние на свое здоровье и здоровье пассивных курильщиков», «Наркомания и токсикомания, их последствия».
4. Напишите эссе «Мой ЗОЖ».

Самостоятельная работа № 2

Структура и органы управления гражданской обороной (ГО)

Цель работы:

- познакомиться со структурой Гражданской обороны, её основными органами управления.

Методические указания

Изучите предложенный материал, составьте подробный конспект и ответьте на вопросы для самоконтроля.

Структуру гражданской обороны РФ оставляет совокупность органов управления, сил и средств гражданской обороны федеральных органов управления исполнительной власти, субъектов РФ, муниципальных образований и организаций, в компетенцию которых входят вопросы защиты населения, материальных и культурных ценностей от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

Структура ГО соответствует принятой в РФ системе организации хозяйственного и военного управления.

Повседневное управление ГО осуществляют органы, специально уполномоченные на решение задач в области ГО. Возглавляет систему органов, осуществляющих управление ГО, МЧС России. Органами, осуществляющими управление гражданской обороной, являются:

- федеральный орган исполнительной власти, специально уполномоченный на решение задач в области гражданской обороны, и его территориальные органы, созданные в установленном порядке;

- структурные подразделения федеральных органов исполнительной власти, специально уполномоченные на решение задач в области гражданской обороны;

- структурные подразделения (работники) организаций, специально уполномоченные на решение задач в области гражданской обороны, создаваемые (назначаемые) в порядке, установленном Правительством РФ.

По согласованию между федеральным органом исполнительной власти, специально уполномоченным на решение задач в области ГО, и субъектом РФ в порядке, установленном Правительством РФ, могут создаваться органы, осуществляющие управление гражданской обороной на территориях субъектов РФ, территориях, отнесенных к группам по гражданской обороне.

Руководство ГО.

В Российской Федерации руководство гражданской обороной осуществляет Правительство РФ. Руководство ГО в федеральных органах исполнительной власти, в территориально-административных образованиях и организациях осуществляют их руководители, которые являются по должности начальниками гражданской обороны. Они несут персональную ответственность за организацию и проведение мероприятий ГО, в том числе за создание и накопление фондов коллективных и индивидуальных средств защиты, за подготовку сил, необходимых для решения задач ГО, обучения населения и персонала объектов на подведомственных уровнях.

Начальники ГО в рамках своих полномочий имеют право:

- вводить в действие планы ГО;

- принимать решение об эвакуации;

- издавать приказы по вопросам ГО.

В состав сил ГО входят воинские формирования, специально предназначенные для решения задач в области ГО, — войска ГО, а так же гражданские организации гражданской обороны. Для решения задач ГО могут привлекаться воинские части и подразделения Вооруженных Сил РФ, а так же аварийно-спасательные службы. Деятельность войск ГО осуществляется с момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения Президентом РФ военного положения на территории РФ или в отдельных ее частях.

В мирное время эти войска участвуют в аварийно-спасательных работах, ликвидации ЧС природного и техногенного характера.

На потенциально опасных объектах, имеющих важное оборонное и экономическое значение, представляющих высокую степень опасности возникновения ЧС в военное и мирное время, создаются гражданские организации ГО. В них могут быть зачислены граждане Российской Федерации: мужчины в возрасте от 18 до 60 лет, женщины в возрасте от 18 до 55 лет, за исключением военнообязанных, имеющих мобилизационные предписания, инвалидов I, II или III группы, беременных женщин, женщин, имеющих детей в возрасте до восьми лет.

Гражданские организации ГО проводят аварийно-спасательные, другие неотложные работы и первоочередное жизнеобеспечение населения, пострадавшего при ведении военных действий или вследствие этих действий.

Вопросы для самоконтроля

1. Опишите структуру ГО?
2. Кто осуществляет повседневное управление ГО?
3. Структура руководства ГО?
4. Что входит в состав сил ГО?

Самостоятельная работа № 3

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени

Цель работы:

- изучить способы оповещения населения о чрезвычайных ситуациях, виды сигналов тревоги;
- познакомиться с методами информирования населения о чрезвычайной ситуации.

Методические указания

Внимательно изучите материал методических указаний и письменно ответьте на предложенные вопросы и задание.

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, предусматривает своевременное доведение до населения сигналов опасности и необходимой информации об обстановке и порядке поведения в создавшихся условиях с помощью комплексного использования государственных и коммерческих систем радио -, проводного и телевизионного вещания и других технических средств передачи информации.

В соответствии с существующими положениями силы и средства гражданской обороны участвуют в защите населения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Поэтому вопросы оповещения и информирования населения об опасностях мы рассмотрим в комплексе в случае возникновения чрезвычайных ситуаций - как в военное, так и в мирное время.

Система управления и оповещения населения в чрезвычайных ситуациях входит в Единую государственную систему предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

На территории всех субъектов Российской Федерации созданы территориальные системы централизованного оповещения, которые находятся на постоянном дежурстве. Оповещение населения осуществляется путем задействования электросирен и с использованием сетей проводного, радио- и телевизионного вещания.

Кроме централизованной системы оповещения, в районах размещения потенциально опасных объектов (атомных станций, гидроузлов, химических и других аварийно-опасных объектов) создаются локальные системы оповещения, которые являются частью территориальных систем. В целом существующие системы централизованного оповещения обеспечивают своевременное доведение сигналов и информации оповещения при возникновении или угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций до органов управления ГО и ЧС и населения.

Основным способом оповещения населения о чрезвычайных ситуациях является передача речевых информационных сообщений с использованием сетей проводного, радио- и телевизионного вещания. Для привлечения внимания населения перед передачей речевой информации включаются сирены, производственные гудки и другие сигнальные средства. Это сигнал «Внимание всем!». По сигналу необходимо включить радио или телевизионные приемники на местной программе передач и прослушать сообщение органов ГО и ЧС.

На каждый случай вероятных чрезвычайных ситуаций местные органы ГОЧС заготавливают примерные варианты сообщений (запись на русском и национальных языках), которые затем с учетом конкретных событий корректируются.

Информация передается в течение 5 мин после подачи звуковых сигналов (сирены, гудки и пр.). Выслушав сообщение, каждый должен действовать без паники и суеты в соответствии с полученными указаниями.

Действия населения после прослушивания речевой информации зависят от конкретных условий, в которых может оказаться каждый человек. Каждый должен действовать, сообразуясь с имеющимися возможностями по защите своей жизни и здоровья.

Так, например, при угрозе радиоактивного заражения, услышав предупреждение, необходимо надеть респиратор или противопылевую тканевую маску (ПТМ-1), или ватно-марлевую повязку, противогаз; взять подготовленный запас продуктов питания и воды, средств медицинской защиты, предметы первой необходимости, бытовой дозиметр для определения γ - и β -излучения и уйти в убежище, противорадиационное или простейшее укрытие. При отсутствии указанных защитных сооружений в качестве защиты от радиоактивного заражения можно использовать подвалы и каменные постройки. Если обстоятельства вынудят укрываться в недостаточно подготовленном для этого доме (квартире), следует, не теряя времени, приступить к его (ее) герметизации: завесить окна и двери плотной тканью, при необходимости заделать щели, закрыть вентиляционные трубы.

Если люди оказались на зараженной местности или им предстоит преодолевать участок заражения, необходимо принять радиозащитное средство из аптечки АИ-2.

В сельских районах следует загнать животных в герметизированные и подготовленные для длительного содержания скота помещения, укрытия, плотно закрыть все двери и люки кладовых, погребов и других мест хранения запасов продовольствия и кормов.

Вопросы для самоконтроля

1. Как подается сигнал «Внимание всем!» и что необходимо делать по нему?
2. Как оповещается население об угрозе чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального происхождения?
3. Что необходимо сделать после сообщения об угрозе радиоактивного заражения?
4. Подготовить устное сообщение о действиях населения вашего города (поселка) при угрозе чрезвычайной ситуации.

Самостоятельная работа № 4

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Цель работы:

- познакомиться с защитными сооружениями и их классификацией;
- изучить помещения, входящие в убежища.

Методические указания

Изучив предложенный материал, подготовить сообщение, на одну из предложенных тем.

Защитные сооружения гражданской обороны предназначены для защиты людей от современных средств поражения. Они подразделяются на убежища и укрытия.

Убежища — коллективные средства защиты.

Убежище — защитное сооружение герметического типа, обеспечивающее защиту укрываемых в нем людей от поражающих факторов ядерного взрыва, а также от отравляющих веществ, бактериальных средств, высоких температур и вредных газов в зоне пожаров. По месту расположения убежища могут быть встроенные и отдельно стоящие. Встроенные убежища оборудуются в заглубленной части зданий, отдельно стоящие располагаются вне зданий. Под убежища могут приспособляться горные выработки, метрополитен и пр.

Убежища ослабляют радиоактивное излучение в 1000 и более раз. Убежища обычно имеют следующие помещения:

- помещение для размещения людей;
- шлюзные камеры;
- фильтровентиляционную камеру;
- помещение для дизельной электростанции;
- кладовую для продуктов питания;
- санитарный узел (умывальник и туалет);
- медицинскую комнату.

Запас продуктов питания создается из расчета не менее чем на двое суток для каждого укрываемого. Убежища обычно имеют не менее двух входов, расположенных в противоположных сторонах. Входы в убежище оборудуются в большинстве случаев в виде шлюзовых камер (тамбуров).

Противорадиационные укрытия, их назначение и устройство.

Противорадиационные укрытия (ПРУ) защищают людей от ионизирующего излучения при радиоактивном заражении местности, светового излучения, проникающей радиации (в том числе и от нейтронного потока) и частично от ударной волны ядерного взрыва, а также от непосредственного попадания на кожу и одежду радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

В качестве ПРУ используются подвалы зданий, погреба, овощехранилища, подземные горные выработки и др.

Приспособление указанных помещений (сооружений) под ПРУ включает проведение следующих работ:

- герметизацию;
- повышение защитных свойств;
- устройство простейшей вентиляции.

Защитные свойства ПРУ от воздействия радиоактивного излучения оцениваются коэффициентом защиты (ослабления радиации), который показывает, во сколько раз доза радиации на открытой местности больше дозы радиации в укрытии. Средняя часть подвала многоэтажного бетонного здания имеет коэффициент защиты 500—1000, а внутренние помещения первого этажа деревянного дома — 2, кирпичного - 5-7.

В укрытии оборудуются: помещения для защиты людей с местами для сидения и сна по тем же нормам, как и в убежище; помещения для санитарного узла, вентиляции и

хранения загрязненной верхней одежды. В укрытии необходимо иметь не менее двух входов. Заполняются ПРУ по сигналам гражданской обороны.

Простейшие укрытия, их краткая характеристика.

Наиболее доступными простейшими укрытиями являются щели — открытые и перекрытые. Щель представляет собой ров глубиной 180—200 см, шириной поверху 120 см и по дну 80 см. Строительство ее может проводиться в два этапа: на первом этапе отрывается и оборудуется открытая щель, на втором этапе она перекрывается. Щели следует строить вне зон возможных завалов при ядерных взрывах, т. е. на расстоянии от наземных зданий не менее их высоты (но не ближе 7 м), а при наличии свободной территории — еще дальше. Вместе с тем их следует располагать по возможности ближе к местам постоянного или предполагаемого пребывания людей, которые будут пользоваться щелями. Входы в щель делаются ступенчатыми под прямым углом к конечным участкам щели. Входы оборудуются двумя дверями с тамбуром примерно 1 м. В крайнем случае входы в щель можно завешивать брезентом, прорезиненной или другой плотной тканью, мешковиной в два слоя.

Открытая щель уменьшает вероятность поражения ударной волной, световым излучением и проникающей радиацией в 1,2—2 раза, снижает облучение в зоне радиоактивного заражения в 2—3 раза.

Перекрытая щель защищает от светового излучения полностью, снижает поражение ударной волной в 2,5—3 раза, ослабляет воздействие проникающей радиации и радиоактивного излучения в 200—300 раз. Оно предохраняет также от непосредственного попадания на одежду и кожу человека радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

Темы для сообщений

1. Устройство убежища.
2. Простейшие укрытия, их характеристика.

Самостоятельная работа № 5 Правила поведения в защитных сооружениях

Цель:

- изучить правила поведения в стационарных и временных укрытиях.

Методические указания

Изучите и законспектируйте предложенный материал, ответьте на вопросы для самоконтроля; составьте памятки о правилах поведения в защитных сооружениях.

Население укрывается в защитных сооружениях в случае аварии на АЭС, химическом предприятии, при стихийных бедствиях (смерч, ураган) и возникновении военных конфликтов.

В убежище (укрытие) люди приходят со средствами индивидуальной защиты, с продуктами питания и личными документами. Нельзя приносить с собой громоздкие вещи, сильно пахнущие и воспламеняющиеся вещества, приводить домашних животных.

В защитном сооружении запрещается ходить без надобности, шуметь, курить, выходить наружу без разрешения коменданта (старшего), самостоятельно включать и выключать электроосвещение, инженерные агрегаты, открывать защитно-герметические двери, а также зажигать керосиновые лампы, свечи, фонари. Аварийные источники освещения применяются только с разрешения коменданта укрытия на ограниченное время в случае крайней необходимости.

В убежище можно читать, слушать радио, беседовать, играть в тихие игры (шашки, шахматы, современные электронные).

Прием пищи осуществляется, если вентиляция отключена. Предпочтительнее продукты без острых запахов и в защитной упаковке. Рекомендуют следующий набор для дневной нормы питания взрослого человека: сухари, печенье, галеты, мясные или рыбные консервы, готовые к употреблению, конфеты, сахар-рафинад. Для детей можно брать сгущенное молоко, фрукты, фруктовые напитки. Для всех, за исключением детей, больных и слабых, устанавливается определенный порядок приема пищи, например 2—3 раза в сутки, и в это время раздают воду, если она лимитирована.

Медицинское обслуживание проводится силами санитарных постов и медпунктов предприятий, организаций и учреждений, в чьем распоряжении находится убежище. Здесь могут пригодиться навыки оказания само- и взаимопомощи. После заполнения убежища герметизируется и включается режим чистой вентиляции.

Для нормальных условий внутри убежища поддерживается определенная температура и влажность. Если в убежище предстоит находиться длительное время, людям создаются условия для отдыха. Уборка помещения производится два раза в сутки самими укрываемыми по указанию старших групп. В случае обнаружения проникновения вместе с воздухом ядовитых или отравляющих веществ укрываемые немедленно надевают средства защиты органов дыхания, а убежище переводится на режим фильтровентиляции.

При возникновении вблизи убежища пожаров или образовании опасных концентраций РВ, ОВ, АХОВ или БС защитное сооружение переводят на режим полной изоляции и включают установку регенерации воздуха.

Вопросы для самоконтроля

1. Когда укрывается население в укрытиях и других сооружениях?
2. Что необходимо взять с собой в убежище?
3. Что запрещается делать в защитных сооружениях? А что разрешено?
4. Как осуществляется прием пищи в убежищах?
5. Какие требования предъявляются к убежищу?

Самостоятельная работа № 6

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий

Цель:

- познакомиться с правилами поведения при захвате в заложники;
- познакомиться с правилами ведения переговоров по телефону, при угрозе террористического характера;
- изучить меры безопасности при угрозе террористического акта.

Методические указания

Внимательно прочтите методические указания и составьте подробный конспект, устно ответьте на вопросы, данные в конце методических указаний.

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться в качестве заложников у преступников. При этом они могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.д. Во всех случаях жизни ваша жизнь становится предметом торга для террористов. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

Если вы оказались в заложниках, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

- основное правило – не допускайте действия, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
- терпите лишения, оскорбления и унижения. Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
- при необходимости выполняйте требования преступников, не □противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной. Старайтесь не допускать истерик и паники;
- на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;
- если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови.

Помните – ваша цель остаться в живых.

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Помните, что получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимые действия по вашему освобождению.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;
- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Вы можете оказаться в ситуации, когда вам станет известно о готовящемся или совершенном преступлении, возможно, кто-то знает о готовящемся преступлении против вас. Как поведете вы, так, возможно, поведут себя и другие.

Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов:

а) будьте предельно внимательны к окружающим вас подозрительным предметам. Не прикасайтесь к ним. О данных предметах сообщите компетентным органам.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).

Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома – опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен – немедленно сообщите о находке в ваше отделение полиции.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации.

Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;
- зафиксируйте время обнаружения находки;
- постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы, помните – вы являетесь важным очевидцем.

Помните, внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице, или в подъезде может представлять опасность;

б) в любой обстановке не паникуйте, не теряйте присутствие духа. О полученной информации сообщите своим соседям, родственникам, при необходимости и возможности, окажите помощь пострадавшим;

в) если есть возможность, отправьтесь с детьми и престарелыми родственниками на несколько дней на дачу, в деревню, к родственникам за город;

г) при получении информации об угрозе террористического акта обезопасьте свое жилище:

- уберите пожароопасные предметы – старые запасы красок, лаков, бензина и т.п.;
- уберите с окон горшки с цветами (поставьте их на пол);
- выключите газ, потушите огонь в печках, каминах;
- подготовьте аварийные источники освещения (фонари и т.п.);
- создайте запас медикаментов и 2-3 суточный запас питьевой воды и питания;
- задерните шторы на окнах – это защита Вас от повреждения осколками стекла;

д) сложите в сумку необходимые Вам документы, вещи, деньги для случая экстренной эвакуации.

Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если Вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

- возьмите личные документы, деньги и ценности;
- отключите электричество, воду, газ;
- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей;
- обязательно закройте входную дверь на замок – это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров;

е) по возможности реже пользуйтесь общественным транспортом;

ж) отложите посещение общественных мест;

з) окажите психологическую поддержку старым людям, больным, детям.

Как вести себя при угрозе по телефону.

Правоохранительным органам значительно помогут для предотвращения совершения преступлений и розыска преступников, следующие действия:

- постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;
- по ходу разговора отметьте пол, возраст звонившего и особенности его (ее) речи:
- голос: громкий/тихий, низкий/высокий;
- темп речи: быстрая/медленная;
- произношение: отчетливое, искаженное, с заиканием, шипилявое, с акцентом или диалектом;

- манера речи: развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями;
- обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле-радиоаппаратуры, голоса, другое);
- отметьте характер звонка – городской или междугородный;
- обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность;
- в любом случае, постарайтесь в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:

- Куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
- Какие конкретные требования он (она) выдвигает?
- Выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?
- На каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?
- Как и когда с ним (с ней) можно связаться?
- Кому Вы можете или должны сообщить об этом звонке?
- Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами и вашим руководством решений или совершения каких-либо действий;
- если возможно, еще в процессе разговора, сообщите о нем руководству объекта, если нет - немедленно по его окончанию;
- не распространяйтесь о факте разговора и его содержания, максимально ограничьте число людей, владеющих информацией;
- при наличии автоматического определения номера (АОНа) запишите определившийся номер телефона в тетрадь, что позволит избежать его случайной утраты;
- при использовании звукозаписывающей аппаратуры сразу же извлеките кассету (минидиск) с записью разговора и примите меры к ее сохранности, обязательно установите на ее место другую.

Ситуация может сложиться так, что вы, по воле случая или каких-то других обстоятельств, окажетесь на территории военных действий. В таком положении могут оказаться пассажиры потерпевшего катастрофу или сбитого самолета, вертолета, морского судна или иного транспортного средства. Такая обстановка представляет очень большую угрозу для жизни человека. Если это военнослужащий, то он владеет определенными навыками и поэтому имеет больше шансов на выживание. Если же вы – представитель гражданского населения, ваша жизнь зависит исключительно от вашего личного мужества, умения ориентироваться с учетом обстановки, знания и соблюдения способов выживания, вы должны действовать по определенным правилам.

Прежде всего, поищите первоначальное укрытие, где, проанализировав обстановку, разработайте план дальнейших действий. Успешное избежание непредвиденных ситуаций зависит от умения: соблюдать элементарные правила передвижения и маскировки; разумно распоряжаться своим временем. Торопливость во время движения увеличивает усталость и снижает бдительность. Терпение и решимость являются залогом того, что вы не попадете в ситуацию с прямой угрозой для жизни.

Для того чтобы не быть убитым, немедленно покиньте опасный участок и выберите себе место для укрытия. Гражданскому лицу очень сложно сориентироваться на указанной территории. Воюющие стороны могут принять вас за противника.

С большой осторожностью надо относиться к установлению контактов с местными жителями. Если вас все же захватят, вы должны в первую очередь доказать, что находитесь на этой территории совершенно не с целью сбора военной информации или ведения борьбы. Хорошо, если у вас окажется документ, удостоверяющий личность.

По пути следования можно встретить множество естественных препятствий, а также воздвигаемых человеком. Некоторые из них можно использовать с выгодой для себя, в то время как другие могут быть причиной серьезных затруднений.

Избежание захвата в плен.

Вы столкнетесь с необходимостью избежать захвата в плен в том случае, когда вы оказываетесь на территории противника, не имеете возможности продолжить выполнение своей задачи. Для того чтобы не быть убитым или захваченным в плен противником, осматривающим поле боя, немедленно покиньте этот участок и выберите себе место для укрытия на безопасном расстоянии.

Время, в течение которого вы можете находиться в своем укрытии, зависит от активности боевых действий, вашего физического состояния и терпения.

Время нахождения в укрытии должно быть использовано для восстановления физических сил, а также для анализа и определения характера дальнейших действий по избежанию захвата в плен. Разработайте как можно больше дополнительных планов и способов действий в целях преодоления всевозможных случайностей. Когда подойдет намеченный срок для начала движения, действуйте согласно плану, составленному вами.

Вопросы для самоконтроля

1. Если Вы оказались в заложниках, каких правил поведения будете придерживаться?
2. Как вести себя при угрозе по телефону?
3. Меры безопасности при угрозе террористических актов.
4. Как вести себя при обнаружении подозрительного предмета?
5. Как вести себя, чтобы не попасть в плен?

Самостоятельная работа № 7
Правовые основы организации защиты населения
Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени

Цель:

- закрепить знания о структуре и задачах МЧС РФ;
- изучить правовые основы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.

Методические указания

Прочтите материал, выберите самое главное и составьте конспект.

Правовые основы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях совокупность норм и правил, устанавливаемых законодательно и с помощью нормативных правовых актов, регулирующих отношения в обществе в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Основы порядка организации защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, а также от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий определены нормативно – правовыми актами РФ:

- Положение Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина;
- Федеральный закон от 21.12.94 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 21.02.1998 г. № 28-ФЗ «О гражданской обороне» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 21.07.1997 г. № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 21.12.1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изменениями и дополнениями);
- Трудовой кодекс РФ от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ (ТК РФ) (с изменениями дополнениями);
- ФЗ от 6.03.2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 22.08.1995 № 151-ФЗ «Об аварийно - спасательных службах и статусе спасателей» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 12.05.2009 г. № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.» (с изменениями и дополнениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 05.02.2010 г. № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации».

Таким образом, в РФ сформировалась единая законодательная и нормативная правовая база в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, а также опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, в которой четко прослеживаются основные направления государственной политики в данной области.

Вопросы для самоконтроля

1. Основы организации защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
2. В каких документах нашли отражение вопросы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, а также опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий?

3. В каких документах прослеживаются основные направления государственной политики в области защиты населения при ЧС?

Вопросы к рейтинг-контролю № 1

1. Дайте определение экстремальной и чрезвычайной ситуаций, приведите примеры.
2. Назовите причины, по которым человек оказывается в экстремальных ситуациях и пути уменьшения вероятности оказаться в них.
3. Что является самым опасным на пожаре? Ответ аргументируйте.
4. Основные правила противопожарной безопасности. Каков главный способ предупреждения пожара?
5. Каковы основные рекомендации пожарных относительно безопасной эксплуатации электроприборов?
6. Ваши действия в случае различных экстремальных ситуаций в метро.
7. Ваши действия в случае различных экстремальных ситуаций на железнодорожном транспорте.
8. Ваши действия в случае различных экстремальных ситуаций на авиационном транспорте.
9. Дайте определение, какие ситуации относятся к экстремальным ситуациям криминального характера, приведите примеры.
10. Дайте определение понятиям "необходимая оборона", допустимые "пределы обороны"?
11. Опишите правила самозащиты в случае разбойного нападения на темной улице. Какая наука изучает поведение жертвы?
12. Экстремальные ситуации социального характера и пути выхода из них.
13. Основные правила выживания в автономных условиях.
14. Определите черты сходства и различия экстремальной и чрезвычайной ситуации.
15. Что такое стресс и как он влияет на поведение человека в экстремальных ситуациях?
16. Ваши действия в случае наводнения.
17. Ваши действия в случае ураганного ветра.
18. Ваши действия в случае землетрясения.
19. Ваши действия в случае лесного пожара.
20. Ваши действия в случае, если вы заблудились в лесу.

Вопросы к рейтинг-контролю № 2

1. Какие виды вооруженных сил РФ вы знаете?
2. Какие дни воинской славы вы знаете?
3. В каких случаях возможна альтернативная служба?
4. Какие виды оружия современной российской армии вы знаете?
5. Какие традиции сохранила наша армия до наших дней?
6. Сколько раз и когда российский воин присягает на верность отечеству?
7. Как осуществляется воинский учет, кто ему подлежит?
8. Что такое СИЗ? Какие СИЗ и в каких случаях используются?
9. Что характерно для любого воинского коллектива?
10. Что такое боевые традиции?
11. Что такое ордена?
12. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?
13. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?
14. Что такое воинская обязанность?
15. Что предусматривает воинская обязанность граждан в период мобилизации, военного положения и в военное время?

16. Какие санкции принимаются в отношении гражданина, на являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?
17. Что предусматривает обязательная подготовка к военной службе?
18. Какая может быть вынесена оценка по результатам профессионального психологического отбора о пригодности гражданина к исполнению обязанностей в сфере военной деятельности?
19. Что рекомендуется делать гражданам в рамках добровольной подготовки к военной службе?
20. Что такое альтернативная военная служба?

Вопросы к рейтинг-контролю №3

1. Причины возникновения термического ожога, меры первой помощи.
2. Причины возникновения химического ожога, меры первой помощи.
3. Обморок, его причины и меры первой помощи.
4. Характеристика отморожений I-II степени, меры первой помощи.
5. Характеристика отморожений III-IV степени, меры первой помощи.
6. Первая помощь при боли в сердце.
7. Первая помощь при переломе голени или бедра.
8. Первая помощь при переломе плеча или предплечья.
9. Первая помощь при переломе позвоночника.
10. Первая помощь при переломе костей таза.
11. Дайте определение понятию клиническая смерть.
12. Правила искусственного дыхания "изо рта в рот".
13. Правила искусственного дыхания "изо рта в нос".
14. Правила осуществления закрытого массажа сердца.
15. Первая помощь при поражении синильной кислотой.
16. Первая помощь при отравлении хлором.
17. Первая помощь при отравлении аммиаком.
18. Оказание первой помощи провалившемуся под лед
19. Первая помощь при отравлении косметическими препаратами
20. Первая помощь при травме глаз
21. Правила транспортировки пострадавшего, находящегося без сознания
22. Первая помощь при судороге мышц в воде
23. Как осуществляется йодная профилактика?
24. Первая помощь при электротравме.
25. Первая помощь при отравлении газом.
26. Первая помощь при отравлении кислотами и щелочами.
27. Первая помощь при инсульте.
28. Первая помощь при сердечной недостаточности.
29. Первая помощь при укусе змеи.
30. Первая помощь при укусе собаки.

Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов

- Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
- Взаимодействие человека и среды обитания.
- Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
- Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
- Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
- Факторы, способствующие укреплению здоровья.
- Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
- Роль физической культуры в сохранении здоровья.
- Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
- Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
- Табакокурение и его влияние на здоровье.
- Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
- Азартные игры и их влияние на организм человека.
- Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
- Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
- Терроризм как основная социальная опасность современности.
- Космические опасности: мифы и реальность.
- Современные средства поражения и их поражающие факторы.
- Оповещение и информирование населения об опасности.
- Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
- Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
- МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
- Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
- Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
- Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
- Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
- Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Символы воинской чести.
- Патриотизм и верность воинскому долгу.
- Дни воинской славы России.
- Города-герои Российской Федерации.
- Города воинской славы Российской Федерации.
- Профилактика инфекционных заболеваний.
- Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
- СПИД — чума XXI века.
- Оказание первой помощи при бытовых травмах.
- Духовность и здоровье семьи.
- Здоровье родителей — здоровье ребенка.
- Формирование здорового образа жизни с пеленок.
- Как стать долгожителем?
- Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.

- Политика государства по поддержке семьи.

Список литературы

- *Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А.* Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015 ISBN 9785446807376
- *Микрюков В.Ю.* Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014 ISBN 9785911346522
- *Микрюков В.Ю.* Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013 ISBN 9785804106585

Интернет – ресурсы

- www.mchs.gov.ru – сайт МЧС РФ. www.mvd.ru – сайт МВД РФ.
- www.mil.ru - сайт Минобороны.
- www.fsb.ru – сайт ФСБ РФ.
- www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека. globalteka.ru/index.html - Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов.
- www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks
- www.school.edu.ru/default.asp - Российский образовательный портал.
- Доступность, качество, эффективность.
- ru/book - Электронная библиотечная система
- <http://simvolika.rsl.ru>– Государственные символы России. История и реальность.