



О Б Ж

**СНОВЫ
безопасности
изнедадеательности**



8-9

классы



Основы **Б**езопасности **Ж**изнедеятельности

Учебник

8–9 классы

Допущено
Министерством просвещения
Российской Федерации

5-е издание, стереотипное

Москва
«Просвещение»
2023

УДК 373.167.1:614.8.084+614.8.084(075.3)

ББК 68.9я721

О-75

Авторы: Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, Л. В. Сидоренко, А. Б. Таранин

Руководитель проекта — чл.-корр. РАО,
заслуж. деятель науки РФ, проф. *Н. Ф. Виноградова*

Учебник допущен к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 254 от 20.05.2020 (в редакции приказа № 766 от 23.12.2020).

Издание выходит в pdf-формате.

Основы безопасности жизнедеятельности : 8–9-е классы : учебник : издание в pdf-формате / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, Л. В. Сидоренко, А. Б. Таранин. — 5-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-09-116423-7 (электр. изд.). — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-103691-6 (печ. изд.)

Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для формирования у учащихся 8–9 классов знаний о правилах безопасности жизнедеятельности. Раскрываются ситуации, связанные с бытовыми, природными и социальными явлениями, которые могут быть опасны для здоровья и жизни человека. Система практических заданий формирует навыки оказания первой помощи в различных чрезвычайных ситуациях.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования.

УДК 373.167.1:614.8.084+614.8.084(075.3)

ББК 68.9я721

Учебное издание

**Виноградова Наталья Фёдоровна, Смирнов Дмитрий Витальевич
Сидоренко Людмила Васильевна, Таранин Александр Борисович**

Основы безопасности жизнедеятельности

8–9 классы. Учебник

Центр гармоничного развития личности и педагогических технологий

Ответственный за выпуск *М. Н. Василенко*

Редактор *М. Н. Василенко*

Внешнее оформление *И. В. Разина*. Художественный редактор *Л. А. Овчарова*

Художники *Л. Я. Александрова, О. А. Гуляева, Т. В. Студеникина,*

О. А. Маланчева, Д. В. Мокшин. Компьютерная вёрстка *А. А. Исакова*

Технический редактор *А. А. Боровикова*. Корректор *Е. В. Плеханова*

Дата подписания к использованию 10.04.2023. Формат 70×90/16. Гарнитура Journal

Усл. печ. л. 19,89. Тираж

экз. Заказ №

Акционерное общество «Издательство «Просвещение». Российская Федерация,
127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, этаж 4, помещение I.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — vopros@prosv.ru.

ISBN 978-5-09-116423-7 (электр. изд.)

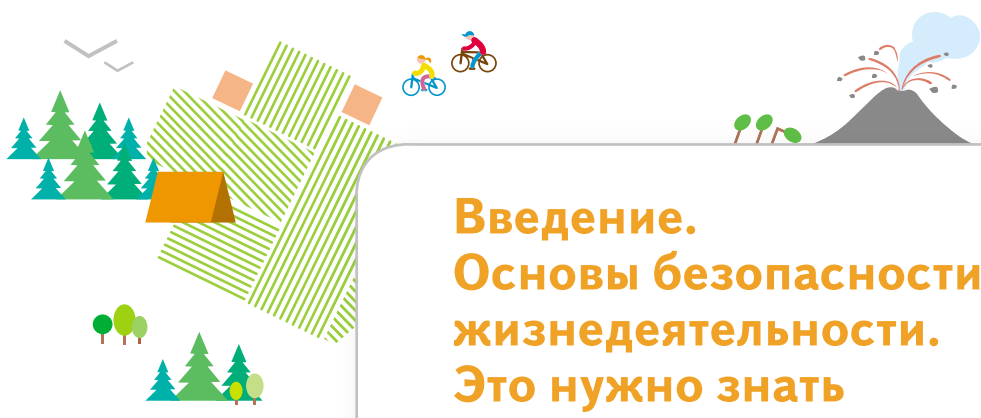
ISBN 978-5-09-103691-6 (печ. изд.)

© АО «Издательство «Просвещение», 2021

© Художественное оформление.

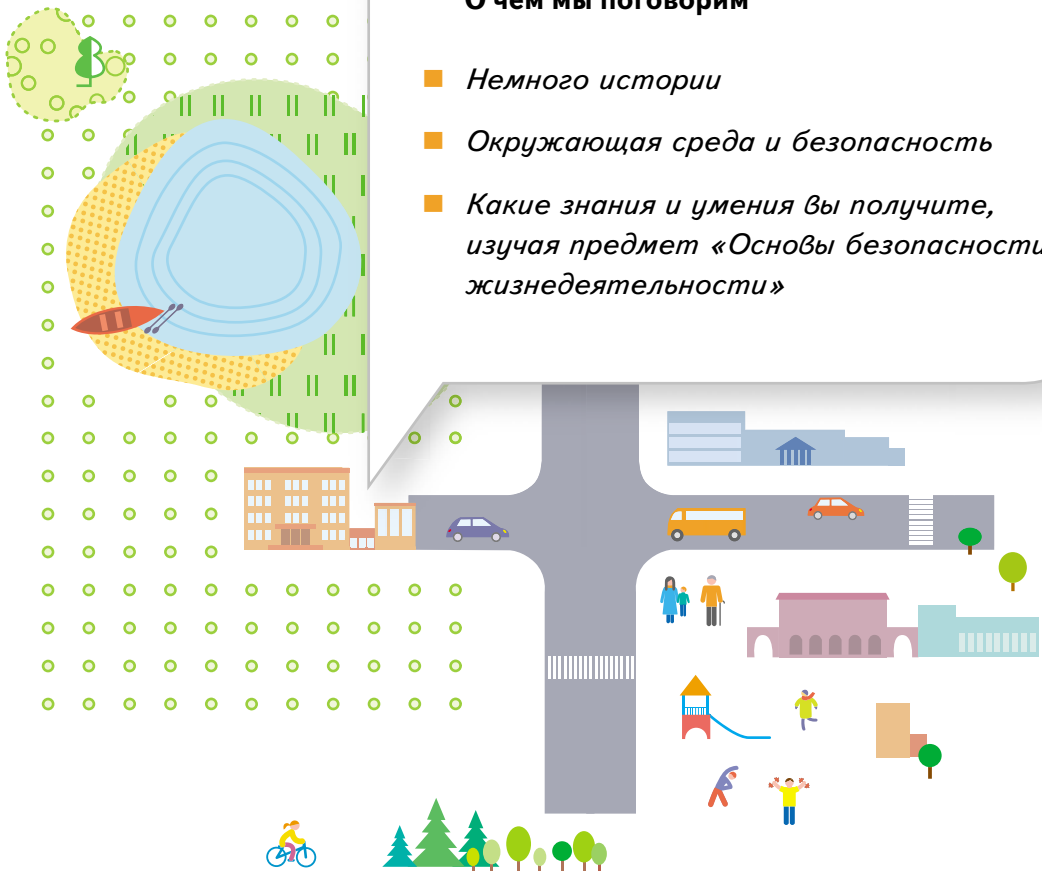
АО «Издательство «Просвещение», 2021

Все права защищены



Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

О чём мы поговорим

- *Немного истории*
 - *Окружающая среда и безопасность*
 - *Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»*
- 



Немного истории



1. Подумаем над словами английского философа и социолога Герберта Спенсера (1820—1903). Может ли современный молодой человек последовать его совету?

«Не найдётся, быть может, такого предмета, занятие которым не приносило бы людям хоть какой-нибудь пользы. Год усердных занятий геральдикой дал бы, по всей вероятности, возможность лучше вникнуть в характер прежних нравов и обычаев. Собираение местных преданий — занятие малополезное, а между тем оно может привести к некоторым полезным выводам, дать, например, хороший пример преемственности между поколениями. Но в этих случаях, как всякий согласится, нет никакой пропорциональности между затраченным трудом и возможной пользой...

Прежде чем посвящать годы изучению какого-нибудь предмета, навязываемого модой или прихотью, необходимо тщательно взвесить результаты этого труда сравнительно с результатами, которые принесут те же годы в приложении к другим предметам».

2. Насколько важно знание основ безопасности жизнедеятельности? Согласны ли вы с тем, что сведения, полученные на уроках по этому предмету, необходимы человеку любой профессии?

3. Прочитаем текст на с. 4—5. Почему вопросы здорового и безопасного образа жизни волновали общество с древности?

Забота о здоровье волновала человека издревле

В Древнем Китае были описаны различные способы лечения и оздоровления организма, некоторые из них применяются до сих пор.





Тренировка молодых атлетов. Роспись на вазе



Кулачный боец. I в. до н. э.

О том, как древние китайцы понимали правильный образ жизни, даёт представление следующая легенда.

«Жил в Китае в древние времена император Хуан-ди (буквально „Жёлтый император“). Это был умный, образованный, проницательный человек, который постоянно размышлял над серьёзными философскими вопросами. Как-то Хуан-ди спросил одного из мудрецов: „Я слышал: люди в глубокой древности жили более ста двадцати лет, до старости были энергичными и активными. Отчего же современные люди становятся слабыми, когда им нет и шестидесяти лет?“ Мудрец ответил Хуан-ди: „Древнейшие люди знали и выполняли законы здоровой жизни. Они были воздержаны в пище и напитках. Они вели размеренную жизнь, не переутомляли себя монотонной работой. Поэтому энергия их тела действовала в согласии с энергией духа... Современные люди ведут себя иначе. Они злоупотребляют алкогольными напитками, не ведут организованную жизнь“».

Из Древнего Китая к нам пришла система совершенствования личности — ушу, включающая в себя комплекс различных физических упражнений.

Вам хорошо известно, как много внимания уделяли здоровью жители в Древней Греции. Молодые люди проводили на стадионе по несколько часов в день. Результаты были весьма благотворны. Большинство греческих юношей отличались стройной фигурой, гибким, сильным и красивым телом. В городах Древней Греции регулярно устраивались спортивные игры. Обычно это были соревнования в беге, кулачном бою, борьбе, прыжках, метании диска и ко-

пья. Самыми прославленными спортивными состязаниями античного мира являлись Олимпийские игры.

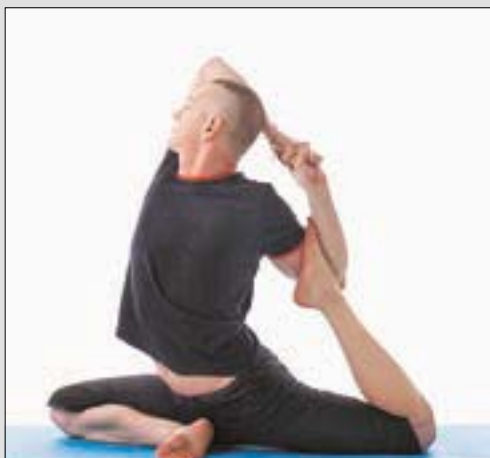
В Древней Индии также сложилась система, включавшая в себя детально разработанные методы правильного питания, дыхания и физических упражнений, способствовавших тренировке тела и укреплению силы духа. Это всем известная йога.



Оцените себя. Какие из представленных на фотографиях упражнений вы смогли бы повторить? Хотелось бы вам научиться их выполнять?



Упражнения ушу



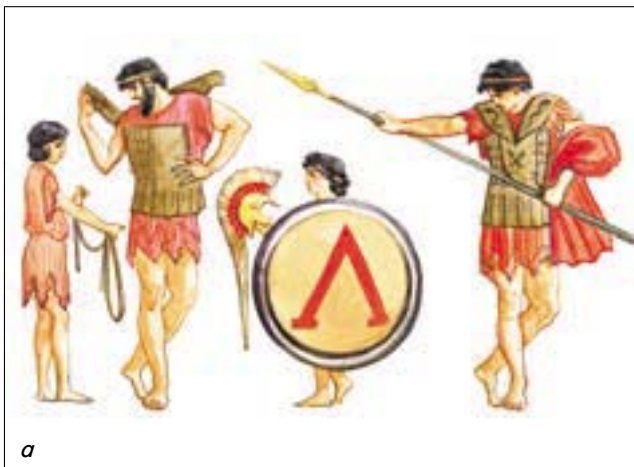
Упражнения йоги



Расскажите, занимаетесь ли вы каким-нибудь видом спорта. Чем он привлёк вас?

Это полезно знать!

Спартанское государство часто воевало и нуждалось в сильной армии. Вся система спартанского воспитания была нацелена на подготовку доблестных, сильных воинов. С раннего возраста мальчиков воспитывали в суровом духе: не позволяли капризничать, приучали переносить холод, голод и темноту. Несколько часов в день юноши должны были посвящать неустанным физическим тренировкам. Они вырастали сильными, здоровыми, неприхотливыми, готовыми к любым испытаниям. Девочки в Спарте также занимались различными физическими упражнениями, укрепляющими их тела. Спартанцы считали, что только здоровые, физически крепкие матери способны рожать здоровых детей. В Спарте был принят обычай, который даже в то время многим казался жестоким. При рождении ребёнка Совет старейшин осматривал младенца и решал, достаточно ли он здоров для того, чтобы получить право на жизнь. Если новорождённый казался слабым, его сбрасывали в пропасть.



Воины Спарты: а — современное изображение; б — мраморный бюст V в. до н. э.



Подумаем, можно ли в современном обществе использовать опыт спартанского воспитания. Помогло бы такое воспитание современному призывнику в армии?



Подготовьте небольшое сообщение и презентацию на тему «Современные Олимпийские игры».



Окружающая среда и безопасность



Что такое жизнедеятельность?



Проанализируем схему. Сформулируем определение понятия «опасность». На уроках по основам безопасности жизнедеятельности вы подробно познакомитесь со всеми указанными опасностями, научитесь строить своё безопасное поведение.

Что такое опасность?

Угроза жизни

Природные опасные ситуации



Техногенные опасные ситуации



Войны, военные действия



Преступления



Угроза здоровью

Плохая экология



Неправильное питание, вредные привычки



Болезни, травмы



Психологический дискомфорт

Нарушение правильных отношений в семье и в школе

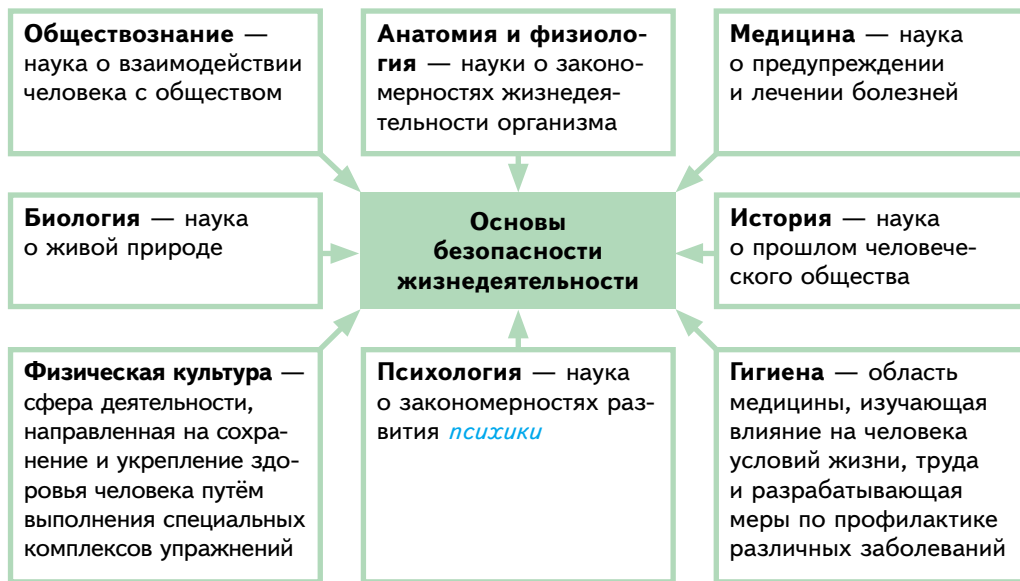




Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»



Выскажем гипотезы: может ли человек предвидеть развитие каких-либо событий, может ли он предсказать последствия своих действий в зависимости от этих событий?



Изучая основы безопасности жизнедеятельности, вы приобретёте знания и практические навыки, которые помогут вам сохранить жизнь и здоровье в опасных и чрезвычайных ситуациях. Эти ситуации, как правило, возникают неожиданно, и тем не менее большинство из них предсказуемы и к ним можно подготовиться заранее, а при их возникновении действовать умело и решительно.

Вы познакомитесь с различными видами опасностей, угрожающих человеку в повседневной жизни, с тем, как они проявляются и как защититься от них.

Как видно из схемы, данная область человеческих знаний есть синтез самых разных наук — анатомии и физиологии, биологии, гигиены, истории, медицины, обществознания, психологии, физической культуры и других.



Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» рассматривает проблемы безопасного взаимодействия человека со средой его обитания — бытовой, городской, природной, производственной; раскрывает правила безопасного физического и психического поведения человека, попавшего в чрезвычайную ситуацию.

На занятиях по основам безопасности жизнедеятельности вы получите полезные теоретические знания из разных научных областей, а также освоите набор практических умений, необходимых при оказании помощи себе и другим.

Говоря конкретнее, изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» поможет вам:

- формировать у себя чувство высокой ответственности за личную безопасность и безопасность окружающих;
- правильно понимать причины возникновения и прогнозировать последствия типовых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, а также освоить основные практические навыки безопасного поведения в таких ситуациях;
- получить знания об основах здорового образа жизни и развивать качества личности, необходимые для ведения такого образа жизни;
- усвоить основные правила и овладеть практическими навыками оказания первой помощи себе и окружающим;
- воспитывать у себя культуру безопасности жизнедеятельности как одну из основных внутренних потребностей человека.

В учебнике использованы следующие условные обозначения.



Вспомните



Домашнее задание



Задание



Подсказка



Приглашаем к дискуссии



Работа в группах



Практическая работа



Сделаем вывод и запомним его



Участвуем в проекте

Рефлекс *Словарное слово*

Здоровый образ жизни. Что это?

О чём мы поговорим

- *Зависит ли здоровье от образа жизни*
- *Физическое здоровье человека*
- *Правильное питание*
- *Психическое здоровье человека*
- *Социальное здоровье человека*
- *Репродуктивное здоровье подростков и его охрана*





Зависит ли здоровье от образа жизни

Что такое образ жизни



Что включает в себя понятие «образ жизни»?

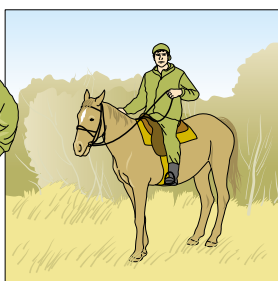
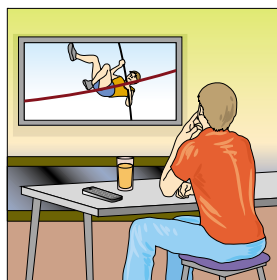
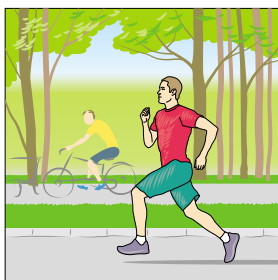


Выскажем предположение: включает ли понятие «образ жизни» культуру безопасности жизни человека?

Ваш образ жизни — каков он?

Образ жизни — это особенности поведения и деятельности человека, его взаимодействия с окружающими людьми, природой, обществом.

Например, образ жизни спортсмена связан с его профессиональной деятельностью и строится вокруг его спортивной карьеры. Его невозможно представить без тренировок и соревнований. Образ жизни лесничего заметно отличается от образа жизни городского жителя.





Рассмотрите рисунки на с. 14 и подготовьте небольшое сообщение на тему «Особенности образа жизни сельского и городского жителя». Обратите внимание на особенности деятельности, физические нагрузки и распорядок дня жителей города и села.



1. Проанализируйте свой образ жизни. Выделите его особенности.
2. Как вы понимаете слова древнеримского государственного деятеля, писателя, философа Сенеки: «Образ жизни, который ведёт человек, намного важнее количества прожитых им лет»?

Что такое здоровье человека



Дадим характеристику понятия «здоровье». Сверим свои суждения с текстом.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Разберёмся в этом определении. Обычно человек связывает своё здоровье только с физическим состоянием: у него нормальная температура тела, нет никаких признаков болезни, все системы органов работают нормально. Он быстро восстанавливает свои силы после больших нагрузок (как физических, так и умственных). Следовательно, он здоров!

Исходя из такой позиции, здоровье можно определить как *физическое благополучие* человека.

Но разве состояние человека определяется только тем, что в данный момент у него ничего не болит? А его настроение? А внезапно пропавший интерес к деятельности, которую он раньше любил? А возникшее, казалось бы, ни с того ни с сего нежелание идти в школу, встречаться с друзьями? Всё это говорит о душевном неблагополучии человека, то есть о нарушении его *психического здоровья*.

На состояние человека отрицательно влияют ссоры, непонимание окружающих людей, потеря друзей, невозможность осуществить свою мечту. Он чувствует себя несчастным, одиноким, непонятым. Такое состояние человека говорит о нарушении его *социального здоровья*.

Обобщим полученную информацию, используя диаграмму.





Благополучие в жизни и успехи в учёбе и работе во многом зависят от здоровья человека. Нельзя позволить болезням овладеть собой! Уже в юности нужно приучить себя к здоровому образу жизни.



Подумайте, с какими угрозами физическому, психическому и социальному здоровью может встретиться человек. Подготовьте сообщения. При подготовке используйте иллюстрации и Интернет.



Проанализируйте пословицы и поговорки. Какое отношение они имеют к разговору о здоровом образе жизни человека? Какую составляющую здоровья они оценивают?

- Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья.
- Здоровье и труд рядом идут.
- Посеешь привычку — пожнёшь характер; посеешь характер — пожнёшь судьбу.
- В здоровом теле — здоровый дух.
- Голову держи в холоде, а ноги в тепле.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Хорошо поработал — хорошо отдохни.
- Чистота — залог здоровья.



Проанализируем схемы на с. 17. Правильно ли мы выделили угрозы безопасности жизни и здоровья человека? Дополним и исправим, если нужно, свои суждения.

Угрозы физическому здоровью

Нарушение правильной организации жизни

Недостаточная физическая активность

Физическое насилие

Занятие экстремальным видом спорта

Угрозы психическому здоровью

Неуспешность в учёбе

Постоянные перегрузки, усталость

Общение с непроверенными виртуальными друзьями

Игровая зависимость

Травля в школе, запугивание, издевательства одноклассников

Угрозы социальному здоровью

Нарушение взаимоотношений в школе и в семье

Отрицательный эмоциональный климат в школе

Отсутствие друзей



Физическое здоровье человека



Что такое физическое здоровье? Как его поддерживать и сохранять?



Рассмотрите фотографии и обсудите схему.



Физическая культура и здоровье



Согласимся ли мы со словами из древнего китайского трактата: «Высокий уровень физической культуры — это мудрость, помогающая лечить болезнь, которой ещё нет в теле»?



Читая текст на с. 18—19, выделите в нём главную мысль.

Значение физической культуры для здоровья человека

Ещё в древности люди понимали, что движение — это жизнь. Сила, ловкость, выносливость, быстрота являлись важнейшими, жизненно необходимыми качествами для первобытного человека. Без них он не смог бы добывать себе пищу, бороться с хищниками, противостоять природным стихиям.

Огромное внимание физической культуре уделялось в Древней Греции. Из истории известно, что многие атлеты античных времён обладали большой физической силой. В музее Олимпии хранится гигантская ка-

менная гиря весом 143 кг. На ней надпись: «Бибон поднял меня над головой одной рукой». И таких примеров из жизни людей того времени достаточно много: сильный, выносливый человек не был исключением.

Когда мы говорим о физической культуре современного человека, речь, очевидно, не идёт о чрезмерных силовых тренировках ради рекордов. Цель другая. Дело в том, что организм физически крепкого, тренированного человека успешнее противостоит болезням. Люди, которые регулярно занимаются физкультурой, легко выполняют физическую работу, они активны и целеустремлённы. Если вы желаете обрести эти качества, необязательно бегать каждый день по 30 км, или выжимать штангу, или гонять мяч по несколько часов подряд, но утренняя гимнастика, душ, ежедневные подвижные игры на воздухе совершенно необходимы.

Известный российский врач И. М. Саркизов-Серазини (1887—1964), один из основоположников лечебной физкультуры в России, говорил: «Физическая культура — это красота молодости, старость без болезней и долголетие без творческого упадка».



Используя дополнительную литературу и Интернет, найдите людей, которых отличало (отличает) творческое долголетие.



Никольский Сергей Михайлович — советский и российский математик, академик РАН, 107 лет.

Соколов Сергей Леонидович — советский военачальник, министр обороны СССР, Маршал Советского Союза, 101 год.

Севостьянов Григорий Николаевич — российский историк, академик РАН, 96 лет.

Это полезно знать!

Сотрудник немецкого посольства в России в XVII столетии описал удивительное для него явление: «Русские могут выносить чрезвычайный жар и в бане, ложась на полки, велят бить и тереть своё тело разгорячёнными берёзовыми вениками, чего я никак не мог выносить; затем, когда от такого жару они сделаются красные... они выбегают голые и обливаются холодной водой; зимой же, выскочив из бани, они валяются на снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню. Так как бани их обыкновенно устраиваются при реках или ручьях, то моющиеся в них в жару прямо бросаются в холодную воду».

Служба в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации и физическая культура

Вы уже хорошо знаете, что пройдёт несколько лет и молодым людям предстоит выполнять свой конституционный долг — служить в Вооружённых Силах Российской Федерации. Хорошее физическое состояние юноши — залог того, что он успешно справится с трудностями военной жизни: физической и строевой подготовкой, ночными нарядами, марш-бросками. Заботиться о физической форме нужно уже сейчас, чтобы во время службы в армии каждый юноша мог проявить свою силу и выносливость. Они потребуются всегда: где бы молодой человек ни служил, везде от солдата требуются сила и выносливость. Поэтому не будет преувеличением сказать, что забота юноши о своей физической подготовке — это дело государственной важности.



Рассмотрите репродукцию картины Г. Метсю «Больное дитя». Поделитесь своими впечатлениями. Какие чувства вызывает больной ребёнок?



Г. Метсю. Больное дитя. 1660 г. (фрагмент)



Физически здоровый человек меньше болеет, легче переносит жизненные неприятности, готов к испытаниям. У него редко бывает дурное настроение, он всегда проявляет спокойствие и собранность. Забота о здоровье есть проявление культуры человека.



Считается, что болезнь — это своеобразное проявление эгоизма человека. О больном заботятся родные, переживают за его состояние, волнуются. Забота о своём здоровье — проявление внимания к близким. Выскажите своё мнение.

О закаливании и гигиене



Используя справочную литературу и Интернет, подготовьте небольшое сообщение на тему «Польза русской бани для здоровья».



Что такое закаливание? Какие виды закаливания вам известны?



Рассмотрите фотографии.





Оцените себя. Как часто вы болеете? Замечали ли вы связь ваших заболеваний (насморк, кашель) с изменениями погоды, например с резкими похолоданиями, увеличением влажности воздуха? Закаливаете ли вы свой организм? Какие виды закаливания вы применяете?

Закаливание — способ тренировки организма



Читая текст, обратите внимание на характеристику понятия «закаливание» и его виды.

Закаливание — это система целенаправленной тренировки, в результате которой организм приобретает способность успешно противостоять переохлаждению. Суть закаливания заключается в том, что мы постепенно и планомерно приучаем свой организм к холоду.

Закалённый человек почти никогда не болеет, а если это всё же случается, заболевание протекает легко, быстро и без осложнений. Причина простудных заболеваний связана с тем, что мы весьма чувствительны к температурным изменениям в окружающей среде. Реакция незакалённого организма на холод имеет характер безусловного *рефлекса*: происходит неконтролируемое сужение кровеносных сосудов, время теплообмена затягивается, что ещё больше увеличивает теплоотдачу. Реакция закалённого организма носит характер условного рефлекса: сосуды быстро расширяются, за счёт чего тепло удерживается в теле; усиленный приток крови повышает обмен веществ.

Закаливание укрепляет защитные силы организма, уравнивает эмоциональное состояние, повышает работоспособность.

Безусловный рефлекс — это непроизвольная реакция организма на внешние или внутренние раздражители. Безусловный рефлекс является врождённым. Например, при ожоге рука рефлекторно отдёргивается от источника ожога.

Условный рефлекс — это реакция организма, приобретённая в процессе его жизни.

Это полезно знать!

В 1899 г. вышла книга известного русского учёного-физиолога И. Р. Тарханова «О закаливании человеческого организма». Автор сравнивал закаливание человека с закаливанием металла: «К слову „закаливание“ или „закал“ в отношении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали, при их закаливании, придающем им большую твёрдость и стойкость».

О правилах закаливания

Главное правило закаливания — «Не навреди». Дело это требует терпения, времени и систематичности.

Наиболее распространённая и доступная форма закаливания — пребывание на свежем воздухе. В тёплое время года для закаливания можно использовать длительные прогулки, сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже +16 °С. Полезно дома ежедневно ходить по полу босиком.

Если наступил перерыв в закаливании, то придётся начинать всё сначала. Врачи утверждают, что эффект закаливания при отсутствии каждодневных процедур полностью утрачивается через 1—1,5 месяца.



Легковозбудимый человек больше нуждается в успокаивающих процедурах (воздушных ваннах, обтирании, сне на свежем воздухе). Людям несколько заторможенным, вялым полезны обливания и контрастные процедуры (например, контрастный душ — сначала тёплый, потом холодный) непосредственно после сна. А вот спокойным и уравновешенным людям душ полезно принимать после гимнастики.

Закаливание водой

С давних времён вода считается не только условием жизни, но и средством укрепления организма, его закаливания, поддержания бодрости тела. В специальной литературе отмечают пять этапов закаливания. От одного этапа к другому нужно переходить постепенно и не торопясь. Лучше начинать ранней осенью.

Первый этап — обтирание тела мокрым полотенцем или губкой. Длительность — 1—2 мин, начальная температура воды 30—32 °С зимой и 26—28 °С летом. Каждая новая неделя начинается снижением температуры воды на 1—2 °С. Общая продолжительность первого этапа 10—12 недель.

Второй этап — обливание. Начинается этот процесс с температуры воды 20—25 °С и снижается постепенно до 10—12 °С (такую температуру имеет водопроводная вода). Общая продолжительность этого этапа 5—8 недель.

Третий этап — контрастный душ. Стоя под душем, последовательно меняем температуру воды с холодной на горячую и обратно. Делаем три захода по 30—40 с каждый. Температура холодной воды в начале закаливания должна быть 24—26 °С. Перепад температуры постепенно увеличивается и доводится с 5—7 °С до 15—20 °С. Заканчивается процедура холодной водой.

Четвёртый этап — летнее купание в естественном водоёме. Сначала температура воды может быть +18...+20 °С, а время пребывания в водоёме 4—5 мин, постепенно время купания доходит до 20—30 мин. Обязательно нужно постоянно анализировать своё состояние. Купаться следует за час до еды или спустя 1,5—2 ч после еды.

Пятый этап — купание в ледяной воде в течение 0,5—2 мин. Начинать лучше всего в осеннее время года и обязательно в присутствии опытного наставника.



Цель: подготовить программу закаливания для человека, который часто болеет простудными заболеваниями.

Задание: разделитесь на группы. Используя свои знания, а также информацию, представленную в учебнике, одна группа предлагает программу закаливания для часто болеющего человека. Вторая (экспертная) группа оценивает результаты работы первой.



Закаливание есть проявление культуры человека, умение организовать безопасность своей жизни, предупредить многие опасности для физического и психического здоровья.

Это полезно знать!

Среди людей, регулярно занимающихся йогой, иногда проводятся любопытные состязания, суть которых состоит в том, что человек должен высушить на своём теле мокрую простыню. Причём проводятся эти состязания не в тёплом помещении, а зимой на морозе. Победителем становится тот, кто высушит больше простыней. Вот каких удивительных результатов достигают йоги в закаливании!



Подберите синонимы к слову «закалённый».



При затруднении обратитесь к словарю синонимов.



Используя свой опыт, справочную литературу и Интернет, составьте памятку «Виды и правила закаливания». Доложите результаты своей работы классу.



Тема проекта: «Программа закаливания для подростка с учётом его индивидуальных особенностей и условий проживания».

Поговорим о гигиене



Составьте памятку на тему «Что такое личная гигиена». Доложите результаты своей работы классу. Дополните, если нужно, свои памятки.

Длинные или короткие волосы?



Каковы основные правила гигиены? К чему может привести нарушение этих правил?

Иметь длинные или короткие волосы — дело вкуса каждого человека. Другое дело — вопрос чистоты. Неопрятные волосы лишают их обладателя значительной доли его природной привлекательности. Если за волосами не ухаживать, это может привести к различным болезням. Не стоит также экспериментировать с волосами. Помните, что самое лучшее состояние для волос — естественное. Окрашивание, обесцвечивание волос, ношение париков, сушка феном, горячая и химическая завивка и т. п. — всё это далеко не безобидные процедуры. Не стоит бездумно увлекаться ими.

Какие правила ухода за волосами советуют гигиенисты и стилисты?

- Мыть волосы нужно по мере загрязнения: жирные — раз в 5—6 дней, сухие — раз в 8—10 дней. Для мытья волос нужно использовать мягкую воду, жёсткая для них вредна.

- Волосы нельзя мыть в слишком горячей или холодной воде. Вода не должна вызывать дискомфорт. Оптимальная температура для мытья волос +37 или +38 °С. Обратите внимание на выбор шампуня. Слишком частая его смена плохо действует на волосы.

- После мытья не держите долго волосы в полотенце.

- Сушите волосы естественным способом, не злоупотребляйте феном.

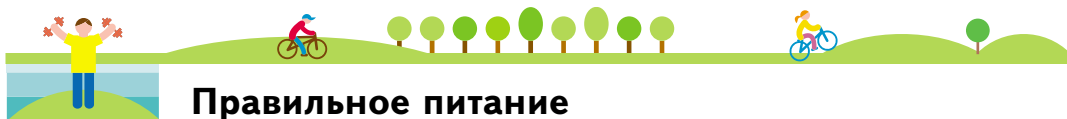
- Принимайте витамины группы В — они необходимы для нормального роста и развития волос.

- Не забывайте надевать головной убор на пляже, на солнце, пользуйтесь шапочкой в бассейне. Ультрафиолетовое излучение и хлорированная вода ухудшают состояние и внешний вид волос. Они истончают и иссушают волосы, делают их тусклыми, сухими, с секущимися кончиками.

- Раз в неделю делайте массаж головы. Он улучшает кровообращение и даёт хорошие результаты.



Основная цель ухода за волосами — очищение от грязи, питание, увлажнение и защита от отрицательных воздействий среды.



Правильное питание

Что такое правильное питание



Зависит ли здоровье человека от того, как он питается?



Проанализируем фотографии. Сформулируем правила рационального питания. Объясним свои суждения.



Можно ли читать во время еды? Целесообразно ли часто перекусывать бутербродами и отказываться от первого блюда? Можно ли заменить обед консервами или мороженым



О жирах, белках и углеводах



Цель: проанализировать пищевую пирамиду.

Задание: составьте меню школьника 8—9 классов на день.

Растительные масла и продукты из них

(1—2 порции ежедневно:

1 порция — примерно 1 ст. л.)



Животные жиры, сладости (употреблять умеренно)

Молочные продукты и сыры

(2—3 порции ежедневно:

1 порция — примерно 100 г)



Птица, мясо, рыба, яйца, орехи

(2—3 порции ежедневно:

1 порция — примерно 100 г)

Фрукты

(минимум 2—4 порции

ежедневно: одна пор-

ция — 200 г сырых

фруктов или 30 г

сухофруктов)



Овощи

(минимум 3—5 порций

ежедневно: 1 порция —

200 г сырых или 100 г

приготовленных овощей)

Хлеб, злаки

(3—5 ломтиков

хлеба ежедневно,

отдавайте пред-

почтение цельно-

зерновым сортам)



Рис, макароны

(3—5 порций еже-

дневно: 1 порция —

$1\frac{1}{2}$ стакана сварен-

ных макарон или

риса)



Какое значение для организма имеют жиры, белки и углеводы?

1. Можно ли считать истинными следующие высказывания?

■ Жиры организму не полезны.

■ Белки являются строительным материалом и необходимы для роста клеток организма.

■ Углеводы — источник энергии для организма.

2. Прочитайте тексты на с. 28—30 и проверьте правильность своих ответов.



Оценим истинность высказывания: «Белки — строительный материал для организма, а жиры и углеводы дают ему энергию, поддерживают выносливость и силу». Сверим свои суждения с текстами на с. 28—30.

Белки — важнейший строительный материал для организма

Изучая биологию, вы узнаете, что *белки* — основа жизни, они участвуют в обмене веществ и обеспечивают размножение живых организмов. Каждая клетка живого организма содержит белки. Мышцы, кожа, волосы, ногти человека состоят главным образом из белков. Особенно важны белки для растущего организма. При неполноценном белковом питании дети отстают в развитии, быстро устают, теряют работоспособность. Поэтому, составляя рацион питания, нужно предусмотреть, чтобы в пищу попадали продукты, содержащие как животные, так и растительные белки.



Изучив фотографии, сделайте вывод: в каких продуктах содержатся белки? Какие продукты содержат белки животного происхождения, а какие — растительного?



Это полезно знать!

Чемпионом по содержанию белков среди круп считается гречка, поэтому её рекомендуют для диетического питания. Она способствует хорошему обмену веществ и поддерживает активность человека.

С давних пор в России выращивалась гречиха, хотя родом она из Индии. В известной русской поговорке «Щи да каша — пища наша» как раз говорится о гречневой каше. Эту культуру считают экологически чистой: на гречишных полях почти не применяют химических удобрений.

Углеводы — источник энергии для организма на каждый день

Углеводы — основной источник энергии, которую наш организм расходует каждый день. Благодаря им происходит восполнение энергии, затрачиваемой на сокращение мышц, работу сердца, мышление и т. п. Различают простые и сложные углеводы.

Известная тяга подростка к сладкому оправдана: для поддержания умственной деятельности необходимо большое количество глюкозы — конечного продукта распада углеводов. Поэтому школьники любят шоколад, конфеты, вафли, шоколадные батончики. Однако надо помнить, что избыточное употребление углеводов вредно для организма. Оно ведёт к ожирению, проблемам с зубами и развитию тяжёлых заболеваний, например сахарного диабета.



Рассмотрим схему. Выскажем предположения: по какому признаку можно объединить продукты с простыми углеводами? Используя справочную литературу и Интернет, дополним список продуктов со сложными и простыми углеводами.

Сложные углеводы



Мучные изделия, бобовые культуры

Простые углеводы



Шоколад, сахар, мёд

Жиры — накопитель энергии для организма

Наш организм устроен так, что способен накапливать энергию про запас. Для этой цели служат *жиры*, которые называют источником энергии длительного пользования. Но этим их роль не исчерпывается. Жиры входят в состав клеток, нервной ткани организма. Подкожная прослойка жира за счёт низкой теплопроводности предохраняет организм от переохлаждения. Неудивительно, что в традиционном рационе северных народов так много животных жиров. Люди, которые заняты тяжёлым физическим трудом, восполняют затраченную энергию с помощью жирной пищи.



Проанализируйте таблицу. Распределите продукты, изображённые на фотографиях, последовательно: от более жирных к менее жирным. Какие советы вы можете дать сверстникам об употреблении в пищу жирных продуктов?



№ п/п	Продукты питания	Количество жиров, г/100 г
1	Молоко	0,05—6,0
2	Говядина	7—16
3	Мороженое	0,5—20
4	Сыр	9—32
5	Свинина	28—49
6	Сметана	10—58
7	Масло сливочное	62—83
8	Масло растительное	99



В дневном меню соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1 : 1 : 4. Это значит, что продуктов, содержащих белки, животные и растительные жиры, нужно употреблять в вашем возрасте в два раза меньше, чем продуктов, содержащих углеводы, — крахмал, сахар, клетчатку.



Цель: составить рацион питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов.

Задание: используя полученную информацию, составьте рацион питания для школьника 8—9 классов.

Это полезно знать!

Учёные-диетологи отмечают, что каждый продукт оказывает своё особенное влияние на наш организм.



Помидоры улучшают настроение



Морковь улучшает зрение



Виноград укрепляет сердце



Лук повышает сопротивляемость к простудам



Картофель поддерживает работоспособность



Лимон восстанавливает силы



Используя справочную литературу и Интернет, подготовьте сообщение и презентацию на тему «Витамины — это жизнь!».

Питаемся правильно



Рассмотрите репродукцию картины К. Е. Маковского «Боярский свадебный пир в XVII веке». Определите, какие традиции русского застолья изобразил художник.



К. Е. Маковский. Боярский свадебный пир в XVII веке. 1883 г.



Читая текст, сделайте вывод: следует ли вам что-то изменить в своём режиме питания?

Если человек всегда завтракает, обедает и ужинает в одно и то же время, у него вырабатывается условный рефлекс, то есть организм за-благовременно, к определённом часу начинает готовиться к приёму пищи. В этом случае переваривание пищи и её усвоение происходит более полно, потребности организма в белках, жирах и углеводах восполняются меньшим количеством продуктов.

Когда человек допускает длительные, нерегулярные перерывы между едой, у него развивается острое чувство голода. Утоляя его, человек жадно набрасывается на еду и в результате съедает больше, чем ему необходимо. А постоянное переедание сильно усложняет работу органов пищеварения.

Проблемы экологии питания



Могут ли продукты питания быть опасными для здоровья? Приведём примеры опасных веществ, содержащихся в продуктах, которые могут оказать негативное воздействие на организм. Сверим свои суждения с текстом.

Продукты питания как экологический фактор

Продукты питания могут быть как полезными для организма человека, так и опасными для его здоровья. Опасность возникает тогда, когда человек не следует простым правилам здорового питания.

Кроме того, сегодня в пище часто содержатся вредные химические вещества. Медики считают, что каждый должен понимать угрозу этих веществ для здоровья человека и знать, как эту угрозу предотвратить. В схеме указаны лишь основные из опасных веществ, которые могут быть в пище.



Изучаем этикетку

Один из самых простых способов избежать или уменьшить отрицательное влияние продуктов питания на организм человека — перед покупкой товара внимательно изучить информацию на этикетке.

■ Этикетку называют лицом товара. Она должна содержать всю необходимую для потребителя информацию: название продукта, состав, пищевую и энергетическую ценность, вес, дату производства, срок годности, условия хранения, название и адрес производителя, рекомендации по применению и т. д.

■ Вся информация должна быть представлена на русском языке. Если продукт привезён из-за границы, даётся точный перевод.

■ Часто продукт содержит пищевые добавки — вещества, которые добавляются в него, например, для определённого аромата (ароматизаторы), цвета (красители), вкуса, увеличения длительности хранения (консерванты) и т. п. Добавки указываются в составе продукта на этикетке. Их легко распознать: они обозначаются трёхзначными (иногда четырёхзначными) номерами с заглавной буквой «Е» перед номером. Часть из них опасна для здоровья, а некоторые — запрещены в России.

■ Для удобства все добавки поделены на несколько категорий: E100—199 — красители, E200—299 — консерванты, E300—399 — регуляторы кислотности, E400—599 — эмульгаторы, стабилизаторы, загустители, E600—699 — усилители вкуса и аромата, E700—1999 — дополнительные вещества (разрыхлители, пеногасители, подсластители и т. д.).

■ Необходимо знать наиболее опасные добавки, которые могут присутствовать в продукте.

Это полезно знать!

Уровень опасности	Добавки
Очень высокий (запрещённые)	E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E127, E128, E130, E154, E164, E173, E180, E216, E217, E239, E240, E388, E389, E424, E512, E537, E557, E912, E914, E916, E917, E918, E919, E922, E923, E924, E925, E926, E929, E952, E1104
Высокий	E110, E122, E124, E211, E222, E320
Средний	E102, E104, E129, E131, E132, E133, E142, E152, E210, E220, E223, E224, E225, E226, E227, E230, E231, E232, E236, E250, E252, E321, E338, E433, E450, E450i, E451, E466, E510, E513, E527, E950, E954

Существует ошибочное мнение, что любые пищевые добавки «Е» вредны. Это не так. Возьмём обычное яблоко и рассмотрим его состав.

Состав обычного яблока

Антиоксиданты и регуляторы кислотности

E300 — аскорбиновая кислота
E330 — лимонная кислота
E334 — винная кислота
E363 — янтарная кислота
E357 — ниацин

Красители

E101 — рибофлавин
E140 — хлорофилл
E160a — каротин
E163 — антоциан
E181 — танин



Консерванты

E260 — уксусная кислота
E270 — молочная кислота
E280 — пропионовая кислота
E296 — яблочная кислота

Эмульгаторы и загустители

E440 — пектин

Усилители вкуса и запаха

E620 — глутаминовая кислота

Прочее

E921 — цистин

Все эти вещества природного происхождения и имеют очень низкий либо нулевой уровень опасности.



Цель: проанализировать информацию, которая дана на этикетке какого-либо пищевого продукта.

Задания

1. Проанализируйте, о чём рассказывает этикетка.
2. Если в составе продукта есть пищевые добавки, определите, не относятся ли они к запрещённым, высокоопасным и среднеопасным.

Примеры этикеток

МОЛОКО КОЗЬЕ
ПИТЬЕВОЕ
НАТУРАЛЬНОЕ
ПАСТЕРИЗОВАННОЕ
0,5 л

Состав: натуральное
козье молоко.
В 100 г молока
содержится:
белков — 3,0 %
жиров — 6,1 %
углеводов — 4,7 %
Энергетическая
ценность — 98 ккал



МОЛОКО КОЗЬЕ
ПИТЬЕВОЕ

ТУ 9876-654-32123456-07

Производитель:
*Наименование
и адрес организации*

Хранить при температуре
от -2 до +6 °C

КРАСКА ДЛЯ ПАСХАЛЬНЫХ ЯИЦ



Состав набора: пищевые желеобразные красители — фиолетовый (5 г), зелёный (5 г), жёлтый (5 г). Состав красителей: вода, желатин, глицерин, пищевые красители (E102, E133, E151, E171), консерванты (E211, E218). Изготовлено и упаковано: 25.02.2018. Срок годности 24 месяца. ТУ 1234-567-89098765-07
Хранить при температуре не выше 25 °С и относительной влажности воздуха не более 70 %. Изготовитель: *Наименование и адрес организации*



Найдите продукт, в составе которого содержатся пищевые добавки уровня опасности выше среднего, сфотографируйте этикетку и расскажите о находке в классе.



Рациональное питание, умение правильно выбирать продукты питания — одна из сторон культуры безопасности нашей жизни.

Это полезно знать!

В лексиконе врачей появился термин «чужеродные вещества». Что это? Это вещества, которые попадают в пищу при нарушении технологии изготовления продуктов или специально вводятся в неё в виде пищевых добавок. В России уже более 20 лет действует обязательная проверка и сертификация пищевых продуктов на содержание «чужеродных веществ».

Интересные данные были получены учёными об отрицательном влиянии бесконтрольного приёма антибиотиков, антимикробных веществ и успокаивающих средств. Эти лекарства воздействуют на кишечник человека, в результате развивается дисбактериоз, что ведёт к серьёзным нарушениям пищеварения. Поэтому помните простые правила: нельзя без контроля врача принимать антибиотики, а также

нужно следить за состоянием желудка и кишечника и принимать лекарственные препараты, которые предупредят отрицательное влияние антибиотиков на организм.

Хороший аппетит — важное условие здорового питания. Он зависит от многих причин, в том числе и от внешнего вида пищи. Однообразная пища, без души и старания приготовленная, быстро и без желания съеденная, плохо усваивается. Чем привлекательнее выглядит на столе блюдо, тем больше выделяется желудочного сока и тем лучше идёт пищеварение.

Медицинская страничка

Зачем организму кальций?

Очень важно, чтобы в продуктах, которые потребляет подросток, было достаточное количество кальция. Кальций необходим для формирования костей, зубов, нервной ткани. Признаками недостатка кальция являются нервное напряжение, раздражительность, бессонница.

Источником кальция служат прежде всего молочные продукты. Какова же дневная норма кальция для человека вашего возраста? Это, например: 1 стакан молока, 1 стакан кефира или йогурта, 2 кусочка сыра или 100 г творога.

Примите к сведению следующие советы.

- Берите с собой в школу йогурт или любой другой кисломолочный продукт в закрытой упаковке, фрукты (яблоко, банан), крекеры.
- Бутерброду предпочтительнее сэндвич (в нём два кусочка хлеба из цельного зерна).
- Не следует употреблять колбасу — в ней много жира, соли и консервантов, что вредно для здоровья.



Как вы думаете, почему врачи не советуют заменять обычное молоко шоколадным, а творог — творожной массой?

Медицинская страничка

Могут ли продукты питания защитить от гриппа?

Медики считают, что организм человека будет гораздо менее восприимчив к вирусным заболеваниям, если включить в рацион питания

определённые продукты. Например, с началом осенне-зимнего периода необходимо увеличить употребление в пищу лука, чеснока, хрена — растений, которые обладают противовирусным действием.

В это время нужно позаботиться и об укреплении иммунной системы, то есть об усилении защитных свойств организма. Поэтому в нашей пище должны присутствовать продукты, содержащие витамин С. В салат следует добавлять петрушку, в чай вместо сахара целесообразнее класть ложку протёртой чёрной (или красной) смородины, кусочек лимона.

Очень полезна в это время квашеная капуста. Обязательно употребляйте в пищу нежирное мясо и рыбу, творог и яйца. Всё это будет хорошим профилактическим средством от гриппа.

Врачи дают ещё один полезный совет: вместо кофе и чёрного чая пейте зелёный чай и цикорий.

Это полезно знать!

Специалисты считают, что зелёный чай является ценным и даже целебным продуктом. Если вы выпьете чашку зелёного чая, то почувствуете прилив сил, бодрость и хорошее настроение; уйдёт вялость, усталость, желание полежать.

Зелёный чай содержит вещества и витамины, необходимые для нормальной деятельности организма, которые обеспечивают свёртываемость крови, препятствуют разрушению зубов, благотворно влияют на работу желёз, улучшают пищеварение.

А теперь попробуем правильно заварить зелёный чай.

■ Для заварки зелёного чая нужна вода температурой 70—80 °С. Для этого доведите воду в чайнике до кипения, выключите и подождите минут пять.

■ Чайник для заварки окунают в горячую воду, чтобы он весь прогрелся.

■ В чайник насыпают чай из расчёта 1 ч. л. на порцию плюс ещё 1 ч. л.

■ Чайник заливают целиком и затем накрывают чем-нибудь тёплым. Перед тем как накрыть чайник, осторожно взболтайте заварку, чтобы аромат чая равномерно распределился по сосуду. Заваривание идёт в течение 2—5 мин.

■ Одну и ту же порцию зелёного чая вы можете заваривать три-четыре раза, от этого его вкусовые качества не изменятся, только при этом температура воды должна быть выше, чем температура предыдущей заварки.

Поговорим о диете



Читая текст, подумайте, является ли разговор о диете актуальным для вас.

Многие люди глубоко озабочены своим внешним видом, тем, какое впечатление они производят на других. Если собственная внешность их не устраивает, если мешают лишние килограммы, они садятся на диету. Когда худеют правильно, диета — дело полезное. Но не надо забывать, что она в лучшем случае устраняет только следствие, а не причину. Ведь человек задаётся вопросом: «Как мне похудеть?», а он должен думать: «Как мне изменить свой образ жизни, чтобы никогда не полнеть?»

Часто случается, что человек, который долгое время соблюдал диету и резко похудел, через некоторое время вновь набирает свои килограммы.

Каковы же причины чрезмерного увеличения веса? Их может быть много, но основных, как правило, три:

- неправильный рацион питания;
- неправильный режим питания;
- наследственность.

Первое, что нужно сделать человеку, который хочет похудеть, — это установить причину лишнего веса. Затем следует чётко определить режим питания (не диету!), сбалансировать количество поступающих в организм жиров, белков и углеводов.

Можно сократить (но не исключать из рациона!) употребление животных жиров и заменить их растительными, вместо жирного мяса употреблять в пищу нежирную рыбу.

Можно отказаться от белого хлеба и заменить его хлебом зерновым, уменьшить употребление сладких сдобных продуктов. Так, торт, пирожное, сдобу можно заменить сухим печеньем, галетами. Вместо любимых макарон в качестве гарнира можно использовать овощи, при этом картофель заменить на свёклу и капусту.

Оцените и другие стороны вашей жизни: установите строгий режим питания — между приёмами пищи должно проходить не более 4—5 ч, откажитесь от привычки есть редко и много. Ужинайте не позже чем за 3 ч до сна. При чувстве голода выпивайте небольшими глотками стакан молока (кефира, йогурта, ряженки).

Пересмотрите и другие стороны вашей жизни: занимаетесь ли вы физкультурой, посещаете ли бассейн, делаете ли утром зарядку? Поверьте, стоит выполнять эти рекомендации, если вы хотите быть стройными и красивыми.

Медицинская страничка

Немного о диетах...

Медики утверждают, что большинство современных диет не рассчитаны на подростков. Практически любая диета губительна для детей этого возраста, потому что их организм растёт и развивается, для чего необходимы разнообразные питательные вещества. Их недостаток приводит к задержке роста и развития.

Какие наблюдения сделали врачи? Во-первых, по окончании диеты многие набирают лишний вес. Во-вторых, диеты приводят к обезвоживанию организма. От этого кожа становится сухой, волосы теряют блеск, начинают ломаться ногти. В-третьих, заметны изменения в умственной деятельности подростка: снижается внимание, мышление, появляется сонливость, слабость. В итоге становится невозможной нормальная работа всего организма.

Если вы считаете, что ваш вес выше нормы и вам обязательно нужно похудеть, посоветуйтесь с врачом-диетологом. Он определит причину вашей полноты и назначит вам правильную диету.



Проанализируйте меню для подростка, который хочет снизить свой вес. Обратите внимание на то, рационально ли оно составлено. Получает ли человек необходимые вещества для роста и развития организма? Есть ли в рационе витамины? Какие ошибки допущены в этой диете?

День первый

Завтрак: два тоста с нежирным сливочным сыром, чашка чая, одно отварное яйцо.

Второй завтрак: 150 г творога, фрукты.

Обед: овощной суп, 200 г отварной говядины, кусочек цельнозернового хлеба, тарелка овощного салата из огурцов, помидоров и зелени.

Полдник: стакан нежирного кефира, сухарик.

Ужин: 200 г запечённой рыбы, овощи на пару.

Перед сном: стакан нежирного кефира.

День второй

Завтрак: творожная запеканка (200 г), чашка чая.

Второй завтрак: фрукты.

Обед: овощной суп, 100 г гречневой каши, жареная куриная отбивная, салат из свежей капусты.

Полдник: 200 г йогурта.

Ужин: овощное рагу, кусочек цельнозернового хлеба.

Перед сном: стакан нежирного кефира.

День третий

Завтрак: омлет из двух яиц, кусочек цельнозернового хлеба, помидор, 50 г нежирного сыра, полстакана сметаны.

Второй завтрак: 150 г творога с фруктами, можно заправить нежирной сметаной.

Обед: борщ, кусочек цельнозернового хлеба, тарелка овощного салата из огурцов, помидоров и зелени, заправленного майонезом.

Полдник: банан, мороженое.

Ужин: две котлеты, приготовленные на пару. Салат из свежей капусты, заправленный одной столовой ложкой растительного масла и лимонным соком, кусочек цельнозернового хлеба.

Перед сном: стакан нежирного кефира.



Можно ли, соблюдая диету, есть жирные молочные продукты, жирное мясо, заправлять салат майонезом?



В вашем возрасте придерживаться различных диет для похудения опасно, так как организм растёт и развивается. Недостаток каких-либо веществ способен задерживать эти процессы, что может крайне негативно отразиться на здоровье. Помните: знать свой организм, правильно оценивать его достоинства и недостатки — важная сторона культуры безопасности вашего физического и психического здоровья.



Цель: определить свой вес и рост, выяснить, нет ли проблемы лишнего веса.

Задание: измерьте свой рост и вес; проанализируйте соотношение роста и веса.

Примерный рост и вес подростков 13—16 лет

Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
	Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг
13,5	160	48	159	47
14	163	51	160	49
15	170	56	161	52
15,5	172	58	162	53
16	173	61	163	54



На фотографиях представлено девять самых распространённых «нездоровых» блюд. Как часто вы употребляете эту еду



Используя справочную литературу и Интернет, выясните, как определяется энергетическая ценность продуктов и сколько калорий требуется человеку в день. Подсчитайте, сколько калорий содержит один чизбургер.



Психическое здоровье человека



Какие угрозы психическому здоровью могут возникнуть в жизни подростка? Вспомните и восстановите на интерактивной доске изученную схему «Угрозы психическому здоровью».

Показатели психического здоровья и нездоровья

От чего зависит психическое состояние человека? Отметим три важных положения.

- Психическое состояние во многом зависит от способности человека оценить обстановку, предвидеть опасность, принять правильное решение, доказать себе, что решение выбрано верно. Всё это — существенная часть культуры безопасности жизни и здоровья.

- Психическое здоровье связано с характером человека, такими качествами, как воля, внимательность, сосредоточенность, умение действовать решительно и быстро и в то же время рассудительно и спокойно.

- Сохранение психического здоровья прямо связано с умением человека анализировать своё состояние, приводить его в норму, владением способами расслабления, снятия психического напряжения, изменения своего эмоционального состояния.

Недаром в одном древнем индийском трактате говорится: «Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой — величайший победитель в битве».

Как вы организуете свою жизнь и деятельность



Обсудим высказывание. Справедливо ли оно? Приведём доказательства.

К нашему физическому и психическому здоровью непосредственное отношение имеет ответ на вопрос: «Как мы организуем свою повседневную жизнь и деятельность?»



Что такое режим дня? Какова его роль в поддержании здоровья?



Проанализируйте утверждения на с. 44. Какие из них вы относите к истинным, а какие — к ложным

1. Исследования показывают, что шум наносит существенный вред нервной системе. Вам трудно отгородиться от городского шума. Однако в ваших силах сделать тише музыку в наушниках, приглушить телевизор.

2. Некоторые настолько привыкают к включённому телевизору, что почти не замечают его. Отсюда можно сделать вывод, что шум не вредит здоровью.

3. Смотреть следует только те передачи, которые действительно интересны, но в любом случае в будни нельзя проводить у телевизора больше двух часов в день.

4. Грипп, простуда — враги нервной системы. Если заболели, обеспечьте себе полный покой, ни в коем случае не переносите болезнь на ногах.

5. Если у вас насморк, кашель, небольшой жар и чуть-чуть болит горло, можно продолжать ходить в школу, чтобы не запускать учёбу. Достаточно принять какое-нибудь жаропонижающее лекарство.

6. Сильный ушиб или неудачное падение? Не беда! «До свадьбы заживёт!»

7. Сильный ушиб или неудачное падение — повод обратиться к врачу.

8. Если компьютерная игра интересная, нельзя прерываться. Надо довести её до конца.

9. Время, проводимое за компьютером, должно быть строго регламентировано.

Оцените себя. Какие утверждения имеют место в вашей жизни? К истинным относятся утверждения: 1, 3, 4, 7, 9.



Предложите свой план организации жизни и деятельности подростка — школьника 8—9 классов. Выбирается экспертная группа, которая оценивает качество плана.



Используйте следующие советы.

- Точно определяйте время, когда будете заниматься тем или иным делом.

- Устанавливайте важность (приоритетность) и очередность дел.

- Не пытайтесь сделать сразу много, но и не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня. Оценивайте свои силы и возможности!

- Учитывайте свою индивидуальность: в какое время дня вы наиболее активны.

- Планируйте свои дела так, чтобы неприятная работа чередовалась с приятной.

Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье



Почему шум относят к источнику опасности? Какие из шумов наиболее опасны для организма? Сверим свои суждения с текстом на с. 45—46.

Причины появления вредных шумов

Природе свойственны тишина, пение птиц, шелест листьев. Громкие звуки (например, гром в грозу) кратковременны. В таких условиях человек жил сотни тысяч лет. Однако с развитием цивилизации появилось множество новых звуков, многие из которых действуют отрицательно на здоровье людей. Возникла необходимость борьбы с шумом. *Шум* — это беспорядочные звуки случайной громкости и высоты, мешающие восприятию речи, музыки, отдыху, работе.

Беспокойство учёных связано с тем, что современный человек постоянно подвергается воздействию шума высоких уровней. Появились новые термины: «шумовое загрязнение окружающей среды», «акустическая экология». Была даже создана Международная ассоциация по борьбе с шумом.

Какие шумы наиболее опасны и каковы их источники?

Шумы бывают производственные и непроизводственные. К источникам производственных шумов относятся транспорт (в том числе подземный и воздушный), работа промышленных предприятий, строительство. Источниками непроизводственных шумов являются футбольные матчи и иные спортивные состязания, концерты на открытом воздухе, пиротехника (праздничный фейерверк, петарды), шумные соседи и т. д.



Воздействие шума на организм человека

Из-за высокого уровня шума особую опасность для здоровья человека представляют спортивные автомобили и мотоциклы без глушителя, метропоезда в момент выезда из тоннеля на станцию и въезда в тоннель, загруженные автомагистрали, взлетающие самолёты, забивание свай на стройплощадке. Музыка не относится к шумам, но её по-

вышенная громкость также может угрожать здоровью слушающего, будь то большие динамики или маленькие наушники, если они работают на полную мощность. В настоящее время врачи говорят о *шумовой болезни*.

Прежде всего шум опасен для органов слуха. Но слишком громкие звуки (в том числе и музыкальные) вызывают и другие вредные последствия: звон в ушах, головокружение, головную боль, повышенную усталость, дело доходит и до серьёзных нервных заболеваний.

Учёные утверждают, что шумовые раздражения накапливаются в организме, постепенно вызывая расстройство нервной системы. Число нервно-психических и гипертонических болезней значительно выше у людей, работающих в шумных условиях, чем у тех, кто работает в тишине. У людей, которые постоянно подвергаются воздействию шума, снижается работоспособность и меняется характер: они становятся вспыльчивыми, несдержанными, не контролируют свои эмоции, с ними трудно общаться.

Меры борьбы с шумом

В жилищах устанавливают шумопоглощающие подвесные потолки, стеклопакеты, уплотняют оконные рамы, стены обшивают звукоизоляционным материалом. Установлены нормы времени на слушание громкой музыки, шумные мероприятия, проведение ремонтов квартир. Так, любые работы, производящие шум, разрешаются с 9 до 19 ч и только с понедельника по субботу. За нарушение шумовой дисциплины может быть наложен штраф.

На улицах городов, шумных шоссе и транспортных развязках устанавливают специальные шумопоглощающие щиты. Вдоль дорог, вокруг производственных предприятий высаживают лесные полосы, парки. На железной дороге укладывают так называемый бархатный путь — бесстыковые рельсы. Государство требует от предприятий внедрения малошумных технологических процессов.

Но как бы государство и различные организации ни старались снизить уровень шума в окружающей среде, это окажется почти бесполезно, если каждый человек не будет соблюдать этические нормы поведения: уважать окружающих людей и считаться с их интересами, бережно относиться к среде обитания, бороться со своим эгоизмом. Всё это выполнять не так трудно: приглушить звук динамиков, надеть наушники, не хлопать дверями, не заниматься шумными делами (ремонт, уборкой квартиры) в поздние часы и т. д.



Докажите истинность или ложность суждения: «В отличие от резкого света шум коварен, против шума организм человека практически не защищён».



Цель: установить возможные источники шума в современной городской квартире.

Задания

1. Определите возможные источники шума в вашей квартире.
2. Подготовьте памятку «Охрана жилища от шумов».

Это полезно знать!

Увеличение шумов — проблема развивающихся цивилизаций. Известный американский акустик Р. Тайлор заметил, что первым зерном неуправляемого роста шумов стало изобретение человеком колеса. С этого момента естественные звуки природы заглушаются транспортными и другими производственными шумами.

Римский поэт-сатирик Ювенал, живший в I—II вв., писал, что в Риме большая часть больных умирает от бессонницы, до которой их довёл городской шум — не прекращающийся ни днём ни ночью скрип кованых железом повозок, грохот обозов, крики возниц на узких улочках Рима.

Один американский естествоиспытатель сетует на то, что в наши дни становится всё сложнее и сложнее записывать живые звуки окружающей природы. Своё исследование он начал в 1986 г. В штате Вашингтон он обнаружил два десятка местностей, где в течение 15 мин тишина природы не нарушалась резкими посторонними звуками цивилизации. Через пять лет осталось только три таких места. В наши дни невозможно назвать хотя бы одно такое место.

В результате исследований было установлено, что шум разрушает растительные клетки. Если растение подвергнуть атаке резкими звуками, оно засыхает и погибает. Это происходит потому, что, когда уровень шума достигает определённого предела, растения начинают защищаться — чрезмерно выделять из листьев влагу (растения «плачут»), что и приводит к гибели. Цветки гвоздики рядом с громко работающим радиоприёмником быстро вянут, а пчела при шуме реактивного самолёта теряет способность ориентироваться и прекращает полёт.



Проблема шумов — серьёзная экологическая проблема, которая непосредственно связана со здоровьем людей. От каждого человека зависит соблюдение мер безопасности в повседневной жизни, чтобы оградить себя и окружающих от негативного влияния шумов. Правильное поведение человека — проявление его культуры.

Работа на компьютере



Какие правила работы на компьютере помогают сохранить здоровье?



Может ли работающий компьютер навредить здоровью? Обсудим правила работы на компьютере. Проанализируем информацию, представленную в тексте.

Вот некоторые примеры отрицательного влияния компьютера на здоровье.

- За последние десять лет у учащихся 7—11 классов резко сократилась двигательная активность. Считается, что для поддержания здоровья подросток должен проходить в день не менее 5 км. Но результаты исследований показывают, что значительное число школьников не соблюдают эту норму. Многие подростки, возвратившись из школы домой, тотчас усаживаются за компьютер.

- Чем дольше подросток сидит за компьютером, тем больше нагрузка на его зрение, что приводит к развитию близорукости.

- Азартные компьютерные игры (всякого рода «стрелялки», «гонялки», «бродилки») отрицательно влияют на нервную систему подростка, особенно если он играет по несколько часов в день. Это связано с тем, что его организм вступил в период полового созревания и нервная система чутко реагирует на любые отрицательные раздражения. Подросток становится беспокойным, плохо спит, не высыпается, встаёт вялым и неотдохнувшим.

Это полезно знать!

Работа на компьютере — проблема не только медицинская, но и правовая. Конечно, вы слышали слова «хакер», «кибербезопасность». Обеспечением безопасности в сфере информации сегодня обеспокоены все передовые страны мира, в том числе Россия. Готовятся специалисты по борьбе с «хакерскими атаками».

Интернет-мошенничество: будьте бдительными!



Предложите варианты вашей реакции на произошедшие события.

- Миша получил сообщение о том, что он выиграл самый модный гаджет. Нужно послать с телефона некоторую сумму для получения приза. Как должен реагировать Миша на данное сообщение

- Витя увидел сообщение о распродаже с большой скидкой в магазине последних моделей гаджетов. Нужно только выслать аванс. Что должен сделать Витя?

- Марина увидела рекламу о конкурсе красоты. Победительница станет моделью агентства. Это давняя мечта девушки. Нужно послать на адрес организаторов конкурса определённую сумму для получения программы конкурса и инструкции. Каковы действия Марины?

Будьте осторожны: фишинг!

Фишинг — это вид интернет-мошенничества, при котором под любыми предлогами путём рассылки электронных писем просят сообщить свои личные, закрытые (конфиденциальные) данные — логин, пароль, номер мобильного телефона. Как это происходит?

Организаторы такого мошенничества — *фишеры* создают дизайн сайта, похожий на реально существующий, и рассылают в соцсетях сообщения.

Что нужно делать, если вы получили сообщение с неизвестного сайта?

- Проверять внешний вид сайта, когда он зарегистрирован.
- Проверять подозрительные письма из банка (позвонить в администрацию банка).
- Пользоваться только защищёнными сайтами (https — в данном случае «s» означает «безопасность»).
- Подключить программу Kaspersky Internet Security, чтобы обеспечить безопасность своих денег.

Об информационной безопасности

В 2010 г. был принят Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Вы прекрасно знаете, что *средства массовой информации* — важный источник знаний. Однако *медиасреда* содержит не только полезную информацию, но и такую, которая может принести вред ребёнку, отрицательно сказаться на взаимоотношениях со сверстниками, на усвоении правил поведения в обществе.

От вредной информации дети должны быть защищены. Есть также информация, которую подросток просто в силу возраста пока не в состоянии правильно оценить: например, любовная лирика наших великих поэтов или произведения живописи, на которых изображены обнажённые люди. В этом случае важно, чтобы рядом с подростком был разумный взрослый, который правильно объяснил бы, как её понимать. Поэтому, когда у вас возникают вопросы, задавайте их близким людям.



Социальное здоровье человека

Что такое социальное здоровье



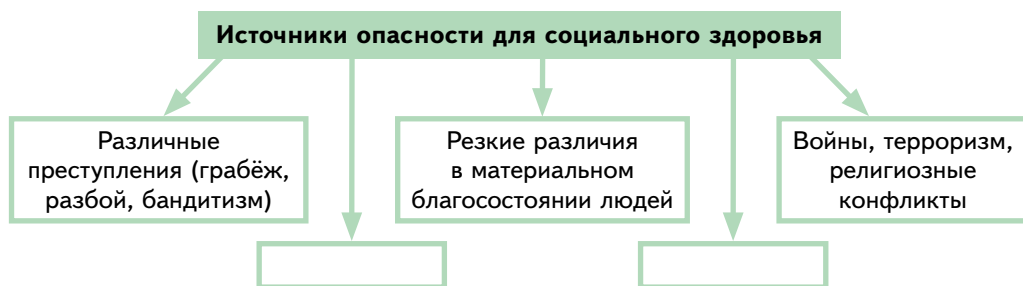
Выскажем своё мнение: что такое социальное здоровье человека? Каковы причины нарушения безопасности социальных взаимодействий человека с окружающим миром? Какое значение имеет общение в укреплении или нарушении социального здоровья людей? Составим на интерактивной доске схему «Источники опасности для социального здоровья». Сформулируем общий вывод: что такое социальное здоровье и как его обеспечить? Сверим с выводом в учебнике.



Социальное здоровье — это положительные отношения человека с окружающими людьми, умение общаться без конфликтов и взаимных обид; это способность человека проявлять уважение к людям, независимо от их возраста, материального положения, национальности, религиозной веры и особенностей характера. Это развитые нравственно-этические качества личности: гуманизм, толерантность, готовность прийти на помощь. Это чёткое формулирование для себя ценностей: что хорошо, а что плохо для общества и каждого его члена.



Дополните схему.



Подготовьте небольшое сообщение на тему «Какие нравственные качества личности отражают её социальное здоровье».



Темы проектов: «Одиночество — путь к социальному нездоровью», «Общение — важная человеческая потребность», «Как достичь социального здоровья общества?».



Репродуктивное здоровье подростков и его охрана

Что такое репродуктивное здоровье



Читая текст, обратите внимание, как раскрывается понятие «репродуктивное здоровье».

Важной составляющей понятия «здоровье» является *репродуктивное* здоровье. Международная конференция по вопросам народонаселения и развития, проходившая в 1994 г. в Каире, так определила это понятие: «Репродуктивное здоровье — состояние полного физического и социального благополучия, отсутствие заболеваний репродуктивной системы, нарушения её функций или процессов в ней, что обеспечивает способность человека к воспроизведению (рождению детей)».

В нашей стране принята система мероприятий по охране репродуктивного здоровья человека — это медицинская помощь в поликлиниках, женских консультациях, больницах, центрах матери и ребёнка, санаториях. Это материальная и психологическая поддержка многодетных семей, лечение бесплодия и многое другое.

Но какое отношение ко всему этому имеют дети, которым 13—15 лет? Самое прямое! Репродуктивное здоровье закладывается в период полового созревания, которое начинается в подростковом возрасте.

Медицинская страничка

Чистота — залог здоровья

В период полового созревания особенно важно поддерживать своё репродуктивное здоровье. Это начинается с малого — ухода за своим телом. Необходимость тщательного ухода за телом связана с тем, что в этот период усиливается работа сальных и потовых желёз, располагающихся в коже.

Сальные железы расположены по всей поверхности кожи человека. Выделения из сальных желёз обеспечивают эластичность кожи. В период полового созревания активность сальных желёз может быть чрезмерной — особенно на лице, груди, спине. При этом выводные протоки этих желёз часто закупориваются, в них начинают размножаться микробы, вызывая воспаления, и, как следствие, появляются прыщи (угри). В подростковом и юношеском возрасте многие мальчики и девочки страдают от прыщей, одни — больше, другие — меньше. При небольших высыпа-

ниях достаточно использовать для умывания бактерицидное (убивающее бактерии) мыло и противоугревые лосьоны. Если же угрей много, то надо посоветоваться с врачом, как лучше очистить кожу.

Потовые железы регулируют теплообмен между организмом человека и внешней средой. Выделившийся пот со временем разлагают бактерии, живущие на поверхности кожи. Если долго не мыться, то продукты разложения скапливаются на коже и издают резкий, неприятный запах. Поэтому необходимо ежедневно принимать душ или ванну утром и вечером перед сном. Это должно войти в привычку.

Однако во всём нужна мера! Во время приёма ванны или душа не трите слишком сильно кожу при мытье, так как чрезмерно энергичное воздействие может её повредить; не сидите в горячей ванне подолгу.



Появление прыщей на коже подростка — явление обычное и распространённое. Поэтому стесняться, что у тебя есть прыщи, не стоит. Подсмеиваться над одноклассниками, у которых пока не очень здоровая кожа, могут только некультурные люди.

Особенности развития девочек и мальчиков (девушек и юношей)



Читая текст на с. 52—53, обратите внимание на особенности развития девочек и мальчиков.

В период полового созревания у мальчиков и девочек меняются пропорции тела. Происходит резкий скачок роста. Причём у девочек (девушек) он начинается и заканчивается раньше, чем у мальчиков (юношей). Девушки сначала обгоняют юношей, а потом останавливаются в росте, и юноши оставляют их далеко позади. Разные кости растут с разной скоростью, отсюда — изменение пропорций тела, угловатость: быстрее растут кисти и стопы, кости лицевого черепа (удлиняются лица), в последнюю очередь — туловище. Поэтому подростки кажутся худыми, нескладными, с длинными руками и ногами.

У мальчиков (юношей) в подростковом возрасте начинает развиваться мускулатура, плечи становятся шире, оформляется крепкий торс с узким тазом, голос становится ниже, появляются волосы на лице, руках и других частях тела. У девочек (девушек) формируется типичная женская фигура: развиваются молочные железы (растёт грудь), увеличиваются бёдра, развивается подкожный жировой слой. Всё это готовит девушку к будущему материнству. А мускулатура у девушек остаётся неразвитой. Поэтому девочки (девушки) не могут (и главное,

не должны!) выполнять работу, связанную с большими затратами мышечной энергии. Трудоёмкая и тяжёлая работа, требующая большого напряжения, вредит организму. Сказанное ни в коем случае не означает, что движение, физический труд — это удел одних только мальчиков. В эти годы девочки не должны отказываться от физкультуры, подвижных игр, спортивных соревнований. Переедание, малая физическая активность, сидячий образ жизни, увлечение сладостями приводят к нарушению жирового обмена, а следовательно, к задержке полового развития. У мальчиков (юношей), напротив, происходит бурный рост мышц и скелета, поэтому в это время им необходима диета, богатая белком, и противопоказан никотин, останавливающий рост.



Всем полезно кататься на велосипеде, лыжах и коньках, ежедневно проходить пешком несколько километров, подниматься на пятый-шестой этаж пешком, без помощи лифта, выполнять посильную работу по дому.

Все живые организмы способны к размножению. В подготовке к процессу деторождения участвуют все системы человеческого организма, и этот процесс продолжается примерно 10 лет, которые можно разбить условно на несколько периодов, или стадий, развития.

Вы находитесь в том возрасте, когда ваш организм завершает первую стадию полового созревания и через 4—5 лет будет готов к репродуктивной функции, то есть воспроизведению себе подобных. Вы женитесь или выйдете замуж, и у вас появятся дети — ваше продолжение на Земле.

В процессе полового созревания у человека возрастает интерес к противоположному полу. Это нормально для любой правильно развивающейся личности, он появляется уже у детей дошкольного возраста. В вашем возрасте, кроме интереса к внешним особенностям противоположного пола, появляется и особое эмоциональное состояние при виде понравившейся вам девушки или юноши. Эта симпатия может перерасти в прекрасное чувство — первую влюблённость. Трудно описать его словами, а переживания, связанные с влюблённостью, порой ещё сложнее передать, объяснить. Да и надо ли это делать? Просто понимайте, что первая любовь — подготовка ваших чувств к более глубоким и серьёзным, которые ожидают вас в будущем.

Первая любовь не всегда бывает взаимной. Хотя тяжело сознавать это, не стоит излишне драматизировать ситуацию. Если вы попали в ситуацию, когда кто-то настойчиво добивается вашего внимания и любви, а вы не можете ответить взаимностью, отнеситесь к этому человеку с пониманием, попытайтесь проявить уважение к его чувству и не оскорбить своим безразличием или насмешкой. Помните, что с вами тоже может случиться такое: на ваши чувства не ответят взаимностью.

Риски старшего подросткового возраста

Старший подростковый возраст — это период взросления. В это время подростки стремятся к самостоятельности. Они становятся раздражительными, неуравновешенными, излишне чувствительными и возбудимыми. Они считают себя взрослыми и любят разговаривать на «взрослые» темы. Довольно часто в этот период подростки, не задумываясь о последствиях, совершают легкомысленные поступки, о чём потом горько сожалеют.

В этом возрасте достаточно велика опасность заражения инфекционными заболеваниями, передаваемыми половым путём, в том числе СПИДом.

Это полезно знать!

Статьёй 12 Семейного кодекса Российской Федерации определены условия заключения брака на территории России:

«Для заключения брака необходимы взаимное добровольное согласие мужчины и женщины, вступающих в брак, и достижение ими брачного возраста».

Брачный возраст определён статьёй 13 этого кодекса:

«1. Брачный возраст устанавливается в восемнадцать лет.

2. При наличии уважительных причин органы местного самоуправления по месту жительства лиц, желающих вступить в брак, вправе по просьбе данных лиц разрешить вступить в брак лицам, достигшим возраста шестнадцати лет».



Подготовьте три-четыре вопроса по изученному разделу и задайте их одноклассникам. Оцените ответы и степень сложности своих вопросов.

О чём мы поговорим

- *Как вести себя при пожаре*
- *Чрезвычайные ситуации в быту*
- *Разумная предосторожность*
- *Опасные игры*

О чём мы поговорим

- *Как вести себя при пожаре*
- *Чрезвычайные ситуации в быту*
- *Разумная предосторожность*
- *Опасные игры*

The infographic features a central circular diagram with four segments labeled 01 101, 02 102, 03 103, and 04 104. Surrounding this are various safety icons: a lightning bolt, a hand with a flame, a fire extinguisher, a heart, a scissors, a first aid kit, a water tap, a plug, a fire, a building, and a person. The background is a stylized cityscape with a blue sky and a green ground.

-
- О чём мы поговорим**
- *Как вести себя при пожаре*
 - *Чрезвычайные ситуации в быту*
 - *Разумная предосторожность*
 - *Опасные игры*
- The infographic features a central circular diagram with four segments labeled 01 101, 02 102, 03 103, and 04 104. Surrounding this are various safety icons: a lightning bolt, a hand with a flame, a fire extinguisher, a heart, a pair of scissors, a first aid kit, a water tap, a plug, a fire alarm, and a fire escape. The background is a stylized cityscape with a fire alarm bell and a fire escape.



Как вести себя при пожаре

Причины и последствия пожаров



Используя подсказку, а также иллюстрации на с. 57, выскажем предположения о возможных причинах возникновения пожаров. Сверим свои суждения с текстом.



Электропроводка, игры, печка, утюг, сигарета, газ, шашлыки, гроза.

Огонь — величайшее благо, но только до тех пор, пока он находится под бдительным надзором. Выходя из-под контроля, огонь превращается в беспощадного врага. Ежегодно в России во время пожаров погибает около 10 тыс. человек.

Пожар в жилище — чрезвычайная ситуация. Огонь быстро распространяется во все стороны, при этом резко повышается температура, помещение заполняется удушливым дымом, воздух отравляется продуктами горения.

Проанализируем причины возникновения пожаров.

- Неосторожное обращение со спичками — частая причина пожара. Дети, оставшись одни, начинают играть со спичками (зажигалками). Огонь перекидывается на салфетки, скатерти, занавески, другие легко воспламеняющиеся предметы, быстро распространяется, и в результате дом охватывает пламя.

- Игры подростков и непотушенные костры возле жилых построек также могут привести к пожару.

- Около трети пожаров в быту вызывается неисправностью электропроводки (коротким замыканием) или неправильной эксплуатацией нагревательных и электрических приборов.

- 60% пожаров происходит из-за небрежности и невнимательности человека. Одна из распространённых причин пожара — утечка газа, в результате чего в помещении образуется взрывоопасная газовая смесь. Сильно рискуют и те хозяева, которые используют газовые плиты для обогрева помещений или сушки белья.

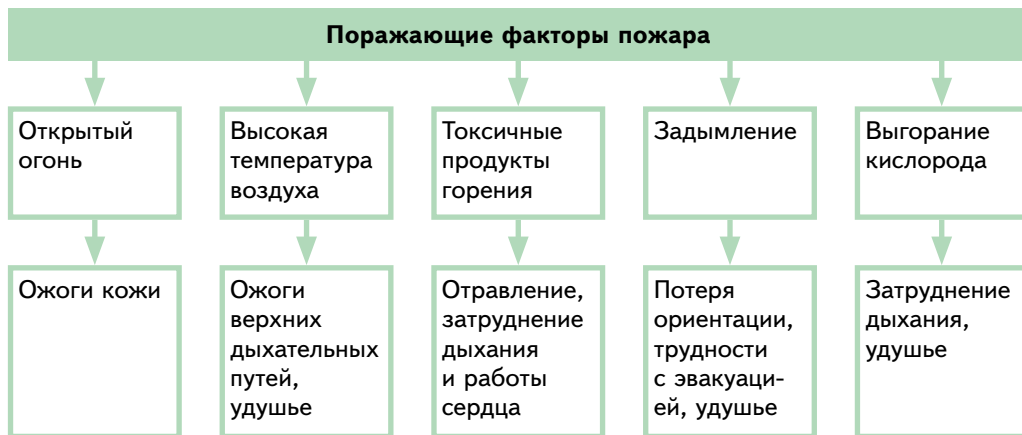
- Деревянные дома могут сгореть от огня, который переходит с травяного или лесного пожара. Травяные пожары возникают из-за традиции выжигать сухую траву в весенний период.



Беспечность, небрежность и недисциплинированность при пользовании огнём, игра со спичками, утечка газа, нарушение правил хранения и использования горючих и легковоспламеняющихся жидкостей — всё это может стать причиной пожара.



Проанализируйте схему. Охарактеризуйте поражающие факторы пожара.



Какие правила пожарной безопасности необходимо соблюдать в быту?



Цель: научить других людей правилам пользования газовыми и электрическими приборами.

Задания

1. Смоделируйте житейские ситуации, в результате которых может возникнуть пожар.
2. Обсудите с младшими школьниками часто возникающие пожароопасные ситуации.

Ещё раз о правилах пожарной безопасности

Перечислим основные правила пожарной безопасности:

- не пользоваться неисправными электроприборами и неисправным электрооборудованием;
- не перегружать розетки электроприборами;
- не играть с открытым огнём (со спичками, зажигалками);
- не оставлять без присмотра включённые электронагревательные приборы (электрический чайник, электрокалорифер, электроплитку, утюг и др.);
- не пользоваться без разрешения взрослых горючими и легковоспламеняющимися жидкостями (бензином, керосином, растворителем, ацетоном, бытовыми аэрозолями и пр.);
- без необходимости не включать газовые плиты, не оставлять без присмотра зажжённые газовые конфорки.



Уходя из дома, не забудьте проверить, выключены ли газовые и электрические приборы. Для того чтобы память не подвела, можно повесить на входную дверь для себя напоминание, например, такого содержания: «А газ? А уют? А электричество?» Такое полушутливое напоминание станет для вас поводом проверить всё ещё раз.

Если случился пожар

Можно ли тушить пожар самостоятельно? Это возможно только в том случае, если очаг возгорания небольшой. Обычно пожар начинается в какой-то одной точке, и его можно погасить практически стаканом воды.

Если источником пожара стал электроприбор и вытащить вилку из розетки нет возможности, тушить его водой категорически запрещено. Вода — хороший проводник, и тушащий может получить удар электрическим током.

Если же загорелся старый телевизор с кинескопом, то даже в обесточенном состоянии он представляет опасность: в кинескопе сохраняется опасно высокое остаточное напряжение, которое может стать причиной тяжёлой электротравмы. На этот случай есть другой верный способ погасить загоревшийся предмет — перекрыть к нему доступ воздуха. Без постоянного притока кислорода огонь быстро гаснет. Обнаружив очаг возгорания, достаточно накрыть его плотной тканью или одеялом.

Но если очаг возгорания окружают горючие материалы, огонь может охватить большие площади в считанные минуты. Бороться с таким пожаром самому бессмысленно и крайне опасно! Погасить его смогут только пожарные с помощью специальных средств пожаротушения.

Каким же должно быть ваше поведение в случае пожара?

Оцените обстановку. Выясните, каков очаг возгорания, есть ли средства тушения. Установите причину возгорания (если это возможно).

Действуйте быстро:

- позовите взрослых (родителей, соседей по дому);
- позвоните по номеру 101 или 112 и вызовите пожарную службу.

Если под рукой только мобильный телефон, то, в зависимости от сотового оператора, наберите 010 или 001;

- защитите глаза и органы дыхания (рукавом, полёй одежды, влажной тканью). Накройтесь плотной тканью;

- проверьте, не остались ли в доме дети, старики, лежащие больные. Помогите им покинуть помещение;
- избегайте мест сильного задымления. В сильно задымлённых помещениях передвигайтесь ползком или пригнувшись к полу;
- в многоэтажном здании идите в сторону незадымлённой лестницы и далее к выходу, держитесь за стены, поручни; ни в коем случае не пользуйтесь лифтом. Если в здании есть открытая противопожарная лестница, спуститесь по ней через специально предусмотренные люки;
- если единственный путь лежит через охваченное огнём помещение, то, прежде чем войти в зону возгорания, облейте одежду водой, а голову оберните мокрой тканью.

Если возможности выйти на улицу нет:

- вернитесь в не охваченное пожаром помещение и плотно закройте за собой двери;
- закройте окна, заткните щели под дверями мокрыми тряпками;
- отключите электричество, перекройте газ; наполните водой ванну и другие ёмкости; снимите шторы и занавески с окон; облейте двери и пол водой;
- сдвиньте легковоспламеняющиеся вещи на середину комнаты;
- при концентрации дыма выйдите на балкон, плотно прикройте дверь, захватите с собой намоченное одеяло, чтобы защитить себя от огня, если он начнёт прорываться через окно или дверь, и ждите помощи спасателей;
- не пытайтесь самостоятельно выбраться, спуститься по водосточным трубам или выпрыгнуть из окна! Подобные попытки обычно заканчиваются трагически.



При пожарах люди сравнительно редко погибают от пламени. Обычно причиной смерти является отравление продуктами горения, так как в современных жилищах много синтетических материалов, выделяющих при сгорании опасные вещества.

Если на ком-то, кто находится рядом, вспыхнула одежда, следует оказать ему незамедлительную помощь. Прежде всего пострадавшего (если он в панике) надо остановить (на бегу пламя разгорается ещё больше). Потом его надо уложить на землю, накрыть плотной тканью, вызвать скорую медицинскую помощь. Затем накрыть поражённые участки стерильной повязкой и дать обильное питьё. До приезда врача не пытайтесь снять с пострадавшего обгоревшую одежду.



Можно ли при пожаре пользоваться лифтом? Объясните свой ответ.



Почему перечисленные ниже действия при пожаре опасны?

1. Если нижние этажи охвачены огнём, выбираюсь из дома по задымлённым лестницам.

2. Если в квартире пожар, спускаюсь с верхнего этажа дома по водосточным трубам и стоякам с помощью простыней и верёвок или просто выпрыгиваю из окна.

Медицинская страничка

Ожоги

По степени поражения ожоги подразделяются на четыре степени:

1—2-я степень — покраснение кожи, появление пузырей;

3—4-я степень — появление участков обугленной кожи с обильным выделением кровянистой жидкости.

При ожогах 1—2-й степени нужно как можно быстрее подставить обожжённую поверхность под струю холодной воды не менее чем на 20 мин, наложить стерильную повязку, поверх ткани приложить холод.

При ожогах 3—4-й степени область ожога полностью накрывают стерильной тканью, поверх ткани прикладывают холод. Если пострадавший в сознании, ему дают обильное питьё.

При обширных ожогах пострадавшего укладывают раневой поверхностью вверх, накрывают ожог чистой тканью и вызывают скорую медицинскую помощь.



Используя собственные знания, дополнительную литературу и Интернет, составьте памятку «Действия при ожогах разной степени».

Средства пожаротушения

В многоэтажных зданиях, в школах для тушения пожаров используют внутренние пожарные краны. Это находящийся в специальном шкафчике кран с вентилем, к которому подключён пожарный рукав со стволом. Другим широко распространённым средством пожаротушения являются огнетушители.



Пожарный кран внутри помещения



Пожарный кран
уличный



Углекислотный огнетушитель



Воздушно-пенный огнетушитель

Воздушно-пенные огнетушители предназначены для тушения любых очагов возгорания, за исключением электроустановок, находящихся под напряжением.

Огнетушители углекислотные используют для тушения очагов возгорания веществ, горение которых невозможно без доступа воздуха, и электроустановок, находящихся под напряжением.



Цель: познакомиться с устройством пожарного крана и порядком использования хранящегося в нём пожарного инвентаря.

Задание: отработать действия при возникновении в здании очага возгорания.

Порядок выполнения

1. Откройте дверцу шкафчика, ознакомьтесь с пожарным инвентарём.
2. Раскатайте рукав в направлении очага пожара.
3. Соедините рукав с краном и стволом.
4. Откройте вентиль поворотом маховика против хода часовой стрелки.

5. Направьте струю воды из ствола в очаг горения, предварительно убедившись, что вода не попадает на электроустановки и электроприборы, находящиеся под напряжением.



Цель: познакомиться с устройством и порядком использования воздушно-пенного и углекислотного огнетушителей.

Задания

1. Рассмотрите схему, познакомьтесь с устройством воздушно-пенного и углекислотного огнетушителей.

Схема устройства воздушно-пенного огнетушителя

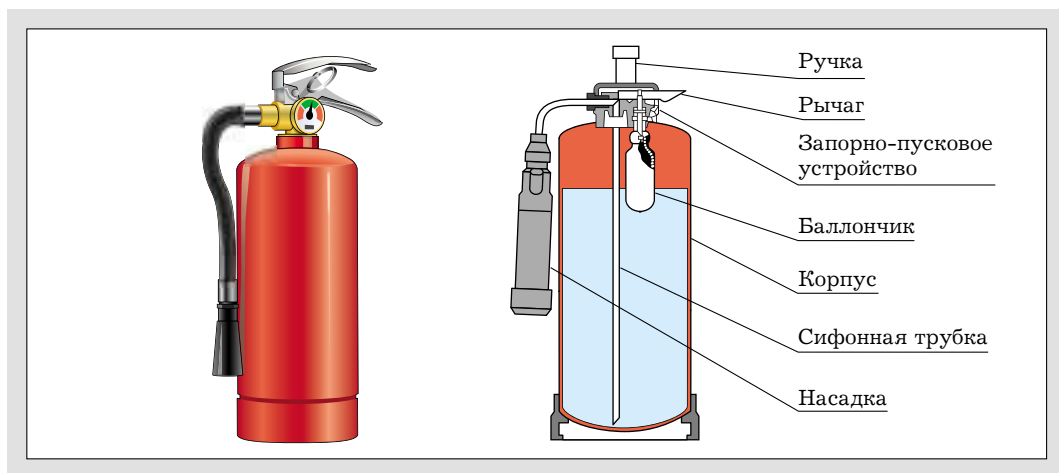
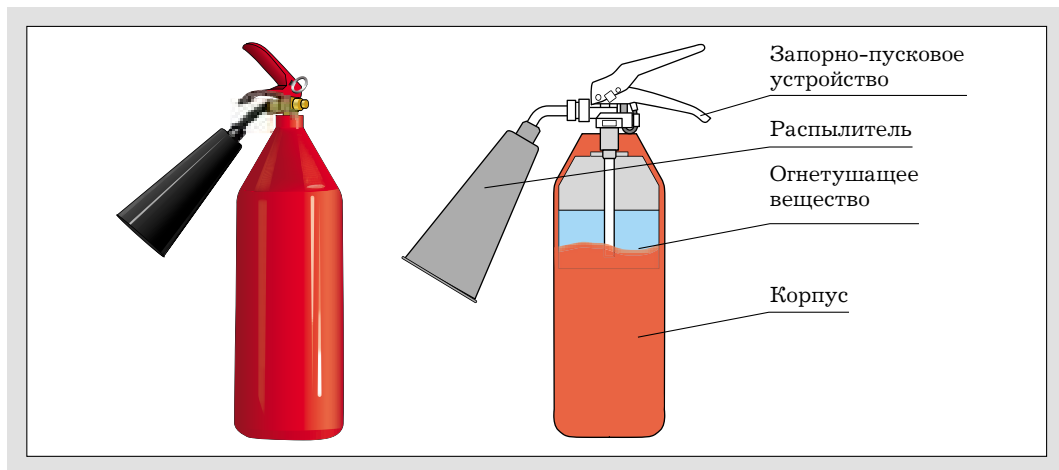


Схема устройства углекислотного огнетушителя



2. Представьте, что в здании возник очаг возгорания. Как справиться с огнём с помощью воздушно-пенного огнетушителя?

Порядок выполнения

1. Поднесите огнетушитель к очагу пожара.
2. Поднимите рукоятку огнетушителя вверх и перекиньте её до отказа.
3. Переверните огнетушитель вверх дном.
4. Образовавшуюся струю пены направьте на горящую поверхность в то место, где огонь наиболее интенсивен.
5. Если огнетушитель не заработал, проверьте чистоту spryska и встряхните огнетушитель.

3. Как справиться с огнём с помощью углекислотного огнетушителя?

Порядок выполнения

1. Поднесите огнетушитель к очагу пожара.
2. Прочистите sprysk шпилькой или иголкой.
3. Поднимите рукоятку огнетушителя вверх и перекиньте её до отказа.
4. Переверните огнетушитель вверх дном и встряхните.
5. Направьте струю на очаг возгорания.



Правила применения огнетушителя довольно просты и понятны для любого человека. Обычно эти правила размещены на корпусе устройства. Помните: ручные огнетушители работают недолго (обычно около 1 мин), поэтому с их помощью можно тушить небольшие возгорания на начальной стадии пожара; при тушении пожара углекислотным огнетушителем нельзя прикасаться оголёнными частями тела к распылителю, так как температура на его поверхности может достигать $-60...-70\text{ }^{\circ}\text{C}$.



Можно ли тушить пожар самостоятельно? Что нужно оценить, когда начался пожар? Каковы должны быть ваши действия, если загорелся телевизор? Какие средства пожаротушения есть в вашем доме? Что нужно делать, чтобы огонь не распространялся? Как правильно тушить возгорание с помощью внутреннего пожарного крана?



Сравните свои суждения с ответами одноклассников. Исправьте ошибки, если они есть. Оцените свою работу: какие возникли трудности и справились ли вы с ними? Какие из вопросов вам показались наименее сложными



Проанализируйте плакат «Использование огнетушителя». Составьте памятку «Работа с огнетушителем».

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОГNETУШИТЕЛЯ

Подготовка огнетушителя к работе



Работа с огнетушителем



Использованные огнетушители сдать на перезарядку

Чтобы Новый год не принёс неприятностей

Ну какой Новый год без петард, салюта, бенгальских огней и фейерверков? Но весёлое развлечение заканчивается порой несчастьем: ожогами рук, лица, глаз, а то и пожаром. Чтобы этого не случилось, нужно выполнять следующие правила.

- Устанавливая новогоднюю ёлку, не украшайте её игрушками из горючих материалов (бумаги, ваты, марли), не вешайте на неё самодельные электрогирлянды и бенгальские огни.

- Не забывайте выключать электрогирлянды, когда уходите из комнаты, где установлена ёлка.

- Не покупайте пиротехническую продукцию (петарды, бенгальские огни, фейерверки и т. п.) у случайных людей, приобретайте её только в специализированных магазинах.

- Соблюдайте меры безопасности при обращении с пиротехническими изделиями. Прежде чем запускать фейерверки, всегда внимательно читайте инструкцию к ним и соблюдайте её требования. При запуске фейерверка отойдите на безопасное расстояние. Не зажигайте пиротехнические изделия в руках, не наклоняйтесь над ними; ни в коем случае не разбирайте их. Не запускайте фейерверки рядом с жилыми домами и лесными массивами.



Внимательно осмотрите ваш дом; составьте перечень возможных причин, которые могут привести к пожару.



Чрезвычайные ситуации в быту

Если произошло отравление



Можно ли пробовать жидкости из незнакомых, незакрытых и немаркированных бутылок? Где должны храниться опасные жидкости (уксус, керосин, моющие средства, средства для уничтожения насекомых)? Каковы действия при оказании первой помощи отравившемуся? Прочитаем текст и проверим правильность своих суждений.

Утечка бытового газа — это опасно!

При пользовании газовыми приборами и оборудованием никогда нельзя забывать об аккуратности и осторожности! Утечка газа может привести к тяжёлым последствиям. Газ не только является отравляющим веществом, в закрытом помещении он может стать причиной взрыва.

Определить утечку можно по запаху. Для этого в природный газ, не имеющий ни цвета, ни запаха, на газораспределительных станциях добавляются маленькие дозы специального пахучего вещества.

Чтобы избежать вредного воздействия бытового газа, придерживайтесь следующих правил:

- не оставляйте включённую плиту без присмотра;
- не делайте уроки на кухне при включённом газе;
- не открывайте максимально газовые краны;
- выключая газовую плиту, перекройте общий кран подачи газа;
- никогда не разрешайте младшим сестрёнкам и братишкам играть с газовой плитой, крутить ручки включения плиты, даже при перекрытом газе;
- старайтесь держать окна и форточки на кухне открытыми для проветривания помещения и нормального режима сгорания газа;
- вместе с тем не создавайте сквозняка на кухне, так как это может стать причиной затухания огня в конфорках.



Используя имеющиеся знания, составьте памятку «Действия при появлении запаха газа в квартире». Сверьте свои предложения с текстом на с. 68.

Действия при появлении запаха газа в квартире

- Немедленно выключите конфорки газовой плиты и электрические приборы.
- Перекройте газовый кран и откройте окна.
- Пока помещение не проветрилось, в нём нельзя пользоваться спичками, зажигалками, опасно даже включать свет и пользоваться звонком, так как образовавшаяся смесь воздуха с газом может взорваться от проскочившей в выключателе искры.
- Если газ продолжает поступать, позвоните по телефону 04 (104) — «служба газа» или по телефону вызова экстренных служб 112. Откройте окна, чтобы образовался сквозняк. Предупредите соседей по лестничной площадке об утечке газа.
- Несмотря на то что утечку бытового газа легко обнаружить по запаху и благодаря этому своевременно принять меры, возможны случаи отравления этим газом. При этом у пострадавшего появляются головная боль, головокружение, рвота, боли в груди, спутанность сознания, раздражительность, нарушение координации, ярко-красный или синюшный цвет кожи, человек теряет сознание.
- Если в помещении, наполненном газом, находятся люди в бессознательном состоянии, позовите на помощь взрослых, чтобы они вынесли их на свежий воздух.



Почувствовав запах газа в подъезде, оповестите об этом всех жильцов, вызовите аварийную газовую службу и пожарных, чтобы они определили квартиру, откуда просачивается газ. Откройте в подъезде окна и двери. Никогда не тушите пламя в месте утечки газа. Помните, что, пока оно горит, взрыва не будет.

Отравление угарным газом

В помещениях, которые отапливаются печами, достаточно часто наблюдаются случаи отравления угарным газом. Это может быть вызвано несколькими причинами:

- помещение плохо проветривается;
- печная труба закрыта в то время, когда топливо в печной топке не прогорело до конца.

Угарный газ не имеет запаха и смертельно опасен. При лёгком отравлении у человека слезятся глаза, появляются синюшность лица, заторможенность и раздражительность, одышка и слабость, головная боль и головокружение, сухой кашель и боль в груди, тошнота и рвота, нарушение координации и памяти. При более тяжёлом — наблюдают-

ся зрительные и звуковые *галлюцинации*, судороги. Человеку хочется спать, ему трудно дышать. В конце концов он теряет сознание, и, если его не вынести на свежий воздух, он может умереть.

Медицинская страничка

При отравлении угарным газом пострадавшего выносят из помещения на свежий воздух и вызывают скорую медицинскую помощь. При отсутствии дыхания приступают к сердечно-лёгочной реанимации и проводят её до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.



При отравлении угарным газом даже в небольшой степени необходимо обратиться за медицинской помощью.

Бытовая химия: безопасность использования

Средства бытовой химии по степени опасности делят на несколько групп.

- **Безопасные.** Они не имеют предупредительных надписей. Это чистящие средства, синтетические моющие средства и минеральные удобрения.

- **Относительно безопасные** (наносят вред только при попадании на определённые участки, например в глаза). Имеют предупредительную надпись, например «Беречь от попадания в глаза». Это отбеливающие, дезинфицирующие средства, некоторые средства по уходу за автомобилями и т. д.

- **Огнеопасные.** Имеют предупредительные надписи или значки «Огнеопасно», «Не распылять вблизи открытого огня» и т. п. Это препараты в аэрозольных упаковках.

- **Инсектициды и репелленты** (ядохимикаты против тараканов, средства, отпугивающие насекомых). Часто они бывают ядовиты, и обращение с ними требует особой осторожности.

Медицинская страничка

Правила обращения с опасными веществами и растворами

Многие несчастные случаи происходят из-за беспечности, из-за того, что не выполняются элементарные правила обращения с опасными веществами и растворами. Вот эти правила:

- все опасные вещества и жидкости должны храниться в недоступном для детей месте;
- ёмкости с опасными веществами должны быть подписаны («Опасно!», «Яд!» или что-то подобное);
- при использовании опасных веществ надо надевать респиратор или марлевую повязку и резиновые перчатки. Если вещество опасно для глаз — защищать их очками;
- по окончании процедуры помещение, где проводилась работа, надо тщательно проветривать;
- неиспользованное вещество надо сразу убирать на место.

Предназначалось для насекомых... (Отравление ядохимикатами)

Достаточно часто в доме присутствуют неприятные и нежелательные для людей насекомые — тараканы, муравьи, комары. Для их уничтожения используются различные бытовые и сельскохозяйственные средства (карбофос, дихлофос и др.). Если уничтожение насекомых проводится неправильно, без соблюдения правил безопасности, то люди, особенно подверженные аллергическим реакциям, могут получить серьёзное отравление. Его признаки: головокружение, головная боль, потливость, слюнотечение, учащённое и затруднённое дыхание, боли в животе, рвота, понос. В тяжёлых случаях наблюдаются судороги и потеря сознания.



Во избежание отравления дезинфекцию необходимо проводить в отсутствие людей! По завершении процедуры помещение надо тщательно проветрить.

Медицинская страничка

Отравление ядохимикатами

■ Необходимо обеспечить промывание желудка. Пострадавшему дают выпить несколько стаканов воды комнатной температуры. После приёма каждые 300—500 мл воды следует вызывать рвоту, надавливая пальцами на корень языка. Общий объём принятой жидкости при промывании желудка должен быть не меньше 2,5—5 л. Промывание желудка проводят до «чистых промывных вод».

■ Если ядохимикаты попали на кожу, то её надо промыть большим количеством воды; если нет такой возможности, поражённое место протирают влажной ватой (без втирания).

■ Если вредное вещество попало в глаза, то сначала их промывают чистой водой, затем накладывают на глаза повязку и вызывают скорую медицинскую помощь.

Уксусная кислота — это опасно!

Одним из самых распространённых отравлений, по мнению врачей, является отравление уксусной эссенцией (или уксусной кислотой), которая применяется в бытовой кулинарии и есть практически у каждой хозяйки.

При попадании этого вещества в рот возникает резкая боль в ротовой полости, глотке и желудочно-кишечном тракте. При глотании боль усиливается. При ожоге желудка наблюдаются резкая боль и рвота с примесью крови. Кроме болевых ощущений, у пострадавшего отмечается осипший голос, отёк дыхательных путей, синюшность кожи, удушье.

Обратите внимание: тяжесть состояния больного обусловлена двойным поражением организма — отравлением и ожогом слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Медицинская страничка

Отравление уксусной кислотой

Если уксусная кислота попала в глаза, то необходимо немедленно промыть их под струёй проточной воды и обязательно обратиться к врачу.

При вдыхании паров уксусной кислоты происходит раздражение слизистой оболочки верхних дыхательных путей. В этой ситуации следует вызвать скорую медицинскую помощь, вывести пострадавшего в безопасное место, а при отсутствии признаков жизни выполнить мероприятия сердечно-лёгочной реанимации.

При попадании кислоты на кожу надо сразу промыть её под струёй проточной воды.

Если кислота попала в желудок, нужно срочно вызвать врача и промыть желудок водой комнатной температуры. После приёма

каждых 300—500 мл воды следует вызывать рвоту, надавливая пальцами на корень языка. Общий объем принятой жидкости должен быть не менее 2,5—5 л. Промывание желудка проводят до «чистых промывных вод».

Залив жилища



Были ли в вашей квартире случаи протечки и залива? Какова была их причина? Прочитаем текст и сформулируем правила поведения в этих бытовых ситуациях.

Что делать, если квартиру заливают

Причины заливов (протечек) могут быть разные. Одни имеют техническую природу (протекла крыша, произошла авария магистральной трубы). Другие являются следствием обычной неорганизованности, человеческого фактора (засорили раковину или унитаз бытовыми отходами, наполняли ванну и забыли закрыть кран, не отремонтировали вовремя водопроводную трубу или кран).

В случае затопления:

- немедленно отключите электричество в квартире (выключите автомат, выкрутите пробки);
- закройте краны, перекрывающие поступление воды из стояка в квартиру (обычно их два — на кухне и в санузле);
- обратитесь к соседям сверху, если есть подозрение, что источник залива — в их квартире;
- вызовите слесаря либо сообщите о заливе в управляющую компанию;
- сообщите о затоплении соседям, живущим на нижних этажах.



Главная опасность при затоплении — поражение электрическим током. Особенно это относится к панельным домам, где электропроводка проведена под плинтусами пола.

При затоплении лестничной клетки пользоваться лифтом запрещено.



Нарисуйте план вашей квартиры (дома), отметьте трубы водоснабжения и отопления (стояки), укажите расположение труб с горячей и холодной водой, запорных кранов, смесителей и других устройств. Обозначьте места, где могут возникнуть протечки воды.

Опасное электричество

Правила пользования электроприборами



Всегда ли электричество — благо? Какое обычное природное вещество, с которым вы встречаетесь каждый день, становится смертельно опасным, если оно соприкасается с электричеством? Для чего используется заземление? Обсудите эти вопросы с классом. Оцените свою работу: всё ли вам удалось, на какие вопросы вам не удалось правильно ответить?

Мы так привыкли к электричеству в наших домах, что порой забываем об осторожности, необходимой при обращении с электрооборудованием. Между тем удар электротоком чрезвычайно опасен. Его обычными последствиями бывают глубокие ожоги и шоковое состояние (в тяжёлых случаях шок сопровождается остановкой сердца и прекращением дыхания).

Чтобы уберечь себя от удара электрическим током, строго выполняйте следующие правила:

- не дотрагивайтесь до оголённых проводов и включённых в сеть приборов с неисправной изоляцией;
- не выдёргивайте из розетки электрический шнур работающего электроприбора;
- не оставляйте электроприбор под напряжением, даже если у него есть выключатель, лучше выньте вилку из розетки;
- перед началом любого ремонта электроприбора обязательно отключите его от сети;
- ни в коем случае не заливайте водой и не обрывайте загоревшийся провода; прежде обесточьте квартиру (выключите автомат в щитке, выверните пробки).



Вода — хороший проводник электричества. Не прикасайтесь мокрыми руками к выключателю, розетке, цоколю электролампочки, включённым электроприборам.



Обсудим ситуацию. Подростки хотели поиграть в каком-нибудь месте, где их не увидят взрослые. Один из мальчиков предложил: «Пошли в подвал, я знаю, как туда незаметно пробраться». В подвале ребята затеяли весёлую игру, не обращая внимания на то, что рядом находится распределительный электрический щиток. Насколько разумно такое поведение

Медицинская страничка

Первая помощь при электротравмах

Оцените обстановку. Прежде всего необходимо знать признаки и симптомы электротравмы: пострадавший в бессознательном состоянии находится у источника электрического тока; видны ожоги на поверхности кожи, особенно в месте входа и выхода разряда (обычно это кисти рук или ступни ног).

Действуйте быстро:

- первым делом прекратите подачу тока. Для этого отключите предохранитель (автомат или пробки) или штепсель неисправного прибора, явившегося причиной несчастного случая. Если это сделать невозможно, надо попытаться прервать контакт между пострадавшим и источником тока с помощью какого-либо предмета из сухого, не проводящего ток материала (деревянной рейки, палки, половой щётки);
- оттащите пострадавшего от источника электрического тока, используя резиновые перчатки или любую (лучше шёлковую) сухую ткань;
- вызовите скорую медицинскую помощь;
- определите у пострадавшего наличие самостоятельного дыхания;
- при отсутствии признаков жизни приступайте к сердечно-лёгочной реанимации и проводите её до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.



Если у пострадавшего есть признаки поражения электротоком, дотрагиваться до него нельзя, так как он может находиться под действием высокого напряжения и вы сами рискуете получить удар электротоком.

Даже если состояние пострадавшего от удара электротоком кажется удовлетворительным, немедленно вызовите скорую медицинскую помощь.



Какова методика проведения искусственного дыхания?



Используя знания по физике, объясните, почему до пострадавшего от электрического тока нельзя дотрагиваться голыми руками.



Разумная предосторожность

Как выбрать место для отдыха



Если мы проводим досуг в пределах населённого пункта, где живём, как мы выбираем место для отдыха? Какие места в городе (селе) не должны быть местом для отдыха подростка? Сверим свои суждения с текстом.

В городе, где мы живём, очень много соблазнов: дискотеки, клубы, которые привлекают подростков новыми знакомствами, музыкой, весельем. Конечно, не может ребёнок всё свободное время проводить в четырёх стенах своего жилища, смотреть телевизор и общаться только с родителями. Но бездумное посещение увеселительных мероприятий, шатание по улицам, несоблюдение правил поведения в общественных местах и общение с незнакомыми людьми может обернуться большой бедой как для самих подростков, так и для окружающих.

Что нужно предусмотреть, чтобы не попасть в неприятную ситуацию?

- В вечернее время посещайте только людные места. Если вы пришли в парк, сквер, держитесь группой, старайтесь не оставаться в одиночестве или вдвоём в малолюдных, плохо освещённых местах.

- Никогда не ввязывайтесь в разговоры с подвыпившими людьми, не грубите им, не провоцируйте их на скандал (и тем более на драку). Помните, что пьяный человек не контролирует своё поведение и даже при самом безобидном поводе может прореагировать неадекватно. Постарайтесь спокойно, не задираясь, с безобидной шуткой уйти от общения с ним.

- Выбирайте только такое развлекательное заведение (клуб, дискотека, центр отдыха), которое имеет хорошую репутацию, продуманную программу отдыха, где вам не навязывают спиртные напитки и где не разрешено в зале курить.

- Чтобы не вызывать раздражения окружающих, не включайте громко музыку, когда бродите по улицам; пакеты от еды, бутылки и банки из-под газировки бросайте только в урны; не приставайте к прохожим или другим отдыхающим в парке.



Спокойное поведение, не вызывающее раздражения и агрессии окружающих, — верный способ избежать неприятностей.



Проанализируйте фотографии. Каких мест в населённом пункте нужно избегать?



Строительство теплотрассы



Прокладка теплопровода



Неогороженные места строек



Места незавершённых строительных работ



Колодцы коммуникаций



При выборе места отдыха нельзя игнорировать объявления технических, экологических, санитарно-эпидемиологических служб, которые указывают на ту или иную опасность.



Это полезно знать!

В некоторых регионах России местные законодательные собрания принимают решения о необходимости введения для подростков «комендантского часа».

В ночное время им запрещено посещать развлекательные заведения. С 22 ч наступает запрет на появление подростков в общественных местах (на улицах, в парках, скверах), а также в различных развлекательных заведениях (ресторанах и барах) без сопровождения родителей. За нарушение этого положения на родителей налагается штраф.

Если вы живёте в таком регионе, вы должны придерживаться местных правил, независимо от того, согласны вы с ними или нет.

Как вести себя на улице



Читая текст на с. 78—79, запомните признаки опасного времени.

Степень опасности в одно и то же время суток может быть разной в зависимости от того, где находится человек: ночью в лесопарке более опасно, нежели на освещённых улицах населённого пункта. Существует опасное время и опасное место.

Опасное время — это период значительного повышения риска для личной безопасности (как правило, ночь, поздний вечер или раннее утро).

Опасное место — это такое место, где одинаково небезопасно в любое время суток. Как правило, это такие места, где либо большое скопление людей (вокзалы, места массовых зрелищ, стадионы, многолюдные улицы с большим потоком машин), либо малоллюдно (лесопарки, пустыри, стройки, заброшенные дома, пустынные улицы).

Но существуют места, которые остаются безопасными в любое время суток, где всегда можно найти укрытие от преступных посягательств, где не откажут в помощи и поддержке, — это отделение полиции, магазин, пожарная часть, почта, банк, поликлиника, больница, парикмахерская, ремонтная мастерская и т. п. Важно не стесняться и в случае необходимости сразу обращаться к людям за помощью.

Какие правила нужно соблюдать, чтобы не стать жертвой мошенника, хулигана, преступника

- Никогда не разговаривайте с незнакомыми людьми.
- Не ходите в одиночку через плохо освещённые переходы и туннели, не пытайтесь срезать путь через парк, пустырь или строительную площадку.
- Не отвечайте и не поддавайтесь на провокацию, если к вам грубо обращаются и насмеваются.
- Не подходите близко к стоящему автомобилю, особенно если в нём сидят люди и работает двигатель.
- Не садитесь в пустые вагоны трамваев, метро и электричек в позднее время.
- Не давайте адрес и номер своего телефона незнакомым людям.

Известно, что хулиганы часто обходят стороной тех людей, которые могут за себя постоять. Внешний вид человека должен говорить об уверенности в своих силах и ни в коем случае — о страхе. Если человек выглядит робким и пугливым, любой преступник или хулиган сочтёт его потенциальной жертвой. Манера поведения и жесты — важное оружие самозащиты.

Вот приметы человека, который не может за себя постоять: нервная улыбка-гримаса, тихий, неуверенный голос, беспокойные руки, бегавший взгляд, нервная походка.

Спокойная улыбка, уверенное выражение лица и прямой взгляд — всё это сбивает спесь с правонарушителя и вселяет в него сомнение: а стоит ли связываться? Самозащита — это не только физическая готовность противостоять сопернику, это психологическая готовность встретить опасность, уверенность в себе и нежелание стать жертвой.

Надо уметь твёрдо говорить «НЕТ». Умение убедительно сказать одно это слово — важное качество, обозначающее вашу позицию и часто обеспечивающее моральный перевес в противоборстве со злоумышленником.

Очень важно заставить себя преодолеть страх. Часто, когда происходит нападение, жертва буквально цепенеет, покоряясь воле хулигана, и только потом начинает думать, что можно было сделать. Постарайтесь взять инициативу в свои руки.

Оцените обстановку. Заподозрив опасность, трезво оцените её, не нервничайте, не суетитесь. Если возможно, отойдите в сторону, не рискуйте.

Действуйте быстро:

- старайтесь импровизировать, быстро принимайте решения в зависимости от ситуации;
- если незнакомец ссылается на родителей, друзей и знакомых, ни в коем случае не принимайте его слова на веру;
- старайтесь по возможности разрешить ситуацию мирно, не проявляйте агрессию первыми.



Не доверяйте незнакомым людям любого пола и возраста! Если кто-то проявляет повышенное внимание: предлагает поехать на машине, сняться в кино и т. п. — не соглашайтесь. Все подобные предложения обсудите с родителями.



Цель: психологически подготовиться к встрече с преступником.

Задания

1. Предложите ответы уверенного человека на сомнительные угрозы и угрозы.
2. Составьте перечень ответов на случай возможного контакта с незнакомым человеком.



Существуют типичные ответы, а именно: «Не приставайте ко мне», «Нет. Я с вами никуда не пойду», «Нет. Я вас не знаю, отойдите от меня».

О мерах предосторожности в лифте и на лестнице



Читая текст на с. 80—81, оцените, является ли он для вас актуальным.

Многие из вас, возвращаясь домой, без опаски входят в подъезд или в лифт с посторонними, незнакомыми людьми. Не стоит быть таким беспечным и легкомысленным! Кто-то скажет: «Но нельзя же всем не доверять!» Конечно нельзя. Но подозрительность не имеет ничего общего с предусмотрительностью. Надо научиться быть внимательным и никогда не забывать о предосторожности.

Наша жизнь сегодня полна неожиданностей и случайностей. Поэтому необходимо воспитывать в себе такие качества, как предвидение, предусмотрительность, внимательность. Например, если вы один возвращаетесь из школы, то, прежде чем зайти в свой подъезд, убедитесь, что обстановка вокруг не внушает опасения. Это предполагает следующие действия:

- не заходите в подъезд, если за вами идёт незнакомый человек, сделайте вид, что вы забыли что-то, задержитесь у подъезда или пройдите мимо него;
- не заходите в лифт, остановитесь, откройте почтовый ящик или сделайте вид, что пытаетесь отыскать ключ в своей сумке;
- не подходите к своей квартире и тем более не открывайте её своим ключом, если рядом находится незнакомый человек, лучше выйдите из подъезда, сделав вид, что не туда попали, и подождите, пока незнакомец выйдет на улицу;

- достаньте мобильный телефон и позвоните домой, пусть ваши родные выйдут на балкон или спустятся и встретят вас;
- если вы всё же вошли в кабину лифта с подозрительным человеком, занимайте положение как можно ближе к панели управления, спиной к стене, лицом к незнакомцу; никогда не вставайте к незнакомцу спиной;
- если незнакомец неожиданно заскочил за вами в лифт, нажмите кнопку второго этажа и выйдите из лифта, не поднимайтесь с ним на свой этаж;
- если выйти нельзя и незнакомец ведёт себя подозрительно, нажмите кнопку вызова диспетчера;
- если грабитель угрожает вам оружием, отдайте ему всё, что он хочет у вас отнять: часы, мобильник, кошелёк. (Ваша жизнь во сто крат ценнее!);
- старайтесь не показывать волнения, разговаривайте и ведите себя спокойно, потому что любое нервное или резкое движение может оказаться губительным (незнакомец возбуждён и нервничает);
- договоритесь с родителями о контрольном звонке после прихода из школы; если звонка не будет, родители сами постараются с вами связаться.

Если нападение произошло

Оцените обстановку. Выясните, где по отношению к вам находится нападающий, какого он роста и телосложения; можете ли вы отступить для нанесения ему удара.

Действуйте быстро. Если нападение произошло, даём отпор всеми возможными способами:

- резко и сильно упритесь ладонями в голень нападающего, изо всех сил ударьте его ладонями по ушам, попытайтесь схватить за уши и, выворачивая его голову, повалить противника на пол. Всё это надо делать быстро и решительно, без пауз. Главное — не дать преступнику опомниться;
- остановите кабину лифта. Для этого резко подпрыгните и ударьте ногами об пол. Кабина остановится. В этом случае нападающий будет иметь дело с механиками, так как по-другому из лифта в этом случае не выбраться, и оставит вас в покое;
- если захват произошёл сзади, не тратьте силы и время на попытки вырваться. Самое лучшее, что вы можете сделать, — прижаться как можно теснее к противнику и действовать: усердно работать руками, ногами и зубами, включить всю фантазию, на которую способны, рвать, выкручиваться, кусать всё, до чего сможете добраться. Ни в коем случае не останавливайтесь, пока напавший ещё способен причинить вам вред.

Подручные предметы, которые можно использовать для самообороны

Связка ключей. Держите ключ между средним и безымянным пальцами и рукой, сжатой в кулак, бейте! Удар будет в несколько раз более сильным. К тому же ключ станет своеобразным шилом, которое больно ранит нападающего. Лучше всего в данном случае метить в лицо.

Ручка. Ручка может быть использована как колющее оружие. Держите палец на «кликере» или с тупого конца и бейте вниз или вбок острым концом наружу. Удары по печени, в мягкие ткани шеи дадут наибольший эффект.

Мусорное ведро с крышкой. Большой импровизированный щит. Мусор может быть брошен на нападающего, что даст вам время, чтобы убежать или использовать лучшее оружие.

Зонтик-трость. Один из лучших видов подручного оружия. Обладает огромной силой удара! Держа зонтик обеими руками, им наносят рубящие удары, а также колющие удары наконечником (особенно в лицо и живот нападающего), блокируют удары рук и ног противника.

Журнал. В свёрнутом виде он может стать отличным оружием. Наиболее эффективно использование быстрых, сильных, кратких ударов по чувствительным местам. Чаще всего по глазам.

Одежда. Вы носите пальто или шарф? Шарф необходимо снять, чтобы не дать противнику им воспользоваться. Пальто или куртку можно использовать, чтобы оградить себя от атакующего ножом. Шарф и длинные рукава могут быть также использованы в качестве орудия для запутывания конечностей нападающего.

Монеты. Бросьте монеты из вашего кармана в лицо нападающего — это ещё один хороший отвлекающий маневр. Зажав монеты в кулак, вы получите большую силу удара.

Спортивный инвентарь. Теннисные ракетки, бейсбольные биты, гантели и т. д. — отличные предметы самообороны.

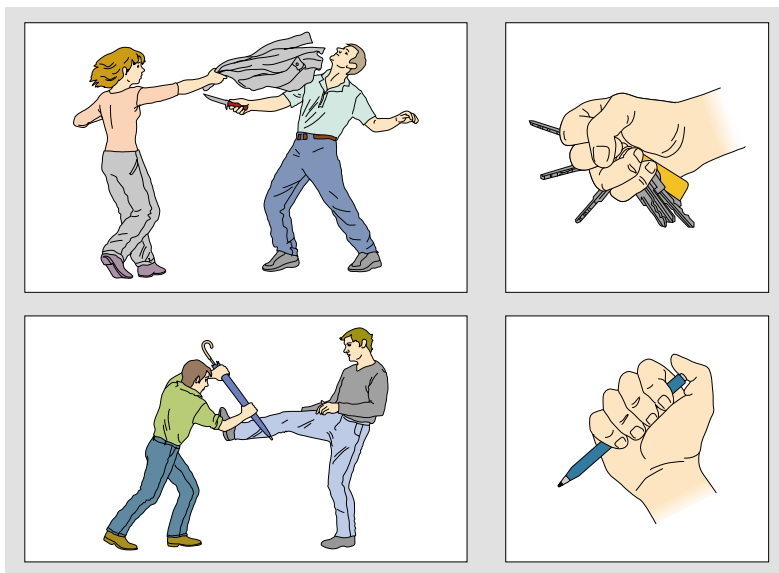


Цель: научиться использовать подручные предметы как средства защиты от нападения.

Задание: проанализируйте иллюстрации на с. 83. Представьте ситуации, в которых эти средства защиты могут понадобиться.



Даже если вы уверены, что в случае нападения дадите достойный отпор нападающему, постарайтесь уйти от конфликта. Проявите осторожность и уйдите от контакта с незнакомцем.



Это полезно знать!

В Уголовном кодексе Российской Федерации предусмотрено наказание за умышленное причинение тяжкого вреда здоровью человека (ст. 111), средней тяжести вреда здоровью (ст. 112) и лёгкого вреда здоровью (ст. 115), а также за нанесение побоев (ст. 116) и истязания (ст. 117).



Прорепетируйте ваши действия в случае нападения на вас в лифте. Они должны быть доведены до автоматизма!

Вам звонят в дверь

Вам, наверное, приходилось слышать о случаях грабежей и разбойных нападений на квартиры. К сожалению, часто случается так, что пострадавшие, поддавшись на уговоры (какие-то заманчивые предложения или просьбы о помощи), сами открывают дверь грабителям и бандитам.

Между тем несчастья легко избежать, если соблюдать элементарные правила осторожности. Итак, представим, что кто-то позвонил в вашу квартиру.

Оцените обстановку. Не открывая дверь, посмотрите в глазок. Выясните через закрытую дверь, кто пришёл и какова цель визита незнакомца.

Действуйте быстро:

- не открывая дверь, предложите незнакомцу прийти тогда, когда дома будут родители;
- не вступайте в пространные разговоры. Помните: если вы начинаете разговаривать, значит, вас можно уговорить, поэтому на вопросы отвечайте просто и односложно;
- не пускайте постороннего человека в квартиру даже в том случае, если ему надо срочно позвонить и он хочет воспользоваться вашим телефоном. Узнайте у него номер телефона и пообещайте позвонить;
- если незнакомец не уходит и упорно желает проникнуть в вашу квартиру, звоните по телефону 102 в полицию. После этого звоните соседям или родителям. Оповестите их о возникших проблемах. Взрослые знают, как поступить в этом случае;
- не выходите из квартиры в странных ситуациях, когда звонят в дверь, а за дверью никого нет.



Цель: отработать линию поведения в чрезвычайной ситуации — когда злоумышленник пытается проникнуть в квартиру.

Задание: разыграйте воображаемую ситуацию: кто-то уговаривает открыть ему дверь. Как себя вести в этом случае?



Никогда не хвастайте перед чужими своим благосостоянием! Не упоминайте в присутствии посторонних о доходах семьи, об отъезде родителей. Не хвастайтесь имеющимися дома ценностями, бытовой и оргтехникой. Не сообщайте в разговорах по телефону с незнакомыми каких-либо сведений о своей семье: номер телефона, информацию о родителях. Никогда не впускайте посторонних без сопровождения знакомых лиц. Осторожность убережёт вас от неприятностей!

Это полезно знать!

В Уголовном кодексе Российской Федерации предусмотрено наказание за проникновение в чужое жилище без ведома и согласия хозяев. Это статья 139 «Нарушение неприкосновенности жилища»: «...Незаконное проникновение в жилище, совершённое против воли проживающего в нём лица... с применением насилия или с угрозой его применения... с использованием своего служебного положения, — наказываются... лишением свободы на срок до трёх лет».



Опасные игры

Опасности, которые скрывает карьер

Заброшенные карьеры часто притягивают к себе детей и подростков. Так интересно покататься с крутых склонов или вырыть в них пещеру! Но, как свидетельствует статистика, эти забавы нередко приводят к несчастным случаям. Подобные забавы иногда оканчиваются увечьем, а то и смертью. Ведь утонуть можно не только в прудах и реках, но и... в куче песка!

Особую опасность представляют «строительные» игры детей, когда они начинают рыть в склонах котлованов пещеры, подземные ходы. Грунты, особенно песчаные, часто обрушиваются под тяжестью собственного веса. Удушье в этом случае наступает прежде, чем подоспевшие на помощь взрослые успевают найти и откопать попавшего в беду ребёнка.

То же относится и к песчаным обрывам на берегах рек.



Не стоит проводить время на карьерах, в котлованах, на заброшенных стройках. Убедите других не делать этого!

Неразорвавшиеся боеприпасы

Летом, когда наступает пора каникул, дотошные и любознательные подростки стараются сделать свои приключения максимально интересными. Они любят искать клады, обследовать заброшенные дома, разрушенные постройки, подвалы и чердаки.

Многие молодые люди ездят по местам боевой славы, участвуют в раскопках, находят интересные свидетельства о жестоких боях времён Великой Отечественной войны. Но познавательная экспедиция может стать смертельно опасной, ведь в заросших травой окопах, блиндажах могут находиться неразорвавшиеся боеприпасы: мины, снаряды и авиабомбы. Несмотря на то что они пролежали в земле много лет и основательно проржавели, многие из них всё ещё таят в себе угрозу взрыва.

Если вы нашли такие боеприпасы, вам стоит придерживаться ряда простых правил, которые помогут сохранить жизнь и здоровье.

■ Никогда не пытайтесь выбросить найденный боеприпас, это может привести к его взрыву.

- Очень опасно переносить снаряды, мины или бомбы с места на место.
- Не закапывайте снаряды, не пытайтесь их сжечь и не бросайте их в водоёмы, это очень опасно не только для вас, но и для других людей.
- Нельзя разбирать боеприпасы, пытаться вывернуть взрыватель, даже в том случае, если вы теоретически знаете, как это сделать.
- Обязательно сообщите о вашей находке взрослым. Если у вас нет мобильного телефона, то постарайтесь отметить место находки, после чего отправляйтесь в ближайший населённый пункт, на автозаправочную станцию, пост ДПС, то есть в любое место, где есть телефон.



При обнаружении любых боеприпасов или оружия немедленно оповестите о находке взрослых или специальные службы.



Боеприпасы времён Великой Отечественной войны

Если вы хотите заняться экстремальными видами спорта и играми

Экстремальные виды спорта и игры стали бурно развиваться в середине XX в. Особенно они привлекают молодёжь — подростков и юношей, которые ищут острых ощущений. При этом со свойственным молодёжи легкомыслием думают, что с ними ничего не случится. Но те, кто занимался экстремальными играми и пережил опасные ситуации, оценивают их как балансировку между жизнью и смертью. Они утверждают, что чаще всего травматизм преследует новичков-подростков. С чем это связано? Причин много, основные из них следующие.

Во-первых, подростки часто поступают не в соответствии с необходимостью, а под воздействием сиюминутных эмоций. Эмоциональные порывы, бесшабашность, отсутствие самоконтроля, неумение предвидеть последствия своих действий приводят к необдуманным поступкам.

Во-вторых, у молодых людей ещё мало практического опыта и умений, поэтому опасную ситуацию они часто оценивают неправильно либо просто теряются, ими овладевает неуверенность и даже страх, их действия становятся неадекватными, а это только усугубляет опасность ситуации и может привести к трагедии.



Если вы пришли к убеждению, что жить не можете без той или иной игры или вида спорта, займитесь им серьёзно: с инструктором, тренером — мастерами своего дела. Не занимайтесь самодеятельностью и самообучением. Любое занятие требует профессионализма. Воспитывайте волю, спокойствие, самоконтроль, учитесь властвовать над своими чувствами и своими поступками! Помните об опасностях, к которым приводят суетность и неграмотность!



Рассмотрите фотографии. Выскажите предположения: каким должно быть поведение участников этих спортивных мероприятий, чтобы оно не вредило здоровью и не приводило к травмам? Составьте памятку для спортсмена, начинающего заниматься любым экстремальным видом спорта. Обсудите свои рекомендации с классом.



Парашютизм — прыжки с парашютом, купольная акробатика, построение коллективных фигур



Дельтапланеризм — полёты на специально сконструированном летательном аппарате — дельтаплане



Бэйсджампинг — прыжки с парашютом с высоких объектов



Сноубординг — спуск с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде. Признан олимпийским видом спорта



Роллерблейдинг — катание на роликовых коньках с выполнением трюков



Триал — преодоление препятствий на велосипеде или мотоцикле



Руфинг — передвижение и пребывание на крышах различных зданий



Подготовьте сообщение на тему «Как избежать опасности при занятии сноубордингом?».

Медицинская страничка



Первая помощь при переломах

Цель: отработать приёмы оказания первой помощи при подозрении на перелом конечности.

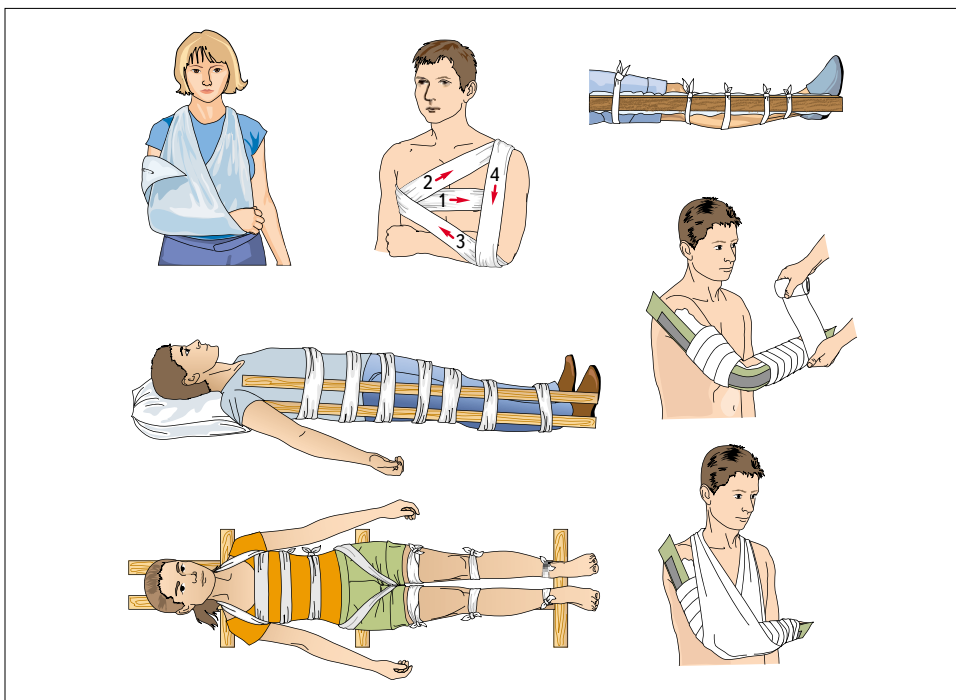
Задание: выполните последовательно действия по оказанию первой помощи при переломах.

Переломы бывают открытые и закрытые.

Признаки открытого перелома: деформация и отёчность конечности в месте повреждения, наличие раны, из которой могут выступать костные обломки. **Признаки закрытого перелома:** сильная боль, резкое усиление боли при движении или попытке опереться на повреждённую конечность, деформация и отёчность в месте повреждения. **Признаки перелома рёбер:** болезненность при вдохе-выдохе, отхаркивается мокрота с кровью.

Правила оказания первой помощи при переломах

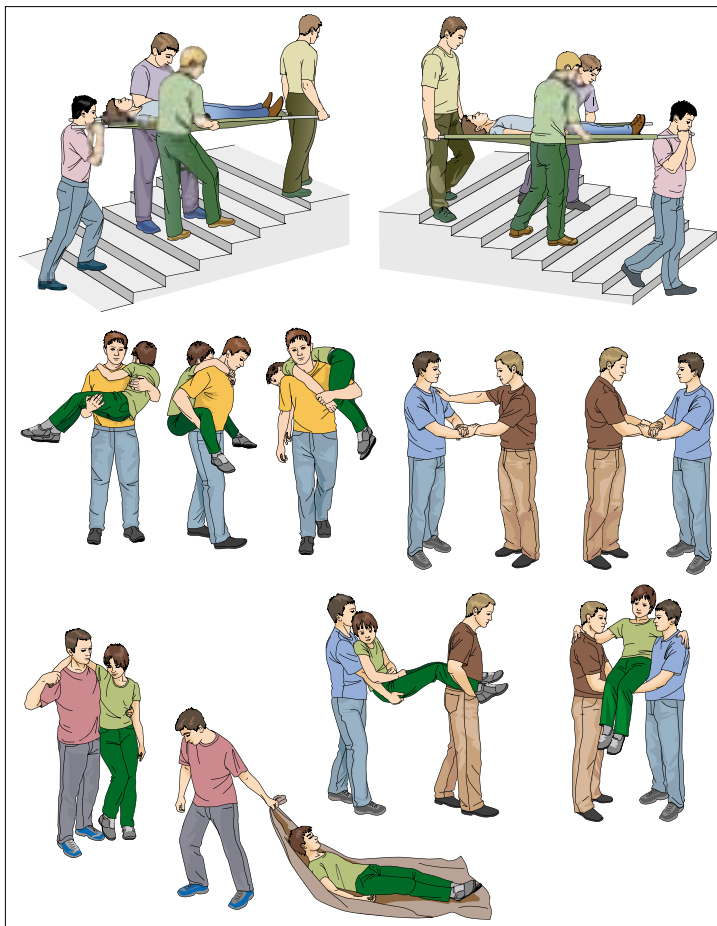
■ Следует наложить шину из подручного материала, зафиксировав её выше и ниже ближайших к месту перелома суставов.



Наложение фиксирующих повязок при переломах

■ Ни в коем случае нельзя пытаться вправить на место костные обломки! Это можно делать только во время операции в больничных условиях!

■ При переломе рёбер нужно обеспечить неподвижность пострадавшего в сидячем положении.



Различные способы транспортировки пострадавших
(с помощью носилок, подручных средств, на руках и на спине)



Подготовьте три-четыре вопроса по изученному разделу и задайте их одноклассникам. Оцените качество ответов и степень сложности своих вопросов.



Тема проекта: «Опасные игры».

Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе

О чём мы поговорим

- *Лес — это серьёзно*
- *Водоём зимой и летом*





Лес — это серьёзно

Ядовитые растения



Почему нельзя трогать в лесу, на лугу незнакомые растения? Какие ядовитые растения есть в вашей местности?



Выберите несколько растений, представленных на иллюстрациях (с. 92—93), и, используя справочную литературу, составьте к ним паспорт с указанием ядовитых частей этих растений.



Вороний глаз



Бузина чёрная



Клещевина



Вех ядовитый



Ландыш



Наперстянка пурпурная



Дурман обыкновенный



Лютик (куриная слепота)



Борщевик



Чистотел



Плющ токсикодендрон



Падуб остролистный



Аконит (борец)

Это полезно знать!

Аконит (или борец) — многолетнее травянистое растение семейства Лютиковые с прямыми стеблями и чередующимися листьями.

Аконит распространён в Европе, Азии, Северной Америке.

Аконит растёт на влажных местах вдоль берегов рек и по обочинам дорог, на богатых перегноем почвах, на горных лугах. Всё растение — от корней до пыльцы — чрезвычайно ядовито, ядовит даже запах. В древности из аконита делали яд для стрел, им отравляли приманку для крупных хищников и питьевую воду при нападении врага.

Легенда о происхождении растения связана с мифологическим древнегреческим героем Гераклом. Он пленил и вывел из подземного царства Аида трёхголового стража Цербера. От яркого солнечного света Цербер стал метаться, и из его страшных пастей потекла ядовитая слюна. На земле, куда она попадала, выросло высокое ядовитое растение — аконит.

Его русские народные названия — борец-корень, волчий корень, волкобой, царь-зелье, царь-травя, чёрный корень, чёрное зелье, козья смерть, шлемник, каска, лошадка, капюшон, синеглазка, туфелька.

Медицинская страничка

Отравление ядовитыми растениями

Как действовать, если после контакта с незнакомым растением вы почувствовали признаки отравления?

Оцените обстановку. Определите, какое растение явилось причиной отравления, и вспоминайте, какой вред оно наносит организму человека. Многие растительные яды действуют очень быстро, поэтому необходимо оказывать срочную помощь, не теряя времени.

Действуйте быстро:

- обеспечьте пострадавшему промывание желудка;
- если есть возможность, дайте пострадавшему выпить молока (0,5 л) и затем снова вызовите рвоту;
- в случае соприкосновения с ядовитыми частями растения необходимо промыть поражённые участки кожи холодной водой.

О грибах съедобных и несъедобных

Пройтись по лесу, собрать грибов — прекрасный отдых! К тому же грибные блюда такие вкусные. Но надо помнить, что далеко не все грибы съедобные, а некоторые — смертельно ядовитые!

Прежде чем пойти за грибами, запомните их «в лицо».

Съедобные грибы



Боровик



Подосиновик



Подберёзовик



Маслёнок



Моховик



Лисичка



Дождевик



Сыроежка



Шампиньон

Ядовитые грибы



Бледная поганка



Жёлчный гриб



Мухоморы всех видов



Сатанинский гриб



Составьте для школьников младших классов рассказ-рассуждение на тему «Как определить несъедобный гриб»



Любой незнакомый гриб лучше оставить в лесу! Если вы нашли гриб, похожий на съедобный, но не уверены, что это он, — не берите его!

О грибной кулинарии

Конечно, не стоит совершенно отказываться от вкусных грибных блюд, но при этом следует выполнять несложные правила, которые помогут вам избежать отравления.

- Нож для чистки должен быть из нержавеющей материала.
- Очищенные и уже промытые грибы следует сразу подвергнуть термической обработке (сварить или поджарить).
- Не рекомендуется смешивать при готовке грибы разных видов. Каждый вид лучше варить отдельно.
- Хранить блюда из грибов можно не более суток в холодильнике. Поэтому приготовленное на природе блюдо нужно съесть в тот же день. Нельзя оставлять на следующий день (даже в холодильнике) грибные блюда, приготовленные с картофелем.
- В домашних условиях не рекомендуется консервировать грибы и закатывать их в банки. Любая ошибка в консервировании может вызвать смертельно опасное отравление. Свежие «благородные» грибы можно заморозить в морозильной камере или засушить.

Это полезно знать!



Бледная поганка
(ядовитая)



Шампиньон
(съедобный)



Зелёная сыроежка
(съедобная)

Бледная поганка — смертельно ядовитый гриб из рода мухоморов. Цвет шляпки бывает от почти белого до серовато-зелёного, но с возрастом шляпка становится более серой. Старые грибы обладают неприятным сладковатым запахом.

Бледная поганка очень похожа на шампиньон и зелёную сыроежку. Но у шампиньона отсутствует клубневидное вздутие у основания ножки, пластинки не белые, а розовые или фиолетово-бурые. У зелёных сыроежек нет ни «чехла», ни «воротничка», ни булавовидной ножки. Кроме того, пластинки у сыроежки хрупкие, ломкие, а у бледной поганки — гибкие, эластичные.

Яд бледной поганки весьма коварен: первые симптомы отравления проявляются только тогда, когда яд уже подействовал и предпринимать что-либо поздно — спасти отравившегося бледной поганкой практически невозможно, остаётся лишь надеяться на то, что доза была не слишком высокая. Известно, что один экземпляр бледной поганки способен отравить несколько человек. Особенностью отравления бледной поганкой является также «период ложного благополучия», который наступает на третий день и длится обычно от 2 до 4 дней. На самом деле в это время продолжается разрушение печени и почек. Смерть обычно наступает в пределах 10 дней с момента отравления.

Яд бледной поганки не разрушается при термической обработке, не растворяется в воде. Другими словами, бесполезно её отмачивать, варить или жарить. На смертоносных свойствах гриба это никак не отразится.



Грибы способны впитывать и накапливать в себе ядовитые вещества выхлопных газов и выбросов промышленных предприятий. Поэтому отравиться можно даже съедобными грибами, собранными вдоль автомобильных и железных дорог, вблизи заводов, по берегам рек, в которые сбрасывают промышленные отходы.

Медицинская страничка

Если вы отравились грибами

Первые признаки отравления грибами — боли в животе, тошнота, рвота, понос, резкая слабость, появляется холодный пот, руки и ноги холодеют, нарушается пульс...

При первых признаках отравления следует немедленно вызвать скорую медицинскую помощь, а до приезда врача — промыть желудок водой комнатной температуры. После приёма каждые 300—500 мл воды следует вызывать рвоту, надавливая пальцами на корень языка. Общий объём принятой жидкости должен быть не менее 2,5—5 л. Промывание желудка проводят до «чистых промывных вод».

Это полезно знать!

Мифы о грибах

■ Якобы все ядовитые грибы горькие на вкус и неприятно пахнут. **Это не так!** К примеру, бледная поганка или мухомор пантерный почти не имеют запаха, а пробовать незнакомый гриб на вкус очень опасно.

■ Якобы грибы, которые поедают улитки, не ядовиты. **Это не так!** Улитки любят полакомиться бледными поганками.

■ Якобы отравиться можно только ядовитыми грибами. **Это не так!** Съедобные грибы тоже бывают ядовитыми, если они собраны в засуху, вдоль автомобильных дорог или они слишком старые, испорченные.

■ Якобы все ядовитые грибы выглядят как поганки. **Это не так!** Ложный белый гриб, ложный моховик или ложная лисичка выглядят очень даже «прилично».

■ Якобы гриб станет неядовитым, если его очень долго варить. **Это не так!** Кипяток никак не повлияет на яд. Токсичные вещества как были, так и останутся в грибе.

Неожиданные встречи в лесу

Интересно во время прогулки по лесу понаблюдать за жизнью его обитателей: белок, зайцев или ужей. Но не все встречи бывают так безобидны. Вот история, которую рассказал один грибник: «Кабанов у нас в районе развелось немерено, куда ни приеду — вся земля вспахана. Иду по лесу, слышу, в ивняке возня какая-то. Присел, наблюдаю. Вдруг из кустов выходят три здоровых кабана и шесть поросят. Тут я узнал, что такое холодный пот! Одним глазом на кабанов смотрю, другим примечаю, на какое бы дерево забраться. Сижу ни жив ни мёртв, только слышно, как сердце бьётся. Кабаны пошуршали у речки и скрылись на болотце...»



Проанализируйте рассказ грибника. Правильно он повёл себя при встрече с кабанами?



По лесу лучше ходить шумно, громко перекликаться, стучать палкой по стволам деревьев. Зверь не ищет встреч с человеком и, услышав его, старается уйти. Самый опасный зверь — с детёнышами, поэтому, заведя издали звериную семью, постарайтесь быстро уйти. Лучше обходить стороной места со сложным рельефом (овраги, дебри, заросли). Именно там может произойти нежелательная встреча. В случае крайней опасности надо залезть на дерево.



Рассмотрите иллюстрации. Выберите любое животное и, используя свои знания, а также справочную литературу, подготовьте краткое сообщение «Если вдруг вы повстречали...».



Гадюка



Шершень



Овод



Оса



Южнорусский тарантул



Каракурт



Золотистый древолаз

Это полезно знать!

Если вам когда-нибудь придётся побывать в лесах Центральной и Южной Америки, никогда не трогайте золотистого древолаза — очаровательную с виду, но очень опасную маленькую лягушку. Размер золотистого древолаза всего 5 см, а яда хватит, чтобы убить 10 взрослых людей. В давние времена яд этого земноводного использовали для пропитки стрел. Такая стрела убивала врага наповал.

Если гроза застала вас в лесу



Рассмотрите репродукцию картины И. И. Шишкина «Перед грозой». Представьте, что вы на прогулке и вас окружает такая природа. Какие признаки приближающейся грозы вы заметили?



И. И. Шишкин. Перед грозой. 1884 г.



Подумаем: почему полезно знать признаки приближающейся грозы? Если мы находимся на прогулке или собираемся в лес, в поле, на водоём и вдруг услышим отдалённые раскаты грома, увидим вспышки молнии, каковы будут наши действия? Вернёмся с прогулки? Отменим её? Или будем уповать на то, что гроза пройдёт стороной?

Оцените обстановку. Услышав дальние раскаты грома, увидев вдалеке вспышки молний, постарайтесь определить примерное расстояние до грозового фронта. Это легко сделать, подсчитав время между вспышкой молнии и первым ударом грома. Звук проходит за 3 с примерно 1 км. Разделив время в секундах между вспышкой молнии и последовавшим за ней раскатом грома на 3, получаем расстояние в километрах. Через короткое время расчёты повторите и сделайте вывод: приближается грозовой фронт к вам, удаляется или стоит на месте.

Действуйте быстро:

■ если вы поняли, что гроза быстро приближается, лучше отменить прогулку и остаться дома. Если непогода застала вас в поле или лесу, надо подумать об убежище;

■ старайтесь не находиться на возвышенностях и открытых незащищённых местах, вблизи металлических или сетчатых оград, крупных металлических объектов, влажных стен, линий электропередачи. Не прячьтесь в небольших сараях, под одиноко стоящими в поле деревьями. При отсутствии укрытия лягте на землю, при этом предпочтение лучше отдать сухому песчаному грунту, удалённому от водоёма;

■ если гроза застала вас в лесу, укройтесь на участке, поросшем низкорослым кустарником. Категорически нельзя прятаться под высокими деревьями, особенно соснами, дубами, тополями;

■ обратите внимание на то, нет ли рядом деревьев, ранее поражённых грозой, расщеплённых: обилие поражённых молниями деревьев свидетельствует, что грунт на данном участке имеет высокую электропроводность и удар молнии сюда весьма вероятен.



Вероятность попадания молнии в конкретное дерево прямо пропорциональна его высоте.



Проанализируйте таблицу. Определите, какие виды деревьев менее опасны в качестве укрытия при грозе.

Вероятность попадания молнии в зависимости от породы дерева

Порода дерева	Количество ударов молнии, на 100 ударов в деревья
Акация	1
Липа	2
Бук	3
Сосна	6
Ель	10
Тополь	24
Дуб	54



Рассмотрите фотографии. Все они изображают действия, опасные во время грозы. Объясните почему.



- Во время грозы нельзя находиться на воде и у воды — купаться, ловить рыбу; необходимо подальше отойти от берега.
- Во время грозы не следует заниматься спортом на открытом воздухе, нельзя бегать; считается, что пот и быстрое движение притягивают молнию.
- Если во время грозы вы едете на велосипеде или мотоцикле, прекратите движение и переждите грозу на расстоянии не менее 30 м от него.
- Если гроза застала вас в автомобиле, не нужно его покидать. Надо закрыть окна и опустить автомобильную антенну.

- При встрече с *шаровой молнией* старайтесь быть предельно спокойным; нельзя приближаться к ней, убегать от неё, касаться её чем-либо, так как может произойти взрыв.



Выберите по одной репродукции картины (с. 103—104) на группу и определите особенности грозы как явления природы, изображённого художником. Класс обсуждает и оценивает результаты работы групп.



Н. Н. Дубовской. Притихло. 1890 г.



А. И. Куинджи. После дождя. 1879 г.



Ф. А. Васильев. Перед грозой. Этюд. 1867—1869 гг.



Ф. А. Васильев. Волжские лагуны. 1870 г.



Подготовьте три-четыре вопроса по изученному разделу и задайте их одноклассникам. Оцените качество ответов.



Водоём зимой и летом



Какие опасные ситуации могут возникнуть при купании?



Почему каждый человек должен уметь плавать? Почему возникают чрезвычайные ситуации на воде? Соблюдать меры предосторожности должен только тот, кто не умеет плавать, или каждый человек, вошедший в воду?

О причинах возникновения опасных ситуаций на воде

Вода обладает особой притягательной силой. Привлекают летнее купание, зимняя рыбалка, катание на лодках в период золотой осени... Но не всегда досуг, связанный с водой, несёт радость. В нашей стране ежегодно гибнет на воде более 13 тыс. человек, это значительно больше, чем в других странах мира. Основными причинами гибели людей на воде являются: неумение плавать, нарушение правил поведения на воде, переоценка своих возможностей (самоуверенность), страх, употребление спиртных напитков.

Причиной смерти в воде обычно является удушье: в дыхательную систему попадает вода, в результате чего мозг перестаёт получать необходимое количество кислорода и человек теряет сознание. Если в течение 5—6 мин не сделать искусственное дыхание и не обеспечить мозг кислородом, начинается необратимое разрушение его тканей.

Причиной потери сознания может быть и удар головой о затопленный предмет или о дно водоёма при нырянии. Причиной смерти может быть и сердечный приступ при резком переохлаждении тела.

Чтобы избежать неприятностей

Вспомним ряд несложных правил, о которых никогда нельзя забывать.

- Купаться можно только в специально отведённых и хорошо проверенных местах, в присутствии взрослых или старших подростков. Прежде чем войти в воду (а тем более нырять), внимательно осмотрите место купания: под водой могут быть брёвна, сваи, рельсы, железобетонные конструкции и пр. Опасно купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Категорически запрещено нырять в местах, специально не оборудованных для этого, — можно удариться головой

о грунт, корягу или сваю, сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней.

■ Тем, кто плавать плохо, не следует бездумно доверяться надувным камерам, кругам, резиновым матрасам и т. п. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть. Достаточно булавочного укола, чтобы они потеряли плавучесть.

■ На воде недопустимы опасные игры. Нельзя подныривать под тех, кто купается, насильно удерживать человека под водой, подавать ложные сигналы о помощи.

■ Чтобы не возникло резкого переохлаждения, время пребывания в воде надо увеличивать постепенно. Рекомендуется начинать купание в солнечную безветренную погоду при температуре воды от +17 до +19 °С, а воздуха от +20 до +25 °С. В первый заход следует находиться в воде не более 10 мин, далее можно постепенно довести пребывание в ней до 20 мин. Не входите и не ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. При резком охлаждении наступает рефлекторное сокращение мышц, что может привести к остановке дыхания.

Если возникли неожиданные ситуации

Даже если вы хорошо плаваете и выполняете основные правила безопасности на воде, могут возникнуть непредвиденные ситуации.

Попав в быстрое течение, не следует с ним бороться. Лучше, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не теряйте самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Если вы запутались в водорослях, не барахтайтесь на месте, а резко отталкивайтесь обеими ногами. Если освободиться не удалось, поочерёдно трите одной ногой другую, скатывая с них водоросли. Не ныряйте, иначе водоросли могут опутать шею. Освободившись, мягкими, спокойными движениями плывите на спине в ту сторону, откуда приплыли.

Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности. Не плавайте с трубкой при сильных волнах. Плавать нужно только вдоль берега и обязательно под постоянным присмотром, чтобы своевременно могла прийти помощь.

Учитесь отдыхать на воде!

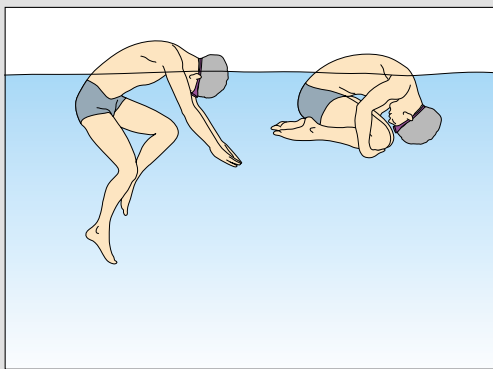
Не заплывайте далеко! Рассчитывайте свои силы с учётом того, что придётся возвращаться назад к берегу. Прежде чем устраивать заплывы, обязательно научитесь приёмам отдыха на воде. Лучший способ — положение лёжа на спине. Перевернувшись на спину, расслабь-

тесь и поддерживайте себя на поверхности лёгкими движениями рук и ног. Сохраняйте это положение до тех пор, пока не почувствуете себя отдохнувшим.

Другой способ отдыха на воде — сжавшись «поплавком». Надо вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать их к телу. Следует медленно выдыхать воздух в воду, а затем быстро вдыхать над водой и снова сжиматься в «поплавок».

Отдохнув, надо плыть к берегу, твёрдо сказав себе: «Мне не страшно, и я доплыву, потому что я отдохнул и умею хорошо плавать».

Если вы пытаетесь научить плавать младшего брата или младшую сестру, то нужно быть особенно внимательным. Не оставляйте ребёнка одного. Он может неожиданно оступиться, попасть в яму, захлебнуться. Держите ребёнка за руку или на руках. Обязательно надевайте на него спасательный жилет, круг, специальную надувную игрушку.



Приёмы отдыха на воде

Правила катания на лодке



Оценим правила, которые необходимо соблюдать, катаясь на лодке. Почему их нельзя нарушать?

- Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых.
- Нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с места на место, а также перебираться с одной лодки на другую.
- Посадку в лодку следует производить осторожно. Сесть на скамейку нужно посередине.
- Нельзя раскачивать лодку и нырять с неё.
- Нельзя перегружать лодку.

- Нельзя пересекать курс моторных судов, близко подходить к ним и двигаться по ходу судна (в фарватере).
- Опасно подставлять борт лодки идущей навстречу волне. Волну надо разрезать носом поперёк или под углом.

Медицинская страничка

Оптимальная температура здорового человеческого тела $+36,6^{\circ}\text{C}$. Повышение температуры — первый признак болезни. Максимальная температура внутренних органов, которую способен выдержать человек, $+43^{\circ}\text{C}$, минимальная $+27^{\circ}\text{C}$. Находясь в воздушной среде, организм благополучно переносит достаточно большие колебания температуры. Совсем другое дело — водная среда. В холодной воде быстро наступает переохлаждение организма. Так, в воде с температурой менее $+2^{\circ}\text{C}$ физически здоровый взрослый человек среднего возраста может находиться не более 45 мин; с температурой от $+2$ до $+4^{\circ}\text{C}$ — не более 1,5 ч; с температурой от $+4$ до $+10^{\circ}\text{C}$ — не более 3 ч; с температурой от $+15$ до $+20^{\circ}\text{C}$ — не более 12 ч.

Опасайтесь переохлаждения!



Выскажем своё мнение: как мы относимся к экстремальным видам отдыха на воде? Что можем посоветовать их любителям? Сверим свои суждения с текстом на с. 108—109.

Экстрим-отдых на воде

Любой человек, который занимается экстремальными видами спорта и спортивными играми на воде, скажет, что прежде всего необходимо позаботиться о безопасности. Каждый увлекающийся экстримом на воде должен научиться контролировать процесс падения. Именно от умения падать будет зависеть вероятность получения растяжений, ушибов, вывихов и степень их тяжести.

Все желающие участвовать в экстриме на воде должны знать следующие правила безопасного освоения этих видов спорта: а) не входить в воду без спасательного жилета; б) первые попытки проводить под строгим контролем инструктора, который при необходимости поможет выбраться на берег; в) прежде чем спуститься к воде, внимательно выслушать советы по технике безопасности; г) если равновесие потеряно, нужно постараться не падать в воду плашмя, а войти в неё перпендикулярно поверхности водоёма. В этом случае удар будет менее болезненным. Ноги желательно держать в согнутом состоянии.

Начинающий не должен заплывать слишком далеко от берега и долго находиться в воде. Нельзя кататься по незнакомому водоёму, пока не

исследованы его особенности (глубины, характер дна, наличие рифов, обрывов, наличие и интенсивность движения водного транспорта и др.).

Экстремальные виды спорта на воде



Вейкбординг



Виндсёрфинг



Сёрфинг

Вейкбординг — экстремальный вид спорта, выражающийся в движении за катером, когда спортсмен стоит ногами на доске. Сочетает в себе элементы водно-лыжного слалома, акробатику и прыжки.

Виндсёрфинг — слалом, гонки, трюки на парусных досках.

Сёрфинг — катание на волне с применением досок для сёрфинга либо коротких ласт и специальных перчаток.

Как помочь тонущему человеку

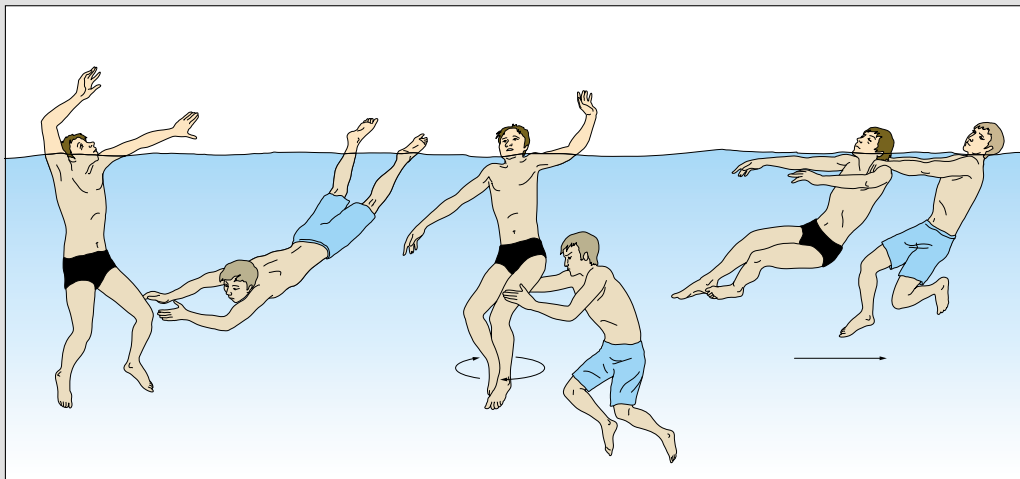
Оцените обстановку. Вы стали свидетелем несчастного случая. Кто-то тонет на ваших глазах и зовёт на помощь. Что делать? Прежде всего трезво оцените свои силы. Помните, что утопающий представляет собой реальную угрозу для тех, кто оказывает ему помощь. Охваченный страхом, он не контролирует свои действия, делает хаотические движения, может схватить находящегося рядом человека и нечаянно утопить его.

Подумайте, нельзя ли оказать человеку помощь с берега. Может быть, достаточно бросить ему спасательный круг или другой плавающий предмет (бочку, ящик и т. п.), верёвку, протянуть шест. Если есть возможность, плывите на помощь на лодке, плоту, матрасе. Но если под рукой нет никаких подсобных средств, если тонущий совершенно невменяем, а вы не уверены в своих силах, заходить в воду не следует. Громко кричите и зовите на помощь других.

Действуйте быстро. Если вы всё-таки решили рискнуть своей жизнью и вступить в непосредственный контакт с утопающим, надо действо-

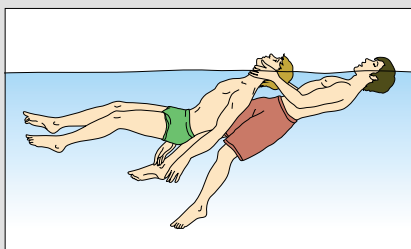
вать быстро, уверенно и твёрдо (даже жёстко!). Существует несколько правил, которые позволяют уменьшить связанную с этим опасность.

К тонущему человеку лучше всего подплывать сзади. Если он совершает беспорядочные движения, пытается схватиться за вас, надо поднырнуть под тонущего и развернуть его спиной к себе. Старайтесь избегать захватов, если это всё же произошло, постарайтесь как можно быстрее освободиться от них. Если тонущий успел схватиться за вас, сильным рывком разведите в стороны его руки. Одновременно, подтянув ноги к животу и упёршись ими в грудь спасаемого, оттолкнитесь от него. Если это не получается — ныряйте. Оказавшись под водой, утопающий сам отцепится от вас.

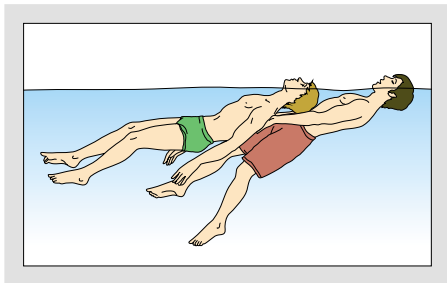


Способ поворота тонущего на спину

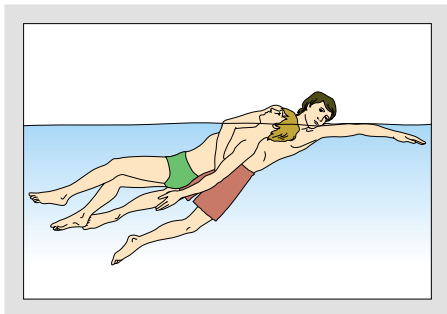
Допустим, что потерпевший находится без сознания или вам удалось его успокоить. В этом случае возникает другая проблема: как отбуксировать тонущего к берегу. Вот несколько способов.



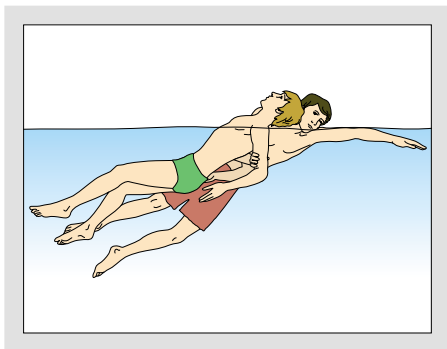
■ **Буксировка за голову.** Приблизившись к тонущему сзади, возьмите его голову вытянутыми руками так, чтобы большие пальцы рук лежали на щеках, а мизинцы — под нижней челюстью тонущего, и приподнимите его лицо над поверхностью воды. Плывая на спине и работая ногами, буксируйте тонущего к катеру, шлюпке или берегу.



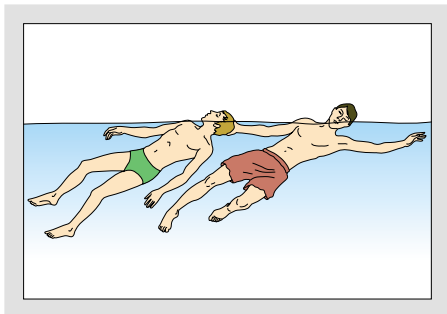
■ **Буксировка с захватом под мышками.** Приблизившись к тонущему сзади, крепко подхватите его под мышки сзади и буксируйте, плывя на спине и работая ногами.



■ **Буксировка с захватом под руку.** Приблизившись к тонущему сзади, просуньте свою левую руку под левую руку тонущего, той же рукой возьмите его правую руку выше локтя и, обхватив за грудную клетку и сильно прижав к себе спиной, буксируйте на правом боку, работая свободной рукой и ногами. Захват можно производить и правой рукой, если вы плывёте на левом боку.



■ **Буксировка тонущего с захватом выше локтей.** Приблизившись к тонущему сзади, отведите его левую руку назад, просуньте под неё свою левую руку, проведите за спиной, захватите правую руку тонущего выше локтя и, сильно прижав его к себе спиной, буксируйте на правом боку, работая свободной рукой и ногами. Захват можно производить и правой рукой, если вы плывёте на левом боку.



■ **Буксировка с захватом за волосы или воротник.** Приблизившись к тонущему сзади, захватите рукой волосы или воротник одежды тонущего и буксируйте на боку, работая свободной рукой и ногами. Буксируйте тонущего выпрямленной рукой, поддерживая его голову над водой так, чтобы вода не попала в дыхательные пути спасаемого.



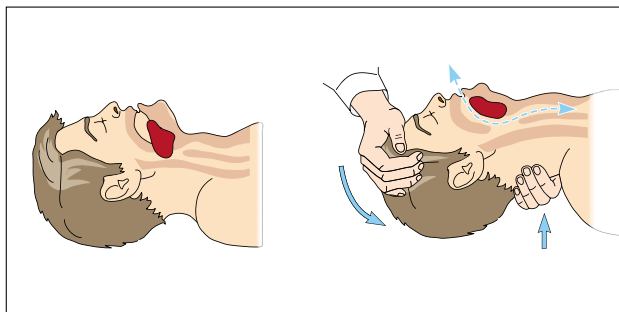
Подплывая к утопающему, обязательно крикните, что хотите оказать ему помощь!

Медицинская страничка

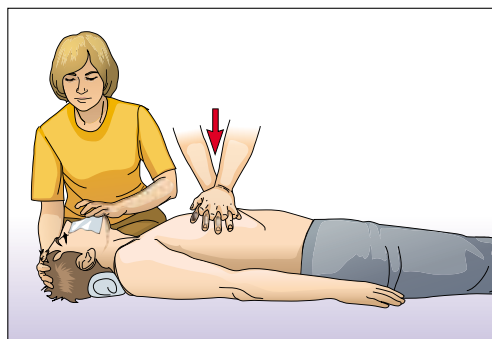
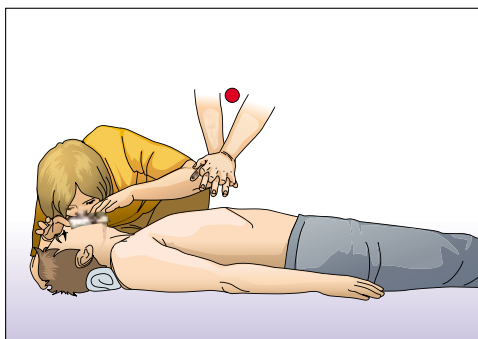


Цель: отработать приёмы проведения искусственного дыхания.

Задание: представьте, что лежащий перед вами человек только что извлечён из воды, сделайте ему искусственное дыхание.



Искусственное дыхание начинают после освобождения дыхательных путей

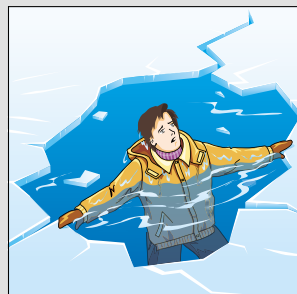


При использовании метода «рот в нос» оказывающий помощь закрывает рот пострадавшего, приподнимая его нижнюю челюсть, и после глубокого вдоха, обхватив губами нос пациента, производит энергичный выдох. При использовании метода «рот в рот», наоборот, закрывают нос пострадавшего, а выдох осуществляют в рот пострадавшего, предварительно прикрыв его марлей или носовым платком.

Как спастись, если провалился под лёд

Если вам захочется срезать путь через заснеженный водоём или показать своё бесстрашие на тонком льду, помните, что, провалившись, вы можете потерять не только время, но и жизнь, да и на героя будете совсем не похожи.

Оцените обстановку. Оказавшись в ледяной воде, человек непроизвольно начинает тяжело и часто дышать, появляется сильная дрожь и острая боль. Это естественная реакция, она не опасна. Старайтесь дышать медленнее и глубже, не паникуйте. Попробуйте освободиться от тяжёлых вещей. Чтобы не погрузиться под воду с головой, широко раскиньте руки по кромке льда. Если течение сильное, согните ноги, чтобы оно не увлекло вас под лёд. Определите сторону, откуда пришли: там лёд уже выдерживал ваш вес — значит, он должен выдержать и на обратном пути.

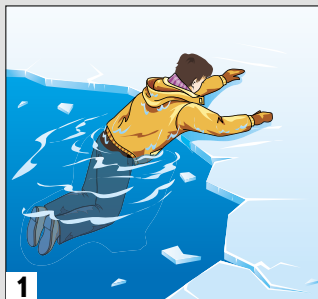


Действуйте быстро. У вас меньше 10 мин до того момента, когда переохладение организма станет опасным для жизни.

1. Наваливайтесь на край льда, хватайтесь за любые неровности и подтянитесь руками, помогая себе «дельфиньими» толчками ног.

2. Выбравшись на лёд, осторожно отползите от полыньи на несколько метров, поскольку с краю лёд может быть тонким, и только потом вставайте.

3. Ни в коем случае не растирайте руки и ноги (это может привести к остановке сердца). Не отдыхая, быстро идите домой или к бли-



жайшему жилью. В доме разденьтесь, укутайтесь в одеяло и пейте небольшими глотками тёплую (но не горячую!) жидкость.

Как помочь провалившемуся под лёд человеку

Оцените обстановку. Проанализируйте, далеко ли от берега находится тонущий человек, каково состояние льда от берега до места чрезвычайного происшествия, какие средства спасения есть под рукой.

Действуйте быстро:

- кричите пострадавшему, что идёте ему на помощь, вызывайте службу спасения по номеру 112 — с любого мобильного телефона, даже при нулевом балансе и с неработающей SIM-картой;
- подползите к полынье (но не к самому краю!), широко раскинув руки. Если есть возможность, подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры. Если человек провалился недалеко от берега, можно бросить ему верёвку, шарф, подать длинную палку, ветку, доску, лыжу, лестницу;
- если спасателей несколько, лягте на лёд цепочкой, взяв друг друга за ноги, и так двигайтесь к полынье;
- после спасения снимите с пострадавшего мокрую одежду, укройте чем-нибудь сухим и тёплым, напоите тёплым чаем. Хорошо, если пострадавший энергично двигается. Это поможет ему ослабить последствия переохлаждения.



Самое главное — действовать решительно и быстро! Пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его на дно.



Медицинская страничка

Первая помощь спасённому из проруби

Первым делом нужно переодеть пострадавшего в сухое. Если такой возможности нет, отправиться с ним бегом (на бегу человек согревается) до ближайшего дома, где он может переодеться или хотя бы раздеться (главное, чтобы на нём не оставалась мокрая одежда). Дать тёплый напиток.

Первая помощь при обморожении рук, ног, носа

Растереть обмороженное место сухой варежкой, шарфом, рукавом свитера, но не сильно, чтобы не повредить кожу. Ни в коем случае не тереть снегом — снег легко может повредить кожу и занести инфекцию. Укутать обмороженные участки тела в несколько слоёв. Одеть пострадавшего в сухое и тёплое. Дать обильное тёплое сладкое питьё. Если обморожение сильное и появились пузыри (как при ожоге), ни в коем случае их не вскрывать и немедленно отправиться с пострадавшим в ближайший медпункт.

Правила зимней рыбалки



Рассмотрим фотографии. Какие правила нарушили рыбаки? К чему это может привести



Чтобы зимняя рыбалка доставила только радость, чтобы она не принесла огорчений и серьёзных проблем, необходимо следовать правилам безопасности.

- Нельзя выходить на лёд вскоре после того, как он сковал реку, после продолжительной оттепели и весной, когда на поверхности льда видны тёмные талые участки.

- Нельзя собираться в одном месте на льду большой группой, но и расходиться в разные стороны на большие расстояния тоже нельзя.

- Нельзя рыбачить одному.

- Нельзя пробивать рядом много лунок (расстояние между ними не должно быть меньше 5 м).

- Нельзя ловить рыбу у промоин и пробивать лунки на переправах.



Проанализируйте утверждения ваших сверстников. Объясните, какие их утверждения неверны и почему.

Дима. Хорошо зимой: путь до школы по льду через реку вдвое короче.

Марина. В этом году зима тёплая, лёд тонкий, ходить опасно. Лучше обойти, чем рисковать.

Вова. Ты же видишь, куда встаёшь — на тонкую или толстую льдину.

Алёша. Да и рыбаки знают, когда можно по льду ходить. Если на реке есть рыбаки, верная примета, что лёд толстый.

Оля. А я бы тоже, как Марина, рисковать не стала. Безответственных людей и среди рыбаков хватает.

Серёжа. Если ходить не одному, а группой, вообще ничего не страшно. С одним что-то случится, другие выручат.



Подготовьте три-четыре вопроса по изученному разделу и задайте их одноклассникам. Оцените качество ответов и степень сложности своих вопросов.



Подготовьте сообщение на тему «Зимняя рыбалка: когда она безопасна?».



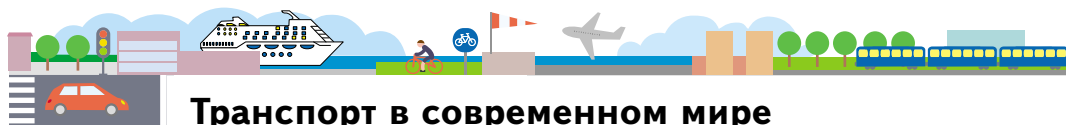
Тема проекта: «Отдых на природе: опасности, которые нас подстерегают». Группы готовят сообщения и презентации.

Современный транспорт и безопасность

О чём мы поговорим

- *Транспорт в современном мире*
- *Чрезвычайные ситуации на дорогах*
- *Опасные ситуации в метро*
- *Авиакатастрофы*
- *Железнодорожные катастрофы*
- *Террористические акты на транспорте*





Транспорт в современном мире

Трудно переоценить роль транспорта в современном мире. Благодаря транспорту планета Земля становится «меньше»: если 200 лет назад путешествие из Петербурга в Москву в экипаже занимало около недели, то сегодня на поезде — четыре часа. Путь до Камчатки на телегах когда-то занимал девять месяцев, а в настоящее время на самолёте — девять часов. Благо ли это? Конечно благо. Вместе с тем современный транспорт, и прежде всего автомобильный, несёт серьёзную угрозу экологии. Почему?

Автомобили всего мира производят до четверти всех вредных выбросов, которые загрязняют атмосферу и могут отрицательно влиять на климат Земли. Кроме того, автомобили отравляют окружающую среду отходами нефтепродуктов и другими ядовитыми веществами, содержащимися в выхлопах двигателей. Сегодня в мире насчитывается около миллиарда автомобилей и мотоциклов, и с каждым годом их становится всё больше. В России зарегистрировано более 45 млн транспортных средств. Производители автомобилей, как и производители топлива для автомобилей, стараются сделать автотранспорт экологически менее вредным, но проблема остаётся.

Это полезно знать!

Экологически безопасный автомобильный транспорт

Существенное снижение экологической угрозы возможно при замене обычных двигателей другими типами двигателей, а также топлива, получаемого из нефтепродуктов, — другими видами топлива.

Электромобильный транспорт. Электромобиль — автомобиль с электродвигателями, которые питаются от аккумуляторов. Он намного безопаснее для окружающей среды.

Электромобили появились раньше обычных автомобилей (в 1841 г.) и долгое время на равных «боролись» с ними: в 1910 г. только в Нью-Йорке было 70 тыс. такси-электромобилей. Сегодня во всём мире насчитывается более 100 тыс. электромобилей.

Широкому распространению электромобилей препятствуют большой вес аккумуляторов и их цена, которая составляет половину стоимости всего электромобиля; заряда хватает пока только на 100—150 км пути, а на подзарядку требуется несколько часов.

Автомобили на природном газе. Природный газ — не такое вредное горючее, как бензин или дизельное топливо: он даёт на две трети меньше вредных выбросов и менее пожароопасен. Удобно и то, что газ можно использовать на обычных автомобилях после их небольшой переделки.

Значительная часть городского пассажирского транспорта в России переведена на использование природного газа. В целом по числу газобаллонных автомобилей Россия находится на пятом месте в мире. Лидирует в этом списке Аргентина.

Автомобили на водородном топливе. Водород — ещё более чистое горючее. Ведь при его сжигании в атмосферу выбрасывается только водяной пар. Недостатками автомобиля с водородным двигателем являются высокая опасность пожара и взрыва в случае утечки водорода из бака, высокая стоимость водородного топлива и сложность его хранения. Но поскольку бензин и дизельное топливо дорожают, возможно, в будущем водородное топливо станет экономически выгодным.

Гибридные автомобили. Гибридный автомобиль оснащён обычным двигателем внутреннего сгорания, который приводит в действие электрогенератор. Работой двигателя управляет компьютер — например, выключает его во время остановок, в пробках. От электрогенератора электрический ток поступает на электродвигатели, вращающие колёса автомобиля, и в аккумулятор, накапливающий электроэнергию. Электроэнергия также накапливается при торможении гибридного автомобиля.

Гибридные автомобили потребляют гораздо меньше углеродного топлива и меньше загрязняют окружающую среду.

Таких автомобилей во всём мире уже несколько миллионов. Россия пока только готовится к их массовому выпуску.

Альтернативный транспорт

Под **альтернативным** транспортом подразумевается в первую очередь велосипедный транспорт. Сегодня велосипед — самое распространённое транспортное средство: в мире их насчитывается более миллиарда. В Нидерландах на 16,8 млн жителей приходится 18 млн велосипедов. Велосипедный транспорт не только безвреден для окружающей среды — он полезен для здоровья людей, так как позволяет горожанам компенсировать недостаток движения и физической нагрузки.

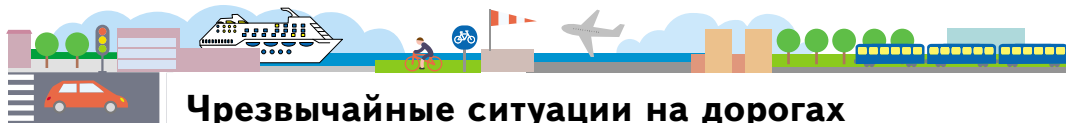
К сожалению, в российских городах использование велосипедов сдерживается нехваткой велосипедных дорожек и стоянок.



Что вы знаете о назначении и функциях транспортных средств, изображённых на фотографиях (с. 120—121)? Распределите транспорт по видам в зависимости от той среды, где он перемещается.







Чрезвычайные ситуации на дорогах

Почему транспорт является источником опасности

За свою долгую историю транспортные средства прошли колоссальный путь развития. От первых примитивных лодок и повозок, от парусных кораблей, воздушных шаров и паровозов человечество пришло к современным автомобилям, электровозам, авиалайнерам и океанским судам. Современную цивилизацию невозможно представить без высокоскоростного и большегрузного транспорта. Но именно эти характеристики являются причиной многих опасных ситуаций, которые постоянно возникают вокруг нас.

Транспортные средства в экстренной ситуации не могут остановиться сразу. Приближаясь к ним, пассажиры неизбежно оказываются в зоне риска, особенно в момент посадки-высадки. В случае аварии и поломки, несмотря на применение новых материалов, на транспорте нередко случаются пожары.



Обсудим: что такое дорожно-транспортное происшествие? К чему оно приводит? Какие причины могут вызвать аварию на транспорте?



Погода, нарушение, человеческий фактор, неисправность.

Дорожно-транспортное происшествие. Причины и последствия

Первое в истории зарегистрированное дорожно-транспортное происшествие (ДТП) произошло 30 мая 1896 г. в Нью-Йорке: проезжавший по улице электромобиль столкнулся с велосипедистом, который получил перелом ноги. Количество ДТП, автокатастроф, смертей и увечий на дорогах растёт с каждым годом. По данным Организации Объединённых Наций (ООН), ежегодно во всём мире гибнет в дорожных авариях 1,3 млн человек — 3,5 тыс. человек в день. Более половины этих людей — пешеходы. От 20 млн до 50 млн человек получают различные тяжёлые травмы и становятся инвалидами. Именно дорожно-транспортные происшествия являются одной из трёх основных причин

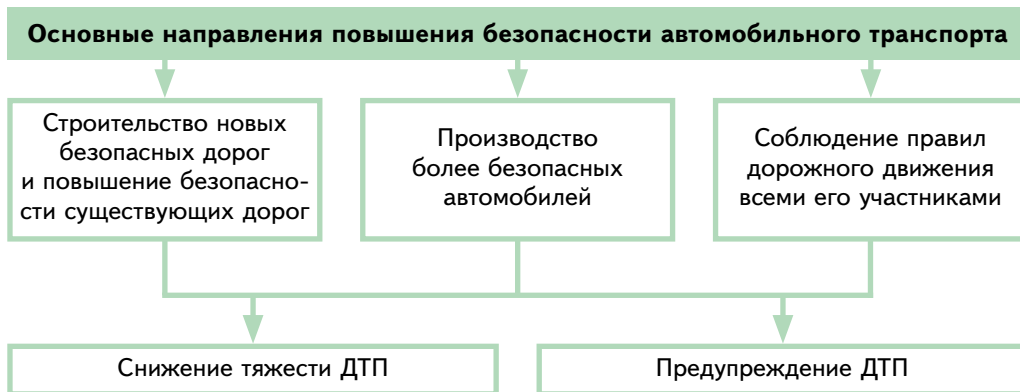
смерти людей в возрасте от 5 до 44 лет. Экономические потери от дорожно-транспортных происшествий тоже очень велики: в год это около 500 млрд долларов США во всём мире.

Что такое *дорожно-транспортное происшествие*? Это событие на дороге с участием хотя бы одного автомобиля (или пассажирского транспорта), при котором пострадали люди или предметы (в том числе автомобили, грузы, сооружения).

Когда говорят о последствиях ДТП, то часто обращают внимание на причинённый материальный ущерб — стоимость разбитых предметов.

Но никогда нельзя забывать о главном — о ценности человеческой жизни. Вот как эту мысль выразил английский поэт Джон Донн:

Нет человека, который был бы сам по себе, как остров;
каждый человек — частица материка;
если даже комок земли будет смыт морем, станет меньше Европа,
как если бы смыт был целый мыс, или владения твоих друзей,
или твои собственные;
смерть каждого человека уменьшает меня,
ибо я един с человечеством;
а потому никогда не посылай узнать, по ком звонит колокол;
он звонит по тебе.



Это полезно знать!

О количестве дорожно-транспортных происшествий в Российской Федерации и их последствиях можно узнать из таблицы. Обратите внимание на цифры, подумайте о том, сколько человек могло счастли-

во жить, если бы не случайность... Но ведь эта случайность имеет свои причины: легкомыслие, безответственность участников дорожного движения, их неумение предвидеть, вовремя оценить дорожную обстановку, не допустить опасного развития событий.

Дорожно-транспортные происшествия в России с 2006 по 2015 г.

Год	Количество ДТП	Погибшие, чел.	Раненые, чел.
2006	229 140	32 724	285 362
2007	233 809	33 308	292 206
2008	218 322	29 936	270 883
2009	203 603	26 084	257 034
2010	199 431	26 567	250 635
2011	199 868	27 925	251 848
2012	203 597	27 953	258 618
2013	204 068	27 025	258 437
2014	199 720	26 963	251 785
2015	184 000	23 144	231 197

Показатель смертности (число погибших на 100 тыс. населения) на дорогах России примерно в 4 раза выше, чем в европейских странах — Великобритании, Германии, Норвегии, Швейцарии, Швеции, Финляндии. При этом одними из основных причин ДТП в России являются нарушения правил дорожного движения, вождение в нетрезвом виде, эксплуатация технически неисправных транспортных средств, невнимательность и беспечность пешеходов.



Как вы думаете, почему на дорогах России гибнет больше людей, чем в развитых европейских странах

Нарушение правил дорожного движения — главная причина ДТП



Причины многих ДТП кроются в нарушении правил дорожного движения водителями транспортных средств, пешеходами и пассажирами, то есть, как говорят, зависят от человеческого фактора. Около 7% дорожно-транспортных происшествий в 2012 г. случились по вине водителей, находившихся в состоянии опьянения. Негативное воздействие выпитого алкоголя сохраняется в течение суток и более. Водители, систематически слушающие музыку за рулём, более склонны к превышению скорости и чаще попадают в ДТП из-за невнимательности.

Это полезно знать!

Водитель, увидев препятствие или пешехода, должен осознать связанную с этим опасность наезда, принять решение об остановке или уменьшении скорости. Ему нужно при этом перенести ногу с педали газа на педаль тормоза. На это уходит от 0,3 до 1,7 с. Как правило, чем опытнее водитель, тем быстрее он это делает. На срабатывание педали тормоза до начала торможения уходит ещё 0,1—0,3 с; 0,35—0,55 с тратится на наращивание тормозного усилия до максимума. При скорости 60 км/ч автомобиль за секунду преодолевает около 17 м и поэтому до начала торможения проезжает от 10 до 40 м. Только после этого начинается собственно тормозной путь автомобиля.

Хотя замедление хода автомобиля зависит от конструкции и исправности тормозных механизмов, на него влияет также состояние шин и амортизаторов. Чем сильнее контакт колёс автомобиля с дорогой, тем эффективнее торможение. Сила сцепления с поверхностью зависит от характеристик шин и состояния дорожного покрытия. На силу торможения влияет тип шин (зимние или летние), ширина и рисунок протектора, степень его износа. Длина тормозного пути зависит от дорожного покрытия и его состояния в разное время года, разное время суток и в разную погоду.

Как возникает опасность наезда автомобиля на пешехода?

Как правило, это происходит из-за неправильной оценки пешеходом дорожной ситуации и ошибок, совершённых им во время перехода. Например, пешеход верно оценил расстояние до приближающегося к нему слева автомобиля как безопасное. По другой стороне дороги,

справа от пешехода, движутся автомобили. Пешеход предполагает, что, когда он дойдёт до середины дороги, движущиеся справа автомобили уже проедут и путь для него будет свободен.

В расчёте на это пешеход преждевременно начинает движение и выходит на проезжую часть. Но автомобили, движущиеся справа, неожиданно замедляют ход (из-за сигнала светофора, по другим причинам), и путь для пешехода оказывается закрыт. Он останавливается на проезжей части дороги, чтобы принять новое решение. Водитель приближающегося слева автомобиля вынужден срочно тормозить, чтобы избежать наезда. Если ему не удастся быстро остановить автомобиль, столкновение с пешеходом становится неизбежным.

При движении пешехода по тротуару или по обочине дороги, при переходе через дорогу необходимо быть очень внимательным. Поэтому нельзя идти по дороге в наушниках и слушать громкую музыку. Музыка отвлекает внимание пешехода. Он может не услышать шум и звуковой сигнал подъезжающего автомобиля, случайно оказаться на пути транспортных средств, не успеть вовремя среагировать на изменение дорожной ситуации.

Нельзя ехать по обочине дороги или по тротуару на роликовых коньках. У них сложная траектория движения, передвижение на роликах требует свободного пространства. Кататься на них можно только в специально отведённых для этого местах. То же самое относится и к скейтбордам.



Нельзя устраивать на тротуаре игры, толкаться, громко разговаривать и размахивать руками. Всё это мешает пешеходу контролировать ситуацию на дороге, следить за сигналами светофоров и автомобилей.



Ответьте на вопросы.

1. Что такое дорожно-транспортное происшествие?
2. К каким тяжёлым последствиям приводят дорожно-транспортные происшествия?
3. Укажите основные причины ДТП с участием пешеходов.

Опасные игры на дорогах

Скейтбординг (скейтинг) — катание, а также исполнение различных трюков на скейтборде — специальной доске на колёсиках. Человека, занимающегося скейтбордингом, называют *скейтбордистом* или *скейтером*. Это зрелищный, захватывающий экстремальный вид спорта, который воспитывает характер, волю, смелость. Но, как любой спорт, скейтбординг травмоопасен.

Если вы просто хотите научиться кататься на скейтборде, то под руководством тренера на овладение этим мастерством уйдёт немало времени. Оно необходимо для того, чтобы научиться не только передвигаться на доске, но и группироваться и правильно падать, совершать прыжки и другие сложные движения. Всё это поможет избежать травм или уменьшить их. У каждого скейлера в экипировке обязательно должны быть шлем, наколенники, налокотники, специальные перчатки.

Ещё одна опасность скейтбординга заключается в том, что скейтеры часто используют для своих занятий шоссе, автомобильные трассы и проезжие части дороги, что категорически запрещено. Невнимание к погоде (туман, дождь, плохая видимость) также может стать причиной непредвиденной ситуации.

Бокинг — бег и прыжки на пружинящих ходулях (джамперах). Это новый увлекательный вид спорта, который допускает эксперименты (каждый участник может внести в него что-то новое), но он технически сложен и опасен. И удовольствие от занятия им получает тот, кто хорошо владеет всеми правилами «полётов» над землёй в «сапогах-скоороходах»:

■ обучение должно быть постепенным. Не нужно думать, что уже само стояние на джамперах обеспечивает возможность совершать разные трюки, показывать чудеса акробатики, разгоняться с большой скоростью и др. Постоянные тренировки с постепенным усложнением





упражнений — условие успешного обучения;

- хорошая физическая форма бокера (так называют человека, занимающегося бокингсом): крепкое, физически развитое тело, высокая выносливость;

- дисциплина и, главное, самодисциплина — чёткое и беспрекословное соблюдение всех указаний тренера, умение оценивать сложившуюся обстановку и предвидеть результат своих действий;

- обязательная специальная защитная экипировка: наколенники, налокотники, наладонники и шлемы.

BMX (читается «би-эм-экс») — катание на специальных BMX-велосипедах без подвески, с небольшими колёсами и с одной скоростью. Молодые люди, занимающиеся этим видом спорта, называются райдерами.

У BMX несколько направлений: от простых гонок по трассам до фристайла — сложнейших и часто очень опасных

трюков. Катание на таких велосипедах требует обязательной защитной экипировки, прежде всего шлемов, а также ловкости и огромного мастерства и, разумеется, безупречного знания и неукоснительного соблюдения правил дорожного движения для велосипедистов.

Как вести себя в дорожно-транспортном происшествии

ДТП ещё не произошло, но водитель и пассажиры уже поняли, что его не избежать. Постарайтесь в эти считанные мгновения подготовиться к столкновению.

- Поднимите руки, закройте ими лицо и голову.
- Ногами крепче упритесь в пол, коленями — в кресло перед собой.
- Сгруппируйтесь — напрягите все мышцы, что придаст организму дополнительную силу сопротивления при ударе.

А что надо делать после того, как ДТП произошло?

- Следует как можно быстрее покинуть автомобиль и отойти от него на безопасное расстояние. Особенно это важно, если в салоне чувствуется запах дыма или появился огонь. Через три-четыре минуты после возгорания автомобиля с бензиновым двигателем может про-

изойти взрыв. Если при столкновении произошла деформация корпуса, заклинило двери, выбирайтесь через окна.

■ Важно как можно быстрее сообщить о случившемся ДТП. Это — первое и самое необходимое действие, от которого могут зависеть жизнь и спасение пострадавших людей. Нужно звонить:

101 — в городских стационарных телефонных линиях по этому номеру можно вызвать местную службу спасения (если звонок производится с мобильного телефона, номер службы спасения зависит от оператора — 010 либо 001);

102 — в полицию, откуда звонок будет переадресован в органы безопасности дорожного движения (для мобильных телефонов это номер 020 либо 002, в зависимости от сотового оператора).

В некоторых регионах действует единый номер экстренных служб 112. По нему можно звонить как со стационарного телефона, так и с мобильных телефонов разных операторов; соединение происходит даже в том случае, если на счёте нет денег, SIM-карта заблокирована или её вообще нет.

Полезно знать единый номер экстренных служб своего региона, его лучше заранее занести в память мобильного телефона. Говорить по телефону следует спокойно и чётко. Сотрудникам ГИБДД нужно сразу сообщить, есть ли пострадавшие в ДТП и что с ними случилось. Специалисты ГИБДД сами вызовут скорую медицинскую помощь.

■ Обратитесь за помощью и поддержкой к водителям и пассажирам проезжающих мимо автомашин.

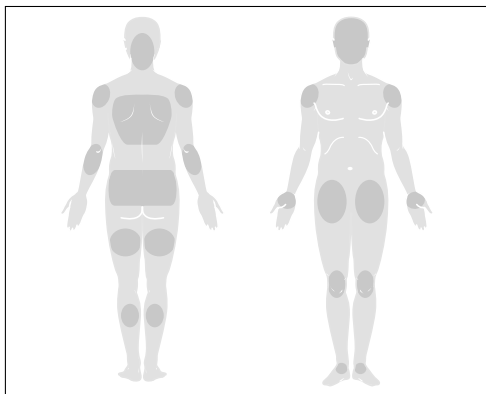
■ Определите, в каком состоянии находятся потерпевшие. Если они без сознания, нужно быть особенно осторожным. Как можно быстрее вытащите их из автомобиля и окажите первую помощь. Однако надо помнить, что одной из наиболее распространённых травм в ДТП является повреждение шейного отдела позвоночника. Если пострадавшему не придерживают голову, это может привести к его смерти! Извлекать пострадавшего нужно быстро, но осторожно. Отнесите его на безопасное расстояние и для надёжности наложите ему шейный воротник для фиксации шеи и позвоночника.

Медицинская страничка

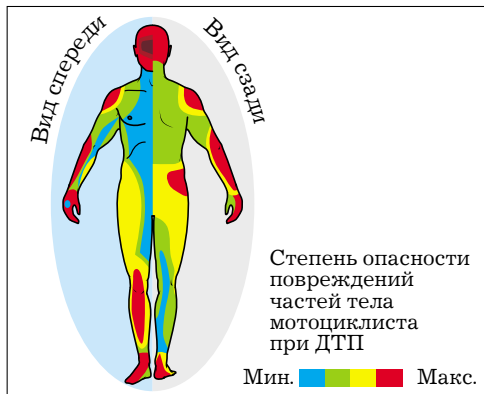
Травмы при дорожно-транспортных происшествиях

Характерными телесными повреждениями при ДТП являются ссадины и разрывы кожи, кровоподтёки, переломы, разрывы внутренних органов.

Обратите внимание! Тяжесть телесных повреждений значительно уменьшается, если пассажиры и водитель пристёгнуты ремнями безопасности.



Наиболее вероятные травмы и повреждения пешехода после столкновения с легковым автомобилем (слева) и от удара о дорожное покрытие (справа)



Наиболее вероятные зоны травм и повреждений мотоциклиста в ДТП

Мотоциклист и пассажир мотоцикла в дорожно-транспортном происшествии могут получить серьёзные травмы головы, переломы и повреждения рук и ног, плеч и таза. Наиболее уязвимой при этом является голова, поэтому ношение защитного шлема во время поездки для мотоциклиста и едущего с ним пассажира является обязательным.

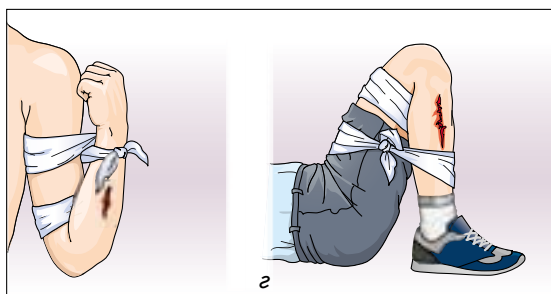
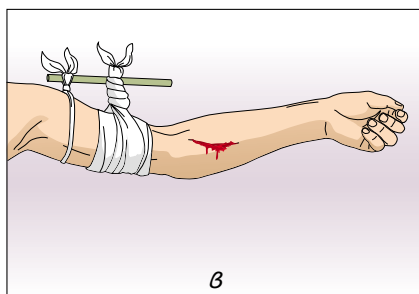
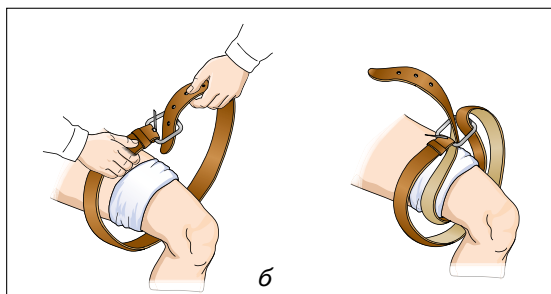
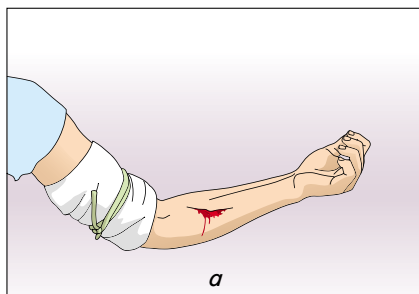
Кровотечение. Кровотечение является одним из проявлений травмы. Оно может быть внутренним и наружным. При подозрении на внутреннее кровотечение (об этом свидетельствуют бледность, холодный пот, нарастающая слабость, потеря сознания) пострадавшего нужно уложить на спину с приподнятыми ногами и ожидать прибытия скорой медицинской помощи.

Наружные кровотечения подразделяются на три вида:

1) венозное — кровь тёмного цвета выделяется непрерывной струёй. Необходимо срочно наложить давящую повязку на раневую поверхность;

2) артериальное (наиболее опасный вид кровотечения!) — кровь ярко-алого цвета выделяется мощной пульсирующей струёй. Это кровотечение нужно срочно остановить, иначе пострадавший умрёт от потери крови. Пережмите пальцем повреждённый сосуд выше места ранения и наложите давящую повязку. Если кровотечение продолжается, нужно наложить кровоостанавливающий жгут, обязательно прикрепить к нему записку с указанием даты и точного времени, когда жгут был наложен, и обратиться за медицинской помощью. Максимальное время нахождения кровоостанавливающего жгута на конечности не должно превышать 1 ч в тёплое время года и 30 мин в холодное;

3) капиллярное — возникает при значительном повреждении кожного покрова. Для остановки капиллярного кровотечения наложите на всю поверхность раны повязку.

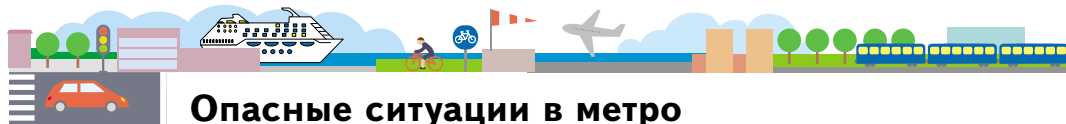


Способы остановки артериального кровотечения: а — кровоостанавливающий жгут; б — двойная петля брючного ремня; в — закрутка; г — максимальное сгибание конечности

Это полезно знать!

На современных легковых автомобилях используется трёхточечный ремень безопасности, который сочетает в себе плечевой и поясной ремни, но при этом представляет собой единый отрезок ремня с перемещающейся по нему пряжкой. При аварии усилие торможения распределяется по значительной поверхности груди, плеч и бедренного пояса, что значительно смягчает пагубные последствия удара. Трёхточечный ремень был изобретён шведским инженером Нильсом Болином и впервые был применён в серийном автомобиле в 1959 г.

По мнению учёных, изобретение Нильса Болина сократило число погибших и получивших тяжёлые травмы водителей и пассажиров транспортных средств почти на 70%.



Опасные ситуации в метро

Правила поведения в метро

Метро считается транспортным средством повышенной опасности. Опасности подстерегают неосторожного человека повсюду: и при проходе через турникеты, и на ступенях движущегося эскалатора, и на платформе, и при входе в вагон, и в самом вагоне. Впрочем, неприятностей легко избежать, если соблюдать установленные правила поведения в метро.



На эскалаторе

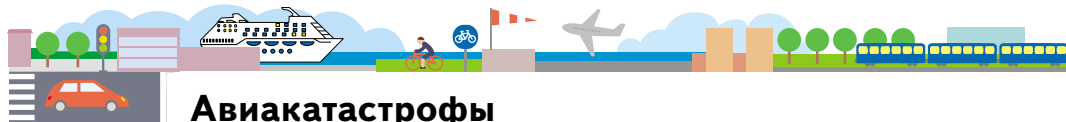
- Стойте справа, лицом по направлению движения, держитесь за поручни, проходите с левой стороны, не размахивайте руками, не толкайте стоящих на эскалаторе пассажиров.
- Не рискуйте зря — не бегите по эскалатору, не сидите на его ступеньках, не прикасайтесь к неподвижным частям балюстрады.
- Помните, что самые травмоопасные места — при входе на эскалатор и при спуске с него; не задерживайтесь при спуске с эскалатора, не забывайте своевременно поднимать коляски, тележки, сумки на колёсах и другие вещи; помните, что за вами движутся другие люди.
- Особую осторожность следует проявлять девушкам в обуви на высоком и тонком каблуке; если при спуске с эскалатора каблук попадёт в «гребёнку», это может закончиться тяжёлой травмой (вывихом или переломом).

В вагоне поезда

При ожидании поезда не подходите близко к краю платформы, не заходите за ограничительную линию — вас могут случайно столкнуть на полотно. Заранее снимите с плеча сумку, так как она будет мешать другим пассажирам. Если вам нужно ехать больше одной остановки, проходите в середину вагона. Если вы выходите на следующей остановке, постарайтесь зайти в вагон последним.

Обязательно держитесь за поручень, чтобы не упасть при резкой остановке поезда. Помните, что каждый вагон метropоезда оборудован экстренной связью с машинистом. В любой опасной ситуации правильно пользуйтесь этой связью: нажмите кнопку, не торопясь скажите, что произошло, и не забудьте назвать номер вагона, указанный рядом с кнопкой.

Как действовать, если в вагоне метро вспыхнет пожар? Необходимо сообщить машинисту по переговорному устройству о запахе дыма или возгорании. При сильном задымлении закройте глаза и дышите через влажный носовой платок. При необходимости можно воспользоваться огнетушителем (он либо висит на стене в углу вагона, либо находится под сиденьем, где рядом на стене нанесён знак с изображением огнетушителя). Переходите в не охваченную огнём часть вагона. Нельзя покидать вагон, пока поезд движется по туннелю.



Авиакатастрофы

В гражданской авиации случаи разрушения воздушного судна при наличии на борту пассажиров принято называть авиационным происшествием. Под авиационной катастрофой понимают авиaproисшествие, повлёкшее за собой гибель хотя бы одного пассажира.

Перед полётом

- Оденьтесь в максимально удобную для вас одежду, которая должна быть свободной и не синтетической. На ногах должна быть удобная обувь.
- Если вас часто тошнит в транспорте, до полёта не ешьте слишком много. Можно воспользоваться специальными таблетками от тошноты, но злоупотреблять ими не следует. Для экстренного случая возьмите у борпроводника бумажный пакет.

Медицинская страничка

Если вы плохо переносите полёт, то заранее примите меры, которые облегчат ваше состояние. Так, при наборе высоты у многих пассажиров закладывает уши. Есть простой рецепт — зевнуть (при этом уравнивается разница в давлении внешней среды и вашего организма), положить в рот кисло-сладкий леденец.

В случае головокружения сосредоточьте своё внимание на каком-нибудь объекте или смотрите вдаль.

Сидя в кресле, вы можете заняться разминкой шеи (плавные повороты и вращение головы), грудного отдела (вытягивание рук, как будто вы только что проснулись, вращение плечами). Периодически старайтесь менять сидячее положение.



Нельзя брать с собой в полёт никаких посылок от посторонних людей.



Рассмотрим спасательное оборудование, которое есть на борту самолёта. В каких случаях оно может пригодиться



Бортпроводница демонстрирует спасательное оборудование



Спасательный жилет



Ремень безопасности



Кислородная маска

Правила поведения на борту авиалайнера

Если вы летали на самолёте, то знаете, что полёт начинается с демонстрации пассажирам имеющихся на борту средств, предназначенных для спасения в случае возникновения нештатной ситуации. Пассажиры не всегда принимают всерьёз предложение бортпровод-

ника внимательно ознакомиться с инструкцией. И совершенно напрасно! Знание элементарных правил поведения в полёте, а также во время нештатной ситуации может спасти человека от многих неприятностей.

- Внимательно относитесь к предполётным инструкциям членов экипажа. Очень полезно мысленно прокрутить ситуации, которые могут возникнуть, представить, как вы будете действовать в каждом случае.

- Пристегните ремни безопасности. Очень важно не только защёлкнуть замок пряжки, но и правильно отрегулировать длину ремней, иначе эта процедура становится напрасной. Если вы не можете это сделать сами, не стесняйтесь попросить соседа или бортпроводника. Не расстёгивайте ремни и не вставайте с кресла, пока не погаснет табло «Пристегните ремни». Обращайте внимание на это табло во время полёта, оно предупреждает вас о том, что необходимо вернуться на место и пристегнуться.



Во время набора или сброса высоты пассажир должен находиться в кресле с пристёгнутыми ремнями безопасности.

- В самолёте не допускается курение и использование оборудования, создающего помехи для систем навигации (например, мобильных и радиотелефонов, фотоаппаратов, видеокамер, проигрывателей компакт-дисков и других устройств, в которых используются лазеры и светодиоды, радиоприёмников, телевизоров, игрушек с дистанционным управлением). Некоторые пассажиры потихоньку продолжают пользоваться телефоном, игрушками. Это является нарушением правил нахождения на борту авиалайнера.

Это полезно знать!

За нарушение правил поведения на борту авиалайнера применяются различные наказания — от предупреждения, изъятия запрещённых предметов до снятия с рейса, штрафа и заключения в тюрьму.

Вот что записано в Воздушном кодексе Российской Федерации: «Командир воздушного судна имеет право: в целях обеспечения безопасности полёта воздушного судна отдавать распоряжения любому находящемуся на борту воздушного судна лицу и требовать их исполнения; применять все необходимые меры (в том числе меры принуждения) в отношении лиц, которые своими действиями создают непосредственную угрозу безопасности полёта воздушного судна и отказываются подчиняться распоряжениям командира воздушного судна. По прибытии воздушного судна в ближайший аэропорт командир

воздушного судна имеет право удалить таких лиц с воздушного судна, а в случае совершения деяния, содержащего признаки преступления, передать их правоохранительным органам страны пребывания».

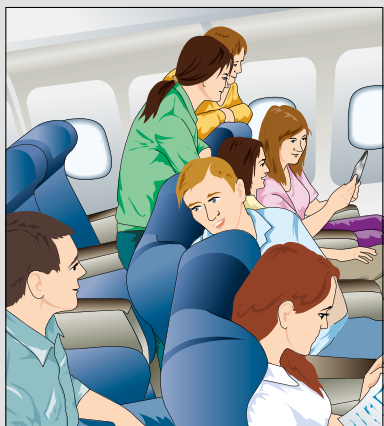
Правила провоза жидкостей

Согласно правилам Федерального агентства воздушного транспорта (Росавиации) разрешается брать в салон самолёта не более одного литра жидкостей, причём объём каждой ёмкости не должен превышать 100 мл. Это значит, что 10 ёмкостей по 100 мл брать с собой можно, а пять ёмкостей по 200 мл — нельзя. При этом жидкостью считаются кремы, шампуни, гели для душа, дезодоранты, а также сгущёнка и даже зубная паста. Также вам могут не разрешить взять с собой ёмкость 200 мл, даже если она будет заполнена только наполовину.

Эти правила связаны с предупреждением террористического акта.



Рассмотрите иллюстрации. Объясните, какие правила поведения в салоне авиалайнера нарушают пассажиры.



Пожар на борту самолёта

В случае пожара на борту самолёта наибольшую опасность представляет дым, а не огонь. Поэтому примите меры безопасности: дышите только через хлопчатобумажные или шерстяные элементы одежды, по возможности смоченные водой. Пробираясь к выходу, двигайтесь пригнувшись или на четвереньках, так как внизу салона задымлённость

меньше. Защитите открытые участки тела от прямого воздействия огня, используя любую одежду, пледы (лучше, если они будут влажными). Быстро и внимательно выполняйте все команды бортпроводников.

После приземления или если пожар возник в момент, когда самолёт находился на земле, дождитесь полной остановки двигателей и постарайтесь как можно быстрее покинуть салон. У вас в распоряжении считанные минуты. Не забывайте, что в самолёте предусмотрено достаточно выходов, в том числе аварийных, чтобы покинуть его без излишней толчеи. При эвакуации не старайтесь захватить с собой всю ручную кладь, берите только деньги и документы. Если проход завален, пробирайтесь через кресла, опуская их спинки. После выхода из самолёта нужно отбежать от него как можно дальше и лечь на землю — возможен взрыв.



При пожаре в самолёте не старайтесь спасти свои вещи — это может стоить вам жизни.

Разгерметизация самолёта

При *разгерметизации* салона самолёта человек ощущает боль в ушах, в животе, воздух вырывается из лёгких, невозможно задержать дыхание.

Если это произошло, немедленно наденьте кислородную маску, не ожидая дополнительных команд экипажа. Это нужно сделать очень аккуратно, так как в подобной ситуации экипаж начинает резкое снижение самолёта, вы можете потерять сознание, ориентацию, и плохо закреплённая маска не удержится у рта. Только надев маску, начинайте оказывать помощь пассажирам, находящимся рядом с вами. Не забудьте пристегнуть ремни безопасности, в том числе и пассажиров, которые не могут это сделать самостоятельно. Важно не потерять присутствие духа.

Это полезно знать!

15 ноября 2012 г., через полчаса после вылета самолёта, следовавшего рейсом Воронеж — Москва, на высоте 5 км на пульте управления самолётом появилось предупреждение «Разгерметизация салона», пассажирам пришлось надеть кислородные маски. Командир авиалайнера принял решение возвратиться в аэропорт. Никто из пассажиров не пострадал.



Аварийная посадка

Цель: изучить правила аварийной посадки самолёта.

Задание: осуществите следующие действия.

Порядок выполнения

1. Наденьте на себя всю имеющуюся верхнюю одежду.
2. Примите безопасное положение: тело согните, голову наклоните как можно ниже и прикройте её руками, ногами упритесь в спинку переднего сиденья.
3. Освободите пространство вокруг себя от острых, колющих, а также громоздких и тяжёлых предметов, способных нанести ранения.
4. Помогите тем, кто ранен или беспомощен.



При аварийной посадке старайтесь не паниковать, выполняйте все команды экипажа самолёта. Действуйте быстро и чётко! После того как вы покинете самолёт, следует отбежать от него на безопасное расстояние, чтобы не пострадать при возможном взрыве.



Железнодорожные катастрофы

Если произошло крушение поезда...

Железнодорожный транспорт считается более безопасным, чем автомобильный и воздушный. Однако и здесь случаются аварии, уносящие жизни людей. Особенно часто катастрофы происходят из-за столкновения поездов, их схода с рельсов, пожаров и взрывов.

Конечно, человек не может повлиять на складывающуюся во время аварии ситуацию, однако некоторые меры предосторожности всё же следует предпринять. Например, старайтесь брать билеты в вагоны, находящиеся в середине поезда, они страдают при аварии меньше других. Не располагайте тяжёлые вещи на верхних полках в вагоне, положите их под нижнее сиденье, потому что при резком толчке или торможении они могут упасть и нанести вам травму. Если вы спите на верхней полке, попросите у проводника привязные ремни.

В случае толчка или удара постарайтесь уцепиться за какие-нибудь поручни или упереться во что-нибудь. Это поможет избежать или уменьшить вероятность травм. Постарайтесь отодвинуться от окон. Закройте глаза, чтобы в них не попали осколки стёкол.

Если произошло крушение поезда, выполняйте следующие действия:

- попытайтесь выбраться наружу через окно в своём купе;
- выбравшись из опасной зоны, постарайтесь быть рядом со взрослыми;
- если необходимо покинуть поезд, то прыгать надо по ходу движения с той стороны вагона, где нет столбов; желательно приземляться на обе ноги; если есть возможность, перед прыжком наденьте на себя как можно больше одежды.



При возникновении пожара в вагоне поезда нужно действовать быстро и решительно. Помните, что плацкартный вагон на ходу полностью выгорает буквально за несколько минут. Оставьте заботы о багаже и думайте только о спасении своей жизни.

При обнаружении очага возгорания действуйте следующим образом:

- остановите поезд с помощью стоп-крана;
- сообщите проводнику о пожаре;
- разбудите спящих пассажиров;

- откройте двери, перейдите в вагоны, где пожара нет;
- покиньте поезд, отойдите от горящего вагона.

Если вас отрезало огнём от выхода, необходимо зайти в купе или в туалет, плотно закрыть за собой дверь и дожидаться помощи, привлекая к себе внимание криками и стуком.



При пожаре в поезде нельзя залезать на крыши вагонов.

Это полезно знать!

Из истории железнодорожных катастроф в России. Одним из первых событий такого рода считается лобовое столкновение двух поездов в ночь с 11 на 12 августа 1840 г. близ Санкт-Петербурга. Тогда погибло 6 пассажиров, 78 было ранено.

17 октября 1888 г. произошло крушение императорского поезда, в результате чего погиб 21 человек. Вагон, в котором находились Александр III и его жена Мария Фёдоровна с детьми и свитой, был полностью разрушен: без колёс, со сплюснутыми и разрушенными стенами, он полулежал на насыпи; крыша его обрушилась на нижнюю раму. Первым толчком всех повалило на пол, а когда после разрушения пол провалился, то все оказались на насыпи под прикрытием крыши. Утверждали, что Александр III, обладавший недюжинной силой, держал на плечах крышу вагона, пока семья и другие пострадавшие выбирались из-под обломков.

6 января 1935 г. в Новгородской области произошло столкновение скорых поездов. 17 человек погибли, 6 человек умерли от ожогов, 56 человек получили увечья.

Ночью 6 августа 1952 г. около станции Дровнино (Московская область) из-за наезда на лошадь потерпел крушение пассажирский поезд. Погибло 109 человек.

2 июня 1959 г. на станции в Красноярском крае столкнулись два грузовых поезда. Возник пожар, который перекинулся на стоявший рядом пассажирский поезд. Среди погибших было 56 детей из Хакасии.

4 июня 1989 г. под Уфой в момент прохождения двух встречных пассажирских поездов взорвалось облако газа, вытекшего из повреждённого газопровода рядом с путями. Погибло 575 человек, было ранено 623. Это была крупнейшая железнодорожная катастрофа на территории России и СССР.

27 ноября 2009 г. в результате террористического акта произошло крушение скоростного поезда «Невский экспресс». Погибло 28 человек, ранено около 100 человек.

Зацепинг — опасное развлечение

Зацепинг (русскому слову «зацеп» придали «английскую» форму по аналогии со словами «сёрфинг», «скейтинг») не относится ни к видам спорта, ни к спортивным играм. Это — экстремальная «забава» молодёжи, заключающаяся в езде на различных видах транспорта снаружи (на крыше, между вагонами, сзади) и одновременном совершении рискованных действий (перепрыгивание с вагона на вагон, изменение позиции тела и пр.).

Одних подростков на такое поведение провоцирует желание выделиться из толпы, показать, на что они способны, повысить свой авторитет. Других — желание не отставать от лидеров, а как следствие — бездумное копирование их действий без всякого анализа и оценки. Это типичный случай зависимого поведения.

Медики и психологи считают эту «забаву» следствием недостаточного развитого чувства самосохранения, а также того, что некоторые люди не осознают возможных последствий своих действий. Они считают, что поведение зацеперов относится к особому виду зависимости сродни наркомании или курению, вызываемой неким иллюзорным чувством свободы, появляющимся из-за резкого повышения адреналина в крови. Одним из роковых последствий этого увлечения является адреналиновая зависимость, толкающая человека на всё более рискованные и необдуманные поступки, которые в конце концов приводят к смерти.



Участие в такой сомнительной «забаве», как зацепинг, говорит о недостаточной зрелости человека. Если возникает тяга к этому смертельному развлечению, нужно прежде всего ответить себе на вопрос:

«Стоит ли рисковать своей жизнью, чтобы получить на одно мгновение иллюзию свободы?» А также ответить на следующие вопросы: «Нужен ли мне зацепинг? Хочется ли мне стать лжегероем? Могу ли я самостоятельно строить своё поведение, отказавшись от влияния „друзей“?» Честные ответы на эти вопросы могут заставить каждого отказаться от этой смертельной «забавы».

Это полезно знать!



В начале XX в. проезд снаружи вагонов был вынужденной мерой во многих странах мира, включая Россию. Нехватка поездов, дороговизна билетов вынуждали бедняков ехать на крышах вагонов или на подножках, держась за поручни.

К середине XX в. это явление было изжито во всех развитых странах, но в конце века оно возродилось как молодёжная субкультура. общественность отрицательно прореагировала на такое явление. Во многих странах введены серьёзные штрафы за нарушение правил проезда на железнодорожном транспорте и в метро. Так, в Великобритании он равен 1000 фунтам стерлингов, в Германии — до 50 тыс. евро. В США нарушителя могут подвергнуть аресту до 30 суток, в особых случаях — наказать тюремным заключением на срок до 6 месяцев, а в Канаде — до одного года.

Сегодня зацепинг, к сожалению, стал популярной «забавой» молодёжи во всём мире.

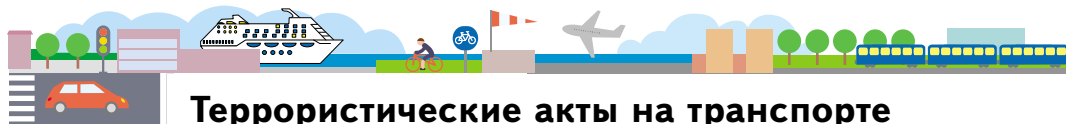
Многие зацеперы общаются в социальных сетях и собираются для совместных поездок. общественность очень обеспокоена этим крайне опасным «развлечением» подростков, которое приводит к гибели молодых людей, а также к серьёзным сбоям в работе железнодорожного транспорта.



Темы проектов: «История великих кораблекрушений», «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях на корабле». Группы готовят сообщения и презентации.



Подготовьте три-четыре вопроса по изученному разделу и задайте их одноклассникам. Оцените качество ответов и степень сложности своих вопросов.



Террористические акты на транспорте



Выскажем своё мнение: что такое террористический акт? Какие опасности он несёт окружающей среде и людям?

Террористический акт — это совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели людей, а также причинение значительного материального ущерба.

Террор — это негативные социальные явления, целью которых является воздействие (шантаж) на правительства, государственные организации, отдельных лиц с целью принятия выгодных террористам решений. Например, они выдвигают требования изменения политического строя, утверждения религиозной власти, освобождения из заключения своих сторонников.

Чрезвычайные ситуации на транспорте

К сожалению, время от времени происходят чрезвычайные ситуации на транспорте, в том числе связанные с последствиями террористических актов.

Например, в 2010 г. в московском метро прогремели один за другим два взрыва. Погибли 40 человек, было много раненых. Взрывы были результатом террористических действий.

В ночь на 12 марта 2010 г. в результате взрыва сошёл с рельсов грузовой состав в Республике Дагестан. Пострадали 14 вагонов, было сорвано движение пассажирских поездов. Было возбуждено уголовное дело по статье 205 Уголовного кодекса Российской Федерации «Терроризм».

В том же 2010 г. на одном из участков Октябрьской железной дороги (Санкт-Петербург — Москва) была взорвана следовавшая по путям дрезина. Пострадал машинист. Было возбуждено уголовное дело по статье 222.1 Уголовного кодекса Российской Федерации «Незаконное приобретение, передача, сбыт, хранение, перевозка или ношение взрывчатых веществ или взрывных устройств» и статье 205 «Терроризм».



Каковы будут ваши действия, если вы увидели оставленный кем-то в транспорте неизвестный предмет? Составьте памятку «Что делать, если вы нашли оставленный в транспорте предмет»

Нередко в террористических актах участвуют террористы-смертники. Так было во время взрыва на железнодорожном вокзале в Волгограде (2013), в Московском метрополитене (2010), в аэропорту Домодедово в Москве (2010).

Эти террористы обычно отличаются от других людей своим поведением, выражением лица и одеждой. Чаще всего организаторы террористических актов используют террористов-смертников в местах массового скопления людей — на вокзалах, в аэропортах, на станциях и в поездах метро. Находясь в этих местах, всегда надо проявлять повышенную бдительность и осторожность.



Обсуждаем, какие особенности в поведении, выражении лица, одежде человека могут свидетельствовать о том, что перед нами террорист-смертник.

Это полезно знать!

Статья 205 Уголовного кодекса Российской Федерации

«1. Совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях дестабилизации деятельности органов власти или международных организаций либо воздействия на принятие ими решений, а также угроза совершения указанных действий в целях воздействия на принятие решений органами власти или международными организациями — наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет.

2. Те же деяния... повлекшие по неосторожности смерть человека... наказываются лишением свободы сроком от двенадцати до двадцати лет. <...>».

Для проведения террористических актов преступники могут использовать взрывные устройства промышленного производства (мины, гранаты, бомбы, снаряды), а также самодельные взрывные устройства, изготовленные или доработанные кустарным способом.

Промышленные взрывные устройства имеют характерный внешний вид и знакомы большинству людей по фильмам, книгам и личному опыту военной службы.

Самодельные взрывные устройства террористы часто маскируют под обычные предметы (карманные фонарики, металлические банки из-под напитков, игрушки).

Очень важно, обнаружив такое устройство, не только сообщить об опасной находке в правоохранительные органы, но и находиться от него на безопасном расстоянии.

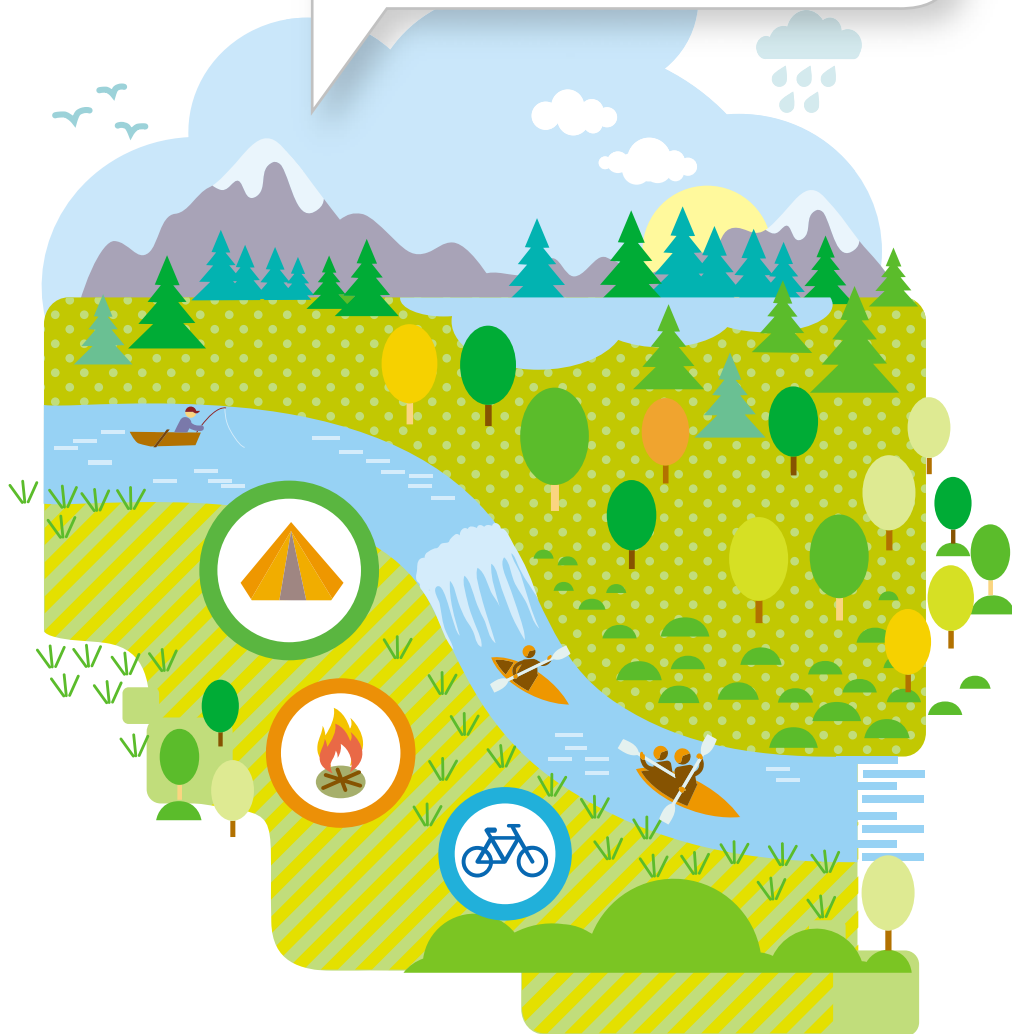
Минимальные безопасные расстояния при взрыве некоторых взрывных устройств:

- ручная граната наступательная — 50 м;
- ручная граната оборонительная — 200 м;
- тротилловая шашка (200 г) — 45 м;
- тротилловая шашка (400 г) — 55 м;
- банка из-под напитка (0,33 л) — 60 мм;
- портфель (дипломат) — 230 м;
- дорожный чемодан (большая сумка) — 350 м;
- легковой автомобиль — 580 м;
- микроавтобус — 920 м;
- грузовой автомобиль — 1240 м.

Безопасный туризм

О чём мы поговорим

- *Обеспечение безопасности в туристских походах*
- *Обеспечение безопасности в водном туристском походе*





Обеспечение безопасности в туристских походах



Почему туризм так популярен? Что даёт человеку этот вид отдыха? Как мы относимся к туристскому отдыху? Прочитаем высказывания. С какими из них мы согласимся, а какие посчитаем ложными?

- Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на состоянии человека.
- Если человек проводит в лежачем состоянии 36 недель, его тело стареет на 10 лет.
- Туристы — народ активный и всегда молодо выглядящий.
- Физическая слабость тела влечёт за собой слабость духа. Люди, которые не занимаются физической культурой, отличаются вялостью, дурным настроением и частыми *депрессиями*. Это нехарактерно для туристов.
- Туризм — это постоянные неудобства, передвижения, неустроенность быта, отсутствие комфорта. Всё это раздражает. Если уж отдыхать, то лежать на песочке, греться на солнышке...
- Значительное число людей предпочитают сегодня тихий, спокойный отдых, потому что устали от городской суеты, постоянных дел и обязанностей...
- Туризм нужен только специалистам. Например, легкоатлету полезно укреплять ноги и руки, чему способствует пеший и велосипедный туризм.
- Выбирая туризм, мы делаем выбор в пользу здоровья и интересной жизни.

Туризм — это отдых, связанный с преодолением трудностей

Активный туризм — это прекрасный отдых. Но каждый, кто решил им заняться, должен быть готов к трудностям. Туристу предстоит пройти (пробежать на лыжах, проехать на велосипеде, проплыть на байдарке и т. п.) по определённом маршруту, преодолевая при этом естественные препятствия.

Между участниками похода распределяются туристское снаряжение и продукты питания. А это немалый груз, который придётся нести на собственных плечах. От того, насколько грамотно туристы готовят себя к походу, к преодолению трудностей, будет зависеть успех и безопасность похода.

Трудности в туризме можно разделить на объективные и субъективные.



Рассмотрите фотографии на с. 149—150 и проведите классификацию трудностей в туристском походе. Затем сверьте результаты работы с таблицей на с. 151.



Рельеф, флора, погода, речные преграды.





Объективные трудности туристского похода

Вид туризма	Естественное препятствие	Характеристика препятствия
Пешие, горные, лыжные, велосипедные походы	Формы рельефа	Склоны различной крутизны, перевалы, горные вершины, обрывы, канавы, рвы, овраги, ямы, сыпучие участки, кочки, ледовые трещины
Пешие, горные, лыжные, велосипедные походы	Характер подстилающей поверхности	Пески, снежный покров, высокотравье, густой подлесок, заболоченные участки, ледники, снежные заносы
Пешие, горные и велосипедные походы	Водотоки, водоёмы и болота	Переправы через водотоки: вброд, по воде вплавь или на плавсредствах, над водой
Водные походы	В русле реки пороги, камни, водопады, плотины, встречное течение, отмели и мели	Перекаты, проводка судов, преодоление препятствия на плавсредствах, обноски плавсредств, прохождение сливов, прижимы, обратное движение
Пешие, горные, водные, лыжные, велосипедные походы	Метеорологические условия	Температура воздуха, снежный буран, метель, туман, гроза, роса, дождь, встречный или боковой ветер, град



Объективные трудности возникают в походе по не зависящим от туристов причинам. От того, как тщательно и грамотно подготовились к походу туристы, насколько их действия слаженны и организованны, зависит их успех в преодолении трудностей.



Проанализируем текст на с. 151—152. Выскажем своё мнение: как преодолеть субъективные трудности туристского похода? Что для этого нужно делать?

Субъективные трудности туристского похода

Субъективные трудности могут быть следующие:

- недостаточная физическая и техническая подготовленность туристов;

- несоответствие избранного туристами маршрута их физической подготовке и туристскому опыту;
- недостаточный опыт руководителя;
- невыполнение команд руководителя или его низкий авторитет среди участников похода;
- отсутствие в туристской группе дисциплины, чёткого распределения обязанностей, слаженности в действиях, взаимовыручки;
- неудовлетворительное состояние снаряжения, его плохое качество или недостаточность;
- самовольный уход части участников от основной группы или их отставание;
- лихачество на маршруте; легкомысленное отношение к технике безопасности;
- конфликт среди участников туристской группы;
- психологическая неподготовленность участников к преодолению трудностей; страх, паника, смятение в сложной ситуации;
- отсутствие навыков в оказании первой доврачебной помощи при заболевании или травме.



Преодоление субъективных трудностей целиком и полностью во власти участников туристского похода. 90% внутренних трудностей можно предупредить при подготовке туристского похода, когда группа только комплектуется.

Для успешного преодоления любых трудностей в походе при его подготовке проводятся учебно-тренировочные мероприятия: учебные занятия, практические тренировки на местности, походы выходного дня, туристские слёты и соревнования.



Цель: научиться правильно распределять снаряжение между участниками похода.

Задание: подготовьтесь к туристскому походу.

Порядок выполнения

1. Составьте список необходимого туристского группового снаряжения для пешего похода (см. табл. на с. 153).
2. Рассчитайте весовые характеристики подобранного группового снаряжения из расчёта на группу из 15 человек (см. табл. на с. 153).
3. Распределите групповое снаряжение между участниками похода таким образом, чтобы на каждого приходилась примерно одинаковая нагрузка.

Список группового снаряжения походной туристской группы

№ п/п	Наименование снаряжения	Количество на группу из 15 человек	Вес снаряжения, кг
	ИТОГО		



Образец заполнения таблицы распределения группового снаряжения между участниками туристской группы.

№ п/п	Фамилия, имя	Наименование группового снаряжения	Кол-во	Вес, кг	Общий вес группового снаряжения, кг
1	Иванов Семён	Котелок большой	1	0,5	2,6
		Топор в чехле	1	0,4	
		Тент от дождя	1	1,2	
		Колышки для палатки	20	0,5	
...					
...					
15	Колпакова Валентина	Половники	3	0,6	1,9
		Клеёнка для стола	1	0,3	
		Аптечка	1	1,0	
ИТОГО					

Это полезно знать!

Рюкзак — это незаменимая часть личного туристского снаряжения, удобная и полезная. В быту вы пользуетесь им, когда идёте в спортивную секцию, на занятия кружка и даже в гости. В этом случае технические характеристики рюкзака не так важны, главное, чтобы он был удобен и красив. Но выбор рюкзака для многодневных туристских походов подчинён чётким требованиям безопасности, практичности

и максимально возможного комфорта. Поэтому к выбору такого рюкзака следует подходить со всей серьёзностью.

Для *велосипедного* похода удобен специальный рюкзак, который размещается не за плечами туриста, а на багажнике велосипеда. В путешествие *на байдарке* лучше взять небольшой рюкзак.

В *пеших* и *лыжных* походах удобнее рюкзаки с жёсткой конструкцией. Они имеют специальные элементы, которые поддерживают необходимую форму. Лямки не должны быть ни узкими, ни чересчур широкими, они не должны сминаться. Набивка их должна быть мягкой, приятной на ощупь.



Помимо лямок, которые позволяют регулировать вертикальное расположение рюкзака на спине, современные рюкзаки имеют грузовой пояс. Пояс фиксирует рюкзак на поясице и бёдрах, частично снимая весовую нагрузку с плеч. Он не должен быть слишком узким или широким. Чтобы рюкзак можно было легко снять на привале, освободиться от него при падении или в аварийной ситуации, поясной ремень должен снабжаться пряжкой «самосброс».

При выборе рюкзака обратите внимание на его вес. Он не должен превышать 1,2 кг. Наиболее удобны рюкзаки, позволяющие увеличивать или уменьшать свой объём. Материал, из которого изготовлен рюкзак, должен быть прочным, обладать водоотталкивающими свойствами. Современные модели рюкзаков имеют многочисленные карманы, в которых удобно размещаются вещи первой необходимости: нож, личная посуда, фонарик, головной убор, средство от кровососущих насекомых, запасная обувь и пр.

Правила безопасности в туристском походе



Проанализируйте информацию, представленную в таблице. Используя свои знания и данные таблицы, составьте памятку «Безопасность в туристском походе». Прочитайте текст и оцените свою работу.

Возможные заболевания в туристском походе

Вид опасности	Тип заболевания
Неблагоприятные метеорологические условия	Простудные заболевания
Высокогорье	Нарушение сердечной деятельности; высотная (горная) болезнь
Яркий солнечный свет	Глазные заболевания, солнечные ожоги
Отличный от привычного режим дня, питания	Кишечные расстройства, гастриты, нарушение обменных процессов, обезвоживание, заболевания суставов
Длительное физическое напряжение, трудности при передвижении по пересечённой местности с тяжёлым рюкзаком	Искривление позвоночника, расширение вен, заболевания суставов
Укусы насекомых	Клещевой энцефалит

Движение по туристскому маршруту



Какой режим дня должны соблюдать туристы в походе?



Как вы думаете, какие функции в туристской группе выполняет хронометрист? Сверьте свои суждения с текстом на с. 155—157.

Находясь в общественном транспорте, туристы обязаны соблюдать обычные правила проезда: не стоять в тамбуре, при посадке в городской транспорт заходить через передние двери, выходить через задние. При переходе с одной железнодорожной платформы на другую надо пользоваться мостовыми переходами, дорожками, туннелями.

При движении вдоль автомобильных дорог туристская группа должна идти по обочине, цепочкой навстречу идущему транспорту. Направляющий и замыкающий в группе должны иметь красные флажки для предупреждения водителей.



Опытные туристы стараются быть экипированными снаряжением ярких цветов, а не маскировочных типа хаки или камуфляжа. Это делает человека более заметным.

Движение по проезжей части, баловство, перебегание или переход дороги перед близко идущим транспортом — дело опасное и недопустимое. Во время дождя и в гололедицу следует соблюдать особенную осторожность. При плохой видимости, ночью или в туман движение туристов вдоль автомагистралей категорически запрещено.

Когда группа туристов движется через населённые пункты, следует доброжелательно и корректно вести себя с местными жителями, избегая неприятных ситуаций.

Очень важно, чтобы в походной колонне поддерживалась средняя, оптимальная для движения скорость. Не должно быть ни лидеров, которые убегают вперёд, ни отстающих. Группа не должна растягиваться. Темп движения задаёт направляющий, которого назначает руководитель. Обгонять его нельзя. Замыкающим в колонне обязательно дол-



жен идти сильный и опытный турист. Его задача — подбадривать отстающих и при необходимости оказывать им помощь. Руководитель должен следить за соблюдением режима — равномерным чередованием движения и отдыха.

В ходе движения по маршруту туристам приходится преодолевать разного рода естественные препятствия. Перелезая через деревья или большие камни, перепрыгивая через канавы, надо уметь страховать друг друга и оказывать взаимопомощь.

Очень важно рационально распределить между участниками похода групповое снаряжение. Непосильный вес рюкзака ведёт к быстрому переутомлению и потере координации. Руководитель группы, распределяя груз (групповое снаряжение) между участниками похода, должен учитывать пол, возраст, опытность и физическую подготовку каждого.

Составление графика движения



Рассмотрите фотографии. Прочитайте подписи. Обратите внимание на время проведения привалов.



При движении по горной местности на затяжных подъёмах через каждые полчаса делают остановку — привал на 10—15 мин (на равнине — через каждые 40—45 мин).

После трёх-четырёх переходов в зависимости от погодных условий и маршрута время на отдых увеличивается



Через каждые три-четыре дня пути делается день отдыха — днёвка



После завтрака и после обеда должно быть предусмотрено время для отдыха. Нельзя сразу после приёма пищи надевать рюкзак и начинать движение



Цель: составить график движения по маршруту.

Задания

1. Составьте график движения по маршруту для туристов-новичков. Условия похода: пересечённая местность, пойменный берег реки и лесной массив с хорошо развитой дорожно-тропиночной сетью; дальность перехода — 15 км.

2. Составьте график движения по маршруту двухдневного похода для опытных туристов. Условия похода: сильнопересечённая местность с водной преградой и проходимым болотом; дальность перехода — 35 км.



Используйте следующие советы.

- Опытные туристы-спортсмены могут избрать для себя более жёсткий режим и часть днёвок заменить на полуднёвки.

- Скорость движения группы должна быть рассчитана на физически слабых участников похода; как правило, это девушки.

- Планируя дневной километраж (то расстояние, которое группа должна преодолеть до вечера), надо закладывать время на преодоление препятствий, ожидаемых на маршруте, учитывать характер рельефа (равнина или путь в гору) и метеорологические условия (в знойный день не получится пройти столько же, сколько в прохладный, и т. п.).

- Длина дневного пешего перехода по равнинной местности даже для опытных туристов обычно не превышает 20—25 км. Оптимальная скорость движения туриста с рюкзаком на равнине по проторённым тропам и лугам (с невысокой травой) составляет 3—4 км/ч. В водных

путешествиях существенным фактором при расчёте дневного километража является то, в каком направлении происходит движение — по течению реки или против него. Существенно снижается скорость движения по пескам и по снежному покрову, в высокой травяной растительности, по поверхности, залитой водой.

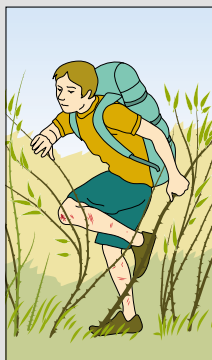
- Ритм движения в походе рекомендуется регулировать. Начинать движение надо в среднем темпе, чтобы дать возможность организму «втянуться». От перехода к переходу темп постепенно возрастает. Но бежать категорически не рекомендуется.

- Неожиданные препятствия, сложные участки пути, усталость, проливные дожди, туманы и тому подобные причины могут задержать группу. Она не уложится в разработанный заранее график движения. Поэтому при планировании похода необходимо предусмотреть 1—2 запасных дня. Продукты надо покупать из расчёта максимальной длительности похода.

Преодоление естественных препятствий



Рассмотрим иллюстрации. Выскажем предположения: что сделали туристы неправильно при организации движения по маршруту



Правила преодоления препятствий

Двигаться по лесу надо цепочкой, соблюдая небольшие интервалы. Если нет тропы, следует идти не спеша, осторожно, выбирая наиболее безопасные места. Проходя сквозь чащу или заросли кустарника, впереди идущему туристу необходимо придерживать ветви, чтобы они не хлестали по лицу идущего следом. Идущие впереди должны предупреждать об опасных местах: ямах, торчащих пнях, корягах, корнях, скользких поверхностях, скрытых промоинах и т. п. Особо опасные места лучше обходить стороной.

Следует соблюдать осторожность, когда приходится преодолевать канавы или ручьи по гнилым и неустойчиво лежащим брёвнам и стволам деревьев, особенно в дождливую погоду или после росы, когда они мокрые и скользкие. Перебираясь через глубокие овраги с обрывистыми стенками, заваленные буреломом и камнями (по дну которых нередко текут ручьи), необходимо выбирать наиболее пологое место, где легче всего организовать спуск и подъём. Если приходится подниматься по скользкому и крутому склону, для обеспечения безопасности следует устроить верёвочные перила. Для этого при планировании похода тщательно изучают маршрут по карте, выявляя возможные препятствия. А в групповое снаряжение обязательно включают специальные верёвки (основную и вспомогательную), длина которых должна быть достаточной для безопасного преодоления естественных препятствий.

При переправах через глубокие овраги или бурные реки по брёвнам туристы также должны наводить верёвочные перила. Переправу каждого участника организуют со страховкой. Снаряжение (рюкзаки) переправляют по перилам отдельно от участников.

Обеспечение безопасности при переправах через реки



Читая текст на с. 160—163, обратите внимание на правила проведения разведки при переправе через препятствие.

Часто бывает, что на пути движения туристской группы оказываются реки и ручьи. Следует заранее подумать о том, как через них переправляться. Лучше всего найти на крупномасштабной карте ближайший к маршруту мост и по нему перейти на другой берег. Однако порой это сделать невозможно. Тогда приходится организовывать переправу самостоятельно.

Все переправы через реки можно разделить по способу их организации:

- вброд (с шестом, со страховкой по перильной верёвке, шеренгой, кругом, колонной);
- на плавсредствах (на лодках или плотках);
- над водой (по выступающим над водой камням, по бревну или дереву, по кладям, с использованием наведённых верёвочных перил);
- вплавь (со страховкой и без страховки);
- по льду (в лыжных и пеших походах в межсезонье или зимой).

В горных районах, а также на равнине в период обильных дождей и таяния снега небольшие ручейки могут превращаться в бурные потоки. Такие неожиданности даже опытных туристов заставляют отказаться от переправы. Лучше вернуться назад, потратить на обход лишний день, в крайнем случае вообще отказаться от продолжения похода, но не рисковать. Вероятность несчастного случая при переправе через бурный поток весьма велика.

При разработке графика движения группы необходимо учитывать время на организацию сложных переправ так, чтобы туристы подошли к реке ближе к вечеру. Это позволит ещё до наступления темноты провести осмотр реки и её берегов, определить наиболее подходящий для организации переправы участок русла, а ранним утром следующего дня приступить непосредственно к самой переправе.

Любая переправа через препятствие (реку или овраг) должна начинаться с разведки, которая предполагает выполнение следующих действий:

- осмотр местности с целью определения наиболее безопасного способа переправы (вброд, над водой, по воде);
- выбор участка реки и берега, где будет осуществляться переправа; например, если руководитель решил переправляться вброд, ищут, где русло самое широкое, а глубина потока наименьшая, где минимальная скорость течения, относительно ровное дно, малое количество камней и небольшая крутизна берегов;
- выбор типа страховки, соответствующего избранному способу переправы (шест, перильная верёвка и пр.);
- при необходимости оборудование места переправы (вкапывание или закрепление опор для крепления верёвочных перил);
- для первого участника переправы (который переплывает или переходит реку без перил) надо продумать страховку;
- распределение ролей между участниками переправы для страховки её первого участника;
- при переправе стенкой или кольцом назначают старшего группы (он координирует действия по оборудованию переправы, когда грохот воды или ширина реки не дают возможности переговариваться);
- проведение инструктажа участников переправы (каждый должен знать, что ему делать во время переправы и на противоположном



Разные способы переправы

берегу, как страховать друг друга и как действовать в экстренных ситуациях) и отдельного инструктажа для туристов, организующих страховку.

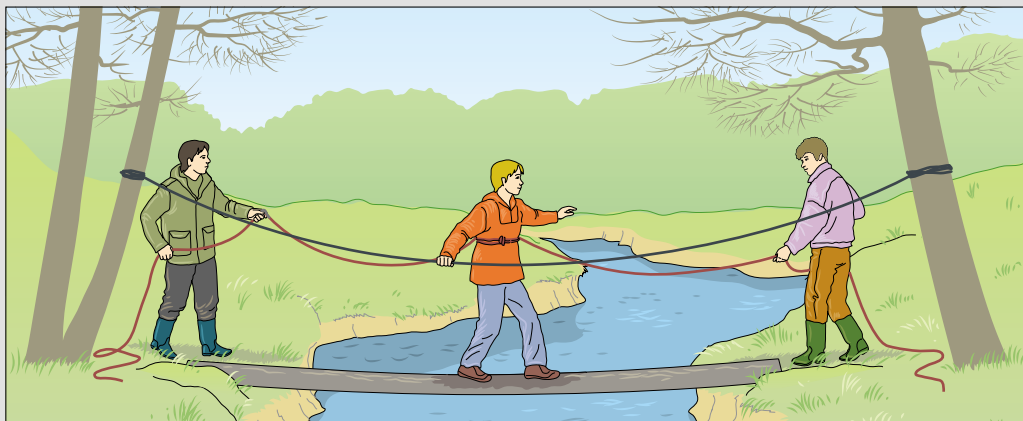
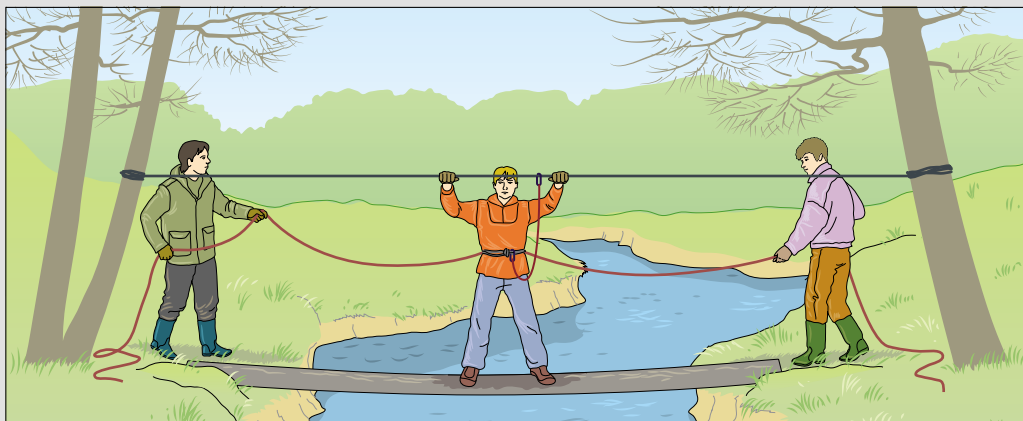
Не следует искать переправу вброд в местах поворота русла реки. На таких участках один берег всегда крутой и труднодоступный, русло под ним глубокое, а течение — быстрое. Лучше найти прямой и широкий участок реки: чем русло шире, тем оно мельче.

Если переправа организуется в глубоком месте или на реке с быстрым течением, руководитель обязательно должен организовать ниже по течению «пост перехвата». Его задача — помогать тем, кто сорвался в воду.

При переправе с шестом его следует использовать как опору, опираться следует на ту часть дна, которая выше по течению, захватывать шест надо обеими руками и держать их близко друг к другу, а не разносить по шесту.



Сравните рисунки и найдите в них различия. На каких рисунках туристы осуществляют переправу с нарушениями





Какие способы ориентирования на местности вы знаете? Как определить с помощью карты ваше местоположение на местности? Какие местные признаки помогут найти стороны горизонта? Как организовать сигнальный костёр?

Правила переправы через замёрзшие реки и водоёмы



Составьте план переправы с учётом следующих результатов разведки: переправляться можно вброд; туристы подошли к реке перед заходом солнца; берег реки неровен и каменист.



Что включает разведка переправы?

Прежде чем шагнуть на лёд, внимательно осмотритесь. Безопаснее всего переходить водоём или реку по прозрачному льду, который имеет зеленоватый или синеватый оттенок. Толщина его должна быть более 7 см. Прочность льда проверяют ударами палки или ломика. Если после двух-трёх ударов вода не показывается, то лёд достаточно крепок. Если лёд начинает прогибаться или трещать под ногами, надо осторожно вернуться назад. Уходить лучше скользящим шагом — не отрывая ног ото льда. При пешеходной переправе соблюдают дистанцию 5—6 м.

Если переправу совершают лыжники, они должны быть готовы в случае опасности быстро освободиться от снаряжения. Для этого надо заранее отстегнуть крепления лыж. Палки надо держать в руках, сняв петли с кистей. Рюкзак надо снять со спины и закинуть на одно плечо.



Умение правильно выбрать переправу, способность предвидеть возникновение опасных ситуаций являются проявлением культуры безопасности в природной среде.



Тема проекта: «Как укрыться от непогоды». Группы, используя свой опыт, а также информацию из Интернета, предлагают чертежи (рисунки) укрытий от непогоды, используемых туристами в лыжном и пешем туризме. Заранее выбранная экспертная группа оценивает безопасность, прочность, надёжность и удобство предлагаемой конструкции.

Обеспечение безопасности при выборе места бивуака



Кто должен в туристском походе обеспечивать быт туристов? Где лучше располагать лагерь в полупустынной местности: на открытых простран-

ствах; на дне сухих русел рек; в местах, покрытых растительностью, которая удерживает и закрепляет пески; в местах, затенённых утёсом, склоном, деревом? Сверим свои суждения с текстом на с. 165—166.



Какие породы деревьев больше других подвержены ударам молнии?



См. таблицу на с. 101.

Приятно после долгого дневного перехода с рюкзаком на плечах, сытного и вкусного ужина у костра забраться в спальный мешок в палатке, ощутить уют и тепло. Приятно чувствовать себя в безопасности! Но уют и безопасность не организуются автоматически. Здесь нужны внимательность и предусмотрительность самого туриста.

Прежде всего при подготовке к туристскому походу необходимо тщательно изучить маршрут, наметить на карте наиболее удобные места для стоянок и ночёвок. Опытные туристы ищут в библиотеках или на туристских сайтах в Интернете отчёты групп, уже ходивших по этому маршруту, встречаются с их руководителями и участниками, собирают информацию о наиболее удобных и безопасных местах размещения бивуака (лагеря).

Требования к месту организации туристского бивуака достаточно просты.

- Место должно быть безопасным, должно располагаться вблизи источника питьевой воды.

- Недалеко от бивуака должно быть достаточно дров для костра.

- Туристский лагерь не следует располагать *вблизи* автомагистралей, пастбищ, нефте- и газопроводов, линий электропередачи, а также населённых пунктов.

- При выборе места на *берегу реки*, особенно в горах, следует располагать лагерь значительно выше уровня воды. В случае паводка лагерь может быть затоплен буквально в считанные минуты, а то и просто смыт водным потоком.

- При вынужденной остановке на ночлег в тумане или темноте необходимо тщательно обследовать территорию в радиусе 200—300 м, чтобы убедиться в её безопасности.

- Зимой бивуак располагают там, где есть топливо, сухостой. Лучшие дрова — это засохшие ель и сосна. Хорошо, если место зимнего бивуака защищено от ветра густым подлеском — лучше ельником.

- В районах с частыми грозами и бурями опасно устраивать лагерь у высоких одиночных деревьев, в грозу они наиболее подвержены ударам молнии. Лучше избегать остановок на ночлег в местах, где стволы деревьев обожжены молниями.

Выбор места для лагеря в горах

В горах не разбивают лагерь на свежих (или лежащих на ледовых склонах) осыпях, в зоне активного движения льда, а также там, где есть опасность схода лавин.

Лучше выбирать нагретые за день южные и западные склоны.

Надо учитывать, что во всех низинах ночью скапливается холодный воздух, поэтому палатки, тенты, навесы или шалаши в утренние часы могут быть покрыты росой.

Не рекомендуется останавливаться на ночлег и отдых под скальными уступами или под карнизами, на выступающих частях гребней. Всегда следует помнить об опасности оползней и обвалов.



Подготовьте по прочитанному тексту два-три вопроса для класса, задайте их и оцените качество ответов.



Ни в коем случае нельзя устраивать в месте бивуака свалку бытовых и пищевых отходов, так как они привлекают грызунов, которые могут занести на жилую территорию паразитов, в том числе клещей. Кроме того, оставленный мусор делает удобное место непригодным для дальнейшего использования его под бивуаки и стоянки: кому приятно находиться и тем более отдыхать среди мусора? Все отходы необходимо сжигать или закапывать.

Медицинская страничка

Багульник болотный

Не следует устраивать лагерь в густых зарослях багульника. Русское название этого растения происходит от старинного слова «багулить» — «отравлять» и связано с сильным одурманивающим запахом листьев и цветов.

В тундровой и лесной зонах России (в заболоченных хвойных лесах, на сфагновых болотах) широко распространён багульник болотный — *Ledum palustre*. Это вечнозелёный сильно пахнущий низкорослый кустарник (40—120 см) с глянцевыми, кожистыми, завернутыми вниз по



Багульник болотный

краю, продолговатыми листьями. Молодые побеги имеют густое рыжее опушение. Соцветия — щитовидные с пятичленными белыми цветками. Данный вид багульника выделяет ядовитое эфирное масло. Отравление может наступить и при приёме багульника внутрь, и при вдыхании его испарений, а также путём поражения кожи и слизистых.

Основные симптомы отравления: слабость, сонливость, тошнота, рвота, усиленное потоотделение, снижение артериального давления, учащённое сердцебиение. В тяжёлых случаях — нарушение дыхания, удушье.

Первая помощь состоит в выведении пострадавшего на открытый, хорошо продуваемый участок местности. При необходимости производят искусственное дыхание. При отравлении выполняют промывание желудка.



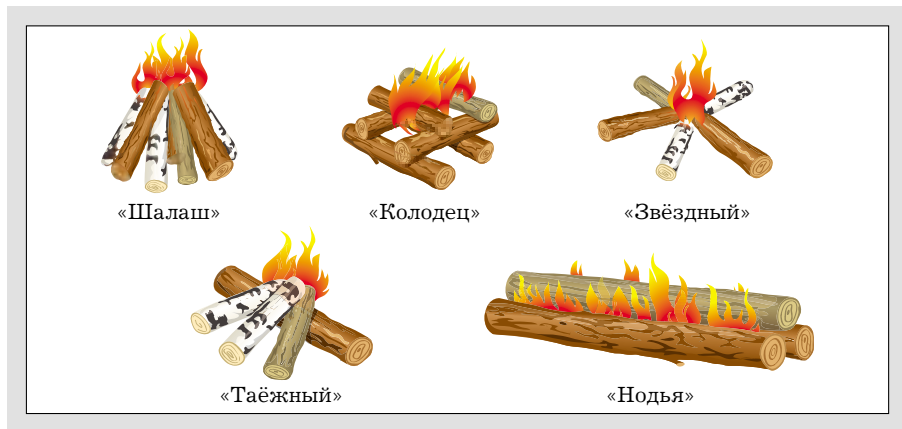
Рассмотрите рисунки. Какие ошибки допустили туристы при разбивке лагеря



Если турист отстал от группы...



1. Вспомните правила разведения костров.
2. Сравните разные виды костров. Предположите, какие функции может выполнять каждый из них: обогрев, приготовление пищи, сигнальную.



Когда кто-то из участников похода отстаёт от группы, возникает чрезвычайная ситуация. Причины её могут быть разные: слабая дисциплина, спешка, сильное утомление, а также плохая организация движения по маршруту. Остановился турист на минутку передохнуть, поправить одежду или подтянуть лямки у рюкзака — пропустил всех вперёд, в том числе замыкающего, сам замешкался, а потом сбился с пути, свернул не на ту тропинку и в результате не смог догнать группу...

Что делать туристу, который внезапно оказался один в лесу, в таком месте, где нет мобильной сотовой связи? Не надо суетиться и нервничать. Необходимо по возможности вернуться в то место, где турист отстал от группы. Далее надо оценить обстановку и решить: идти вслед за группой или ждать, когда его хватятся и найдут.

■ Если вы решили догонять товарищей, нельзя идти напрямую или срезать углы. Как бы ни петляла тропинка или дорога, как бы ни хотелось сократить путь, сходить с неё нельзя! Тропинка или дорога — единственная ниточка, связывающая отставшего с товарищами. Именно здесь в первую очередь его будут искать.

■ Типичная ошибка заблудившегося туриста — непрерывное и бесцельное перемещение с места на место. Так можно лишиться последних сил и забрести в такую глушь, где трудно рассчитывать на помощь. Лучше сесть на тропе и ждать.

■ В вечернее и ночное время, при ограниченной видимости или дожде вообще не следует бродить по незнакомым местам. Это может кончиться травмой. Надёжнее всего в непосредственной близости от дороги или тропы разжечь костёр, который не только даст тепло, но и послужит своеобразным маяком, значительно облегчающим поиск заблудившегося.



Какой бы по составу и количеству ни была туристская группа, каждый участник должен иметь при себе индивидуальный аварийный набор (спички в непромокаемой упаковке, фонарик, парафиновую свечу, сухое горючее, нож и пр.).

■ Если на улице холодно, а костёр по какой-то причине развести не удалось, надо надеть на себя всю имеющуюся в рюкзаке тёплую одежду. Молнии и пуговицы должны быть застёгнуты. Шнуровку ботинок лучше ослабить, чтобы обувь не сдавливала ноги (ещё лучше снять ботинки и переобуться в запасные сапоги, надев сухие шерстяные носки). После этого надо сесть на рюкзак спиной к ветру, накинув на спину и голову спальный мешок.

■ Если отставшему туристу предстоит ночёвка, следует заранее позаботиться о сооружении убежища. Хорошо, когда под рукой окажется достаточно большой кусок полиэтиленовой плёнки. Тогда надо воткнуть в землю под углом 45—60° несколько палок или длинных веток и намотать на них плёнку. Нижний край необходимо подогнуть под рюкзак. Внутри такого импровизированного убежища можно укрыться от ветра, дождя и зажечь свечу. Она даст немного тепла и одновременно высветит убежище в темноте. Для экономии свечи лучше зажигать её лишь на короткие промежутки времени. Хотя бы раз в течение часа надо вставать и проделывать несколько физических упражнений, чтобы согреться. Если на улице мороз, спать нельзя!

■ Если миновала ночь, а помощь так и не появилась, отставшему туристу надо самому выбираться из создавшейся ситуации. Когда поблизости есть дорога, тропа или просека, идти следует по ним. Если ничего этого нет, надо двигаться в том направлении, где, скорее всего, располагается ближайший населённый пункт. Но для этого необходимо определить направление сторон света и строго придерживаться избранного направления. Ни в коем случае не блуждать. На месте вынужденной ночёвки надо обязательно оставить записку и рассказать в ней о своих намерениях. Чтобы место это было заметно издалека, его надо отметить. Например, надёжно воткнуть в грунт длинную палку и привязать к её концу кусок яркой ткани.



Аварийный набор туриста: индивидуальная аптечка, фонарик, спички, складной нож, парафиновая свеча

- При малейшем сомнении в правильности избранного направления, а также в том случае, когда кончилась просека или пропала тропа, надо вернуться в исходную точку.
- Если тропинка или дорога вывела туриста на поляну, вырубку и здесь потерялась, значит, он выбрал неверное направление. Надо развернуться и идти по той же тропинке в противоположную сторону. Скорее всего, она приведёт к человеческому жилью.

Основные сигналы бедствия потерявшегося туриста

- В ночное время целесообразно разводить костёр с большим пламенем.
- В дневное время костёр должен дымить; для этого в костёр подкладывают свежую траву, сырой мох.
- Рекомендуется издавать любые звуковые сигналы: кричать, свистеть, бить палкой по стволу дерева — 6 раз в минуту с перерывом в одну минуту.
- Следует подавать сигнал любыми подручными средствами, встав на возвышенное место или забравшись на дерево.

Организация поиска пропавшего туриста

Группе нельзя откладывать поиск отставшего туриста в надежде на то, что он вот-вот подойдёт. Тем более нельзя продолжать движение по маршруту, так как неизвестно, по какой причине он отстал. Отставший мог вывихнуть ногу, провалиться в болото и т. п. Если помощь задержится, дело может кончиться трагически.

Кроме этих правил, нужно учитывать и другие особенности организации поиска.

Туристы, организующие поиск, должны быть очень внимательны, чтобы не пропустить следы потерявшегося. Необходимо голосом или другим доступным способом (свистом, ударами палок по стволам деревьев) периодически подавать сигналы потерявшемуся. Иногда неопытные туристы идут на поиск налегке, рассчитывая обернуться за час-два. Это грубейшая ошибка! Как бы ни был велик соблазн избавиться от надоевшего рюкзака, делать этого не следует. С собой необходимо взять небольшой запас продуктов (консервы, сухари, питьё, шоколад), спальный мешок, тёплую одежду, накидку от дождя, фонарики, верёвку, аптечку.

Можно снарядить несколько поисковых групп. В этом случае два-три туриста остаются на месте и разбивают аварийный лагерь. Но если туристская группа невелика, ей не следует разделяться. На поиск надо отправляться всем вместе.

Если непрерывный поиск в течение ночи и до полудня следующего дня не дал положительных результатов, надо сообщить об исчезновении товарища местным властям.

Подобных неприятных ситуаций можно избежать, если соблюдать правила туристского похода:

- никогда не растягивайте походную колонну;
- двигайтесь по маршруту в темпе, посильном для всех участников похода;
- замыкающий ни при каких обстоятельствах не должен оставлять позади себя кого-либо из участников похода; он должен поддерживать постоянную связь с направляющим, чтобы в случае необходимости тот мог замедлять движение колонны или вообще её останавливать;
- на каждом привале руководитель должен проверять, вся ли группа в наличии;
- если обнаружится, что кто-то из туристов отстал, движение по маршруту прекращается; руководитель организует поиски; продолжать поход можно только тогда, когда отставший нашёлся.



Цель: составить программу поиска потерявшегося туриста и программу его действий в аварийной ситуации.

Задания

1. Определите условия, при которых произошло отставание туриста (воображаемая ситуация).
2. Наметьте программу для групп поиска.
3. Наметьте программу поведения потерявшегося.

Туризм и экология окружающей среды

Согласно Федеральному закону «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» к безопасному в экологическом отношении туризму относится не только безопасность самих туристов, но и безопасность окружающей природной среды, в которой совершаются путешествия.

Активные формы туризма предполагают прежде всего интересный отдых, связанный с получением эмоционального удовольствия от красоты сменяющихся пейзажей и общения с природой. Согласитесь, мало удовольствия получит путешественник, если попадёт в унылые, чёрные горельники (леса, выгоревшие от неосторожного обращения человека с огнём), или от путешествия по зловонным водоёмам с плавающими сверху брюхом погибшими рыбами. Хуже того, захочется путнику в жаркий день воды из ручья испить, а у ручья маслянистые от нефтепродуктов берега, усыпанные бытовыми отходами и мусором. К воде не подступиться! Не только настроение будет испорчено, но, наверное, и путешествовать больше не захочется.

Неприятные впечатления остаются у путешественника от тех мест, где до него побывал варвар, оставивший после себя горы мусора и надписи на деревьях, на природных и исторических памятниках... Путешественнику неинтересно фотографироваться у скалы или водопада, когда за ним красуется огромная надпись «ЗДЕСЬ БЫЛ ВАСЯ». Кто он, этот Вася? Очевидно, малокультурный и необразованный человек, не думающий о том, что при посещении интересных мест и вообще на природе — точно так же, как у себя дома или в гостях, — за собой необходимо оставлять порядок и чистоту.

Турист является частью окружающей его природы. Из курсов географии, физики, химии, биологии вы знаете, что в природной среде всё взаимосвязано и взаимозависимо. Недумаящий человек легко может нарушить эти взаимосвязи своими безответственными действиями.

Разорить муравейник в лесу ради забавы, чтобы посмотреть, как муравьи бегают, пытаясь защитить своё жилище, человеку бездушному и бездумному много труда не составляет. А ведь следствием такого

поступка может быть гибель целого леса от нашествия вредителей, с которыми успешно борются муравьи. Но варвару это невдомёк.

Или, приметив живописную полянку у водоёма с удобным пляжем, тенистым укрытием в знойный летний день, нерадивый отдыхающий начинает организовывать там регулярно отдых с друзьями. К сожалению, часто такие благословенные места превращаются невежественным человеком в пустынные побережья. Лес, дающий тень, вырубается на дрова, лужайки с ароматным травостоем вытаптываются и покрываются язвами кострищ, окрестные кустарники превращаются в свалки мусора и смрадные «туалеты». Такое место отдыха больше не привлекает горе-туристов, и они ищут другое, где всё с точностью повторяется. Особенно пагубное воздействие на природу человек оказывает в местах массового отдыха, где зачастую наступают необратимые последствия.

Ответственные туристы при организации походов должны выполнять ряд несложных правил в целях сохранения окружающей среды, памятников природы, истории и культуры.

- Не оставлять после себя следов пребывания. Не мусорить ни на маршруте, ни на бивуаке. Все отходы утилизировать на месте или в специально оборудованных для этого местах.

- Для разведения костра использовать уже имеющиеся кострища, приводить их в порядок. Если нет кострища, оборудовать его, аккуратно сняв дёрн и убрав его в тень. Перед уходом с бивуака залить кострище водой, убрать мусор и заложить дёрн на место.

- Не ломать и не заготавливать на дрова зелёные (живые) деревья и кустарники — использовать для этой цели сухостой или валежник.

- На часто посещаемых туристами маршрутах есть правило — на бивуаках оставлять дрова в специально оборудованных местах. Согласитесь, приятно, придя на полянку, снять с плеч рюкзак, а тут тебе сухие дрова для костра! Можно поесть и отдохнуть, но перед уходом нужно заготовить дрова для туристов, которые придут сюда после вас.

- Не выливать и не выбрасывать пищевые отходы в водоём, при мытье посуды с использованием моющих средств грязную воду сливать в специально вырытую ямку в удалении от водоёма. Перед уходом с бивуака ямку закапывают и закладывают дёрном.

- Остатков пищи у настоящих туристов, как правило, не бывает (потому что они не берут в путешествие лишний груз, да и аппетит в походе всегда хороший), но если всё же у вас оказались недоеденными каша, хлеб или сало, их можно оставить для подкорма животных и птиц — только не в месте бивуака и не на тропе, а в удалении от них.

- При движении по маршруту пользоваться, по возможности, имеющимися дорогами и тропами, привалы и ночлеги устраивать на уже обжитых туристами полянках.

■ Не шуметь во время движения и отдыха на маршруте. Тогда можно услышать и увидеть обитателей живой природы: насекомых, птиц, животных.



Предложите способы, как можно утилизировать отходы в походе без вредного воздействия на окружающую природу.



Ответьте на вопросы.

1. Как вы думаете, что необходимо делать на отдыхе в лесу, у реки, в горах на туристских маршрутах, чтобы природа сохранялась и радовала своими красотами, пением птиц и ароматом цветов и разнообразья?

2. Подумайте, посоветуйтесь с родителями и друзьями, что необходимо делать, какие правила надо соблюдать, чтобы можно было путешествовать и отдыхать, получая удовольствие от красоты окружающей природы, и чтобы сама природа оставалась первозданной, насколько это возможно.

3. Каких насекомых и птиц можно услышать в вашем регионе летом в походе или на прогулке на берегу водоёма, если не шуметь? А следы каких животных можно обнаружить в лесной чаще в вашей местности?

4. Как вы думаете, почему остатки пищи туристы оставляют для подкорма животных и птиц не на поляне — месте бивуака — или тропе, а в некотором удалении от них



Обеспечение безопасности в водном туристском походе



Какое снаряжение называют личным и для чего оно необходимо в походе? Какие части реки вы знаете? Что называется наводнением и что — паводком, в чём их различия? От чего зависит скорость течения реки?



Рассмотрите фотографии. Дайте характеристику каждого плавательного средства: укажите его преимущества и недостатки.



Катамаран



Яхта



Плот



Байдарка



Почему опасно в водных походах совершать переходы в ночное время или в тумане? Почему, прежде чем преодолевать водный порог или водопад, надо проводить разведку местности? Какие обязанности выполняет в туристской походной группе лоцман: при подготовке к походу; непосредственно на маршруте; по завершении похода

Подготовка к водному туристскому походу

Водные просторы всегда манили любителей путешествий своими красотами. Вода, солнце и свежий воздух благотворно влияют на организм человека. Активный отдых на водоёмах восстанавливает силы, возвращает человеку бодрость и жизнерадостность. Но красота бывает обманчивой, особенно если турист беспечен и не готов к преодолению трудностей.

Для того чтобы водное путешествие оставило приятные впечатления, необходима тщательная подготовка. Нужно знать, что в водных походах необходимо специальное личное снаряжение, обеспечивающее безопасность туриста. Прежде всего это спасательный жилет. В походах по горным или порожистым рекам к нему обязательно добавляются защитная каска, гидрокостюм, специальная обувь, гидромешок для упаковки вещей.



Защитная каска



Гидрокостюм



Спасательный
жилет



Гидромешок

Почему эти предметы необходимы в водном туризме?

Наличие спасательного жилета — главное и обязательное условие вашей безопасности в водном походе. Даже если вы умеете отлично плавать и уверены в своих силах, спасательный жилет необходим на случай экстренных, непредвиденных ситуаций. Он спасёт жизнь не только вам, но и вашим товарищам.

Защитная каска, предохраняющая голову от ударов о камни и дно, необходима во время путешествия по быстрым, порожистым рекам. Если лодка перевернулась и турист оказался в бурном потоке (а подобное не раз случалось с сотнями туристов-водников во время походов и спортивно-туристских соревнований), ему остаётся надеяться только на каску и свой спасательный жилет.

Турист-водник должен очень внимательно относиться к подбору обуви. На перекатах и отмелях ему часто приходится покидать плавсредство и вставать на дно. Никто не может дать гарантии, что в этом

месте не окажется затонувшей коряги, острых камней, осколков стекла или кусков металла. Хорошо подобранная прочная обувь уберёжёт от серьёзной травмы.

Гидрокостюм — тоже обязательное средство защиты туриста-водника в походах по горным рекам или путешествиях по водоёмам в межсезонье. Он защищает организм от переохлаждения.

Гидромешок защищает от намокания личные вещи туриста, в первую очередь спальный мешок.

Помимо личных средств безопасности, существуют групповые. Так, каждое плавсредство обеспечивается ёмкостями непотопляемости. Это могут быть надувные мячи или камеры. В походе их помещают на корму и в носовую часть плавсредства. Если байдарка или лодка получит пробоину и станет заполняться водой, ёмкости непотопляемости помогут сохранить на какое-то время плавучесть. Туристы смогут доставить своё плавсредство к берегу и там организовать его ремонт. Каждое плавсредство обеспечивается специальным тросом, с помощью которого его можно провести вдоль берега или закрепить во время стоянки.

В групповом снаряжении водного похода обязательно должен быть ремонтный набор, позволяющий производить ремонт не только личного снаряжения и палаток, но и плавсредств.

Отправляясь в водный поход, следует позаботиться о сохранности продуктов питания. Все они должны быть упакованы в водонепроницаемую тару. Наиболее удобными в этом отношении являются пластиковые бутылки из-под питьевой воды. В них можно хранить практически все сыпучие продукты, макаронные изделия и жидкости.

Уже во время погрузки на плавсредство всё снаряжение и продукты питания должны быть тщательно упакованы и привязаны. Практика показывает, что всё, что не закреплено, рано или поздно утонет.

Важной частью группового снаряжения в водном походе являются средства радиосвязи. Желательно, чтобы они были на каждом плавсредстве. Это необходимо для поддержания постоянной связи между участниками, а также с окружающим миром.

Правила безопасного проведения водного похода

■ Во время движения походная колонна не должна сильно растягиваться. Перед прохождением каждого препятствия группа собирается вместе. После разведки определяется способ, каким туристы будут преодолевать препятствие. Если есть необходимость, выделяют специальные люди, которые страхуют экипажи во время прохождения ими опасного участка. Когда препятствие преодолено, груп-

па должна вновь собраться вместе, и руководитель разбирает допущенные ошибки.

■ Если русло водного потока разделяется на несколько рукавов, вся группа должна двигаться только по одному из них — тому, что определён опытным лодчманом и утверждён руководителем.

■ При составлении графика движения необходимо рассчитывать его таким образом, чтобы останавливаться на ночлег за 2—3 ч до наступления темноты.

■ Устраиваясь на ночлег, лучше вынести своё плавсредство на берег — подальше от воды и поближе к палаточному городку. Это уберёжёт его от неприятных неожиданностей (высокой волны, резкого подъёма уровня воды после дождя, чьих-то глупых шуток).



Составьте маршрут, программу и график движения водного похода на любом плавсредстве по выбранной вами реке в вашей местности.

Узлы в туристском походе

Отправляясь в туристский поход, туристы всегда берут с собой верёвку. Она может пригодиться в разных ситуациях: во время переправ через реки и ручьи, при подъёме или спуске на крутых склонах, для страховки.

Но сама по себе верёвка была бы практически бесполезной, если бы туристами не применялись различные узлы для её завязывания. Каждый узел имеет свои функции и особенности. Одни затягиваются под нагрузкой, другие нет. Неправильно завязанные узлы могут «ползти» — медленно развязываться, а другие затягиваются так, что их не удаётся потом развязать.

Туристы предъявляют к узлам определённые требования. Узлы должны:

- завязываться просто (способ вязки должен легко запоминаться);
- не развязываться самопроизвольно под нагрузкой или после её снятия;
- не «ползти» при переменных нагрузках;
- не затягиваться без необходимости намертво;
- соответствовать своему назначению.

Разные узлы имеют разные свойства, которые необходимо знать для обеспечения безопасности! Если турист не знает точно, годится какой-то узел для конкретной ситуации или нет, то ему лучше отказаться от его использования и применить другой, хорошо известный и зарекомендовавший себя узел.

Незатягивающиеся узлы — «простой штык» и «простой полштык» (с. 179) — выдерживают сильную нагрузку и не затягиваются.

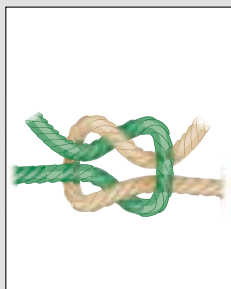


Узел «простой штык»

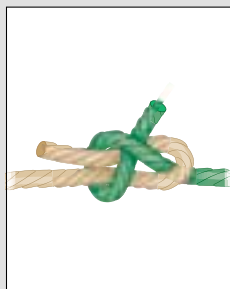


Узел «простой полуштык»

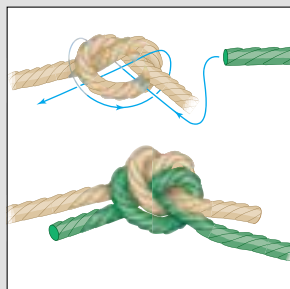
Узлы для связывания двух верёвок (тросов) — «прямой», «шкотовый», «встречный» и «академический».



Узел «прямой»



Узел «шкотовый»



Узел «встречный»

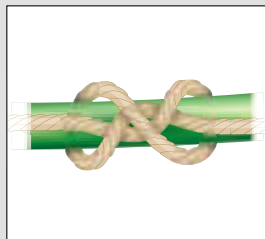


Узел «академический»

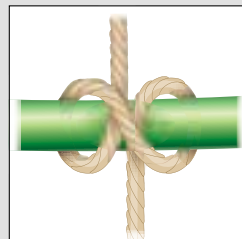
Самозатягивающиеся узлы — «удавка», «узел питона» и «выбленочный». Эти узлы надёжно затягиваются под нагрузкой.



Узел «удавка»



«Узел питона»



Узел «выбленочный»

Незатягивающиеся узлы — «дубовая петля» и «булинь» («беседочный» узел).

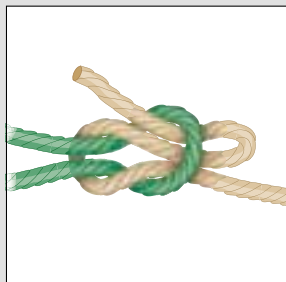
Быстроразвязывающиеся узлы — «рифовый» и «шлюпочный».



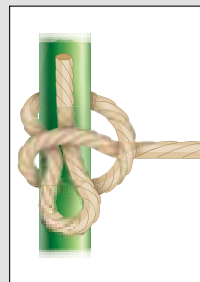
Узел «дубовая петля»



Узел «булинь»



Узел «рифовый»



Узел «шлюпочный»

Это полезно знать!

Археологические находки свидетельствуют о том, что за пять тысяч лет до нашей эры египтяне использовали «прямой» узел. Древние греки и римляне называли его «геркулесовым» или «геракловым» узлом. Это связано с мифическим героем Гераклом, который именно этим узлом завязывал на своей груди передние лапы шкуры убитого им льва. Римляне использовали «прямой» узел при сшивании ран и при лечении переломов костей.



Цель: освоить разные виды узлов.

Задания

1. Научитесь вязать перечисленные выше виды узлов.
2. Заполните таблицу в рабочей тетради по приведённому образцу.

Наименование узла	Свойства узла	Область использования узла



Выясните, какое назначение в походе у основной и вспомогательной верёвок. Чем они отличаются друг от друга?



Подготовьте три-четыре вопроса по изученному разделу и задайте их одноклассникам. Оцените качество ответов.

Когда человек сам себе враг

О чём мы поговорим

- *Курение убивает!*
- *Алкоголь разрушает личность*
- *Скажем наркотикам «Нет!»*
- *Токсикомания — страшная зависимость*





Курение убивает!



1. Проведём **анонимный** опрос среди одноклассников.

- Я курю. (Да, нет.)
- Пробовал (пробовала) курить, но не понравилось. (Да, нет.)
- Никогда не пробовал (не пробовала) и нет желания попробовать курить. (Да, нет.)
- Хочу попробовать курить. (Да, нет.)
- Считаю курение вредной привычкой. (Да, нет.)
- Нравятся курящие подростки. (Да, нет.)

2. Оценим результаты опроса.



Оцените истинность утверждения: «Если вас привлекает курение, значит, вы ничем больше не можете похвастаться перед другими — ни знаниями, ни интересами, ни остроумием, ни умением общаться».

Почему курят подростки

Чтобы ответить на вопрос «Почему начинают курить подростки?», учёные задали его большому количеству мальчиков и девочек, которые курят регулярно или пробовали курить. Большинство подростков признались, что хотят таким образом выглядеть взрослее. Девочки убеждены, что с сигаретой они смотрятся эффектнее и больше нравятся мальчикам. А мальчики считают, что курение делает их мужественнее.



Курение особенно опасно в подростковом возрасте, потому что подросток быстро привыкает к нему и уже не может отказаться от своей порочной привычки. В возрасте, когда идёт половое созревание мальчика и девочки, курение отрицательно влияет на развитие организма. Курение способствует началу опасных хронических заболеваний. Кроме того, курильщики в большей степени, чем некурящие, подвержены простуде и заболеваниям органов дыхания.

По одежке только встречают...

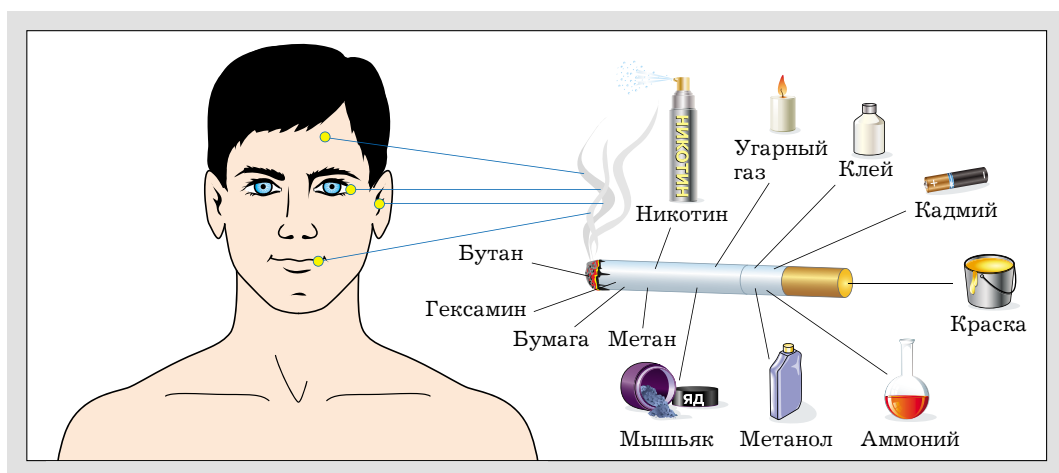
Помните народную поговорку «По одежке встречают, провожают по уму»? Наверное, в первый момент девушка или юноша с сигаретой во рту может показаться старше своих лет. Но, начав с ними разговор,

часто убеждаешься, что люди они малоинтересные: и говорят коряво, и кругозор узок, да и рассуждают наивно. Неужели вся их «взрослость» заключается только в том, что они научились курить? Да и правильно ли вообще связывать два этих понятия? Например, на улицах городов и деревень Республики Северная Осетия — Алания не встретишь курящего подростка. Почему? Объяснение кроется в традициях осетинского народа: отрок не может закурить в присутствии отца, деда, взрослого вообще. Это считается нарушением норм отношений между детьми и взрослыми, уважения, почтения к ним. Подражать взрослым — это значит учиться у них быть сильными, воспитывать свою волю.

Что можно найти в сигаретном дыму



Рассмотрите рисунок-схему и, используя справочную литературу, подготовьте краткое сообщение на тему «Какой вред организму человека наносят содержащиеся в сигарете вещества».



Читая текст на с. 183—185, постараемся разобраться, почему курение особенно вредно в подростковом возрасте.

Почему курение мешает учению

Учёные установили прямую зависимость между курением и успеваемостью подростков. Эксперименты показали, что у подростков-курильщиков ухудшается память, они хуже воспринимают новую информацию, быстрее её забывают. Именно поэтому у детей, имеющих такую привычку, ухудшается успеваемость по предметам, при изучении ко-

торых нужно запоминать большое количество фактов (по истории, литературе, биологии, географии, химии).

Ухудшаются острота зрения и цветоощущение. У курящего подростка краски окружающего мира, как говорят врачи, могут «поливаться». Он видит мир не в таком цветовом богатстве, как его некурящие сверстники. Постепенно исчезает восприимчивость к зелёному, красному, затем к синему цвету. У врачей-офтальмологов появился даже термин «табачная слепота».

Курение вызывает проблемы и со слухом. Снижается его чувствительность и острота. Образно говоря, курильщик слышит меньше звуков окружающего мира, чем человек, не имеющий этой вредной привычки.

Доказано также, что курение подростков истощает нервные клетки мозга, вызывает преждевременное утомление, снижает учебную активность и способность решать логические задачи, уменьшает точность вычислительных операций. Поэтому у подростков-курильщиков начинаются проблемы с изучением математики и физики.

Совокупное действие ядовитых компонентов табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности.

О физическом состоянии подростков-курильщиков

Никотин отрицательно влияет на многие органы человеческого тела. Он активизирует действие щитовидной железы, что очень опасно на этапе полового созревания. Это приводит к учащению пульса, раздражительности, нарушению сна. Страдает сердечная мышца, так как никотин вызывает спазм сосудов. Но особенно негативное влияние курение оказывает на лёгкие, постоянно отравляемые табачным дымом. Если вы сравните на рисунке лёгкие некурящего и курящего человека, то сразу поймёте, как изменяется под влиянием пагубной привычки этот важнейший орган. Врачи утверждают, что в последние годы с увеличением числа молодых курильщиков помолодело и такое смертельное заболевание, как рак лёгких. Первые признаки этой болезни — сухой кашель, быстрая утомляемость, усталость.

Давно было установлено, что никотин задерживает рост подростка. Последние исследования показали, что не только рост. Объём лёгких у курящих подростков меньше, чем у их некурящих сверстников. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы друг с другом.

Все подростки — это будущие папы и мамы, которые несут ответственность за здоровье своих будущих детей. Курящие родители,

в особенности курящие мамы, навязывают ребёнку свою порочную привычку. Ещё не родившийся ребёнок также становится рабом сигареты со всеми негативными последствиями для его здоровья.



Установлено, что уровень смертности людей, начавших курить в подростковом возрасте, значительно выше, чем у тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Это полезно знать!

В 1496 г. великий путешественник Христофор Колумб, открывший Америку, привёз в Европу высушенные листья травы для курения. Трава была названа табаком по имени острова Тобаго, открытого Колумбом у берегов Южной Америки. Спустя несколько десятилетий табак выращивали уже во многих странах Европы. Главная причина быстрого распространения курения заключалась в том, что табак считали полезным лекарственным растением. Говорили, что он излечивает от 36 болезней. К табаку прибегали при мигрени, применяли его против зубной боли, ломоты в суставах, при расстройствах желудка... Табак жевали, нюхали, курили, из него делали настойки, прикладывали как примочки...

Но не во всех странах курение приветствовалось. Так, в Великобритании и Османской империи в конце XVI в. курильщиков объявляли колдунами и отрубали им головы. На Руси в XVII в. курильщиков били палками, дабы наставить на путь истинный, а после московского пожара 1634 г. за курение была предусмотрена смертная казнь. Негативное отношение к курению сохранялось более 60 лет. Всё изменилось только при Петре I, который сам был заядлым курильщиком.



Цель: развивать навыки работы с документами.

Задание: проанализируйте положения Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

«С 1 июня 2013 г. курение запрещено:

- на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных, медицинских и санаторно-оздоровительных услуг, в учреждениях культуры, физической культуры и спорта;
- в общественном транспорте, аэропортах, портах, на вокзалах, станциях метрополитена и на открытых территориях ближе чем 15 м от них;

- в помещениях социальных служб, органов государственной власти и местного самоуправления, на рабочих местах;
- в лифтах и помещениях общего пользования жилых многоквартирных домов, на детских площадках, пляжах, на автозаправочных станциях».

Кроме того, закон запрещает продажу табачных изделий ближе чем в 100 м от территорий образовательных организаций, а также продажу табачных изделий несовершеннолетним.

Закон вводит полный запрет на рекламу табачных изделий, на демонстрацию табачных изделий и процесса курения в аудиовизуальных произведениях, предназначенных для детей и подростков.

Медицинская страничка

Курение — не личное дело человека

Многие люди считают, что курение — личное дело самого человека. Но это не совсем так. Миллионы некурящих людей в мире страдают от того, что им приходится поневоле вдыхать «вторичный» табачный дым, находясь рядом с курильщиками. Это не только неприятно, но и так же вредно, как если бы они курили сами, особенно для девочек!

Но и это ещё не всё. Есть мнение: курение — проблема не только самого человека, но и государства. Государство заинтересовано в том, чтобы его граждане были здоровы, долго жили и трудились. Поэтому в нашей стране идёт постоянная пропаганда отказа от курения. Не случайно на пачках с табачными изделиями написано: «Курение убивает». В России запрещена реклама табака и курения. И это не пустые слова!

Наблюдая за людьми, бросившими курить, врачи отмечают положительные изменения в их организме:

- нормализуется содержание кислорода в крови человека;
- прекращается кашель, сокращается количество простудных заболеваний;
- риск развития рака лёгких снижается в два раза;
- нормализуется артериальное давление, восстанавливается работа сердца и, как следствие, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- жизненный объём лёгких увеличивается на 30%.



Как мы относимся к курению и курильщикам? Какие способы борьбы с курением мы можем предложить



Выберите одно из высказываний и подготовьте научное обоснование его значения.

- Курение — смерть в рассрочку.
- Один курит, а весь дом болеет.
- Раннее старение — результат курения.
- Табак — забава для дураков.
- Курить — здоровье подорвать и себя обворовать.



Алкоголь разрушает личность



1. Рассмотрим репродукцию картины художника Яна Стена «Пьяницы». Какие чувства вызывают её герои? Можно ли сказать о них, что это люди опустившиеся, потерянные для общества, вызывающие неприятные чувства?



Ян Стен. Пьяницы. 1660 г.

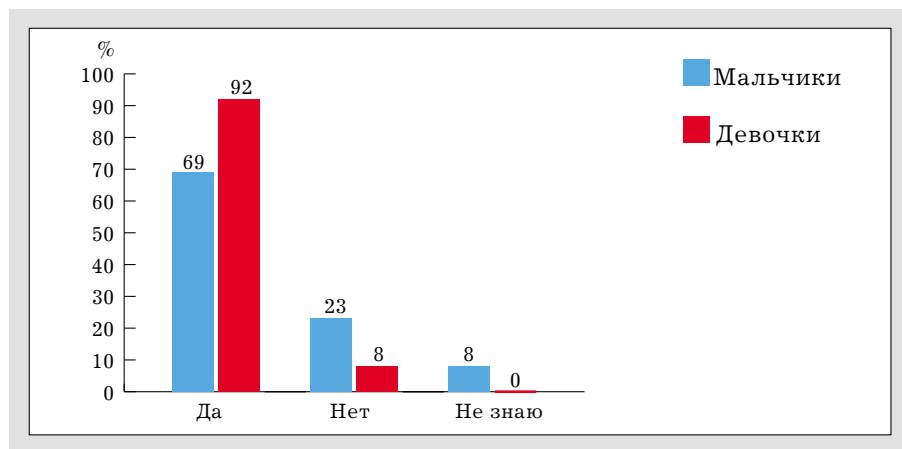
2. Сравним два мнения. Кто из участников спора прав?

Любитель вина. Употребление алкогольных напитков в умеренных количествах не приносит вреда и даже полезно. Вино улучшает настроение человека, делает его раскованным, снимает усталость и стресс. Умеренное употребление сухого красного вина полезно для сосудов.

Противник выпивки. Самое страшное в употреблении алкогольных напитков — привыкание к ним, тяжёлая алкогольная зависимость и, как результат этого, — полный распад личности человека, неумение себя

контролировать. Про таких людей говорят: конченный человек. А начинается это с одной рюмочки или бокальчика. К сожалению, некоторые не могут вовремя остановиться и становятся безнадежными алкоголиками.

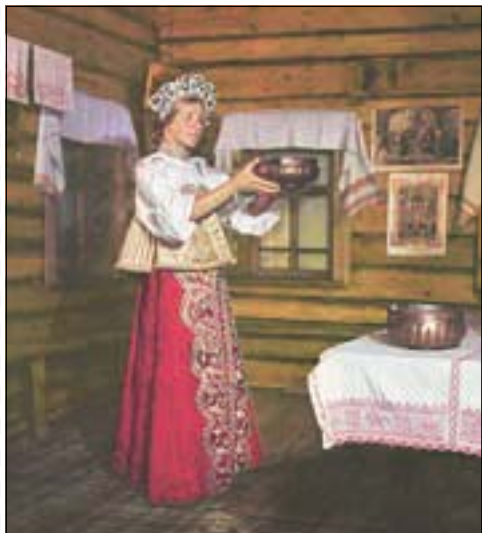
3. Оценим данные диаграммы — результаты ответов мальчиков и девочек подросткового возраста на вопрос «Вреден ли алкоголь?». Выскажем своё мнение по вопросу «Назрела ли необходимость расширять знания подростков о вредном влиянии алкоголя на растущий организм?».



Это полезно знать!

В Древней Руси украшением пиров были не спиртные напитки, а пироги. (Само слово «пирог» — от слова «пир».) Главным событием застолья был вынос круглых пирогов. Они были огромных размеров. Разнообразию их начинок мог бы позавидовать даже самый искусный современный пекарь. Бытовала поговорка «В пирог всё завернёшь!». Стол ломился от закусок, а вот чарки гостям разносила жена хозяина, то есть в напитках соблюдалась умеренность. Да и напитки были не такой крепости, как сейчас. Например, известная всем медовуха напоминала больше квас, чем крепкий напиток. Ведь в мёд добавляли хмель и дрожжи, а не спирт. Этот напиток пили небольшими чарками из енды — сосуда для розлива вина, пива, медовухи.

В царской России устраивались так называемые «трезвые бунты» с требованием закрыть все кабаки. В 1858—1859 гг. такие бунты прокатились по 32 губерниям России. По этому поводу Н. А. Добролюбов писал: «Сотни тысяч народа в каких-нибудь пять-шесть месяцев без всяких предварительных возбуждений, в разных концах обширного царства отказались от водки».



Царь Александр III был вынужден ограничить торговлю водкой: в 1885 г. правительство под давлением общественного мнения ввело закон «О предоставлении сельским обществам права закрывать в пределах своих территорий кабаки». Это право использовали десятки тысяч сельских общин.

В конце XIX в. по всей стране были созданы общества трезвости, в организации которых большую роль сыграли статьи Л. Н. Толстого «Пора опомниться», «Для чего люди одурманиваются?», «Молодым людям» и др.

К началу XX в. Россия занимала десятое место по уровню потребления алкоголя. Первое место занимала Франция, за ней Бельгия, Англия, Германия.

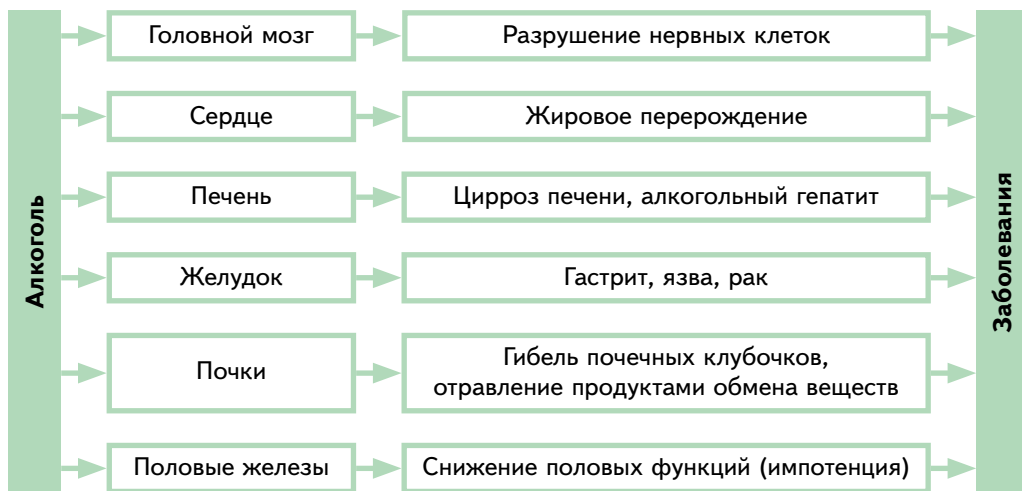
В 1914 г. был принят сухой закон, который действовал всю Первую мировую войну.

О воздействии алкоголя на организм человека



1. Рассмотрите схему. Подготовьте краткую справку: на какие системы органов алкоголь влияет отрицательно?
2. Прочитайте текст на с. 190—191 и оцените свои суждения. Какие добавления вы можете к ним сделать?

Алкоголь является причиной развития многих физических и психических заболеваний. Вот некоторые из них.



■ **Нарушение деятельности пищеварительной системы.** Первыми под воздействию алкогольных напитков подвергаются органы пищеварения. Попадая в ротовую полость, они раздражают слизистые оболочки ротовой полости, языка, глотки, временно повышают функцию слюнных желёз, а затем резко понижают. При длительном воздействии крепких алкогольных напитков наступает сглаживание вкусовых сосочков языка, что приводит к потере вкусовых ощущений. Кроме того, даже в молодом возрасте могут развиваться воспалительные процессы в дёснах, вследствие чего начинается преждевременное выпадение зубов.

Попадая в желудок, алкоголь стимулирует выделение желудочного сока. Однако этот сок по своему составу резко отличается от нормального, в нём много соляной кислоты и мало пепсина — фермента, с помощью которого переваривается пища. Большое количество кислоты обжигает слизистую и приводит к её отмиранию. Таким образом, нарушаются функции желудка и, как следствие, возникают такие заболевания, как гастрит, язвенная болезнь. Они требуют длительного лечения и сильно изнуряют организм.

■ **Болезни печени.** Учёные утверждают, что каждому третьему человеку, злоупотребляющему алкоголем, грозит тяжёлое, смертельно опасное заболевание — цирроз печени — разрушение её клеток. Алкоголь, попадая в организм, соединяется с белками и превращается в вещество, которое провоцирует воспалительные процессы в печени, в том числе развитие раковых клеток. Рак печени — довольно распространённое заболевание среди любителей выпивки.

■ **Болезни почек.** Проходя через почки, алкоголь и ядовитые продукты его распада приводят к сбоям в их работе. В результате из

организма выводятся необходимые ему вещества: белок, сахар и другие. Кроме того, алкоголь пагубно влияет на почечную ткань, её мелкие сосуды и капилляры, из-за чего возникают воспалительные процессы.

■ **Воздействие алкоголя на дыхательную систему.** Длительное воздействие растворённого в крови алкоголя на органы дыхания приводит к хроническому алкогольному бронхиту и воспалению лёгких.

■ **Нарушение деятельности центральной нервной системы.** Злоупотребление спиртными напитками приводит к разрушению нервных клеток, уменьшению объёма головного мозга, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на поведении и характере человека. Особенно опасен алкоголь для растущего организма: у детей наблюдается снижение умственной активности, развивается слабоумие, так как алкоголь замедляет функции мозга.



Алкоголь разрушает личность человека, ломает его жизнь, осложняет отношения с окружающими людьми. «Вино, — писал Ф. М. Достоевский, — скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его».

Отравление алкоголем

Для детей отравление алкоголем — очень тяжёлое испытание. У них нарушается координация движений, краснеет кожа лица; ребёнка мучает тошнота и рвота. В тяжёлых случаях наступает нарушение дыхания, учащается сердцебиение.

При серьёзных токсических поражениях человек теряет сознание — наступает *коматозное состояние* (*кома*). Оно проявляется в том, что человек не реагирует на обращения к нему, нарушается реакция зрачков на свет, снижается болевая чувствительность.

При нарушении дыхания, если не будет оказана своевременная медицинская помощь, наступает смерть.

Медицинская страничка

Если кто-то отравился алкоголем...

Если случилось так, что кто-то в вашем присутствии отравился алкоголем, вызовите скорую медицинскую помощь и окажите больному первую помощь.

Если пострадавший находится в сознании, но у него наблюдаются слабость, заторможенность, сонливость, дайте ему понюхать

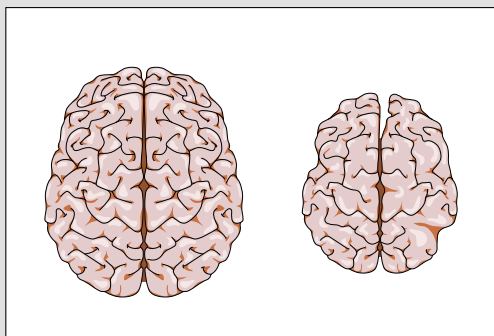
ватку, смоченную нашатырным спиртом. Настоятельно порекомендуйте промыть желудок. Для этого нужно выпить 2,5—5 л воды комнатной температуры. После приёма каждые 300—500 мл воды следует вызывать рвоту, надавливая пальцами на корень языка. Промывание желудка следует проводить до «чистых промывных вод». Если больной без сознания, обязательно переверните его на живот, чтобы он не подавился рвотными массами и не задохнулся. После этого вызовите врача.



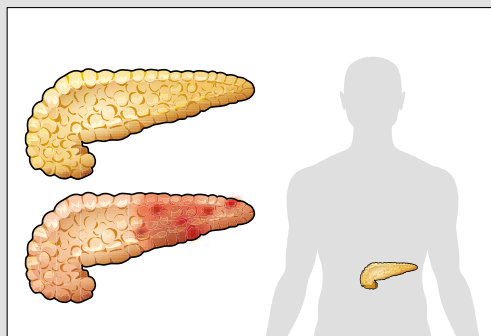
При любом состоянии больного, отравившегося алкоголем, необходимо вызвать скорую медицинскую помощь!
Никогда не пейте незнакомые жидкости! Никогда не употребляйте алкоголь!



Проанализируйте фото. Сделайте вывод: как выглядят органы человека при злоупотреблении алкоголем? Чем грозит ребёнку пьянство родителей до его рождения



Мозг здорового ребёнка (слева);
мозг ребёнка от родителей,
употребляющих алкоголь (справа)



Поджелудочная железа взрослого
человека: здоровая и воспалённая

Может ли праздник быть без застолья

Историки утверждают, что три столетия назад Россия была непьющей страной. Но ведь именно тогда были распространены весёлые народные гулянья: проводы зимы и встреча весны, летние хороводы, игры, песни и пляски у костра. Были и домашние посиделки, когда мо-

лодёжь под тихий стук прялки хором пела старинные народные песни. Значит, веселье не зависит от количества выпитого вина.

Сейчас многие старинные обычаи и традиции забыты. Окружающая жизнь даёт множество отрицательных примеров. Однако решение — пить или не пить — каждый принимает сам. Как не поддаться алкогольной зависимости? Нужно осознать пагубность этой привычки и воспитывать у себя отрицательное отношение к ней.

Для этого надо придерживаться некоторых правил поведения.

- Никогда не поддавайтесь уговорам выпить (попробовать, пригубить чуть-чуть...).

- Избегайте компаний, в которых любят алкогольные напитки.

- Расширяйте свой кругозор, живите активной, интересной жизнью. Увлечённый чем-то человек не имеет потребности в алкоголе. Только ограниченные люди пытаются разнообразить свою жизнь с помощью выпивки.

Медицинская страничка

Ещё немного об отравлении алкоголем

Авторы учебника очень надеются, что эта медицинская страничка вам никогда не пригодится, хотя в жизни всякое бывает. Поэтому на всякий случай эту информацию вы должны знать.

Признаки опасного отравления алкоголем:

- нарушение координации;
- тошнота и рвота;
- замедленное дыхание;
- головокружение, потеря памяти;
- синюшная или бледная кожа;
- низкая температура тела;
- обморок, потеря сознания.

Как помочь человеку с алкогольным отравлением?

Оцените обстановку. Попробуйте оценить состояние больного. Каковы признаки (симптомы) отравления: часто ли бывает рвота или только тошнота? Сильно ли болит голова? Теряет ли человек сознание, путается ли в словах? Какая у него температура?

Действуйте быстро

- Если отравление незначительное, то спасут хорошо известные в народе процедуры. Уложите больного в постель и тепло укройте (при алкогольном отравлении нарушается теплообмен организма). Давайте больше пить воды и чая. Помогает огуречный и капустный рассол. Ког-

да пострадавшему станет лучше, можно дать крепкий наваристый бульон, в который добавлен чёрный перец. Это блюдо не перегружает пищеварительный тракт и восстанавливает минеральный баланс в организме.

■ Если отравление носит тяжёлую форму, немедленно вызывайте скорую медицинскую помощь!



1. Выскажите своё мнение по поводу приведённых утверждений.

1. В Древней Греции пили лишь разбавленное вино, а в Древнем Риме употребление вина разрешалось только с тридцатилетнего возраста.

2. Великий философ древности Платон считал, что до 18 лет вообще нельзя пить, между 18 и 30 годами следует пить умеренно, только после 40 лет человек может «участвовать в пиршествах». Используя справочную литературу и Интернет, приведите высказывания других великих людей на тему злоупотребления алкоголем.

2. Рассмотрите плакаты советского периода, посвящённые борьбе с пьянством. Какой из них вы считаете наиболее удачным? Почему? Можно ли сейчас использовать их в антиалкогольной пропаганде? Какой сюжет плаката предложили бы вы?



Темы проектов: «Отношение к пьянству в России в разные времена», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре».



Скажем наркотикам «Нет!»



1. Проанализируем выдержки из статей 228 и 230 Уголовного кодекса Российской Федерации.

Статья 228: «1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств... в значительном размере — наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей... либо лишением свободы на срок до трёх лет.

2. Те же деяния, совершённые в крупном размере, — наказываются лишением свободы на срок от трёх до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей...»

Из статьи 230: «1. Склонение к потреблению наркотических средств... наказывается лишением свободы на срок от трёх до пяти лет... <...>

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они: а) совершены в отношении несовершеннолетнего; б) повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, — наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет...»

2. Подумаем, почему за хранение и изготовление наркотиков предусматривается такое суровое наказание. Почему распространение наркотиков среди несовершеннолетних считается отягчающим обстоятельством?

Что такое наркотики и наркомания

Наркотики — это вещества, способные вызывать кратковременное состояние опьянения, а при систематическом применении — привыкание и жёсткую зависимость.

Наркомания — это состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотику. Итогом наркомании является тяжёлая болезнь, часто со смертельным исходом.



Каждый день в России от употребления наркотиков умирает 80 человек.

Губительное воздействие наркотиков на организм человека

Поначалу у человека в состоянии наркотического опьянения появляется ощущение лёгкости, комфорта (эйфории). Это состояние необычайно притягательно, его хочется переживать вновь и вновь. Однако наркотическое опьянение продолжается лишь до тех пор, пока содержится в крови вызвавшее его вещество. Поэтому наркоману всё время требуются новые и новые дозы. Спустя короткое время возникает жёсткая зависимость — человек уже не может жить без наркотиков. Если наркоман не принимает вовремя привычную дозу, у него начинается «ломка» — крайне тяжёлое и болезненное состояние. Наркоманом овладевает депрессия, у него начинается озноб, сердцебиение, ломота в суставах, судороги в конечностях. В подобном состоянии человек готов на любой поступок, даже на преступление, лишь бы добыть денег на новую дозу.

Коварство наркотических препаратов состоит в том, что у человека постепенно снижается чувствительность к ним. Через некоторое время для достижения привычного эффекта обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличивать дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда человек переходит к более сильному наркотическому веществу. Так постепенно он делается рабом сильных наркотиков.

Помимо зависимости, наркотики наносят огромный вред организму, вызывая его быстрое разрушение. И это неудивительно! **Все наркотики по своей природе являются ядами.** Они поражают все системы органов и ткани, но особенно сильно их воздействие на центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не больше десяти лет. Большинство умирает раньше. Нередко смерть вызывают тяжёлые болезни, сопутствующие наркомании: СПИД и гепатит. Заражение ими обычно происходит через шприцы, которыми пользуются наркоманы.



Известно, что у наркомана начинается распад личности. Выскажите свои предположения: почему наркотики воздействуют на нервную систему? Как это проявляется в поведении человека? Обсудите свои суждения с классом. Сверьте с текстом на с. 197—198.

Что такое распад личности? Наркоман постепенно перестаёт интересоваться окружающей жизнью, она для него «серая и плоская». Его интересы ограничиваются только поиском дозы и желанием впасть в транс. Наркоман утрачивает контроль над своей жизнью. В его характере появляется чёрствость, грубость, жестокость, эгоизм, лживость.

Постепенно снижаются интеллект, умственные способности. Наркоман перестаёт работать, встречаться с друзьями. Вся его жизнь сосредоточивается только на поиске денег для приобретения очередной дозы наркотика. Жертва наркомании полностью деградирует. Вместе с физическим распадом наступает деградация личности.

Медицинская страничка

Запрещённые вещества

В российском законодательстве существует список полностью запрещённых на территории Российской Федерации наркотических средств и психотропных веществ, а также веществ, из которых они производятся. Это так называемый «Список I». В этот список входит около 250 наименований, в том числе производные таких растений, как конопля, мак снотворный (опийный) и кат.



Эти растения — наркотики! Никогда не пробуйте их, даже если вам говорят, что это безобидно!



Наркомания ведёт к распаду личности и смерти!



Создайте эскиз плаката «Наркотикам — НЕТ!».



Тема проекта: «Наркотикам — нет!» Класс готовит сообщение и презентацию к общешкольной конференции.



Токсикомания — страшная зависимость

Что такое токсикомания?



Прочитайте текст на с. 199—200. Обратите внимание на то, почему токсикомания считается опасной зависимостью.

Не менее страшной зависимостью, которая разрушает жизнь человека, является **токсикомания**. Это слово происходит от двух древнегреческих слов: «токсиком» — «ядовитый» и «мания» — «страсть», «безумие». Токсикомания — безудержное влечение, пристрастие к вдыханию летучих ядовитых веществ, приёму лекарственных препаратов, содержащих психоактивные вещества в повышенных дозах. Все они весьма опасны для организма человека. Самым распространённым видом токсикомании является употребление средств бытовой и промышленной химии. Обычно наблюдается среди подростков, которые вдыхают испарения лаков, красок, эфира, бензина, некоторых видов клея, а также стиральных порошков и моющих средств.

Медицинская страничка

Токсикомания

Внешние признаки токсикомании: запавшие красные глаза; болезненная реакция на свет; суженные зрачки; непроходящий насморк; чувство беспокойства, тревоги; бессонница и ночные кошмары. Жизни токсикомана сопутствуют постоянные боли в мышцах, головные боли и острые психозы.

При употреблении токсических веществ сначала возникает ощущение опьянения, но вскоре мутнеет сознание, начинается тошнота, человек теряет ориентацию. Токсикомания ведёт к тяжёлому поражению центральной нервной системы, необратимому ослаблению памяти, интеллекта, развитию анемии (малокровия). Сильные токсические вещества способны вызывать бред и галлюцинации, потерю самоконтроля, нарушение мышления. Человек становится инвалидом.

При длительном употреблении таких веществ разрушаются печень, поджелудочная железа, возникают судороги, человек может впасть в кому или умереть.

Лечение токсикомании может проводиться только врачами-специалистами (в стационаре) и психологами.



Токсикомания — путь к болезням, страхам и смерти. Человек живёт один раз, и разрушать свою жизнь — глупо и безнравственно. Стоит ли отказываться от интересной, плодотворной, долгой и активной жизни?



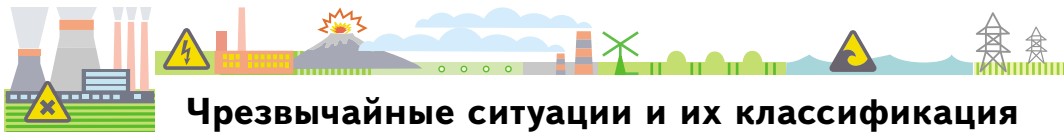
Подготовьте три-четыре вопроса по изученному разделу и задайте их одноклассникам. Оцените их ответы и степень сложности своих вопросов.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

О чём мы поговорим

- Чрезвычайные ситуации и их классификация
- Природные чрезвычайные ситуации
- Техногенные чрезвычайные ситуации





Чрезвычайные ситуации и их классификация



Что вы знаете о чрезвычайных ситуациях? Как можно охарактеризовать чрезвычайную ситуацию? Каковы причины чрезвычайных ситуаций разного вида?



Цель: расширить знания о видах и особенностях чрезвычайных ситуаций.

Задание: проанализируйте понятия, употребляемые в Федеральном законе «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций». Ответьте на вопросы.

1. Какие ситуации называют чрезвычайными? Чем они вызываются? Каковы их признаки?
2. Какой признак объединяет все чрезвычайные ситуации?
3. Какие понятия раскрывают меры по устранению чрезвычайных ситуаций?

Чрезвычайная ситуация — это обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иных бедствий, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Предупреждение чрезвычайных ситуаций — это комплекс мероприятий, проводимых заблаговременно и направленных на максимально возможное уменьшение риска возникновения чрезвычайных ситуаций, а также на сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь в случае их возникновения.

Ликвидация чрезвычайных ситуаций — это аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении чрезвычайных ситуаций и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь, а также на локализацию зон чрезвычайных ситуаций, прекращение действия характерных для них опасных факторов.

Зона чрезвычайной ситуации — это территория, на которой сложилась чрезвычайная ситуация.

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях — это доведение до населения сигналов оповещения и экстренной информации об опасностях при угрозе возникновения или возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, а также при веде-

нии военных действий или вследствие этих действий, о правилах поведения населения и необходимости проведения мероприятий по защите.

Информирование населения о чрезвычайных ситуациях — это доведение до населения через средства массовой информации и по иным каналам информации о прогнозируемых и возникших чрезвычайных ситуациях, принимаемых мерах по обеспечению безопасности населения и территорий, приёмах и способах защиты, а также проведение пропаганды знаний в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе обеспечения безопасности людей на водных объектах и обеспечения пожарной безопасности.

Классификация чрезвычайных ситуаций



Проанализируем иллюстрации на с. 203—204. Дадим классификацию чрезвычайных ситуаций. Сверим свои суждения с текстом на с. 205—206.





Чрезвычайные ситуации делят по их характеру на природные, техногенные, социальные и биолого-социальные.

К *природным чрезвычайным ситуациям* приводят опасные природные явления геологического, гидрологического и другого происхождения, которые вызывают разрушительные стихийные бедствия — например, землетрясения, наводнения, ураганы, снежные заносы, лесные пожары.

Техногенные чрезвычайные ситуации — это аварии и катастрофы, возникающие на производстве и на транспорте. Причинами техногенных чрезвычайных ситуаций обычно являются износ техники, нарушение технологии и правил безопасности и т. д.

Социальные чрезвычайные ситуации возникают в результате массовых беспорядков, терроризма, бандитизма, действия организованных преступных групп или экстремистских группировок, социальных конфликтов.

Биолого-социальные чрезвычайные ситуации нарушают нормальные условия жизни и деятельности людей, существования сельскохозяйственных животных и произрастания растений. Особенно тяжёлые последствия имеют эпидемии, эпизоотии и пандемии.



Проанализируйте таблицу. Каковы критерии классификации чрезвычайных ситуаций? Какова характеристика каждого вида чрезвычайных ситуаций?

По масштабу распространения выделяют чрезвычайные ситуации локального, муниципального, межмуниципального, регионального, межрегионального и федерального характера.

Характер чрезвычайной ситуации	Зона чрезвычайной ситуации	Количество пострадавших, чел.	Размер материального ущерба, р.
Локальный	В пределах объекта	Не более 20	Не более 100 тыс.
Муниципальный	В пределах одного поселения или внутригородской территории крупного города	Не более 50	Не более 5 млн

Характер чрезвычайной ситуации	Зона чрезвычайной ситуации	Количество пострадавших, чел.	Размер материального ущерба, р.
Межмуниципальный	Затрагивает более одного поселения или внутригородской территории крупного города	Не более 50	Не более 5 млн
Региональный	В пределах одного субъекта Российской Федерации	От 50 до 500	От 5 млн до 500 млн
Межрегиональный	Затрагивает более одного субъекта Российской Федерации	От 50 до 500	От 5 млн до 500 млн
Федеральный		Свыше 500	Свыше 500 млн



Эта классификация важна для практических целей, так как служит основой при определении общего содержания и объёма мер по противодействию чрезвычайным ситуациям, при планировании деятельности в этой области и т. д. На основе этой классификации ведётся статистика чрезвычайных ситуаций.

Система оповещения при чрезвычайных ситуациях

Система оповещения предназначена для передачи экстренных сообщений в случае аварий, техногенных и природных катастроф, а также применения оружия массового поражения. К системе оповещения относят: сирены, звуковые сигналы транспортных средств, радио и телевидение.

При возникновении чрезвычайной ситуации информация о ней поступает в командный центр подразделений МЧС России. Оперативный дежурный прежде всего включает условный сигнал «Внимание всем!». Этот сигнал транслируют через специальные извещатели и громкоговорители, установленные в населённых пунктах, он представляет собой звук однотональной сирены (сигнал воздушной тревоги). После этого по радио- и телевизионным каналам начинают трансляцию заранее записанного сообщения о текущей ситуации, в случае необхо-

димости дают указания о действиях, которые граждане должны предпринимать в текущий момент.

Услышав звуковые сигналы, необходимо включить теле-, радио-приёмники и слушать экстренное сообщение органов власти или администрации предприятия. Это сообщение будет содержать информацию об угрозе или начале военных действий, об угрозе или возникновении чрезвычайной ситуации, их масштабах, прогнозируемом развитии, неотложных действиях и правилах поведения населения (персонала). Теле- или радиоприёмники после этого нужно оставить включёнными, так как по ним могут быть переданы дополнительные сообщения.



Внимательно прослушайте и постарайтесь правильно понять переданное сообщение (оно будет передаваться несколько раз). Переспросите родителей, соседей, знакомых, чтобы выяснить, правильно ли вы поняли передаваемую информацию и правильно ли собираетесь действовать. Строго и неукоснительно следуйте установленным правилам поведения в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций. Это поможет сохранить жизнь и здоровье вам и вашим близким.

Общие правила при эвакуации



Используя имеющиеся знания, составьте инструкцию «Общие правила при эвакуации». Проанализируйте текст учебника и дополните инструкцию недостающими пунктами.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации (неважно, природной или техногенной) органами власти может быть принято решение об эвакуации. Действуйте в этом случае так:

- сложите в чемодан или рюкзак одежду и обувь по сезону, однодневный запас продуктов и воды, нижнее бельё, документы, деньги и другие необходимые вещи. Сумка или рюкзак должны быть удобны для длительной переноски;

- маленьким детям необходимо нашить на ворот рубашки или маечки бирку, подписанную несмываемым маркером, с указанием фамилии, имени, адреса проживания и номеров мобильных телефонов родителей;

- в квартире или доме закройте окна и форточки, перекройте газ, выключите электричество общим рубильником, потушите печь, закройте дверь;

- в назначенное время прибудьте в указанное место и строго выполняйте распоряжения должностных лиц, ответственных за эвакуацию;

- ни в коем случае не сейте панику и не распространяйте непроверенные слухи.



Природные чрезвычайные ситуации

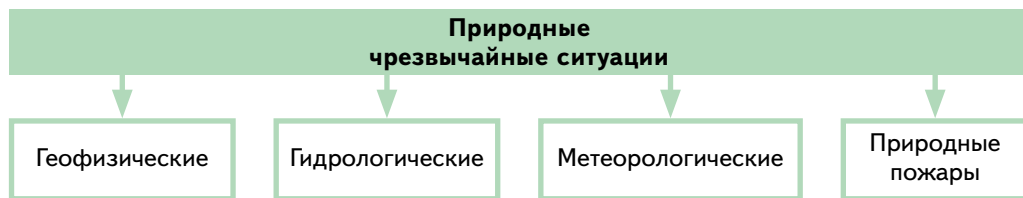


Что мы знаем об опасностях, исходящих от природной среды? Чем опасные ситуации отличаются от чрезвычайных?

Опасные ситуации природного характера связаны с неожиданными изменениями погоды, потерей ориентиров и рисками заблудиться, а также со встречами с опасными животными. Природные чрезвычайные ситуации отличаются силой, длительностью, большими опасностями для людей и материальных ценностей.



Проанализируйте схему. Приведите примеры различных чрезвычайных ситуаций.



Количество природных чрезвычайных ситуаций (стихийных бедствий) в последние годы увеличивается. Активизируются вулканы (полуостров Камчатка), учащаются случаи землетрясений (полуостров Камчатка, остров Сахалин, Курильские острова, Забайкалье, Кавказ), возрастает их сила. Почти регулярными стали наводнения (Дальний Восток, Прикаспийская низменность, Южный Урал, Сибирь, Краснодарский край). С печальным постоянством вспыхивают лесные пожары (Центральная Россия, Сибирь), нередко оползни вдоль рек и в горных районах. Гололёд, снежные заносы, бури, ураганы и смерчи ежегодно регистрируются на территории России.



Подготовьте небольшое сообщение о каком-либо опасном природном явлении. Оцените сообщения одноклассников.



Подготовьте сообщение и презентацию на тему «Человеческий фактор — причина природных чрезвычайных ситуаций».



Тема проекта: «Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций?»



Рассмотрите фотографии и предложите классификацию природных чрезвычайных ситуаций.



Землетрясение



Что такое землетрясение?



Читая текст, обратите внимание на критерии оценки землетрясения как природного явления.

Землетрясение — это особо опасное природное явление. Оно представляет собой подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земных недрах. Внезапность и огромная разрушительная сила землетрясения часто приводят к большому числу человеческих жертв и уничтожению материальных ресурсов.

Землетрясение может длиться от нескольких мгновений до нескольких суток (с периодически повторяющимися подземными толчками). Примерная периодичность толчков и время их возникновения, возможно, будут сообщаться по радио и другими доступными способами. Следует свои действия соотносить с этими сообщениями.

Для определения степени воздействия землетрясения на постройки используют 12-балльную шкалу:

- 1—3 балла — слабые колебания (к разрушениям не приводят);
- 4—5 баллов — ощутимые колебания (ощущаются населением и приводят к появлению отдельных трещин в постройках);
- 6—7 баллов — сильные колебания (приводят к разрушениям, как правило, ветхих построек);
- 8 баллов — разрушительные колебания (частично разрушаются прочные здания, падают фабричные трубы);
- 9 баллов — опустошительные колебания (разрушается большинство зданий);
- 10 баллов — уничтожающие колебания (разрушаются мосты, возникают оползни, обвалы);
- 11 баллов — катастрофические колебания (разрушаются все сооружения, изменяется ландшафт);
- 12 баллов — губительные колебания (вызывают изменения рельефа местности на обширной территории).

Разрушительные последствия землетрясения можно было бы значительно снизить, подготовившись к нему заранее. Современная наука научилась предсказывать, где может произойти это стихийное бедствие и его силу, но предсказать день и час будущего землетрясения она пока ещё не может.

Работы по прогнозированию землетрясений ведутся десятки лет. В последние годы в этом направлении наметились определённые успехи.

Это полезно знать!

Давно замечено, что приближение того или иного природного катаклизма можно предугадать, наблюдая за поведением животных. О связи между этими явлениями писали ещё древние греки. Есть свидетельства, что за несколько дней до землетрясения, в результате которого город Гелика был разрушен и ушёл под воду, животные и насекомые «вышли из нор и обратились в беспорядочное бегство».

В XX в. учёным удалось выяснить, что животные способны предчувствовать землетрясения, сила которых составляет от четырёх баллов и выше. Например, мыши, рыбы, змеи начинают чувствовать изменения в природе за несколько дней и даже недель до их начала; собаки, лошади, коровы, овцы, свиньи, голуби, куры, лягушки — от нескольких часов до одного дня; попугаи, канарейки, лебеди — от нескольких минут до нескольких часов. Что же происходит? У животных резко меняется поведение. Одни начинают метаться, издавать беспокойные звуки, другие, наоборот, затихают, забиваются в угол.

В декабре 1974 г. из китайской провинции Хайнань сообщали о необычно беспокойном поведении змей, которые покинули свои норы, несмотря на сезон спячки. В январе 1975 г. число сообщений о странном поведении животных увеличилось. Скот отказывался идти в стойла. Тогда было принято решение об эвакуации крупнейшего города провинции. А в феврале он был стёрт с лица земли катастрофическим землетрясением. Были спасены 400 тыс. человек.

Чтобы землетрясение не застало вас врасплох

Постарайтесь соблюдать ряд простых правил.

- Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки.
- Имейте дома запас питьевой воды и консервов в расчёте на несколько дней.
- Отодвиньте кровати от окон и наружных стен.
- Закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и антресолей снимите тяжёлые предметы.
- Опасные вещества (ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости) храните в надёжном, хорошо изолированном месте.
- Все члены семьи должны знать, где находятся рубильник, магистральные газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду.

Как вести себя во время землетрясения

Предупредить о землетрясении может сигнал «Внимание всем!», передаваемый сиренами, гудками предприятий и транспортных средств. При заблаговременном оповещении об угрозе землетрясения, прежде чем покинуть квартиру (дом), необходимо отключить электричество, воду и газ, если топилась печь — затушить её; затем нужно одеть детей, стариков и одеться самим, взять необходимые вещи, небольшой запас продуктов питания, медикаменты, документы и выйти на улицу.



От момента, когда вы почувствовали первые толчки, до опасных для здания колебаний у вас есть 15—20 секунд.

Ощувив колебания здания, увидев качание светильников, услышав звон посуды в шкафу, **действуйте следующим образом.**

- Быстро выходите из здания, взяв с собой документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки, одежду.

- Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте.

- Держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов.

- Если вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся.

- Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство.

- Если вы не можете покинуть помещение, встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проёме или у несущей опоры. Если возможно, спрячьтесь под стол — он защитит вас от падающих предметов и обломков. Держитесь подальше от окон и тяжёлой мебели.

- Не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками: при утечке газа возможен взрыв и пожар.

После землетрясения

После землетрясения специалисты оказывают помощь пострадавшим, ликвидируют последствия стихийного бедствия. В первую очередь этим занимаются сотрудники МЧС России и военные, но и остальные граждане должны принимать посильное участие в спасательных и аварийно-восстановительных работах по призыву местных властей. Жители пострадавшего района могут оказать большую помощь и медицинским учреждениям.

В местах временного расселения пострадавших (в палаточных городках, зданиях, устойчивых к землетрясениям) следует тщательно

следить за чистотой, иначе вслед за землетрясением может последовать вспышка инфекционных заболеваний. Для того чтобы не допустить эпидемии, надо строго выполнять все противоэпидемические мероприятия, не уклоняться от прививок и принятия лекарств, препятствующих заболеваниям. Необходимо тщательно соблюдать правила личной гигиены и следить за тем, чтобы их выполняли все члены семьи; напоминать об этом соседям и товарищам.



Составьте краткую инструкцию для младшего школьника, который оказался в начале землетрясения без взрослых. Оцените инструкции одноклассников.



1. Используя дополнительную литературу и Интернет, подготовьте сообщение и презентацию на тему «Признаки приближающегося землетрясения» или «Самые разрушительные землетрясения XX—XXI веков».

2. Составьте план доклада на тему «Землетрясение: правила поведения».



Последствия землетрясений

Извержение вулкана

Что такое извержение вулкана

Извержение вулкана — ещё одно грозное стихийное явление, при котором вулканическая лава, пепел и раскалённые газы вырываются на поверхность земли и в атмосферу. Может сопровождаться взрывами. В результате извержений часто гибнут люди, наносится огромный ущерб хозяйству и имуществу.

Сегодня на нашей планете зафиксировано около 960 действующих вулканов. В опасной близости от них живёт более 200 млн землян. На территории России все активно действующие вулканы сконцентрированы на Курильских островах и на полуострове Камчатка, где располагается около 40 действующих вулканов. На полуострове Камчатка находится четвёртый в мире по высоте вулкан Ключевская Сопка (4750 м над уровнем моря).

Опасны все формы вулканической деятельности. Потоки лавы и грязи могут полностью разрушить расположенные поблизости населённые пункты, уничтожить посевы и пастбища. Застилающий небо дым и тучи вулканического пепла парализуют работу воздушного транспорта. Опасны и вырывающиеся из-под земли во время извержения газы, которые скапливаются у подножия вулкана и напоминают туман. Например, в Долине гейзеров на полуострове Камчатка есть район, который называют «долиной смерти». Скапливающийся здесь углекислый газ убивает всех животных, попавших в эту зону.

Извержение вулкана обычно удаётся предсказать, так как ему предшествуют вулканические землетрясения. При малейших признаках извержения население, проживающее вблизи вулкана, должно быть немедленно эвакуировано.

Это полезно знать!

В 1883 г. произошло катастрофическое извержение вулкана Кракау на маленьком острове в Индийском океане у берегов Индонезии. Излияние лавы и выбросы пепла не прекращались три месяца, в результате чего под островом образовалась полость. Утром 27 августа большая часть острова обрушилась в пустоты ниже уровня моря, увлекая за собой огромную массу океанской воды. Соприкосновение воды с раскалённой магмой вызвало сильнейший взрыв, который было слышно за 4000 км. Магма и горные породы поднялись на высоту до 55 км, столб из газа и пепла — до 70 км, а обломки острова разлетелись в радиусе до 500 км. Вулканический пепел оставался в верхних слоях атмосферы в течение нескольких лет, из-за чего зори по всему миру были необычного алого цвета.

Поднятая взрывом волна *цунами* высотой до 30 м погубила 36 тыс. человек, смыв в море с соседних островов почти 300 городов и селений. Многие из них до подхода цунами были разрушены взрывной волной, которая повалила леса в округе и сорвала крыши с домов в городе Джакарта на расстоянии 150 км от места катастрофы. Воздушная волна в течение нескольких дней около 10 раз обошла Землю.



Как вести себя во время извержения вулкана

Во время извержения вулкана соблюдайте основные правила безопасности.

- Оцените направление лавового потока и как можно быстрее уйдите с его пути перпендикулярно направлению этого потока.

- Защитите тело и голову от камней и пепла, а органы дыхания — от горячего воздуха и пепла (следует дышать через намоченную ткань).

- Избегайте берегов рек и долин вблизи вулканов, старайтесь держаться возвышенных мест, так как извержение может сопровождаться бурным паводком, селевыми потоками, затоплениями.



Составьте информационный текст-репортаж, используя репродукцию картины К. П. Брюллова «Последний день Помпеи».



К. П. Брюллов. Последний день Помпеи. 1833 г.

Сели, оползни и обвалы



Что такое сели, оползни, обвалы? Сверьте свои суждения с текстом на с. 216—217.



Рассмотрите фотографии на с. 217. Составьте характеристику этих природных явлений.

Сель — это поток воды, часть объёма которого (до половины) составляют различные минеральные частицы (песок, щебень, камни и даже крупные валуны). Причина возникновения: ливневые дожди и бурное таяние снегов. Угрозу схода селевых потоков создают переполнение горных озёр и рек, образование запруд и их прорыв.



Оползень — это отрыв и сползание вниз по горному склону огромных масс грунта. Происходит по берегам водоёмов из-за переувлажнения склонов, подмыва их водой, землетрясений и неправильной деятельности людей.

Обвал — это падение больших масс скальных горных пород, дробление и скатывание по крутым обрывистым склонам гор, речных долин и морских побережий. Эти процессы происходят в результате нарушения целостности пород, причины которого — выветривание, подмыв, землетрясения, нарушения в строительной и хозяйственной деятельности человека.



Используя свои знания, дополнительную литературу и Интернет, подготовьте памятку «Правила поведения при угрозе схода селей, оползней, обвалов». Обсудите свои идеи с классом.

Как вести себя при угрозе оползня, селя или обвала

Люди, проживающие в опасных зонах, должны знать очаги этих явлений, возможные направления движения потоков и их возможную силу. При угрозе возникновения оползня, селя или обвала организуются эвакуация населения и имущества в безопасные места.

В большинстве случаев население может быть предупреждено об опасности селевого потока за несколько десятков минут. Редко удаётся сделать это за 1—2 ч до катастрофы.

О приближении селевого потока и обвала можно догадаться по характерному звуку перекатывающихся и соударяющихся друг с другом валунов и осколков камней, напоминающему грохот приближающегося с большой скоростью поезда. Об угрозе оползня говорят трещины на зданиях, разрывы на дорогах, вспучивание земли, смещение оснований высотных конструкций.

При заблаговременной эвакуации:

- вещи, которые невозможно взять с собой, укройте от воздействия влаги и грязи;
- плотно закройте двери, окна, вентиляционные и другие отверстия;
- отключите электричество, газ, водопровод;
- легковоспламеняющиеся вещества вынесите из дома в отдалённые ямы или отдельно стоящие погреба.

Если получен сигнал о приближении селевого потока, схода оползня или обвала, необходимо как можно быстрее покинуть помещение, предупредить об опасности окружающих и выйти в безопасное место.

Если стихия вас настигла

Если вы оказались на поверхности движущегося оползня, следует передвигаться вверх и ближе к его краю. Остерегайтесь скатывающихся сверху камней, обломков зданий и земляного вала. При высокой скорости оползня возможен сильный толчок при его остановке.

Человеку, захваченному движущимся потоком, необходимо оказать помощь, используя шесты, канаты или верёвки.

Если вы попали под обвал, постарайтесь спрятаться под скалой, большим деревом и т. п. Если рядом нет укрытий, ложитесь на землю лицом вниз и обхватите голову руками, чтобы защитить её от камней.

Если обвал застиг вас дома, спрячьтесь под какими-либо прочными предметами — столом, кроватью.

После окончания оползня, селя или обвала убедитесь в отсутствии повторной угрозы. Только после этого можно вернуться для оказания помощи пострадавшим.

Как избежать или уменьшить опасность селя, оползня или обвала

К сожалению, очень часто сели, оползни и обвалы образуются из-за непродуманной деятельности людей. Вырубка лесов, выкорчёвывание деревьев, выпас скота и проведение земляных работ на горных склонах — всё это может повлечь за собой размыв почв, сход селей, оползни или обвалы. Поэтому в горных районах нужно строго выполнять рекомендации по рубке лесонасаждений, ведению земледелия, по выпасу домашнего скота.

При угрозе селя на пути его движения к населённым пунктам строят плотины, возводят насыпи, устраивают отводные каналы. Долг каждого — по мере возможности участвовать в этих работах. Для предотвращения оползней и обвалов отводят поверхностные воды, сажают деревья, устраивают различные поддерживающие инженерные сооружения. Люди, проживающие в оползне- и обвалоопасных районах, не должны допускать обильной утечки воды из кранов, повреждённых труб водопровода или водоразборных колонок; при скоплении поверхностных вод (с образованием луж) необходимо своевременно устраивать водоотводящие стоки.

Снежные лавины



Что такое снежная лавина? Сверьте свои суждения с текстом. Оцените, правильно ли вы ориентируетесь в понятии.

Снежная лавина — это масса снега, падающая или соскальзывающая с крутых склонов гор и движущаяся со скоростью 10—70 м/с. Сход лавины сопровождается образованием воздушной предлавиной волны, производящей наибольшие разрушения.

Причинами схода снежной лавины являются: длительный снегопад, интенсивное таяние снега, землетрясение, взрывы и другие виды деятельности людей, вызывающие сотрясение горных склонов и колебания воздуха. Лавиноопасные районы России — это горы Северного Кавказа, Восточной Сибири, Дальнего Востока и полуострова Камчатка, Хибины, Урал, Алтай и Саяны.

Как уберечься от лавины

Лучше избегать мест возможного схода лавин. Помните, что чаще всего лавины сходят со склонов крутизной более 30°, а если склон без кустарника и деревьев — при крутизне более 20°. При крутизне более 45° лавины сходят практически при каждом снегопаде.

Если вы находитесь в лавиноопасном районе, соблюдайте основные правила безопасности.

- Не выходите в горы в снегопад и непогоду.
- Находясь в горах, следите за временем и изменением погоды; помните, что наиболее опасный период схода лавин — весна и лето, с 10 ч утра до захода солнца.
- Отправляясь в поход, заранее узнайте о ситуации в лавиноопасных районах.
- Если лавина срывается высоко над вами, ускоренным шагом или бегом уйдите с её пути в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя прятаться за деревьями).
- Если от лавины невозможно укрыться, освободитесь от вещей, примите горизонтальное положение, поджав колени к животу и сориентировав тело по направлению движения лавины.
- Если лавина накрыла на ваших глазах человека или группу людей, сообщите любыми способами о происшедшем взрослым или напрямую в администрацию ближайшего населённого пункта. Не пытайтесь самостоятельно найти пострадавших, это дело профессионалов.

Ураган, буря, смерч



Прочитайте текст на с. 220—222. Подготовьте план сообщения на тему «Характеристика ураганов и других опасных природных явлений и правила защиты от них».

Чем опасны ураган, буря и смерч

Ураганы, бури, смерчи — это опасные природные явления, для которых характерна чрезвычайно высокая сила ветра в течение продолжительного времени. Их опасность заключается в разрушении дорог, мостов, зданий, обрыве проводов, а также поражении людей обломками разрушенных сооружений и осколками стёкол, летящими с большой скоростью.

Бури и ураганы сопровождаются обильными осадками, в результате которых могут возникать наводнения или снежные заносы на

большой территории. В России ураганы чаще всего возникают на Сахалине, Курилах, Камчатке, в Приморском и Хабаровском краях, а также на Чукотке.

Смерч — это сильный вихрь, возникающий в грозовом облаке и опускающийся до земли в виде вертящейся воронки или хобота. Воздух в смерче вращается со скоростью до 100 м/с (360 км/ч), производя разрушения на земле, и одновременно поднимается по спирали, втягивая внутрь пыль, воду, различные предметы. При его приближении слышится оглушительный гул.

Сильный смерч способен поднять в воздух автомобиль и даже железнодорожный вагон. На территории России смерчи отмечаются в Центральном районе, Поволжье, на Урале, в Сибири, Забайкалье и на Кавказском побережье.



Ураган



Смерч

Как действовать во время урагана, бури, смерча

Если ураган (буря, смерч) застал вас в здании, погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте газовые краны. При возможности спуститесь в заглублённое укрытие — убежище, погреб и т. п. — или на первый этаж. Если такой возможности нет, отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, в санузле. Для защиты от ранений осколками стекла используйте встроенные шкафы, прочную мебель и матрасы.

Если ураган, буря или смерч застали вас на улицах населённого пункта, держитесь как можно дальше от лёгких построек, мостов, линий электропередачи, мачт и деревьев. Старайтесь быстрее укрыться

в подвалах, погребах и убежищах, имеющих в населённых пунктах. Не заходите в повреждённые здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра.

Если ураган или смерч застал вас на открытой местности, найдите любое естественное углубление (кювет, яму, овраг и т. п.), ложитесь на дно, плотно прижавшись к земле и накрыв голову одеждой или ветками деревьев.

Это полезно знать!

Рассказ очевидца

Он родился 14 сентября 1974 года в восемь часов утра. Его колыбелью стал маленький островок неподалёку от берегов Гондураса. На новорождённого, зарегистрированного под номером 734, поначалу не обратили внимания. Но младенец рос с удручающей быстротой и всего за два дня достиг весьма тревожных размеров. На исходе третьего он закрутился волчком. Он вертелся на месте, всё резвее и резвее, как будто никак не мог решить, куда ему дальше податься. Его решили назвать Фифи. Он вошёл в историю 17 сентября 1974 года в восемь часов утра, когда его скорость уже превысила 120 км в час. В 14 часов Фифи развил скорость 138 км в час, а к вечеру дошёл до 150, и тогда была объявлена тревога. 18 сентября в два часа ночи он приблизился к побережью Гондураса, обрушив на берег шквальные порывы ветра...

Волны стремительно нарастали, заглушая крики людей, закреплявших лодки у причалов. Небо рассекали вспышки молний, а кипящая белой пеной вода опасно кренила и раскачивала понтоны. В три часа ночи первая девятиметровая волна смела дамбу, попавшуюся ей на пути, и обрушила на порт тонны песка и камней, почти полностью его уничтожив... Дома, стоявшие на берегу, дрогнули первыми: их фундамент стремительно размывало водой, и они рушились один за другим. Шифер с крыш сначала взмывал вверх, а потом стремительно падал на землю, надвое рассекая тела первых жертв природной катастрофы. Километры и километры опустошённых земель, остовы домов, разрушенные мосты... Дороги смахивают на ленточки, небрежно снятые с растерзанной упаковки...

М. Леви



Проанализируйте текст. Выделите особенности описанного урагана.

Цунами



Прочитайте текст. Подготовьте план сообщения на тему «Опасное природное явление — цунами».

Что такое цунами

Цунами — это опасное природное явление, представляющее собой морские волны, возникающие в результате подводных землетрясений. Скорость распространения цунами может достигать 1000 км/ч, а дальность — нескольких тысяч километров. У берега высота такой волны достигает от 10 до 50 м. Огромные массы воды, выбрасываемые на берег, приводят к многочисленным разрушениям и жертвам. Цунами-опасными районами в нашей стране являются Курилы, Камчатка, Сахалин, побережье Тихого океана.

Предвестники цунами

Сильное землетрясение в море или океане является естественным предупреждением о цунами, поскольку рано или поздно волны достигнут всех, даже самых отдалённых участков побережья. На берегу землетрясение может не ощущаться. Верный признак приближения цунами — внезапный быстрый отход воды от берега на значительное расстояние и осушение дна. Этот отлив длится от нескольких минут до получаса. О приближении волны может свидетельствовать нарастающий грохот со стороны моря. Признаком приближающегося стихийного бедствия может быть необычное поведение животных, которые чувствуют опасность заранее и стремятся переместиться на возвышенные места.



Последствия цунами

Меры предосторожности при цунами

При возникновении опасности цунами (об этом должно быть сообщено по местному радио и телевидению) немедленно покиньте низменные места возле берега. Помните, что наиболее опасные места при цунами — устья рек, бухты, проливы. Ни в коем случае не следует идти на берег, чтобы посмотреть на цунами. Вы не сможете спастись, если волна окажется рядом. Помните, что цунами — это не одна волна, а серия волн, накатывающихся на берег с интервалом в один час и более. Нельзя успокаиваться, видя небольшую высоту первой волны; следующая может быть высокой и разрушительной. Не возвращайтесь в опасные районы, пока не будет дан сигнал отбоя.

Что делать во время цунами

Когда поступит сигнал об опасности цунами, реагируйте немедленно. Если находитесь в помещении, покиньте его, выключив свет и газ, и переместитесь в безопасное место: кратчайшим путём переберитесь на возвышенное место высотой не менее 30—40 м над уровнем моря или быстро переместитесь как можно дальше от берега. Чем ближе прибрежная территория, тем дальше может захлестнуть волна (до нескольких километров в глубь суши). При невозможности укрыться в безопасном месте поднимитесь как можно выше на верхние этажи здания или, если есть возможность, переберитесь в более надёжное здание. На прежнее место возвращайтесь только после того, как убедитесь, что на море в течение двух-трёх часов не было высоких волн.

Наводнения

В ожидании наводнения

Основными причинами большинства *наводнений* являются сильные ливни, интенсивное таяние снегов, речные паводки в результате приливной волны или изменения ветра в устье реки (так называемые нагонные наводнения).

В отличие от других стихийных бедствий, о приближении наводнения обычно можно узнать заранее. Так, масштабы наводнений, вызываемых, к примеру, весенними, летними или осенними паводками, могут прогнозироваться за месяц и более, нагонных наводнений — за несколько часов (до суток).

Если о грядущем наводнении известно заранее, к нему можно подготовиться: построить дамбы, прорыть отводные каналы, заблаговре-

менно эвакуировать из районов возможного затопления население, сельскохозяйственных животных и материальные ценности.

Эвакуация перед наводнением

О начале и порядке эвакуации сообщают по местному радио и телевидению. Жителей информируют о местах развёртывания сборных эвакуопунктов, маршрутах следования при пешей эвакуации, а также о других условиях в соответствии с местной обстановкой и ожидаемым масштабом бедствия. Если позволяет время, людей эвакуируют вместе с имуществом.



Особенности передвижения по улицам населённых пунктов в зоне затопления



Возведение защитной дамбы из мешков с песком при угрозе наводнения

Эвакуация производится в ближайшие населённые пункты, находящиеся вне зон затопления. Эвакуированных расселяют в общественных зданиях или у местных жителей.

В зонах возможного затопления временно прекращают работу школы и дошкольные детские учреждения; детей переводят в школы и детские учреждения, которые находятся в безопасных местах.

В случае внезапного наводнения жителей оповещают всеми имеющимися средствами, в том числе и с помощью громкоговорителей.

Действия при наводнении

Постарайтесь **оценить обстановку**: каковы масштабы наводнения? Как быстро прибывает вода? Нужна ли срочная эвакуация? Нужно ли покидать дом?

Во время наводнения необходимо действовать быстро и соблюдать следующие правила.

- Сохраняйте спокойствие, обязательно предупредите соседей об опасности.

- Заберите с собой упакованные в непромокаемый пакет документы и медикаменты.

- Возьмите с собой необходимые вещи и трёхдневный запас продуктов.

- Перекройте газ, воду, отключите электричество.

- Если вода продолжает прибывать и скорость потока увеличивается, схватитесь за какой-нибудь прочный неподвижный предмет.

- Если оказались в воде, сбросьте с себя тяжёлую одежду и обувь; плывите по течению в сторону берега.

- Находясь в воде, по возможности держитесь за плавающие предметы.

- Возвратившись в своё жилище после спада воды, остерегайтесь порванных и провисших электропроводов; не используйте воду без санитарной проверки и не употребляйте продукты питания, попавшие в неё.



Остерегайтесь порванных и провисших электропроводов. Не используйте воду без соответствующей санитарной проверки и не употребляйте продукты питания, попавшие в неё.



Используя изученный материал и дополнительную литературу, подготовьте текст для рубрики «Медицинская страничка» на тему «Первая помощь утопающему».

Природные пожары



Какие правила нужно соблюдать в лесу, чтобы по вашей вине не возник пожар?



Рассмотрите репродукцию картины А. К. Денисова-Уральского «Лесной пожар». Какие чувства вызывает изображённое событие? Каковы могут быть причины возникновения лесного пожара?



А. К. Денисов-Уральский. Лесной пожар.
1897 г.

Виды природных пожаров

Лесные пожары в зависимости от того, в каких частях леса распространяется огонь, принято подразделять на *низовые* (90% всех пожаров) и *верховые*. В лесных массивах наиболее часто возникают низовые пожары, выжигающие лесную подстилку, подлесок, травянисто-

кустарничковый покров, валежник, корни деревьев и т. п. При верховых пожарах огонь распространяется и по кронам деревьев. Такие пожары крайне опасны. Возможность перехода низового пожара в верховой значительно возрастает в засушливую и ветреную погоду. Скорость низового пожара — до 5 м/мин, верхового — до 100 м/мин по направлению ветра.

Почвенный пожар — это горение торфа и оторфованной лесной подстилки (чаще всего такую подстилку можно встретить в хвойных лесах). Торф в природе не загорается сам. Обычно причиной торфяных пожаров являются травяные палы, прошедшие на поверхности осушенного торфяника и нагревшие торф до такого состояния, что в нём начался процесс горения (тления). При этом торф содержит запас воздуха, позволяющий поддерживать тление почти без доступа кислорода из атмосферы.

Травяные (степные) пожары возникают весной и являются следствием поджогов сухой травы. При сильном ветре скорость распространения огня может достигать 400—500 м/мин.



Низовой пожар



Верховой пожар



Горящие торфяники

Причины лесного пожара — человеческий фактор

По данным МЧС России, основным виновником возникновения лесных пожаров является человек: 9 из 10 пожаров возникают из-за небрежности и легкомыслия. Известно, что значительная часть пожаров возникает в воскресные дни и во время летних отпусков. Непотушенный костёр, брошенная на солнцепёке бутылка с жидкостью, непогашенный окурок или спичка — всё это проявления безответственности «любителей» леса, которые приводят к огромному бедствию: человеческим жертвам, большим материальным убыткам и гибели природы.



Рассмотрите рисунки, проанализируйте знаки, прочитайте подписи. Расскажите, какие действия в лесу запрещены.



Правила безопасного разведения костров

■ Входя в лес, помните, что разведение костров разрешается не всегда и не везде. Например, при объявлении высокой пожарной опасности в лесах по условиям погоды пользование любыми источниками огня в лесу запрещается.

■ Никогда не разводите костры на осушенной торфяной залежи — такой костёр будет трудно потушить, не имея специальных знаний об особенностях горения торфа. Осушенный торфяник можно узнать по расположенной на его территории регулярной сети канав искусственного происхождения.

- Нельзя разводить костры в густом кустарнике, особенно в хвойном (можжевельник, молодая поросль хвойных деревьев), в высокой сухой траве, под деревьями.

- Для костра выберите площадку на открытом, но защищённом от ветра месте, желательно, чтобы вблизи был источник воды.

- Разводите костёр на минеральном грунте (например, на песке, глине) или расчистите место для костра от растительных остатков (снимите дёрн). Уберите от кострища сухие ветки и листья на расстоянии 1—1,5 м.

- Нельзя для разжигания применять бензин, другие нефтепродукты. Их пары могут вспыхнуть в тёплом воздухе над кострищем и обжечь вам брови и ресницы.

- У костра обязательно должен постоянно находиться дежурный.

- Перед уходом костёр должен быть потушен. Залейте костёр (если воды рядом нет, дождитесь полного прекращения горения), перемешайте пепел и обязательно проверьте, чтобы в кострище не осталось горячих углей и тлеющих материалов.



Подготовьте памятку «Поведение при обнаружении очага пожара».

Действия при лесном пожаре

При **обнаружении пожара в лесу** вы должны обеспечить свою безопасность и своевременно вызвать помощь. Дети не должны самостоятельно, без взрослых, тушить пожары — это опасно: можно получить ожоги, в том числе ожоги дыхательных путей, и отравиться угарным газом. Легкогорючим материалом может быть и обувь, в которой много синтетических материалов. Помните, любой пожар смертельно опасен!

Что нужно знать, чтобы обеспечить свою безопасность на лесном пожаре.

- Уходите от пожара в безопасном направлении, периодически проверяя его с учётом направления ветра, удалённости и интенсивности пожара, расположения водных объектов, дорог, разных участков леса.

- Обходить пожар лучше всего перпендикулярно направлению ветра, удаляясь от фронта — наиболее сильно горящей части пожара.

- Пожар интенсивнее в хвойном лесу, где деревья растут близко друг к другу и крайне опасна молодая поросль хвойных деревьев. Менее опасны участки лиственного леса, места с разреженным древостоем и открытые пространства.

- Нельзя убегать от пожара вверх по склону: даже небольшой уклон значительно увеличивает скорость распространения пожара.

- Нельзя прятаться от пожара в узких оврагах, распадках, канавах.
- Естественные и искусственные препятствия, на которых отсутствуют горючие материалы, — река, дорога, распаханное поле, минерализованная полоса — являются преградами на пути распространения пожара.

- Обеспечив собственную безопасность, сообщите о том, где вы находитесь, родителям или взрослым родственникам.

- Обеспечив собственную безопасность, обязательно вызовите экстренные службы по телефонам 112, 101 или 8-800-100-94-00 (лесная пожарная охрана).

Информация, которая поможет пожарным собрать оптимальный комплект оборудования и быстро добраться до пожара:

- в каких условиях развивается пожар, в каком лесу (хвойном/лиственном/смешанном);

- чему угрожает пожар (например, ветер дует в сторону населённого пункта);

- где находится пожар (например, название ближайшего населённого пункта, название шоссе, название леса или местности, в которой вы находитесь).

В завершение звонка не забудьте представиться и оставить пожарным свои контакты: возможно, им потребуется перезвонить вам, чтобы уточнить какие-то детали.

Помните, что именно своевременное прибытие пожарных к месту возгорания позволит ликвидировать пожар в кратчайшие сроки и на минимальной площади. Обязательно сообщайте обо всех обнаруженных пожарах!



Подумайте, почему нельзя бросать на солнцепёке осколки стекла и стеклянные бутылки.



Подготовьте два-три вопроса по изученной теме и задайте их одноклассникам. Оцените их ответы и степень сложности своих вопросов.



Техногенные чрезвычайные ситуации



Дайте характеристику чрезвычайных ситуаций природного характера.

Причины и виды техногенных чрезвычайных ситуаций



Что такое чрезвычайные ситуации техногенного характера? Приведём примеры техногенных чрезвычайных ситуаций. Сравним свои суждения с текстом на с. 232—237.

Причины техногенных чрезвычайных ситуаций

Техногенные чрезвычайные ситуации возникают вследствие деятельности человека и заключаются в повреждении, выходе из строя, разрушении технических устройств и сооружений. Ежегодно регистрируют сотни техногенных чрезвычайных ситуаций, в которых есть пострадавшие. Статистика показывает, что с каждым годом количество техногенных аварий и катастроф во всём мире увеличивается. Это связано в первую очередь с несовершенством старых технологий и изношенностью оборудования. Однако к тяжёлым техногенным катастрофам часто приводит и применение новейших технологий, которые требуют огромной концентрации энергии и веществ, опасных для жизни людей и природной среды. Причинами техногенных чрезвычайных ситуаций могут быть и внешние воздействия (природные чрезвычайные ситуации, террористические акты).

Это полезно знать!

11 марта 2011 г. в Японии произошла тяжелейшая техногенная катастрофа. В результате сильного землетрясения на атомной электростанции «Фукусима-1» возникла целая серия взрывов.

По мнению экспертов, причина катастрофы в том, что последовавшая за землетрясением волна цунами затопила машинные залы, в которых располагались аварийные генераторы. Электроснабжение, необходимое для охлаждения остановленных аварийными системами реакторов, было прервано, радиоактивное топливо в реакторах стало перегреваться.

В результате взрывов произошёл выброс радиации в атмосферу, радиоактивные воды попали в океан. В радиусе 20 км был отмечен повышенный уровень радиации, из заражённой зоны эвакуировали 80 тыс. человек.

Виды техногенных катастроф в зависимости от объекта аварии

Читая текст, обратите внимание на последствия техногенных чрезвычайных ситуаций.

К чрезвычайным ситуациям на *коммунально-энергетических объектах* относят аварии на канализационных системах, очистных сооружениях, тепловых сетях, в системах снабжения питьевой водой и электричеством. Такие аварии редко приводят к гибели людей, однако создают для них существенные трудности, особенно в холодное время года.

Из-за аварий на канализации и очистных сооружениях происходит загрязнение окружающей среды, повышается риск эпидемий. В результате аварий на теплосетях в холодное время года замерзают не только отдельные дома и кварталы, но и целые города. Аварии в системах водоснабжения оставляют людей без воды или делают её непригодной для



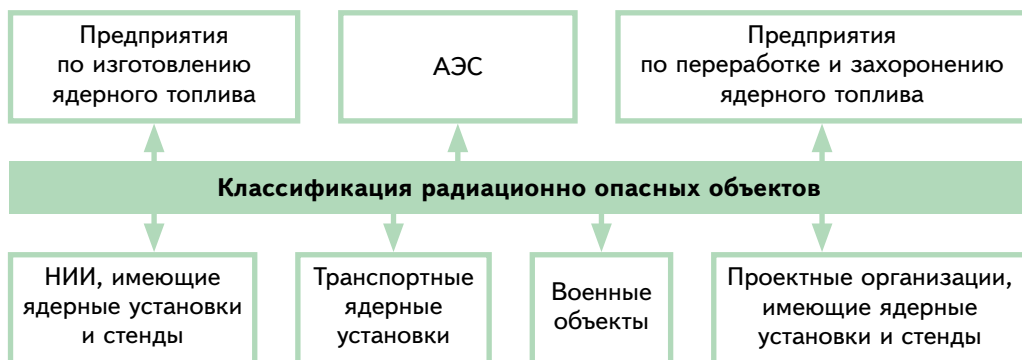
питья. Аварии на электроэнергетических системах могут привести к длительным перерывам электроснабжения, сбоем в движении общественного электротранспорта, поражению людей электрическим током.

Аварии на *химических предприятиях* возникают в основном из-за нарушения технологического процесса, небрежного отношения людей к своей работе. В результате аварии возникает выброс (угроза выброса) химически опасных веществ или начинаются непредвиденные химические реакции с непредсказуемыми последствиями.



Аварии на *радиационно опасных объектах* связаны с отказом техники, неправильным хранением и транспортировкой радиационных веществ, ошибками операторов, обслуживающих радиационные объекты. При аварии на таких объектах может произойти облучение или радиоактивное загрязнение людей, животных и растений, хозяйственных и жилых объектов и природной среды. В зависимости от дозы облучения и от степени радиоактивного загрязнения это может привести к болезням или гибели людей, животных и растений, а также к невозможности использовать загрязнённые территории и объекты.

Виды радиационно опасных объектов





Радиационно опасные объекты — это объекты, на которых хранят, перерабатывают, используют или транспортируют радиоактивные вещества.

Аварии на *гидродинамических объектах* связаны с выходом из строя или разрушением гидротехнических сооружений (плотин, дамб, гидроэлектростанций), в результате чего высвобождаются большие массы воды. Это приводит к затоплению обширных территорий, разрушению населённых пунктов.



Гидродинамический объект — сооружение или естественное образование, которое создаёт разный уровень воды до и после него (гидроузел, плотина, дамба).

Аварии на *пожаро- и взрывоопасных объектах* — пожары, взрывы на объектах добычи, переработки и хранения легковоспламеняющихся горючих и взрывчатых веществ, в шахтах, на подземных и горных выработках. Такие аварии приводят к большим человеческим жертвам, к разрушению жизненно важных коммуникаций и требуют больших восстановительных работ.

Пожаро- и взрывоопасные объекты — это шахты, заводы по переработке легковоспламеняющихся горючих и взрывчатых веществ,



склады, на которых эти вещества хранятся, взрывоопасные коммуникации (например, газопроводы) и технологическое оборудование (например, на метрополитене).

Виды техногенных катастроф в зависимости от скорости распространения опасности

Каждому виду чрезвычайных ситуаций свойственна своя скорость распространения опасности. С этой точки зрения выделяют следующие виды техногенных катастроф:

- *внезапные* (взрывы, транспортные аварии);
- *стремительные* (пожары, выброс газообразных аварийно химически опасных веществ, гидродинамические аварии и др.);
- *умеренные* (выброс радиоактивных веществ, аварии на коммунальных системах и т. д.);
- *плавные* (аварии на очистных сооружениях, эпидемии и т. д.), которые могут длиться достаточно долго (месяцы и годы).



Проанализируем причины возникновения техногенных катастроф. Составим схему «Виды техногенных катастроф и их причины».

Безопасное поведение в техногенных чрезвычайных ситуациях

Безопасное поведение при авариях на коммунальных системах жизнеобеспечения



Используя имеющиеся знания, а также справочную литературу, группа готовит сообщение о правилах поведения в экстремальных ситуациях (пожар, наводнение, распространение угарного газа и др.).

■ Если вы увидели на улице оборванные или провисшие провода, не касайтесь их и не подходите к ним ближе чем на 5—8 м. Если провод, оборвавшись, упал вблизи от вас, выходите из зоны поражения током мелкими шажками или прыжками, держа ступни ног вместе, чтобы избежать поражения шаговым напряжением, которое тем больше, чем шире шаг. Немедленно сообщите об оборванных проводах в территориальное управление по делам ГОЧС.

■ Если дома неожиданно отключилось электричество или наблюдаются скачки напряжения в сети, немедленно отключите все электроприборы, выдерните вилки из розеток и сообщите о неполадках диспетчеру управляющей компании, попросите вызвать аварийную службу.

■ При внезапном отключении воды закройте все открытые до этого краны. Для приготовления пищи лучше использовать имеющуюся в продаже питьевую воду. Воду из родников и других открытых водоёмов необходимо прокипятить.

■ В случае отключения центрального парового отопления нельзя использовать для обогрева помещения самодельные электрообогреватели, это опасно. Чтобы удерживать в помещении тепло, заделайте щели в окнах и балконных дверях, завесьте их одеялами или коврами. Лучше собраться всей семьёй в одной комнате, временно закрыв остальные.



Составьте план действий для своей семьи на случай какой-либо коммунальной аварии.

Безопасное поведение при химических катастрофах



Читая текст на с. 238—240, выделите информацию, которую необходимо поместить в рубрику «Медицинская страничка».

Услышав сигнал оповещения, закройте окна, отключите электробытовые приборы и газ. Если в доме топится печь, залейте её. Наденьте, если есть, резиновые сапоги, плащ, возьмите документы, необходимые тёплые вещи, запас непортящихся продуктов, оповестите соседей и быстро, но без паники выходите из зоны возможного заражения перпендикулярно направлению ветра.

Для защиты органов дыхания используйте противогаз, а при его отсутствии — ватно-марлевую повязку или любые изделия из ткани, смочив их в 2%-м растворе пищевой соды (для защиты от хлора), лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака).

Если покинуть зону заражения невозможно, плотно закройте двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы. Имеющиеся в них щели заклейте бумагой или скотчем. При авариях, связанных с выбросом в атмосферу хлора (его можно легко определить по запаху), не укрывайтесь в подвалах и полуподвалах (хлор тяжелее воздуха в два раза). При авариях, связанных с выбросом аммиака (имеет специфический запах), напротив, укрывайтесь на нижних этажах зданий (аммиак легче воздуха в 1,6 раза и поднимается вверх).

Если отравление произошло через дыхательные пути:

- вызовите скорую медицинскую помощь;
- до приезда врача промойте пострадавшему глаза, кожу;
- заставьте его прополоскать рот;
- дайте пострадавшему тёплое питьё;
- обеспечьте ему покой.

Если отравление произошло через рот:

- вызовите скорую медицинскую помощь;
- до приезда врача заставьте пострадавшего прополоскать рот;
- промойте ему желудок (для этого дайте человеку выпить 5—6 стаканов воды, лучше подсоленной — две столовые ложки соли на литр воды; после этого нужно вызвать рвоту, надавив пальцем на корень языка);
- дайте пострадавшему 5—6 таблеток активированного угля;
- обеспечьте ему покой и тепло.

Если ядовитое вещество попало на кожу:

- осторожно удалите яд с поверхности кожи салфеткой или ватой;
- промойте поражённый участок большим количеством воды;
- вызовите скорую медицинскую помощь;
- дайте пострадавшему тёплое питьё;
- обеспечьте ему покой.

Первая помощь при поражении хлором:

- вызовите скорую медицинскую помощь;
- до приезда врача промойте пострадавшему глаза, кожу и слизистые водой;
- уложите пострадавшего на спину, голову немного приподнимите.

Первая помощь при поражении аммиаком:

- вызовите скорую медицинскую помощь;
- до приезда врача промойте пострадавшему глаза, кожу и слизистые водой;
- уложите пострадавшего на спину, приподняв ему голову, или устройте его полусидя;
- закапайте ему в нос несколько капель тёплого растительного масла;
- обеспечьте пострадавшему покой и тепло.

Если невозможно вызвать скорую медицинскую помощь, пострадавшего следует немедленно отвезти в больницу.

Безопасное поведение при радиационной аварии

Услышав сигнал оповещения о радиационной аварии, выполняйте полученные указания. Защитите органы дыхания платком (шарфом) и поспешите укрыться в помещении. Находясь в помещении, снимите верхнюю одежду и обувь, поместите их в пластиковый пакет и примите душ. Закройте окна и двери. Включите телевизор и радиоприёмник для получения дополнительной информации об аварии и указаниях местных властей. Загерметизируйте вентиляционные отверстия, щели в окнах (дверях) и не подходите к ним без необходимости. Сделайте запас воды в герметичных ёмкостях. Открытые продукты заверните в полиэтиленовую плёнку и поместите в холодильник (шкаф). Для защиты органов дыхания используйте противогаз, респиратор, ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные водой для повышения их фильтрующих свойств.

Для предупреждения или ослабления воздействия на организм радиоактивных веществ:

- выходите из помещения только в случае необходимости и на короткое время, используя при этом респиратор, плащ, резиновые сапоги и перчатки;
- на открытой местности не раздевайтесь, не садитесь на землю, исключите купание в открытых водоёмах и сбор лесных ягод, грибов;
- территорию возле дома периодически увлажняйте, а в помещении ежедневно проводите тщательную влажную уборку с применением моющих средств;
- перед входом в помещение вымойте обувь, вытряхните и почистите влажной щёткой верхнюю одежду;

■ воду употребляйте только из проверенных источников, а продукты питания — приобретённые в магазинах;

■ тщательно мойте перед едой руки и полощите рот 0,5%-м раствором питьевой соды.

Если объявлена эвакуация, приготовьте средства индивидуальной защиты, в том числе подручные (накидки, плащи из полиэтиленовой плёнки, резиновые сапоги, перчатки), сложите в чемодан или рюкзак одежду и обувь по сезону, однодневный запас продуктов, нижнее бельё, документы, деньги и другие необходимые вещи. Оберните чемодан (рюкзак) полиэтиленовой плёнкой. Прибыв в безопасный район, пройдите санитарный контроль и проведите санитарную обработку.

Безопасное поведение при аварии на гидродинамическом объекте



Выясните, какие крупные гидродинамические объекты (гидроузлы, плотины) располагаются вблизи вашего населённого пункта. Попадает ли ваша местность в зону воздействия волны прорыва и возможного катастрофического затопления? Какие возвышенности есть вблизи и каковы кратчайшие пути к ним?

При получении информации об угрозе затопления и об эвакуации сразу же выходите из опасной зоны в назначенный безопасный район. Возьмите с собой документы, ценности, предметы первой необходимости и запас продуктов питания на 2—3 суток.

При внезапном затоплении для спасения от удара волны прорыва быстро займите ближайшее возвышенное место: заберитесь на крупное дерево, верхний этаж устойчивого здания.

При подтоплении вашего дома отключите его электроснабжение, подайте любой сигнал о нахождении в доме (квартире) людей (флаг из яркой ткани, свет фонаря). Для получения информации используйте радиоприёмник с автономным питанием. Наиболее ценное имущество переместите на верхние этажи и чердаки. Не пытайтесь эвакуироваться самостоятельно. Это возможно только в исключительных случаях.



Телефоны основных экстренных служб своего населённого пункта должны быть записаны в телефонной книжке.



Тема проекта: «Техногенная катастрофа».



Подготовьте по изученному разделу три-четыре вопроса и задайте их одноклассникам. Оцените их ответы и степень сложности своих вопросов.

Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации

О чём мы поговорим

- *Экстремизм и терроризм*
- *Законодательство России
о противодействии
экстремизму и терроризму*
- *Национальная безопасность России*
- *Урок обобщения*





Экстремизм и терроризм

Экстремизм



Как мы понимаем такое социальное явление, как экстремизм? К чему оно приводит? Почему каждый человек должен представлять опасности, связанные с экстремизмом? Сверим свои суждения с текстом на с. 242—244.

Что такое экстремизм?

Слово «экстремизм» происходит от латинского слова *extremus* — «крайний» и означает «приверженность крайним взглядам и мерам». Экстремисты стремятся решать проблемы жёсткими (радикальными) методами, включая террор и насилие. Экстремизму свойственно нарушение политической, экономической и общественной стабильности, организация беспорядков, разрушение общественных институтов, нарушение прав человека. Во многих странах мира существуют экстремистские сообщества, созданные для подготовки и совершения преступлений по мотивам политической, расовой, национальной или религиозной ненависти.

Почему в нашем обществе существует экстремизм? К сожалению, причин тому много. Это и экономическая нестабильность в ряде регионов нашей страны, и недовольство некоторых людей тем, что в Россию приезжают на заработки иностранные граждане. В некоторых случаях экстремизм развивается под влиянием радикальных религиозных учений, которые проникли к нам из-за рубежа. Есть и другие причины: неудовлетворённость некоторых граждан своей жизнью, низким уровнем достатка, а также интеллектуальная и нравственная ограниченность личностей, отстаивающих экстремистские взгляды.

Экстремисты не стремятся работать на благо общества, не идут на диалог ни с государством, ни с другими людьми, не уважают чужую культуру и обычаи. Они сознательно подвергают себя культурной, экономической и социальной изоляции.

Многие подростки, вступая в самостоятельную жизнь, сталкиваются с финансовыми трудностями, одиночеством и непониманием. Между тем они жаждут доказать свою значимость. При этом они ещё не умеют трезво оценивать окружающую обстановку, свои силы и возможности, ещё не могут продуктивно трудиться и хорошо зарабатывать. Всё это делает некоторых из них восприимчивыми к экстремистским идеям. Про-

никшись ими, молодой человек быстро превращается в асоциальную личность (от греч. *α* — частица отрицания и лат. *socialis* — «общественный»), то есть сознательно ставит себя вне общества, замыкается в своей ненависти к нему и, как следствие, может совершить преступление.

Крайнее проявление экстремизма

Самым страшным проявлением экстремизма в XX в. был **нацизм** (фашизм), формой власти которого была террористическая диктатура.

Насилие, захваты территорий, уничтожение «нечистых» рас, диктатура государства и власти, уничтожение демократических свобод, **шовинизм**, **расизм** — главные идеи нацизма. Так, за 12 лет нацистской диктатуры на территории Германии и оккупированных ею стран было уничтожено более 6 млн евреев. Во время Великой Отечественной войны с фашистской Германией людские потери в СССР составили более 25 млн человек.



1. За годы войны в Германию было вывезено почти 5 млн человек гражданского населения. В концлагерях погибали дети, старики, женщины.

2. В блокадном Ленинграде от бомбёжек и артиллерийских обстрелов погибли 17 тыс. человек, 641 тыс. умерли от голода.

3. В годы Великой Отечественной войны немецко-фашистские захватчики и их союзники разрушили в Советском Союзе 1710 городов и более 70 тыс. сёл и деревень, лишили крова около 25 млн человек.

4. Нюрнбергский процесс раскрыл античеловеческую сущность фашизма.



Экстремисты, как правило, мыслят весьма упрощённо и предлагают грубые решения проблем. Они говорят: если в нашем обществе не будет таких-то и таких-то людей, то общество будет жить богато и счастливо. К сожалению, в обществе есть люди недалёкие, готовые идти за экстремистами. Разрушая общественные и личные связи, разделяя людей на «полноценных» и «неполноценных», экстремисты сеют вокруг себя нетерпимость. Следствием их деятельности являются рост напряжённости и кровавые конфликты.



Подготовьте сообщение и презентацию на тему «Экстремистское движение „Ку-клукс-клан“».

Терроризм



Что такое терроризм? Чем опасно это социальное явление?

Что такое терроризм?

Слово «терроризм» происходит от латинского слова *terror* — «ужас». В широком смысле под терроризмом понимают *политику, основанную на запугивании, насилии и устрашении*, целью которой является достижение антиобщественных, асоциальных интересов. Террористические действия носят всегда открытый провокационный характер. Терроризм рассматривается как крайняя форма экстремизма.

Международный терроризм затрагивает интересы больше чем одного государства и влияет на состояние межгосударственных политических отношений, представляя серьёзную угрозу для международного правопорядка и межгосударственных отношений, для международной безопасности и международных интересов государств. Поэтому противодействие международному терроризму возможно лишь при сотрудничестве государств по защите их общих интересов.

Зачастую разграничить международный и внутренний терроризм невозможно. Большая часть террористических актов, совершаемых в России, является проявлением именно международного терроризма.

Угроза международного терроризма влияет как на внешнюю, так и на внутреннюю политику многих стран, в том числе России: ужесточается антитеррористическое законодательство, растут расходы на содержание силовых структур, проводятся полицейские и военные операции, происходит международный обмен информацией и опытом по борьбе с терроризмом.

В 2006 г. Генеральная Ассамблея ООН приняла «Глобальную контртеррористическую стратегию». Однако, по мнению многих специалистов, одними мерами, направленными непосредственно против терроризма, проблему не решить, поскольку в её основе лежат мировые проблемы и противоречия, в том числе глобальное неравенство и массовая бедность в слаборазвитых странах, протест против глобализации и т. д.

Проявления терроризма

Очень часто жертвами террористов становятся случайные люди. В качестве примера можно привести шокировавшие весь мир события 11 сентября 2001 г. в США, когда террористы захватили четыре авиалайнера вместе с пассажирами. Два из них они направили на башни Всемирного торгового центра в Нью-Йорке. В результате этого обе башни обрушились. Третий самолёт был направлен на Пентагон (здание министерства обороны США). Пассажиры и команда четвёртого авиалайнера попытались перехватить управление самолётом у террористов, после чего самолёт упал. Помимо 19 террористов, в результате террористических атак погибло около 3000 человек.

Для достижения своих целей террористы используют:

- похищение людей и захват заложников;
- взрывы, применение химических и радиоактивных веществ в местах массового пребывания людей;
- захват транспортных пассажирских средств;
- нападение на объекты, опасные для жизни населения в случае их разрушения или нарушения работы, например на очистные сооружения крупных городов, химические заводы, плотины и т. д.;
- вывод из строя систем управления авиационным и железнодорожным движением, силовых линий электроснабжения, средств связи и др.;
- нарушение работы информационных сетей и серверов;

- отравление (заражение) систем водоснабжения, продуктов питания;
- посягательства на жизнь государственных или общественных деятелей;
- нападения на представителей других государств.



Каковы причины возникновения терроризма? Почему нельзя уступать требованиям террористов? Что делает государство для борьбы с терроризмом?

Беслан не забыть!

Несколько лет назад на уроке в 4 классе начальной школы города Беслана (что расположен недалеко от Владикавказа) учительница задала вопрос: «Какие у вас есть желания?» Десятилетние дети, чьи сверстники обычно мечтают об игрушках, сладостях, путешествиях, отвечали: «Чтобы никогда никто не пострадал от террористов», «Чтобы никогда никого не брали в заложники», «Чтобы было мирное небо и не плакали мамы...». Эти дети ещё помнили 1 сентября 2004 г. Не могут забыть этот день и миллионы людей во всём мире.

В то утро в школе № 1 Беслана, как и во всех школах России, проходила торжественная линейка, посвящённая началу учебного года. В это время к школе на грузовике подъехала группа террористов. Стреляя в воздух, они загнали в здание школы детей, их родителей и родственников, сотрудников школы. В течение двух с половиной дней террористы удерживали в заминированном здании более 1100 заложников. Им не давали есть, пить, обращались с ними жестоко.

На третий день около 13 часов в школе произошли взрывы и возник пожар, в результате чего здание частично обрушилось. После первых взрывов заложники начали выбегать из школы, и федеральными силами был предпринят штурм. Во время перестрелки было убито 27 террористов. Единственный пойманный живым террорист был арестован и приговорён судом к пожизненному заключению. Большинство заложников во время штурма были освобождены, но в результате теракта погибло 334 человека, из них 186 детей, и свыше 800 ранено.

Если вы прилетите во Владикавказ, то в этот город вы поедете обязательно мимо города Беслана, мимо кладбища, где покоятся погибшие в теракте. Здесь всегда много цветов, горят свечи... Положите и вы две гвоздики, зажгите свечу, помяните тех, кто погиб по вине людей аморальных, корыстных, эгоистичных, пошедших ради своих безнравственных целей на преступление против детей.



Разрушенная школа



Память



Кладбище погибших



Используя дополнительную литературу и Интернет, подготовьте доклад о крупнейших террористических актах в России и за рубежом. Какие цели ставили перед собой террористы? Сумели ли они добиться их осуществления? Какой резонанс породили в обществе их акции?

Как снизить угрозу теракта

Вы обнаружили неизвестный предмет...

Большинство людей не задумываются об опасности — ведь нельзя жить в постоянном страхе и панике! Но вместе с тем нельзя забывать, что террористический акт может быть осуществлён в любое время и в любом месте, где есть люди. Преступники очень изобретательны и хорошо умеют маскировать взрывные устройства под обиходные

предметы: сумки, пластиковые и бумажные пакеты, свёртки, коробки, детские игрушки и т. п.

И всё же существуют некоторые признаки, демаскирующие их.

На что следует обращать внимание в первую очередь? Что должно вас насторожить?

- Нарушение поверхности грунта, дорожного покрытия, стены здания, нарушение цвета растительности или снежного покрова и т. п.

- Возле здания припарковано бесхозное, неизвестное жильцам транспортное средство.

- Натянутые между деревьев, веток и столбов шнуры, проволока, провода, концы которых не видны. Это может быть так называемая «растяжка»: несколько гранат или мин, связанных между собой.

- Обмотанные проводами, изоляционной лентой или скотчем свёртки, коробки и пакеты.

- Наличие на предмете антенны, часового механизма, таймера.

- Упаковки из-под мобильных телефонов и иных дорогостоящих электронных устройств, лежащие на видном месте.

- Бесхозные сумки, портфели, коробки, кейсы, чемоданы, свёртки, пакеты из-под молока, консервные банки, обнаруженные в машине, у дверей квартиры, в метро, поезде, автобусе.

- Наличие в вашем подъезде следов ремонта, о котором вы не знаете.

- Письма, бандероли, посылки, отличающиеся от обычных почтовых отправлений. Толщина письма от 3 мм и более, при этом на нём есть отдельные утолщения; наличие во вложении металлических или пластмассовых предметов; наличие необычного запаха (например, миндаля, жжёной пластмассы); тщательная заделка почтового отправления; надписи типа «лично в руки», «вручить лично»; нестандартная упаковка; тиканье в бандеролях и посылках часового механизма; наличие в конверте перемещающихся предметов или порошкообразных материалов.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома, спросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец предмета не найден, немедленно сообщите о находке. Звонить следует либо на единый номер вызова экстренной помощи 112, либо в полицию по телефону 02, либо дежурному ближайшего отделения полиции, либо дежурному по отделу ФСБ, либо дежурному по Управлению ГОЧС, либо дежурному администрации города.

Так же надо поступать в том случае, если вы заметили явно взрывоопасный предмет (бомбу, гранату, снаряд или самодельное взрывное устройство).

В том случае, если в подъезде ведутся некие работы, не полнитесь спросить, какая организация проводит ремонт, если ответа вы не

получите, то рекомендуется позвонить в управляющую компанию. В том случае, если сведений о проводящихся работах вам не дадут, смело обращайтесь в полицию.

Никогда не подходите к подозрительному предмету, стойте на расстоянии и, предупреждая прохожих об опасности, постарайтесь вызвать полицию.

Для предотвращения возможного взрыва вам необходимо выполнять ряд несложных правил.

- Ни при каких обстоятельствах нельзя трогать, вскрывать, передвигать находку; нельзя позволять случайным людям подходить и прикасаться к опасному предмету, пытаться обезвредить его.

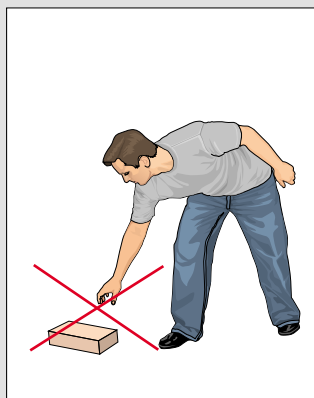
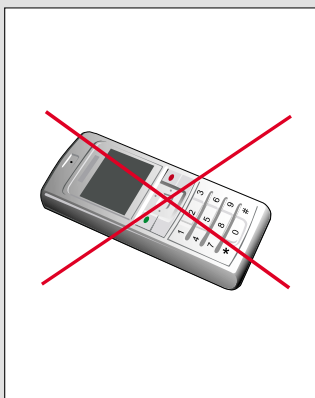
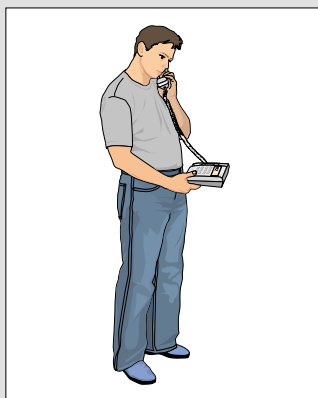
- Немедленно отключите мобильный телефон, навигатор, радиоприёмник и плеер, так как взрывное устройство может управляться с помощью радиосигнала.

- Попросите прохожих вызвать сотрудников полиции, используя проводную связь, привлечите внимание патрульных.

- Обязательно запомните и по возможности запишите время обнаружения подозрительного предмета — это поможет сотрудникам полиции в расследовании.

- Отойдите от предмета как можно дальше, но не теряйте его из поля зрения.

- Дождитесь прибытия оперативно-следственной группы, ведь именно вы являетесь важным свидетелем.



Будьте предельно внимательными к обнаруженным подозрительным предметам (сумкам, пакетам, коробкам). Не прикасайтесь к ним! Сообщайте о находке взрослым и соответствующим службам.

Угроза взрыва в местах массового скопления людей

Особую опасность представляют теракты в местах массового скопления людей (в метро, во время митингов, шествий, концертов на открытом воздухе и т. п.): там очень сложно заметить взрывное устройство или террориста-смертника. Важно знать правила поведения в таких местах.

- Обращайте внимание на людей, которые каким-то образом выделяются из общей массы: одеты не по сезону (пальто, плащи в жаркую погоду), носят закрывающие лицо накидки — под одеждой может быть спрятана бомба. Держитесь от таких людей подальше и при возможности сообщите о них полицейским.

- Отойдите как можно дальше от тех, чьё поведение не соответствует обстановке и вызывает у вас подозрение. Как утверждают специалисты, поведение террористов-смертников обычно такое: они напряжены, скованны, лицо очень бледное, губы сжаты или медленно двигаются.

- Не принимайте от незнакомых людей свёртки, коробки и сумки, не выполняйте их просьбы передать какие-то предметы друзьям, знакомым и т. д.

- Обратите внимание на движущиеся в районе массового скопления людей машины. Автомобили с тонированными стёклами, старые машины, которые стоят вблизи мест проведения массовых мероприятий, явно нарушая правила парковки, должны вызвать подозрения. В таких машинах могут скрываться террористы-смертники или заряд тротила. Сообщите о подозрительном транспорте сотрудникам дорожно-патрульной службы (ДПС) или патрульно-постовой службы (ППС).

- С осторожностью относитесь к тем, кто в местах массового скопления людей (например, на музыкальных фестивалях) несёт большие сумки, чемоданы, баулы. Возможно, этот человек окажется безобидным туристом или торговцем, но лишняя предосторожность никогда не повредит.

Это полезно знать!

5 июля 2003 г. на рок-фестивале «Крылья» на Тушинском аэродроме в Москве взорвалась себя террористка-смертница. От взрыва на месте погибло 11 человек, ещё по меньшей мере 60 человек были доставлены в больницы с ранениями различной степени тяжести. Четверо раненых впоследствии скончались от полученных при взрыве ранений.

6 февраля 2004 г. в поезде на перегоне между станциями «Автозаводская» и «Павелецкая» Московского метрополитена произошёл взрыв, осуществлённый террористом-смертником. Погибло 42 человека, около 250 ранено. Взрывное устройство было начинено шурупами и болтами.

29 марта 2010 г. в 7 часов 56 минут утра произошёл взрыв на станции «Лубянка» московского метро, во втором (по другой версии — в третьем) вагоне. Ещё один взрыв в 8 часов 37 минут произошёл на станции «Парк культуры». В результате терактов погиб 41 человек, 85 ранено.

24 января 2011 г. в московском аэропорту «Домодедово» подорвал бомбу террорист-смертник, в результате чего 37 человек погибли, 130 человек получили ранения разной степени тяжести.

Что делать, если произошёл взрыв в местах массового скопления людей

Специалисты отмечают, что самое страшное при терактах — это отсутствие времени на объективную оценку обстановки. Многие люди, желая спастись, впадают в панику, которая передаётся другим. В этой связи особенную опасность представляют теракты, которые происходят в общественном месте.

Вот несложные правила, которые помогут сохранить жизнь в момент взрыва и в охваченной паникой толпе.

- Если вы услышали хлопок, немедленно резко ложитесь на землю. Это убережёт вас от поражения осколками стекла, частями оболочки или начинкой взрывного устройства. Часто не представляется возможным установить, где именно взорвалась бомба, так что обхватите голову руками и некоторое время лежите не двигаясь.

- Если началась паника, немедленно вставайте. Не обращайтесь внимания на потерянные вами вещи, не подбирайте их, иначе вас собьют с ног, и тогда гибель неминуема; девушкам необходимо снять обувь на высоких каблуках.

- Если взрыв произошёл во время концерта на открытом воздухе, не бегите к выходу: турникеты и ворота очень узкие, может возникнуть давка, что крайне опасно для тех, кто в ней оказался.

- Если взрыв произошёл в метро, не поддавайтесь желанию сразу покинуть поезд, так как контактный рельс вагона может быть под напряжением (800 В).

- Не пытайтесь идти против движения толпы, вас собьют с ног и затопчут. Как показали взрывы в московском метро в 2010 г., множество людей бегут к выходу, и так появляется вероятность сдавливания.

Сложите руки на груди, это предохранит рёбра от перелома. При возможности обходите неподвижные предметы (автомобили, столбы, турникеты, рекламные конструкции), но никогда не держитесь за них, иначе есть риск перелома рук.

■ Всеми силами старайтесь выбраться из толпы. Толкайтесь, изобразите приступ тошноты, сумасшествие, чтобы люди расступились. Главное — не давайте массе людей захватить вас.

Если вас взяли в заложники или похитили...

Это полезно знать!

Террористический акт в Будённовске — первый крупномасштабный теракт на территории России. 14 июня 1995 г. на российский город Будённовск (Ставропольский край) была предпринята атака террористов с последующим захватом больницы и заложников. Группа террористов численностью 195 человек захватила в заложники более 1600 жителей Будённовска, которых согнали в местную больницу. Тех, кто отказывался идти, расстреливали. Террористы выдвинули требование российским властям остановить военные действия в Чечне. В результате штурма 17 июня освобождён 61 заложник. После переговоров 19 июня террористы освободили оставшихся заложников, российские власти согласились на прекращение боевых действий в Чечне и вывод войск, а террористам позволили вернуться в Чечню. В результате теракта погибло 129 человек, ранено 415.

«Норд-ост» — теракт в Москве, длившийся с 23 по 26 октября 2002 г., в ходе которого группа вооружённых боевиков захватила и удерживала в заложниках зрителей и актёров мюзикла «Норд-Ост» в здании Театрального центра на Дубровке. Боевики были вооружены огнестрельным оружием, боеприпасами и взрывными устройствами. Общее число заложников составило 916 человек. Целью террористической акции было нарушение общественной безопасности, устрашение населения и оказание воздействия на органы власти Российской Федерации. В результате операции по освобождению заложников были ликвидированы все террористы и освобождено большинство заложников. Погибло, по разным данным, от 130 до 174 человек из числа заложников.

Как вести себя в плену у террористов



Прочитайте текст. Постарайтесь хорошо запомнить правила безопасного поведения, если вы оказались заложником.

Помимо взрывов, другим широко распространённым проявлением терроризма является захват заложников. Угрожая расправой над ними, террористы стараются добиться выполнения своих требований. Часто захват заложников происходит с целью шантажа и вымогательства крупных денежных сумм.

Планируя захват заложников, террористы обычно выбирают слабо охраняемые здания, где собирается большое количество людей (театры, кинотеатры, больницы, школы, детские сады и т. п.). Очень часто объектом террористической атаки становится транспорт (корабли, самолёты, автобусы и т. п.).

Если вы оказались в числе заложников, придерживайтесь следующих правил, которые помогут вам снизить угрозу вашей жизни.

- Оставайтесь на своём месте, не привлекайте внимания террористов резкими движениями. Если вас просят отдать мобильный телефон или радиоприёмник, не сопротивляйтесь. Не спрашивайте преступников, куда вас ведут и что с вами будет. Нередко террористы применяют запугивание, это может лишить вас психологического равновесия, подтолкнуть к неадекватным поступкам.

- Выполняйте все требования террористов, какими бы абсурдными они ни казались. Зачастую заложников принуждают оказывать давление на родственников с целью скорейшего получения выкупа. Сохраняйте спокойствие, постарайтесь дать понять родственникам, что с вами всё в порядке.

- Постарайтесь держать себя в руках. Лишние эмоции, неадекватное поведение, страх могут разозлить террористов и привести к непредсказуемым последствиям. Никогда не начинайте торговаться, не фантазируйте, придумывая «влиятельных родителей». Если террористы запугивают вас, не реагируйте, не поднимайте глаза, встречайте их давление абсолютно отрешённым поведением.

- Не пытайтесь убежать, вырвать у преступника оружие, затеять драку. Их больше, они физически сильнее, более жестоки, «игра в героя» может стоить вам жизни.

- Постарайтесь незаметно, но внимательно изучить помещение, в котором вы находитесь. Это поможет вам во время освобождения.



Основное правило — не допускать действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.



Расскажите, как действовать в случае, если вас взяли в заложники.

Как себя вести во время спецоперации по освобождению заложников

Во время действий спецслужб по освобождению заложников необходимо выполнять четыре основных правила.

- Как только бойцы спецподразделения начали штурм, быстро ложитесь на пол лицом вниз. Обязательно прикройте голову руками, это поможет вам уберечь её от поражения осколками стекла.

- Не выбегайте навстречу сотрудникам спецслужб и не пытайтесь им помочь. Не берите в руки оружие, брошенное террористами! Полицейские и бойцы спецназа не знают вас в лицо и могут перепутать вас с вооружённым бандитом. Таким образом, вы рискуете попасть под огонь своих. Оставайтесь на месте, вам скоро помогут.

- Держитесь подальше от проёмов дверей и окон. Чтобы избежать поражения при стрельбе, укройтесь за мебелью.

- Если спецслужбы применили слезоточивый газ, сохраняйте спокойствие, не вставайте и не пытайтесь бежать. Не стоит тереть глаза. Быстро закройте лицо любой тканью, закройте глаза и дышите неглубоко. Вскоре газ рассеется.



Какие правила должен выполнять заложник во время спецоперации по освобождению?

Как оказать помощь в поимке преступников

Вы можете оказать значительную помощь правоохранительным органам и спецслужбам в обнаружении и поимке преступников, которые держали вас в заложниках. Поэтому, если есть возможность, осторожно наблюдайте за захватчиками, постарайтесь запомнить:

- внешний вид преступника (рост, комплекция, пол, цвет и длина волос);

- наличие особых примет (родинки, шрамы, глубокие морщины, татуировки);

- особенности тембра голоса, манеру разговора преступников (заикание, шепелявость, акцент, диалект, использование каких-то необычных выражений);

- особенности походки (быстрая, нервная, хромает, вразвалку);

- особенности общения бандитов (их клички, имена);

- иерархию взаимоотношений в банде (кто является главарём, кто — ближайшим помощником, а кто — рядовым участником).



Какие приметы могут помочь следствию в поимке террористов?

Как избежать похищения

Чтобы избежать похищения преступниками, постарайтесь соблюдать следующие правила.

- Помните, что чаще всего похищения происходят в малолюдных местах: на автостоянках, пустырях, стройках, безлюдных улицах в тёмное время суток.

- Необходимо хорошо знать ту местность, в которой вы проживаете, это поможет избежать посещения потенциально опасных участков.

- Если вы заметили подозрительную группу людей или автомашину, не приближайтесь к ним, лучше сделайте крюк и обойдите подозрительное место.

- Не принимайте приглашение незнакомцев подвезти, проводить до дома.

- В случае если вас насильно заталкивают в машину или пытаются увести, кричите, привлекайте внимание прохожих.



Вспомните и расскажите о наиболее громких терактах в России, связанных с захватом заложников.

Взрывы в жилых домах — теракты



Проанализируем текст. Почему взрывы в жилых домах относят к самым опасным и бесчеловечным преступлениям?

1999 год: взрывы жилых домов в России

Сентябрь 1999 г. — трагический месяц в жизни нашей страны. С 4 по 16 сентября в нескольких городах России произошли террористические акты. В результате погибли 207 человек, более 1700 получили ранения или пострадали в той или иной мере. Эти теракты были направлены на массовую гибель людей с целью нарушения общественной безопасности, устрашения населения и оказания давления на власти. Вспомним эти дни.

Террористический акт в Буйнакске. Теракт в дагестанском городе Буйнакске произошёл 4 сентября 1999 г. в 21 час 45 минут. Грузовик, в котором находилось 2700 кг взрывчатого вещества, был взорван рядом с пятиэтажным жилым домом, где проживали семьи военнослужащих. В результате были разрушены два подъезда жилого дома, 64 человека погибли, из них 23 — дети, 146 человек ранены.

Второй грузовик был обезврежен сотрудниками милиции возле госпиталя через два часа после первого взрыва. Автомобиль, начинённый двумя тоннами взрывчатки, стоял недалеко от склада боеприпасов. Командиру инженерно-сапёрного батальона майору Олегу Крюкову пришлось лично обезвреживать бомбу. Это удалось сделать всего за 15 минут до срабатывания часового механизма. По мнению специалистов, взрыв привёл бы к детонации снарядов и мин на складе и разрушил бы несколько десятков жилых домов.



Последствия взрыва в Буйнакске

Террористический акт в Буйнакске был частью серии терактов, осуществлённых в российских городах 4—16 сентября 1999 г.

Взрыв в Москве на улице Гурьянова. В ночь с 8 на 9 сентября на первом этаже девятиэтажного жилого дома на улице Гурьянова в Москве произошёл взрыв. Два подъезда дома были полностью уничтожены. Взрывной волной были деформированы конструкции соседнего дома.

В результате взрыва погибло 100 человек, 690 человек получили физические и моральные травмы различной степени тяжести. Через несколько дней остатки обоих домов были уничтожены взрывотехниками, жители переселены в другие дома.

Взрыв в Москве на Каширском шоссе. 13 сентября в 5 часов утра произошёл взрыв в подвальном помещении восьмиэтажного жилого дома на Каширском шоссе в Москве. В результате взрыва дом был полностью разрушен, почти все находившиеся в нём жильцы — 124 человека — погибли, 7 человек получили ранения.

После второго взрыва были приняты невиданные меры безопасности не только в Москве и других городах России, но и в ближнем зарубежье (Украина, Белоруссия), в том числе проверены и закрыты все

подвалы и чердаки. Жителями жилых домов в течение нескольких месяцев были стихийно организованы круглосуточные дежурства.

Взрыв в Волгодонске. 16 сентября в городе Волгодонске Ростовской области рядом с девятиэтажным жилым домом сдетонировал грузовик со взрывчаткой. От взрывной волны была разрушена фасадная часть дома.

Погибло 19 человек, 89 были госпитализированы, повреждено 37 близлежащих домов.

Как вести себя после взрыва в жилом доме

Взрывы в жилых домах являются одними из самых опасных и бесчеловечных проявлений терроризма. Теракты 1999 г. в Москве, Волгодонске и Буйнакске показали, к каким катастрофическим последствиям, к каким жертвам ведёт обрушение домов.

Если взрыв всё-таки произошёл, придерживайтесь следующих правил.

- Сохраняйте спокойствие и не поддавайтесь панике.
- Постарайтесь сразу покинуть помещение: возможна угроза нового взрыва. Передвигайтесь осторожно, особенно в том случае, если помещение задымлено или в воздухе много пыли. Эта предосторожность особенно актуальна на лестничных площадках, там возможны обрушения и появление опасных для жизни провалов.
- Старайтесь не трогать повреждённые участки стен: там могут быть оголённые провода под напряжением.
- Никогда не пользуйтесь лифтом, это очень опасно. Шахта может быть повреждена, и вы рискуете оказаться заблокированными в кабине.
- В домах с газовыми плитами не пользуйтесь открытым огнём для освещения (зажигалками, спичками, факелами). Возможная утечка и скопление газа могут спровоцировать взрыв.
- Во время эвакуации при возможности возьмите только необходимые вещи, лекарства, документы и деньги. Плотно прикройте окна и двери, но не запирайте их на замок. Такая мера позволит спасателям и спецслужбам более тщательно провести проверку на предмет возможного повторения взрывов.
- Помогите престарелым, инвалидам и младшим детям покинуть помещение. Обязательно запомните тех, кто остался в помещении, и сообщите спасателям, представителям спецслужб, что в здании есть люди.
- Выйдя на улицу, оглянитесь по сторонам. Возможно, вы заметите подозрительных лиц, автомашины или иные детали, важные для следствия.

Эвакуация из разрушенного взрывом дома

К сожалению, самостоятельная эвакуация из повреждённого взрывом дома не всегда возможна: чаще всего после взрыва дом обрушивается.

Если вы оказались под развалинами, всегда есть возможность выжить, соблюдая определённые правила.

- Сохраняйте спокойствие, постарайтесь трезво оценить обстановку.

- Если хочется пить, положите в рот небольшой лоскут ткани (разорвите рубашку, футболку) или камешек. Эти предметы вызовут усиленное выделение слюны, и некоторое время вы не будете страдать от жажды.

- Если вы ранены, поменьше двигайтесь; рану необходимо забинтовать куском ткани.

- Старайтесь не зажигать спички и зажигалки. Открытый огонь сжигает кислород.

- Внимательно оглядитесь. Возможно, выход из завала находится неподалёку. Но необходимо соблюдать осторожность при передвижении, велик риск нового обрушения, а потому, если вы не уверены в том, что путь безопасен, оставайтесь на месте до прибытия спасателей.

- Если выбраться из завала не удалось, то рекомендуется укрепить свисающие балки и потолок подручным материалом. Подойдут части мебели, доски.

- Если вы слышите голоса или шаги находящихся вблизи людей, дайте о себе знать голосом или стуком.

Медицинская страничка

Если вы ранены...

Если вы ранены, постарайтесь наложить повязку на рану, чтобы остановить кровотечение. Для этого можно использовать ткань рубашки или футболки. Постарайтесь поменьше двигаться, чтобы не усилить кровотечение.



Цель: вспомнить особенности оказания первой помощи.

Задание: потренируйтесь в оказании первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах.



1. Объясните, чем опасны взрывы в жилых домах, в местах массового скопления людей.
2. Расскажите, как вы будете действовать, если окажетесь в охваченной паникой толпе.



Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму



Какие опасные проявления социальных конфликтов нам известны? Почему важно противостоять опасным социальным ситуациям? Что такое Уголовный кодекс Российской Федерации? Какие статьи предусматривают уголовную ответственность за создание угрозы населению и материальный ущерб?



Читая текст на с. 259—262, обратите внимание, с какого возраста наступает ответственность за правонарушения.

Законодательство России о противодействии экстремизму

В Российской Федерации ведётся жёсткая и непримиримая борьба с экстремизмом как с явлением, вносящим в жизнь граждан ненависть и хаос.

Экстремизм — это приверженность к крайним взглядам и действиям в политике, разжигание межнациональной ненависти, нетерпимость к представителям других религий.

Конституция Российской Федерации запрещает любое проявление ненависти по расовому, социальному, религиозному и иному признаку. В ней говорится, что достоинство личности охраняется государством. Никто не должен подвергаться насилию. Конституция гарантирует защиту прав и свобод человека и гражданина. Каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами, не запрещёнными законом.

Согласно **Уголовному кодексу Российской Федерации** уголовная ответственность в России наступает с 16 лет, но если совершены особо тяжкие преступления, то с 14 лет. Возбуждение ненависти либо вражды, а также унижение человеческого достоинства по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, религии наказывается штрафом либо лишением свободы.

Об этих законах должны помнить все, кто встаёт на путь нетерпимости!



Цель: развить навыки работы с документами.

Задания

1. Ознакомьтесь с некоторыми статьями Федерального закона «О противодействии экстремистской деятельности».
2. Охарактеризуйте государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом.

Статья 1. Основные понятия (даётся в сокращении)

Экстремистская деятельность (экстремизм):

- насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации;
- публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность;
- возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;
- пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;
- нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;
- пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики либо атрибутики или символики экстремистских организаций;
- публичные призывы к осуществлению указанных деяний либо массовое распространение экстремистских материалов, а равно их изготовление или хранение в целях массового распространения;
- организация и подготовка указанных деяний, а также подстрекательство к их осуществлению;
- финансирование указанных деяний либо иное содействие в их организации, подготовке и осуществлении.

Статья 7. Вынесение предупреждения общественному или религиозному объединению либо иной организации о недопустимости осуществления экстремистской деятельности (даётся в сокращении)

Общественному или религиозному объединению либо иной организации в случае выявления фактов, свидетельствующих о наличии в их деятельности признаков экстремизма, выносится предупреждение в письменной форме о недопустимости такой деятельности с указанием конкретных оснований вынесения предупреждения, устанавливается срок для устранения указанных нарушений, составляющий не менее двух месяцев со дня вынесения предупреждения.

В случае, если в установленный в предупреждении срок не устранены допущенные нарушения, соответствующее общественное или религиозное объединение либо иная организация подлежит ликвидации, а деятельность общественного или религиозного объединения подлежит запрету.

Статья 13. Ответственность за распространение экстремистских материалов (даётся в сокращении)

На территории Российской Федерации запрещается распространение экстремистских материалов, а также их производство или хра-

нение в целях распространения. Производство, хранение или распространение экстремистских материалов является правонарушением и влечёт за собой уголовную, административную и гражданско-правовую ответственность.

Информационные материалы признаются экстремистскими федеральным судом.

Одновременно с решением о признании информационных материалов экстремистскими судом принимается решение об их конфискации.

Федеральный список экстремистских материалов подлежит размещению в международной компьютерной сети Интернет на сайте федерального органа государственной регистрации. Указанный список также подлежит опубликованию в средствах массовой информации.

Статья 15. Ответственность за осуществление экстремистской деятельности (даётся в сокращении)

За осуществление экстремистской деятельности граждане Российской Федерации, иностранные граждане и лица без гражданства несут уголовную, административную и гражданско-правовую ответственность.

В случае, если руководитель или член руководящего органа общественного или религиозного объединения либо иной организации делает публичное заявление, призывающее к осуществлению экстремистской деятельности, без указания на то, что это его личное мнение, соответствующие общественное или религиозное объединение либо иная организация обязаны в течение пяти дней публично заявить о своём несогласии с высказываниями такого лица. Если соответствующие общественное или религиозное объединение либо иная организация такого публичного заявления не сделают, это может рассматриваться как факт, свидетельствующий о наличии в их деятельности признаков экстремизма.

Автор печатных, аудио-, аудиовизуальных и иных материалов, предназначенных для публичного использования и содержащих хотя бы один из признаков, предусмотренных статьёй 1 настоящего Федерального закона, признаётся лицом, осуществлявшим экстремистскую деятельность, и несёт ответственность в установленном порядке.



Предположим, в Интернете опубликован призыв к ограничению в правах, к изгнанию людей или к физической расправе над людьми иной национальности, исповедующими другую религию. Можно ли рассматривать эту информацию как проявление экстремизма, а человека, её опубликовавшего, считать экстремистом

Законодательство России о противодействии терроризму

Федеральный закон «О противодействии терроризму» определяет деятельность органов власти по противодействию терроризму и основные принципы противодействия терроризму, ответственность организаций за причастность к терроризму, правовые основы применения Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Уголовная ответственность за заведомо ложное сообщение о готовящемся теракте наступает с 14-летнего возраста.

Согласно Стратегии национальной безопасности Российской Федерации террористическая и экстремистская деятельность является источником угроз национальной безопасности.

Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» обязал образовывать Национальный антитеррористический комитет (НАК) и антитеррористические комиссии в субъектах Российской Федерации. Для управления контртеррористическими операциями в составе НАК образован Федеральный оперативный штаб.



Цель: развить навыки работы с документами.

Задания

1. Проанализируйте некоторые положения Федерального закона «О противодействии терроризму».
2. Охарактеризуйте меры по противодействию терроризму.

Статья 2. Основные принципы противодействия терроризму (даётся в сокращении)

Противодействие терроризму в Российской Федерации основывается на следующих основных принципах:

- 1) обеспечение и защита основных прав и свобод человека и гражданина;
- 2) законность; <...>
- 4) неотвратимость наказания за осуществление террористической деятельности; <...>
- 6) сотрудничество государства с общественными и религиозными объединениями, международными и иными организациями, гражданами в противодействии терроризму; <...>
- 11) недопустимость политических уступок террористам.

Статья 3. Основные понятия (даётся в сокращении)

В настоящем Федеральном законе используются следующие основные понятия:

- 1) терроризм — идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местно-

го самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения;

2) террористическая деятельность включает в себя:

а) организацию, планирование, подготовку, финансирование и реализацию террористического акта;

б) подстрекательство к террористическому акту;

в) организацию незаконного вооружённого формирования, преступного сообщества, группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре;

г) вербовку, вооружение, обучение и использование террористов;

д) информационное или иное пособничество в планировании, подготовке или реализации террористического акта;

е) пропаганду идей терроризма;

3) террористический акт — совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях дестабилизации деятельности органов или международных организаций либо воздействия на принятие ими решений, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях;

4) противодействие терроризму — деятельность органов государственной власти и органов местного самоуправления, а также физических и юридических лиц по:

а) предупреждению терроризма, в том числе по выявлению и последующему устранению причин и условий, способствующих совершению террористических актов (профилактика терроризма);

б) выявлению, предупреждению, пресечению, раскрытию и расследованию террористического акта (борьба с терроризмом);

в) минимизации и (или) ликвидации последствий проявлений терроризма;

5) контртеррористическая операция — комплекс специальных, оперативно-боевых, войсковых и иных мероприятий с применением боевой техники, оружия и специальных средств по пресечению террористического акта, обезвреживанию террористов, обеспечению безопасности физических лиц, организаций и учреждений, а также по минимизации последствий террористического акта. <...>

Статья 11. Правовой режим контртеррористической операции (даётся в сокращении)

1. В целях пресечения и раскрытия террористического акта, минимизации его последствий и защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства <...> может вводиться правовой режим контртеррористической операции. <...>

3. <...> на период проведения контртеррористической операции допускается применение следующих мер и временных ограничений:

1) проверка у физических лиц документов, удостоверяющих их личность, а в случае отсутствия таких документов — доставка в органы внутренних дел для установления личности; <...>

3) усиление охраны общественного порядка, объектов, подлежащих государственной охране, и объектов, обеспечивающих жизнедеятельность населения и функционирование транспорта;

4) ведение контроля телефонных переговоров и иной информации, передаваемой по каналам телекоммуникационных систем, а также осуществление поиска на каналах связи и в почтовых отправлениях;

5) использование транспортных средств, принадлежащих организациям и (или) физическим лицам, для доставления лиц, нуждающихся в срочной медицинской помощи, в лечебные учреждения, а также для преследования лиц, подозреваемых в совершении террористического акта;

6) приостановление деятельности опасных производств и организаций, в которых используются взрывчатые, радиоактивные, химически и биологически опасные вещества;

7) приостановление оказания услуг связи или ограничение использования сетей связи и средств связи;

8) временное отселение физических лиц в безопасные районы; <...>

11) беспрепятственное проникновение лиц, проводящих контртеррористическую операцию, в жилые помещения и в помещения организаций;

12) проведение досмотра физических лиц и находящихся при них вещей, а также досмотра транспортных средств;

13) ограничение или запрещение продажи оружия, боеприпасов, взрывчатых и ядовитых веществ, установление особого режима оборота лекарственных средств и препаратов, содержащих наркотические средства, алкогольной и спиртосодержащей продукции.

Статья 16. Ведение переговоров в ходе контртеррористической операции

1. В целях сохранения жизни и здоровья людей возможно ведение переговоров лицами, специально уполномоченными на то руководителем контртеррористической операции.

2. При ведении переговоров с террористами не должны рассматриваться выдвигаемые ими политические требования. <...>



Национальная безопасность России



Что такое национальная безопасность государства? Раскроем значение этого понятия, используя подсказку. Какие составляющие национальной безопасности нам известны? Как государство обеспечивает национальную безопасность? Сверим свои суждения с текстом на с. 265—267.



Личность, общество, государство, нация, интересы, защищённость, стабильность, целостность, угроза, опасность.

Что такое национальная безопасность

Национальная безопасность — это состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества, государства от внешних и внутренних угроз и опасностей политического, экономического, социального, военного, экологического, информационного и другого характера.

В Стратегии национальной безопасности Российской Федерации национальная безопасность Российской Федерации понимается как состояние защищённости личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. Это состояние должно позволять обеспечивать конституционные права, свободы, достойные качество и уровень жизни граждан, суверенитет, независимость, государственную и территориальную целостность и устойчивое развитие Российской Федерации. Она включает в себя оборону страны и все виды безопасности, в том числе:

- *личную безопасность* каждого гражданина государства, каждого члена общества как состояние стабильной защищённости лица от любых угроз и посягательств психологического, физического и материального характера;

- *государственную безопасность* как гарантию гражданских прав и свобод, социальной защищённости каждого гражданина; обеспечение политической, экономической и правовой стабильности, а также территориальной целостности и независимости от внешних и внутренних угроз;

- *военную безопасность* — систему государственных мер, обеспечивающих возможность предотвратить нанесение государству ущерба военным, насильственным путём;

- *экономическую безопасность* — обеспечение стабильного, независимого и эффективного развития экономики страны;

■ *информационную безопасность* — защищённость информации и технических информационных средств от случайного или умышленного доступа лиц, не имеющих на неё права;

■ *экологическую безопасность* — создание условий для защиты природной среды, всего природного комплекса (атмосфера, водные ресурсы, недра, растительный и животный мир).

Национальная безопасность даёт возможность обеспечить:

■ устойчивое развитие общества, сохранение его базовых ценностей и целостности государства;

■ снижение до минимума рисков нарушения стабильности в жизни государства, общества, гражданина;

■ уверенность в защищённости жизни каждого гражданина, условия для развития потребностей и интересов личности;

■ способность распознавать опасности и угрозы для жизнедеятельности общества, своевременно принимать меры по их устранению или предотвращению.

Условия обеспечения национальной безопасности в России

Место России в мире

В последние десятилетия расширяются и укрепляются политические и экономические позиции Российской Федерации в мире, происходят позитивные изменения в международных отношениях с разными странами.

Россия является одной из крупнейших держав с многовековой историей и богатой культурой. Без её участия невозможно решение крупных мировых проблем. Среди них:

■ экономическая и финансовая помощь странам, оказавшимся в зоне экологических катастроф, природных катаклизмов;

■ борьба с международным терроризмом, угрожающим стабильности в мире;

■ мирное разрешение и предупреждение военных конфликтов между странами;

■ противодействие международному наркобизнесу и др. Объединение усилий международного сообщества, в котором активно участвует Россия, позволяет предупредить многие негативные международные ситуации.

Законодательная база национальной безопасности

Национальная безопасность обеспечивается системой решений и действий государства, направленных на устранение угроз, на защиту личности и общества.

В России принят ряд законов, реализация которых должна гарантировать безопасность как государства, так и каждого его гражданина.

Концепция национальной безопасности Российской Федерации определяет направления текущей внутренней и внешней политики страны. Президент Российской Федерации руководит всеми действиями по укреплению национальной безопасности. По представлению Президента и Правительства Российской Федерации формируется законодательная база в области обеспечения национальной безопасности Российской Федерации. Так, был принят Федеральный закон «О безопасности».

Центральный орган управления национальной безопасностью

Центральным органом, обеспечивающим деятельность по поддержанию и укреплению национальной безопасности, является Совет Безопасности (СБ) Российской Федерации.

Совет формируется Президентом Российской Федерации, который является его Председателем, постоянными членами Совета являются Заместитель Председателя Совета Безопасности, Председатель Правительства Российской Федерации, Председатель Совета Федерации, министр иностранных дел, директор Федеральной службы безопасности, министр обороны Российской Федерации.

Среди членов Совета — полномочные представители Президента Российской Федерации в федеральных округах, министры, Генеральный прокурор Российской Федерации.

Обороноспособность Российской Федерации

Частью национальной безопасности является готовность Вооружённых Сил Российской Федерации принять участие в борьбе за национальную безопасность страны:

- обладание ядерными силами, которые в случае необходимости гарантированно обеспечат защиту населения, природных и культурных ценностей;
- способность армии к отражению любой агрессии в локальной войне или вооружённом конфликте;
- участие в миротворческой деятельности.



Темы проектов: «История ВЧК — ФСБ», «Служба в Вооружённых Силах Российской Федерации как часть борьбы за национальную безопасность страны».

Урок обобщения

Цель: подвести итоги изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Задания

1. Задайте друг другу вопросы по одной из тем курса.
2. Расскажите, какие темы курса вызвали особый интерес, на какие вопросы хотелось бы получить ответ.
3. Заслушайте сообщения одноклассников по темам: «Почему защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации?», «Хотел бы я служить в подразделениях МЧС России?», «Самовоспитание — путь к личной безопасности».



Словарь

Альтернатива (от лат. *alternatus* — «другой») — выбор.

Анонимный (от греч. *anonymos* — «безымянный», «неизвестный») — без указания имён и фамилий.

Галлюцинация (лат. *hallucinatio* — «бред», «видение») — восприятие (зрительное, слуховое, обонятельное) несуществующих объектов как реальных вследствие нарушения деятельности мозга.

Герметичность — непроницаемость для газов и жидкостей.

Депрессия (от лат. *deprimo* — «давить», «подавить») — состояние человека, характеризующееся снижением настроения и неспособностью радоваться, мрачным восприятием действительности, заторможенностью.

Коматозное состояние (греч. *koma* — «глубокий сон») — крайне тяжёлое состояние с потерей сознания, утратой реакций. Нарушения дыхания и кровообращения при этом смертельно опасны.

Медиасреда — совокупность всех *средств массовой информации* и передаваемой с их помощью информации.

Нацизм (нем. *Nazismus*) — государственная идеология Германии в эпоху Третьего рейха (1933—1945), основанная на крайнем национализме и расизме.

Психика (греч. *psyche* — «душа») — свойство мозга активно отражать действительность (познавать мир).

Разгерметизация — потеря *герметичности*. В случае потери герметичности самолёта на большой высоте воздух начинает быстро и с шумом уходить из салона. Температура резко падает, что вызывает образование тумана.

Расизм — совокупность воззрений на основе представления о неравноценности человеческих рас и о превосходстве одной расы над другими.

Репродуктивный — способный к воспроизведению; отвечающий за размножение.

Рефлекс (от лат. *reflexus* — «отражённый») — реакция живого организма на внешнее воздействие.

Средства массовой информации — газеты, журналы, радио, телевидение, Интернет.

Токсикомания (греч. *toxikos* — «ядовитый» и *mania* — «страсть», «безумие», «влечение») — безудержное влечение, пристрастие к вдыханию летучих ядовитых веществ, приёму лекарственных препаратов, содержащих психоактивные вещества в повышенных дозах.

Шаровая молния — ярко светящийся электрически заряженный газовый шар, обычно голубоватого цвета, размером от 10 до 40 см в диаметре, как правило, движется вместе с воздушным потоком. Иногда взрывается (если взрыв происходит в помещении, то могут пострадать находящиеся рядом люди и может возникнуть пожар), а иногда исчезает бесшумно.

Шовинизм — идеология национального превосходства, оправдывающая дискриминацию и угнетение других народов.

Экология (греч. *oikos* — «дом», «родина» и *logos* — «понятие», «учение») — наука о взаимоотношениях между живыми организмами и средой их обитания. Иными словами, наука о жизни в среде.

Эмоция — реакция человека на изменения, происходящие в окружающем мире и в нём самом. Эмоции протекают в виде разнообразных переживаний (радости, удовольствия, страха, огорчения, удивления и пр.).



Содержание

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.	
Это нужно знать	3
Немного истории	4
Окружающая среда и безопасность	9
Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»	10
Здоровый образ жизни. Что это?	13
Зависит ли здоровье от образа жизни	14
Физическое здоровье человека	18
Правильное питание	26
Психическое здоровье человека	43
Социальное здоровье человека	50
Репродуктивное здоровье подростков и его охрана	51
Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	55
Как вести себя при пожаре	56
Чрезвычайные ситуации в быту	67
Разумная предосторожность	75
Опасные игры	85
Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе	91
Лес — это серьёзно	92
Водоём зимой и летом	105
Современный транспорт и безопасность	117
Транспорт в современном мире	118
Чрезвычайные ситуации на дорогах	122
Опасные ситуации в метро	132
Авиакатастрофы	134
Железнодорожные катастрофы	140
Террористические акты на транспорте	144
Безопасный туризм	147
Обеспечение безопасности в туристских походах	148
Обеспечение безопасности в водном туристском походе	175
Когда человек сам себе враг	181
Курение убивает!	182
Алкоголь разрушает личность	188
Скажем наркотикам «Нет!»	196
Токсикомания — страшная зависимость	199

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера ...	201
Чрезвычайные ситуации и их классификация	202
Природные чрезвычайные ситуации	208
Техногенные чрезвычайные ситуации	232
Чрезвычайные ситуации социального характера.	
Национальная безопасность Российской Федерации	241
Экстремизм и терроризм	242
Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму	259
Национальная безопасность России	265
Урок обобщения	268
Словарь	269