

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Лазарево»  
Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

<b>«Рассмотрена»</b> На педагогическом совете  Протокол № <u>21</u>  от <u>«05» 06. 2022г.</u>	<b>«Согласована»</b> Руководитель центра образования «Точка роста»   /Журавлева Н.В. <small>подпись</small>  <u>«07» 08. 2022г.</u>	<b>«Утверждена»</b> Директор МКОУ СОШ с.Лазарево   /Разуваева Т.Б. Приказ № <u>180</u>  от <u>«09» 08. 2022г.</u>
---	--	---



Дополнительная общеразвивающая программа  
дополнительного образования  
"Школа безопасности"

Направление: общекультурное

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования

Беляева Галина Викторовна

2022г.

## Пояснительная записка

Каждому ребенку с раннего детства необходимо привить навыки здоровых привычек и адекватных действий в экстремальных условиях, что в последствие приведет к успешности во всех сферах деятельности, и прежде всего к спасению и безопасности жизни.

Программа «Школа безопасности» также ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения во время отдыха, в походе, при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса «Школа безопасности» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые способствуют формировать у школьников представления в области безопасности жизнедеятельности личности. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве

**Отличительной особенностью структуры и содержания программы** является ее практическая направленность, возможность обучения школьников разных возрастов (от 10 до 13 лет), проведения индивидуальной, групповой и коллективной работы, вариативность практических заданий. Выполнение практических заданий обычно происходит неравномерно, поэтому возможно выполнение работы индивидуально и в подгруппах. По данной программе могут заниматься обучающиеся, не имеющие специальной подготовки, так как обучение начинается с самых азов. Поскольку программа предназначена для детей подросткового возраста, необходимо учитывать индивидуальные особенности практически каждого ребенка. Дети 10-13 летнего возраста – отличаются повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны. У подростков начинает формироваться более осознанный подход к миру профессии, политики, нравственности. Отношения к подростку всех субъектов воспитания должны характеризовать следующие признаки: внимание к подростку как к личности, уважение его прав; сострадание и сочувствие, понимание причин отклонений в его поведении; создание теплой, дружеской атмосферы как средство снятия у подростка напряжения и враждебности; тактичность помощи, доверие к его возможностям и одновременно создание атмосферы успешности; освоение взрослым во взаимодействии с подростком роли партнера, советчика, консультанта, старшего товарища.

Программа рассчитана на 70 часов в год, в режиме 2 час в неделю.

## **Цели:**

развитие у школьников качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность, через познание себя и других и формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

## **Задачи:**

1. Создать условий для подготовки детей к действиям в различных экстремальных ситуациях.
2. Привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальной ситуации не только осуществить грамотные действия по самоспасению, но и оказывать первую медицинскую помощь .
3. Формирование навыков здорового образа жизни.
4. Социализация личности.
5. Воспитание патриотизма, гражданственности, чувства ответственности за свою судьбу и судьбу окружающих .

## **Планируемые результаты.**

**Личностными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь людям, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении различных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

- воспитание патриотизма и любви к Родине;
- формирование качеств, необходимых в жизни, в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
- знание основ безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и реальных возможностей;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- умение оказать первую помощь пострадавшему при травмах и ранениях.

Учащиеся будут иметь возможность сформировать следующие качества личности:

- умение оценивать чрезвычайную обстановку,
- умение принимать решения в ЧС,
- саморегуляции,
- уверенности,
- воли,
- бесконфликтного общения

**Содержание**

## **Модуль 1. Автономное существование человека- 50 ч.**

### **Введение -2 ч.**

Различные природные явления и причины их возникновения. Что такое «Выживание»? Способы преодоления страха, паники, конфликтов. Природоохранный кодекс туриста.

### **Бивак туриста – 3 ч.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Планировка бивака. Правила оборудования бивуака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Основное кухонное оборудование. Графики дежурств на биваках. Сооружение временного укрытия. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Сушка обуви и одежды. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

### **Костер- 6 ч.**

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Выбор места для костра. Методы хранения и переноски огня. Пожарная безопасность. Первичные средства пожаротушения.

*Практическое занятие:* Типы костров.

*Практическое занятие:* Правила и способы разведения костра.

*Практическое занятие:* «Разведение костра в приближенной ситуации похода»

*Практическое занятие- подготовка к региональным соревнованиям «Юный пожарный»:* «Правила использования первичных средств пожаротушения и защиты при пожаре»

### **Питание в походе - 4 ч.**

Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода, гигиена питания. Способы добычи пищи и воды в экстремальных условиях. Универсальный тест на съедобность. Поиск воды является первоочередной задачей для существования в автономных условиях. Источники воды, типы водных ландшафтов. Способы добычи воды из атмосферы. Охота, рыбалка, приготовление и заготовка пищи в экстремальных условиях. Приготовление пищи на костре. Правила расфасовки и хранения продуктов в экстремальных условиях. Обеззараживание воды.

*Практическое занятие:* «Составление меню»

*Практическое занятие:* «Расчёт индекса массы своего тела»

*Практическое занятие:* «Изготовление фильтра для воды»

## **Туристические узлы – 8 ч.**

Туристические узлы. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

**Практические занятия:** «Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов»

## **Туристическое оборудование – 8 ч.**

Знакомство с туристическим оборудованием: карабин, жумар, блок-ролик, пантин, обвязка и назначение страховочной системы.

Техника безопасности при работе с туристическим топориком, ножом, пилой.

Туристический рюкзак.

**Практическое занятие:** «Одевание обвязки»

**Практическое занятие:** «Использование туристического оборудования по назначению»

**Практическое занятие:** «Правила укладки рюкзака»

Лекарственные растения. Их использование в походе и не только.

**Практическое занятие.** Определение лекарственных растений. Работа с гербарием и справочниками определителями.

Аптечка туриста. Препараты аптечки, их назначение и применение.

**Практическое занятие:** «Аптечка туриста»

Укладка бревна и переправа по бревну. Движение по узкому лазу. Другие виды переправ.

**Практическое занятие:** «Полоса препятствий»

## **Ориентирование- 6 ч.**

Ориентирование. Виды условных знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

**Практическое занятие:** «Учимся читать топокарту по легенде»

**Практическое занятие:** «Ориентирование разными способами»

**Практическое занятие:** «Определение расстояний»

## **Безопасность туриста -6ч.**

Экстремальные ситуации в походе. Действия в случае потери ориентировки. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая система сигналов бедствия. Способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров. Российская поисково-спасательная служба, ее задачи.

**Практические занятия:** «Отработка подачи сигналов бедствия»

## **Проориентация- 4 ч**

Профессия спасателя. Требования к личности спасателя и его профессиональной подготовке. Знакомство с героями спасателями России. Значение службы МЧС в России. МЧС ЕАО. Учебные заведения России по профилю МЧС. Экскурсия в часть МЧС.

**Итоговое мероприятие в завершении модуля 1: «Однодневный поход» - 5 ч.**

## **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – 20 ч.**

### **Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни - 4 ч.**

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время как основные составляющие здорового образа жизни.

**Практическое занятие:** «Составление режима дня для себя»

**Практическое занятие:** «Познай своё тело с помощью тестов (Филиппинский тест и др.) и измерений»

### **Факторы, разрушающие здоровье - 3 ч.**

Потенциальные возможности человека от природы. Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и его здоровье.

**Практическое занятие – дайджест:** «Влияние вредных привычек на человека, на его физические и умственные способности»

**Практическое занятие – игра:** «Как подготовить себя к тому, чтобы твердо сказать «нет»»

### **Первая доврачебная помощь и правила ее оказания – 12 ч.**

Первая доврачебная помощь, общее положение по оказанию первой помощи. Ситуации, при которых следует немедленно вызывать «скорую помощь», правила ее вызова. Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

Понятие о ранах и их осложнениях. Виды кровотечений и их характеристика.

Последовательная отработка навыков в оказании первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, переломах, ранах и ссадинах, кровотечениях.

Ожоги. Причины ожогов и их степень тяжести, понятие об ожоговой болезни.

Шок. Причины возникновения шока. Признаки и степень тяжести травматического шока.

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях. Практические работы по отработке навыков оказания первой доврачебной помощи при отравлении медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами, никотином, угарным газом.

**Практические занятия:** Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Материалы, используемые для наложения жгута. Методика наложения жгута. Способы остановки венозных и капиллярных кровотечений. Виды повязок. Основные типы бинтовых повязок. Перевязочный материал.

Правила и способы наложения повязок на голову, грудь, живот, промежность, верхние и нижние конечности.

Оказание пострадавшему первой медицинской помощи при ранении черепа и мозга, в грудную клетку и живот. Понятие о переломах костей и их признаки. Наложение повязок на голову, грудь, живот, промежность, верхние и нижние конечности.

Оказание первой медицинской помощи при переломах верхних и нижних конечностей.

Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.

Проведение сердечно-легочной реанимации. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

**Итоговое занятие «Школа выживания» - 1ч.**

\

### Тематический план

№ п/п	Названия учебного модуль	Количество часов
1	<b>Автономное существование человека.</b>	50



	Введение	2
	Бивак туриста	3
	Костры	6
	Питание в походе	4
	Туристические узлы	8
	Туристическое оборудование	8
	Ориентирование	6
	Безопасность туриста	6
	Профориентация	4
	<b>Итоговое мероприятие в завершении модуля 1: «Однодневный поход»</b>	5
2	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	20
	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	4
	Факторы, разрушающие здоровье	3
	Первая доврачебная помощь и правила ее оказания	12
	<b>Итоговое занятие «Школа выживания»</b>	1
ИТОГО		70

Результативность образовательной деятельности определяется способностью обучающихся на каждом этапе расширять круг задач на основе использования полученной в ходе обучения информации, коммуникативных навыков, социализации в общественной жизни. Оценка результативности реализации программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей,

включающих в себя: развитие умений и навыков, проявление самостоятельности и творческой активности.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования «Школа безопасности», игра-испытание, соревнования школьного и регионального уровня «Юный пожарный», «Туристические соревнования».

Виды контроля: вводный, текущий, тематический, итоговый контроль. Преобладающими формами текущего контроля УУД являются: тестирование, решение практических ситуаций, практические занятия.

### **Условия реализации программы.**

Материально-технические условия образовательного процесса.

2. Компьютер для педагога
3. Проектор
4. Аптечка индивидуальная АИ-2.
5. Сумка медицинская.
6. Набор шин для иммобилизации.
7. Бинты марлевые медицинские.
8. Индивидуальный перевязочный пакет.
10. Носилки медицинские мягкие.
11. Жгут резиновый.
12. Ватно-марлевые повязки
13. Аптечка первой помощи
14. Аптечка ПМП автомобильная
15. Набор имитаторов травм
16. Огнетушители
17. Пакет перевязочный индивидуальный
18. Пакет перевязочный медицинский ППМ
19. Первичные средства пожаротушения
20. Манекен-тренажёр «Александр 1»
21. Манекен-тренажёр «Александр 2»
22. Туристическое оборудование: карабины, блок-ролики, пантины, жумары, обвязки, рогатка, восьмёрка, реп – шнуры.
23. Стенд «Виды туристических узлов»
24. Компас

### **Мониторинг результатов обучения по ДОП «Школа безопасности»**

Показатели (оцениваемые параметры)

Критерии

Степень выраженности оцениваемого качества

**I. Теоретическая подготовка учащихся.**

1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана образовательной программы)

Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям.

1-3 балла - обучающийся не овладел знаниями, предусмотренных программой, и не знает терминологии;

4-6 баллов - обучающийся овладел меньше чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой, и избегает употреблять специальные термины;

7-9 баллов - объем усвоенных знаний составляет более 1/2 и сочетает специальную терминологию с бытовой;

10-12 баллов - обучающийся освоил весь объем знаний, предусмотренных программой, и применяет специальную терминологию;

13-15 баллов - обучающийся свободно воспринимает теоретическую информацию и умеет работать со специальной литературой. Осмысленность и полнота использования специальной терминологии.

1.2. Владение специальной терминологией.

Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

## **II. Практическая подготовка учащихся.**

2.1. Практические и умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана образовательной программы)

Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.

1-3 балла - обучающийся не овладел умениями и навыками, предусмотренными программой, не умеет работать с оборудованием и не в состоянии выполнить задания педагога;

4-6 баллов - обучающийся овладел меньше чем 1/2 объема умениями и навыками, предусмотренными программой, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога;

7-9 баллов - объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2, работает с оборудованием с помощью педагога и выполняет в основном задание на основе образца;

10-12 баллов - обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренных программой, работает с оборудованием самостоятельно и в основном выполняет практические задания с элементами творчества;

13-15 баллов - обучающийся свободно владеет умениями и навыками, предусмотренных программой. Легко преобразует и применяет полученные знания и умения. Всегда выполняет практические задания с творчеством.

2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.

Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.

2.3. Творческие навыки.

Креативность в выполнении практических заданий

## **III. Учебно-организационные умения и навыки.**

3.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.

1-3 балла - обучающийся не знает правил безопасности, не умеет готовить рабочее место, не аккуратен в работе.

4-6 баллов - обучающийся овладел меньше чем на 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, и способностью готовить рабочее место, работы делает не качественно.

7-9 баллов - обучающийся объем усвоенных навыков и способность готовить свое рабочее место составляет более 1/2, к работе относится старательно, не всегда ответственен.

10-12 баллов - обучающийся освоил практически весь объем навыков правил соблюдения безопасности и готовит свое рабочее место иногда с напоминания педагога, в работе аккуратен.

13-15 баллов - обучающийся освоил весь объем навыков, предусмотренных программой. Самостоятельно готовит свое рабочее место, аккуратно и ответственно выполняет задания.

3.2. Умение организовать свое рабочее место.

Способность самостоятельно готовить рабочее место и убирать его за собой.

3.3. Умение аккуратно выполнять работу, качественный результат.

Аккуратность и ответственность в работе.

1-3 балла – низкий уровень

4-6 баллов – ниже среднего уровня

7-9 баллов – средний уровень

10-12 баллов – выше среднего уровня

13-15 баллов – высокий уровень

### **Мониторинг личностного развития обучающихся при обучении по ДОП «Школа безопасности»**

Отношение к деятельности

1. Самостоятельность

Высокий 13-15 б. - хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует свое рабочее место, участвует в делах детского объединения, побуждая к этому товарищей.

Выше среднего 10-12 б. - хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует свое рабочее место, но не побуждает к этому товарищей.

Средний 7-9 б. - хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует свое рабочее место, но не всегда участвует в делах детского объединения.

Ниже среднего 4-6 б. - не всегда хорошо занимается без контроля со стороны, не участвует в делах детского объединения.

Низкий 1-3 б. - при выполнении работ нуждается в руководстве.

2. Инициативность и творчество

Высокий 13-15 б. - постоянно в творческом поиске (разрабатывает пособия, читает литературу по предмету, предлагает свои варианты при созданий коллективных работ), помогает товарищам при разработке заданий.

Выше среднего 10-12 б. - постоянно в творческом поиске (разрабатывает пособия, читает литературу по предмету, предлагает свои варианты при созданий коллективных работ), но не помогает товарищам при разработке пособий.

Средний 7-9 б. - в творческом поиске (разрабатывает пособия, читает литературу по предмету).

Ниже среднего 4-6 б. - может сам разработать пособие, но в основном работает по образцу.

Низкий 1-3 б. - выполняет работу при наличии образца, предложенного педагогом, требует контроля.

### 3. Осознание значимости деятельности

Высокий 13-15 б. - уважительное и бережное отношение к результатам труда (личное и общественное имущество, творческие работы...) и побуждение к этому товарищей.

Выше среднего 10-12 б. - уважительное и бережное отношение к результатам труда (личное и общественное имущество, творческие работы.).

Средний 7-9 б. - уважительное и бережное отношение к результатам своего труда, но не всегда к результатам труда своих товарищей и к общественному имуществу.

Ниже среднего 4-6 б. - не всегда уважительное и бережное отношение к результатам труда (личное и общественное имущество, творческие работы.).

Низкий 1-3 б. - не осознает значимость труда, небережлив, допускает порчу имущества.

### Отношение к людям

#### 1. Уважительное отношение к старшим

Высокий 13-15 б. - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников.

Выше среднего 10-12 б. - уважает старших.

Средний 7-9 б. - уважает старших избирательно, кто пользуется авторитетом.

Ниже среднего 4-6 б. - к взрослым не всегда уважителен, нуждается в руководстве.

Низкий 1-3 б. - не уважает старших

#### 2. Отношение к сверстникам

Высокий 13-15 б. - отзывчив, честен в отношениях, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость и не терпит проявления лжи, встает на защиту слабых.

Выше среднего 10-12 б. - отзывчив, честен в отношениях, дружелюбно относится к сверстникам.

Средний 7-9 б. - не всегда отзывчив и доброжелателен.

Ниже среднего 4-6 б. - часто конфликтует со сверстниками.

Низкий 1-3 б. - постоянно конфликтует со сверстниками.

### Отношение к себе

#### 1. Соблюдение правил культуры поведения

Высокий 13-15 б. - соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других.

Выше среднего 10-12 б. - соблюдает правила культуры поведения.

Средний 7-9 б. - не всегда соблюдает правила поведения.

Ниже среднего 4-6 б. - правила поведения соблюдает при наличии контроля.

Низкий 1-3 б. - не соблюдает правила поведения.

#### 2. Самооценка

Высокий 13-15 б. - адекватная самооценка (достаточно самокритичен, с помощью педагога может признать и увидеть свои ошибки, уверен в себе, не боится браться за новые дела, быстро адаптируется в новом коллективе, жизненных ситуациях)

Выше среднего 10-12 б. - в основном адекватная самооценка

Средний 7-9 б. - бывает адекватная и неадекватная самооценка

Ниже среднего 4-6 б. - часто бывает неадекватная самооценка

Низкий 1-3 б. - завышенная (не признает критику, излишне самоуверен в себе, никогда не считает себя виноватым, а перекладывает вину на других, образ «Я - лучше всех») заниженная (неуверен в себе, повышенная тревожность «Я не справлюсь, я боюсь», долго адаптируется в новых условиях)

3. Стремление к самосовершенствованию

Высокий 13-15 б. - знает свои сильные и слабые стороны, стремится изменить себя в лучшую сторону и помогает в этом другим.

Выше среднего 10-12 б. - знает свои сильные и слабые стороны, стремится изменить себя в лучшую сторону.

Средний 7-9 б. - знает свои сильные и слабые стороны, но не всегда стремится изменить себя в лучшую сторону.

Ниже среднего 4-6 б. - не всегда знает свои сильные и слабые стороны, нуждается в поддержке педагога.

Низкий 1-3 б. - не обращает внимания на свои слабые стороны, нуждается в поддержке педагога в формировании положительных личностных качеств.

1-3 балла – низкий уровень

4-6 баллов – ниже среднего уровня

7-9 баллов – средний уровень

10-12 баллов – выше среднего уровня

13-15 баллов – высокий уровень

### Список литературы

Акимова Г.Н. Современная энциклопедия лекарственных растений: энциклопедия/

Акимова Г.Н., Доминов Э.- СПб: Лениздат, « Ленинград», 2007

Гаевая В.В. За здоровый образ жизни : элективный курс/ авт.-сост. В. В. Гаевая.- Волгоград: Учитель, 2009.

Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций: книга для чтения/ А.В. Гостюшин. - М. Издательство « Зеркало», 1994.

Захарова Ф.Г. Учебник для подготовки санитарных дружин и санитарных постов: учебное пособие/ Ф.Г. Захарова .- М.»Медицина», 1977.

Репин Ю.В. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: пособие по курсу ОБЖ/ Ю.В. Репин. - Алматы, изд. « Демеу»,1994.

## Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/> единое окно доступа к образовательным ресурсам (информация о подготовке к урокам, стандарты образования, информация о новых учебниках и учебных пособиях).
2. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
3. <http://www.school-obz.org/> – информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности. 34
4. <http://www.km-school.ru/> Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий».
5. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях.
6. [www.rosolymp.ru](http://www.rosolymp.ru). Всероссийская олимпиада школьников, в т.ч. по основам безопасности жизнедеятельности.
7. Обучающий фильм для детей (мультфильм) «Здоровый образ жизни»  
<http://www.microbik.ru/dostb/>

Список образовательных сайтов, используемых при подготовке и проведении занятий

МЧС России <http://www.emercom.gov.ru>

Министерство здравоохранения и соцразвития РФ <http://www.minzdrav-rf.ru>

Министерство образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>

Министерство природных ресурсов РФ <http://www.mnr.gov.ru>

Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды <http://www.mesom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm>

Русский образовательный портал <http://www.gov.ed.ru>

Федеральный российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

Портал компании «Кирилл и Мефодий» <http://www.km.ru>

Образовательный портал «Учеба» <http://www.uroki.ru>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября») <http://festival.1september.ru>

Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности  
<http://www.alleng.ru>

Обучающий фильм для детей (мультфильм) «Здоровый образ жизни»

<http://www.microbik.ru/dostb/>

## Приложение 1

### Тест: «Помощь при травмах»

1. Что ты будешь делать при носовом кровотечении?
  1. Высоко запрокину голову, прикрою нос платком.
  2. Сяду вертикально и зажму ноздри большим и указательным пальцами.
  3. Ничего не буду делать, кровотечение пройдет само.
1. Ты поцарапался в лесу сучком дерева, и из мелкой ссадины сочится кровь. Что ты будешь делать? Определи верный ответ.

1. Промою рану чистой водой.
  2. Разотру кровь ладонью руки.
  3. Не стану обращать внимание на царапину.
1. Рану на ноге ты получил, играя в футбол во дворе. Какую первую медицинскую помощь в таком случае нужно оказать себе дома? Назови верный ответ.
    1. Промыть ранку чистой водой, забинтовать.
    2. Остановить кровотечение, промыть ранку чистой водой, обработать йодом, зелёнкой.
    3. Промыть ранку чистой водой, заклеить пластырем.
1. Находясь вдалеке от дома, при отсутствии пластыря, бинта и йода, чем ты воспользуешься, чтобы обработать мелкую ссадину?
    1. Подую на ссадину.
    2. Промою водой.
    3. Приложу лист подорожника.
1. Что из перечисленного ты применишь как холодный компресс при ушибе?
    1. Листья лекарственных растений.
    2. Ткань, смоченную в воде со льдом и выжатую.
    3. Струю холодного воздуха из кондиционера.
1. Что ты сделаешь, чтобы остановить кровь из раны?
    1. Смажу рану йодом.
    2. Наложу тугую повязку.
    3. Наложу на рану пластырь.
1. Как надо продезинфицировать ссадину в домашних условиях?
    1. Смазать кожу вокруг ранки зелёнкой или йодом.
    2. Смазать ранку кремом.
    3. Смазать ранку растительным маслом.
1. Как лечить растяжение конечностей? Определи верный ответ.
    1. Туго забинтовать и высоко приподнять конечность.
    2. Сделать массаж конечности, приложить горячую грелку.
    3. Обеспечить покой конечности, наложить повязку, сделать холодный компресс.
1. Сколько по времени может находиться тугая повязка, наложенная на рану для остановки кровотечения?
    1. До 30 минут.
    2. До 40 минут.
    3. До 60 минут.
1. Если получен ушиб, что нужно сделать в первую очередь?
    1. Необходимо быстро охладить место удара.



2. Необходимо быстро сделать перевязку.
3. Необходимо массажировать ушибленное место.

## Приложение 2

### Тест: «Пищевое отравление»

1. В какое время года чаще всего происходит пищевое отравление?
  1. Зимой и весной.
  2. Летом и осенью.
  3. Зимой и летом.
1. В каком ряду названы источники пищевого отравления?

1. Сырая вода, некачественные продукты, невымытые фрукты и овощи.
  2. Кипячёная вода, свежие продукты, тушёные овощи.
  3. Мытые фрукты, газированная вода, стерильные продукты.
1. Какие отравляющие вещества выделяют микробы при благоприятных условиях в пище?
    1. Макасины.
    2. Токсины.
    3. Апельсины.
1. При каких температурных условиях в пище интенсивно размножаются микробы, способствующие пищевому отравлению?
    1. На холоде.
    2. В тепле.
    3. При любых условиях.
1. При какой температуре не размножаются болезнетворные бактерии?
    1. При температуре выше 56 и ниже 15 градусов.
    2. При температуре до 20 и ниже 10 градусов.
    3. При температуре до 30 и ниже 5 градусов.
1. Назови ряд, в котором перечислены все условия для пищевого отравления.
    1. Мыть руки, овощи и фрукты, пить кипячёную воду.
    2. Есть свежие продукты, пить чай, мыть с мылом руки.
    3. Иметь грязные руки, пить воду из одной бутылки с друзьями, есть из грязной посуды.
1. Сколько времени рекомендуется хранить в холодильнике приготовленные блюда?
    1. 5 дней и более.
    2. Не более 2 суток.
    3. Около 3 суток.
1. Сколько времени составляет период от момента заражения человека до первых признаков пищевого отравления?
    1. Этот период составляет от 2 до 8 часов.
    2. Этот период составляет от 1 часа до 2 часов.
    3. Этот период составляет от 30 минут до 1 часа.
1. В каком ряду верно перечислены первые признаки пищевого отравления?
    1. Грустное настроение, появление аппетита, жажда.
    2. Рвота, боли в животе, жидкий стул, повышение температуры.
    3. Усталость, боли в мышцах, потливость.
1. Андрей, Лука и Фома съели невымытые фрукты. Дома Фома пожаловался на слабость, головную боль, рвоту, пропавший аппетит. Лука сказал маме, что у него болит голова, появились озноб и жажда. А Андрей сказал своим друзьям по телефону, что у него сонливость и усталость. У кого из друзей возможно пищевое отравление?

1. У Луки.
2. У Фомы.
3. У Андрея.