



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине

БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности

Уссурийск, 2020 г.

Методические указания к практическим занятиям предназначены для обучающихся по специальностям социально-экономического профиля, изучающих дисциплину БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности.

Составитель: Ковалев Николай Владимирович, преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Содержание

Практическое занятие №1 Общевоинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации	4
Практическое занятие №2 Военная присяга	6
Практическое занятие №3 Автомат Калашникова: назначение, боевые свойства, порядок разборки и сборки.....	6
Практическое занятие №4 Воинская дисциплина и ответственность.....	8
Практическое занятие №5 Ритуалы Вооруженных сил РФ. Символы воинской чести	9
Практическое занятие №6 Альтернативная гражданская служба	11
Практическое занятие №7 Патриотическое воспитание	12
Практическое занятие №8 Перечень военно-учетных специальностей и определение среди них родственной получаемой специальности	13
Практическое занятие №9 Область применения профессиональных знаний в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с получаемой специальностью	14
Практическое занятие №10 Способы бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.....	14

Практическое занятие №1 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки

Цель: Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.

Результаты работы: личностные - Л1,3,5 метапредметные - М12, предметные - П1,4

Контрольные вопросы:

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Каковы основные принципы рационального питания?

Ход работы:

Задание 1. Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания, пользуясь предложенной таблицей и методикой расчета..

б) Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста.

Масса тела = $50 + 0,75 (P - 150) + (B - 20) : 4$

P – рост; B - возраст в годах.

(Сделать выводы).

Наименование работ	Продолжительность	Вычисление расхода энергии
Одевание и раздевание	45 мин	0,0281 ккал x 45 мин = 1,2645 ккал
Уборка постели, личная гигиена	30 мин	0,0329 ккал x 30 мин = 0,9870 ккал
Зарядка и др. физические упражнения	15 мин	0,0648 ккал x 15 мин = 0,9720 ккал
Прием пищи (троекратный)	1 час 40 мин	0,0236 ккал x 100 мин = 2,3600 ккал
Езда в автобусе	1 час	0,0236 ккал x 60 мин = 1,4160 ккал
Умственный труд сидя (лекции, подготовка к занятиям)	5 часа	0,0243 ккал x 300 мин = 7, 290 ккал
Хозяйственные работы	50 мин	0,0573 ккал x 50 мин = 2,8650 ккал
Отдых сидя	20 мин	0,0229 ккал x 20 мин = 0,4580 ккал
Сон	10 часов	0,0155 ккал x 600 мин = 9,3 ккал
Всего	24 часа	37, 6225 ккал на 1 кг вес

Задание 2. Изучение физиологических норм питания для различных групп населения.

а) Используя таблицы выписать нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и витаминах в зависимости от возраста и пола.

Возраст	Энергия, ккал	Белки, г/сут		Жиры, г/сут		Углеводы, г/сут
		всего	в т.ч. жи- вотные	всего	в т.ч. расти- тельные	
1—3 года	1540	53	37	53	5	212
4—6 лет	1970	68	44	68	10	272
7—10 лет	2300	79	47	79	16	315
11—13 лет	2700 (2450)*	93 (85)	56 (51)	93 (85)	19 (17)	370 (340)
14—17 лет	2900 (2600)	100 (90)	60 (54)	100 (90)	20 (18)	400 (360)
60—74 года	2300 (2100)	69 (63)	38 (35)	77 (70)	26 (23)	333 (305)
75 лет и старше	2000 (1900)	60 (57)	33 (31)	67 (63)	23 (21)	290 (275)

*В скобках приведены величины, рекомендуемые для женщин.

Задание 3. Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня.

а) Используя таблицу определить свой суточный расход энергии.

(Сделать выводы).

Таблица 2

Расход энергии с учетом основного обмена
при различных видах деятельности на 1 кг веса в 1 мин, ккал

Бег со скоростью 320 м/мин	0,320	Личная гигиена	0,0329
Бег со скоростью 10,8 км/час	0,178	Передвижение по пересеченной местности	0,2086
Бег со скоростью 8 км/час	0,1357	Переодевание, переобувание	0,0281
Бокс: удары по мешку	0,2014	Печатание на машинке	0,0333
Бокс: бой с тенью	0,1733	Работа каменщика	0,0952
Бокс: упражнения с пневмогрушей	0,1125	Работа комбайнера	0,0390
Бокс: упражнения со скакалкой	0,1033	Работа огородника	0,0806
Борьба	0,1866	Работа переплетчика	0,0405
Велосипедная езда (10-20 км/час)	0,1285	Работа портного	0,0321
Гимнастика: вольные упражнения	0,0845	Работа сапожника	0,0429
Гимнастика (спортивные снаряды)	0,1380	Работа сельхозрабочего	0,1100
Гребля	0,1100	Работа столяра, металлиста	0,0571
Катание на коньках	0,1071	Работа тракториста	0,0320
Лыжные виды: учебные занятия	0,1707	Работа хозяйственно-бытовая	0,0573
Лыжные виды: подготовка лыж	0,0546	Сон	0,0155
Плавание (скорость 50 м/мин)	0,1700	Стирка вручную	0,0511
Фехтование	0,1333	Уборка постели	0,0329
Ходьба 8 км/час	0,1548	Умственный труд сидя	0,0250
Ходьба 6 км/час	0,0714	Умственный труд стоя	0,0360
Ходьба 110 шагов в минуту	0,0680	Физические упражнения	0,0645
Еда	0,0236	Шитье на ручной машинке	0,0264
Езда в машине сидя	0,0267	Школьные занятия	0,0264

Практическое занятие №2 Изучение влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их профилактика.

Цель: рассмотреть особенности влияния окружающей среды на здоровье человека, изучить влияние вредных привычек на здоровье человека.

Результаты работы: личностные - Л4 метапредметные – М4,12, предметные - П1,4,6

Контрольные вопросы:

1. Окружающая среда и ее составляющие.
2. Основные загрязнители воздуха.
3. Влияние загрязнения окружающей среды на возникновение различных патологий.
4. Загрязнение окружающей среды пестицидами.
5. Вредные привычки, меры профилактики и борьба с ними.

Ход работы:

Задание 1. Игровая ситуация 1 «Чувства»

Участникам предлагается следующее: вспомните ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых, или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком.

Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, другой внимательно слушает, затем роли меняются. Участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

- Чувства говорящего - раздражение, возмущение, жалость, обида, презрение, недоверие, вина, ответственность и т. д.
- Чувства слушающего - сочувствие, интерес, возмущение, отвращение, понимание, сожаление, уважение и т. д.

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся в ситуацию при столкновении с проблемой наркотической зависимости другого человека..

Задание 2. Игровая ситуация 2 «Марионетка»

Участники разбиваются на «тройки». В каждой подгруппе выбираются «марионетка» и два «кукловода». Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионетки». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.

После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если при обсуждении будет сделан акцент как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управляющих ее движением.

Цель этого упражнения - дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя. Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта, важно показать, что и состояние зависимости, и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией «наркоман -

наркотик», так и с разнообразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников.

Задание 3. Игровая ситуация 3 «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?»

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему: снимать барьеры в общении, удовлетворять свое любопытство, снимать напряжение и тревожность, стимулировать активность, следовать принятой традиции, приобретать новый опыт».

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта.

Практическое занятие №3 Анализ модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения

Цель: закрепить знания безопасного поведения на дороге.

Результаты работы: личностные - Л3,5,6 метапредметные – М2,3,4,6,7,8,9, предметные – П1,5,8,9

Ход работы:

Задание 1. Дайте ответы на вопросы

1. Что означают надписи «Занос 1 метр» или «Опасно на повороте», написанный на задней части автобуса, троллейбуса?
2. Как двигаться по дороге, на которой нет тротуаров?
3. Чем опасны автомобили с прицепом?
4. Сколько метров автомобиль будет двигаться при торможении, если водитель захочет мгновенно остановиться?
5. Чем опасен для пешехода момент, когда разъезжаются встречные автомобили?
6. Какое место на улице опаснее перекресток или остановка автобуса?
7. Всегда ли видит пешехода водитель автомобиля, который
8. подъезжает к пешеходу?
9. Что самое трудное при переходе проезжей части улицы?
10. Что самое опасное на улице?
11. При передвижении по краю проезжей части дороги на что должен обратить внимание пешеход?
12. Как должен вести себя пешеход в случае отсутствия перехода или перекрестка?
13. Перечислите, что запрещается пассажиру.

Задание 2. Составьте кроссворд из следующих слов:

АВТОМОБИЛЬ, ГАРАЖ, ПОВОРОТ
ТРАМВАЙ, ПЕШЕХОД, ПЕРЕКРЕСТОК
КАРЕТА, БУЛЬВАР, ВОДИТЕЛЬ
АВТОБУС, ДОРОГА, ТОРМОЗ
САМОКАТ, РЕЛЬСЫ, СКОРОСТЬ
ВЕЗДЕХОД, ТРОТУАР, ЗЕБРА
РЕГУЛИРОВЩИК, ПЕРЕХОД, СИРЕНА

ОСТАНОВКА, ШЛЕМ, ЗАЯЦ
ПАССАЖИР, КОНДУКТОР, МЕТРО
ЭСКАЛАТОР, ТРАП, КАБИНА
ВЕЛОСИПЕДИСТ, ВЕЛОТРЕК, ПЕРЕЕЗД
ШЛАГБАУМ, ОБОЧИНА, ШОССЕ
КЮВЕТ, КОЛЕСО, ФАРЫ

Задание 3. Составь задание: «Лабиринт перекрестков». Направь в путешествие через несколько перекрестков пешехода из пункта «А» в пункт «В» оборудовав какие-то из перекрестков светофорами, а на каких - то выстави регулировщика и оставь некоторые перекрестки нерегулируемыми. Тот, кто будет выполнять твое задание должен провести пешехода через перекрестки, поясняя при каком сигнале светофора, жесте регулировщика и после выполнения каких действий можно пересечь проезжую часть, чтобы без аварий попасть из пункта «А» в пункт «В».

Практическое занятие №4 Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи

Цель сформировать отношение к семье как одной из важнейших ценностей бытия человека; сформулировать понятия о браке, семье, совместимости; изучить подробно классификации брака и семьи.

Результаты работы: личностные - Л1,5 метапредметные – М4,5,10 предметные - П1

Ход работы:

Задание 1. 20 октября 2018 года юноша и девушка пришли в ЗАГС подать заявление для регистрации брака. Жениху к моменту подачи заявления исполнилось 19 лет. Невесте на момент подачи заявления исполнилось 17 лет и восемь месяцев. Им было отказано. Почему?

Задание 2. Гражданин Свиридов А.Л. обратился в ЗАГС с заявлением о расторжении брака. Причину объяснил следующим образом: У них недавно родился ребёнок, ему всего 3 месяца. Ребёнок постоянно плачет. Не даёт ему спать, Жена стала уделять мужу мало внимания. Дома беспорядок. Гора невымытой посуды и грязного белья.

Свиридов А.Л. хотел, чтобы их развели, но отец согласен платить алименты ребёнку.

У Гр. Свиридова А.Л. заявление не приняли. Ему было отказано. Почему?

Задание 3. Молодожёнами Соколовским Михаилом и Вересаевой Анастасией был заключен брачный договор. Анастасия без ведома мужа решила внести в брачный договор изменения. Ей в этом было отказано. Почему?

Задание 4. Молодая женщина родила ребёнка. При этом не состояла в браке. Она знает, что отец ребёнка не хочет признавать отцовства. Как следует поступить этой женщине для установления отцовства?

Задание 5. Мини-сочинение «Что бы я изменила в своей будущей семье» по заданным вопросам.

Предлагаемые вопросы:

1. Что вы больше всего цените в своих родителях?
2. Как вы оцениваете свои взаимоотношения с родителями?
3. Следует ли улучшить эти взаимоотношения и как этого можно достичь?
4. Какие положительные качества своих родителей вы хотели бы перенять?
5. Как вы проводите свободное время вместе с родителями?
6. Когда вы станете родителями, что вы измените в своей семье?

Практическое занятие №5 Изучение правил поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Цель: закрепление теоретических знаний о возможных техногенных чрезвычайных ситуациях, изучение модели поведения населения при их возникновении и освоение навыков поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Результаты работы: личностные - Л6 метапредметные – М1,2,3,4,6,7,8,9 предметные – П5,8,9

Ход работы:

Задание 1. Выберите действия, которые необходимо совершать при и после химической аварии. Ответы запишите в таблицу расположенную ниже.

Вход в здание разрешается только после контрольной проверки содержания в нем ОХВ;

1. Воздержаться от употребления водопроводной (колодезной) воды, фруктов и овощей из огорода, мяса и птицы, забитых после аварии, до официального заключения о безопасности.

2. При невозможности покинуть зону заражения плотно закрыть двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы, имеющиеся щели заклеить бумагой или скотчем;

3. При подозрении на поражение ОХВ исключить любые физические нагрузки, принять обильное питье (молоко, чай), немедленно обратиться к врачу;

4. Провести тщательную влажную уборку помещения;

5. При сигнале «Внимание всем!» включить радиоприемник и телевизор для получения достоверной информации об аварии и рекомендуемых действиях;

6. При авариях на железнодорожных и автомагистралях, связанных с транспортировкой ОХВ, категорически запрещается приближаться к месту аварии ближе, чем на 200 метров (радиус опасной зоны);

7. Для защиты органов дыхания использовать противогаз, а при его отсутствии ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани смоченные в воде, 2-5% растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2% растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака);

8. Надеть резиновые сапоги, плащ, взять документы, необходимые теплые вещи, трехсуточный запас продуктов, оповестить соседей и быстро, без паники выходить из зоны заражения перпендикулярно направлению ветра, на расстояние не менее 1,5 км от предыдущего местопребывания;

9. Если вы попали под непосредственное действие ОХВ, при первой же возможности необходимо принять душ;

10. Закрыть окна, отключить электроприборы и газ;

11. Зараженную одежду постирать, а при невозможности – выбросить.

Действия населения при и после химической аварии

Действия населения	Ответы
При химической аварии	
После химической аварии	

Задание 2. Выберите действия, которые необходимо совершать при радиационной аварии и на радиоактивно загрязненной местности. Ответы запишите в таблицу расположенную ниже.

Тщательно мыть руки перед едой и полоскать рот 0,5% раствором соды.

1. При получении указаний через СМИ провести профилактику, принимая в течение 7 дней по одной таблетке (0,125 г) йодированного калия, а для детей до 2-х лет – ¼ часть таблетки (0,04 г.).

2. Сделать запас воды в герметичных емкостях, открытые продукты завернуть в полиэтиленовую пленку и поместить в холодильник;

3. Для защиты органов дыхания использовать респиратор или смоченную водой ватно-марлевую повязку;
4. В помещении ежедневно производить тщательную влажную уборку с применением моющих средств;
5. Воду употреблять только из проверенных источников, а продукты питания – приобретенные в магазинах;
6. Загерметизировать вентиляционные отверстия, щели в окнах и дверях и не подходить к ним без особой надобности;
7. Закрывать окна и двери, включить телевизор и радиоприёмник для получения дополнительной информации об аварии и указаний местных властей;
8. На открытой местности не раздеваться, не садиться на землю и не курить, не купаться в открытых водоемах и не собирать лесные грибы и ягоды;
9. Оказавшись в укрытии, немедленно снять верхнюю одежду и обувь, поместить их в пластиковый пакет и принять душ;
10. Выходить из помещения только в случае необходимости и на короткое время, используя при этом респиратор, плащ, резиновые сапоги и перчатки;
11. Перед входом в помещение вымыть обувь, вытряхнуть и почистить влажной щеткой верхнюю одежду;
12. Находясь на улице, немедленно защитить органы дыхания платком, шарфом, срочно укрыться в помещении.

Действия населения при радиационной аварии и на радиоактивно загрязненной местности

Действия населения	Ответы
При радиационной аварии	
На радиоактивно загрязненной местности	

Задание 3. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).



Практическое занятие №6 Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте

Цель: ознакомиться с ЧС на транспорте и изучить модели поведения в условиях ЧС
 Практические навыки: овладеть навыками поведения в условиях ЧС на транспорте.

Результаты работы: личностные - Л3,6 метапредметные – М1,2,3,4,6,7,8,9 предметные – П5,8,9

Ход работы:

Задание 1. Вам предстоит отправиться в длительное путешествие в другой город (страну). Вспомните и назовите основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при поездках, командировках, в отпуске.

Задание 2. Как нужно себя вести, если в вагоне поезда начался пожар?

Задание 3. Подберите правильные ответы, расположенные в колонке 2, на вопросы из колонки 1 или продлите предложение.

	Вопросы		Ответы
1	Транспортная авария — это	1	гибель судна или его полное конструктивное разрушение
2	ДТП — это	2	стоять возле края платформы
3	Крушение поезда — это	3	авария, повлекшая за собой повреждение одной или нескольких единиц подвижного состава ЖД
4	Кораблекрушение — это	4	опасное происшествие на судах, приведшее к гибели людей, причинению вреда здоровью, уничтожению и повреждению транспортных средств или ущербу окружающей природной среде
5	При поездке на подземном транспорте нельзя	5	авария на трассе трубопровода, связанная с выбросом и выливом под давлением опасных химических или пожаровзрывоопасных веществ
6	Железнодорожная авария	6	переохлаждения
7	Авария на морских (речных) судах	7	авария транспортного средства, повлекшая за собой гибель людей или причинившая пострадавшим тяжелые телесные повреждения, уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств или ущерб окружающей природной среде
8	Авария на магистральных трубопроводах	8	столкновение пассажирского или грузового поезда с другим поездом или подвижным составом, сход поезда с ЖД пути, результат которых — гибель и ранение людей, разрушение локомотива или вагонов
9	Острый холодовый шок развивается в результате	9	транспортная авария, возникшая в процессе дорожного движения с участием транспортного средства и повлекшая за собой гибель людей и (или) причинение им тяжелых телесных повреждений, повреждение транспортных средств, дорог, сооружений, грузов или иной материальный ущерб
10	Причинами разрыва трубопроводов являются:	10	гидроудары, перепады давления и вибрации; коррозионные процессы; природные явления и форс-мажорные обстоятельства

Практическое занятие №7 Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени

Цель: научиться различать индивидуальной средства защиты по их применению и приобрести практический навык использования средств индивидуальной защиты.

Результаты работы: личностные - Л6 метапредметные – М2,4 предметные – П7

Ход работы:

Задание 1. Подберите правильные ответы, расположенные в колонке 2, на вопросы из колонки 1 или продолжите фразу.

№	Вопрос	№	Ответ
1	Средства индивидуальной защиты делятся на	1	поставки воздушной смеси с некоторого отдаления, обычно применяются при работе в емкостях
2	По принципу защитного действия средства индивидуальной защиты подразделяются на	2	изолирующие средства индивидуальной защиты кожи
3	Противогаз это	3	гражданские противогазы
4	Респиратор — это	4	филирующая поглощающая коробка, присоединенная непосредственно к лицевой части шлема-маски, шлем-маска, сумка и незапотевающие пленки
5	Изолирующие противогазы предназначены для	5	облегченное средство индивидуальной защиты органов дыхания, защищающее от попадания аэрозолей и вредных газов
6	Шланговые противогазы предназначены для	6	средства фильтрующего типа; средства изолирующего типа
7	ГП-5, ГП-7 - это	7	фильтрующая поглощающая коробка, шлем-маска, незапотевающие пленки, уплотнительные манжеты (обтюраторы), защитный чехол, сумка
8	Комплекты ОЗК, КИХ-4, КИХ-5 - это	8	средства защиты органов дыхания; средства защиты кожных покровов; медицинские средства индивидуальной защиты
9	В комплект ГП-5 входят	9	средства защиты органов дыхания, зрения и кожи
10	В комплект ГП-7 входят	10	генерации дыхательной смеси

Задание 2. Определите индивидуальный номер респиратора и противогаза, результаты расчетов занесите в таблицу.

Подбор средств индивидуальной защиты

Высота лица, мм	Сумма измерений головы, см	Размер противогаза	Размер респиратора
-----------------	----------------------------	--------------------	--------------------

Задание 3. Распределите высказывания в колонках таблицы 2 в зависимости от их верности.

Правильно	Неправильно

1. Гражданские противогазы ГП-5 и ГП-7 надежно защищают от аэрозолей, газов и паров многих отравляющих веществ (хлора, сероводорода, синильной кислоты, фосгена, паров бензина, керосина, ацетона, бензола, толуола, спиртов, эфиров).
2. Средства индивидуальной защиты (СИЗ) — это средства защиты органов дыхания, зрения и кожи лица.
3. К изолирующим средствам индивидуальной защиты кожи относится комплект защитной одежды ЗФО-МП.
4. Для изготовления ватно-марлевой повязки необходимо взять отрезок марли длиной 100 см, шириной 60 см, разложить марлю на столе, сложить марлю в четыре слоя, разрезать по длине оставшиеся концы марли с каждой стороны, чтобы получились завязки.
5. По типам конструкции респираторы подразделяются на противопылевые, противогазовые и газопылезащитные.
6. Для надевания противопыльной тканевой маски необходимо:
 - поперечную резинку и крепление перебросить на наружную сторону маски;
 - обеими руками взять нижний край крепления таким образом, чтобы большие пальцы были обращены наружу;
 - плотно приложить нижнюю часть корпуса маски к подбородку;
 - крепление отвести за голову и ладонями плотно прижать маску к лицу,
 - придать маске наиболее удобное положение на лице, расправив поперечную резинку крепления маски на голове.
7. Стандартная ватно-марлевая повязка имеет полукруглую форму и четыре завязки

Задание 4. Изготовьте самостоятельно ватно-марлевую повязку. Техническое оснащение: отрезки марли длиной 100 см и шириной 60 см (по числу студентов), вата 30 на 20 см, толщиной 2 см, нитки, иголка, ножницы.

Практическое занятие №8 Организация эвакуации студентов из учебного заведения при случае угрозы и захвата заложников

Цель: закрепить навыки реагирования и эвакуации при случае угрозы и захвата заложников.

Результаты работы: личностные - Л3,5,6 метапредметные – М1,2,4,6,7,8,9 предметные – П3,5,8,9

Ход работы:

Задание 1. Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашего здоровья и жизни?

Задание 2. По системе оповещения РСЧС получен сигнал о возможных вооруженных вспышках и конфликтах в вашем населенном пункте. Перечислите основные правила поведения при угрозе локальных войн и вооруженных конфликтов.

Задание 3. В средствах массовой информации прозвучало сообщение о террористическом акте, произошедшем в районе вашего проживания. Определите порядок ваших действий.

Задание 4. В автобусе, которым вы направлялись на личную встречу, вами был обнаружен подозрительный предмет. Предмет расположен под креслом в конце салона. Вы понимаете, что на следующей остановке вы должны выходить. Опишите алгоритм поведения человека в данной ситуации.

Контрольные вопросы:

1. Понятия экстремизма и терроризма
2. Терроризм как глобальная проблема современности. Закон РФ «О борьбе с терроризмом»
3. Виды и классификация терроризма
4. Основные способы противодействия терроризму
5. Виды опасностей в информационной сфере, их причины и последствия
6. Манипуляционные технологии воздействия на людей
7. Характеристики личности опасного и безопасного типа
8. Конфликты и способы их разрешения

Практическое занятие №9 Структурный анализ государственных служб по охране здоровья и безопасности граждан

Цель: изучить структуру и полномочия государственных служб по охране здоровья и безопасности граждан.

Результаты работы: личностные - Л5 метапредметные – М3,4 предметные – П2,8

Ход работы:

Задание 1. Составьте схему «Система государственных органов охраны здоровья граждан»

Задание 2. Составьте схему «Система государственных органов обеспечения внутренней безопасности».

Задание 3. Каковы основные задачи МЧС, полиции, скорой помощи, государственной санитарно-эпидемиологической службы?

Наименование практической работы №10 Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

Цель: изучить строи и управление ими; изучить обязанности военнослужащих перед построением и в строю; воспитывать высокие моральные качества будущих защитников Отечества; отработать команды для управления строем отделения.

Результаты работы: личностные - Л2 метапредметные – М13 предметные – П2

Ход работы:

Задание 1. Прослушайте объяснение преподавателя. Движение совершается шагом или бегом. Нормальная скорость движения 110-120 шагов в минуту, размер шага 70-80 см. Шаг бывает строевой и походный. Строевой шаг применяется при прохождении подразделением торжественного марша, при отдании ими воинского приветствия в движении, при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на строевых занятиях. Походный шаг применяется во всех остальных случаях. Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом марш», а движение походным шагом - по команде «Шагом марш». При движении строевым шагом ногу с оттянутом вперед носком следует выносить на высоту 15-20 см. от земли и ставить ее твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движение около туловища. Пальцы рук полусогнутыми, голову держать прямо, смотреть перед собой. При движении походным шагом ногу следует

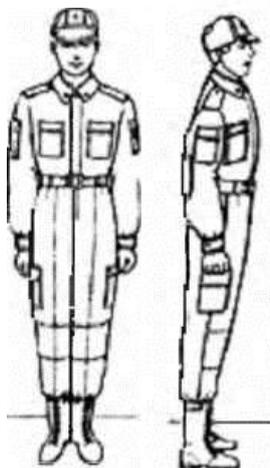
выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить её на землю, как при обычной ходьбе, руками производить свободные движения около туловища. При движении походным шагом по команде «Смирно!» надо перейти на строевой шаг, а при движении строевым шагом по команде «Вольно!» - на походный шаг.

Задание 2. Повороты в движении выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Нале-во!», «Кругом - марш!». Для поворота направо (налево) исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде надо сделать шаг с левой (правой) ноги, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперёд и продолжать движение в новом направлении.



Строевая подготовка - это предмет обучения военнослужащих, целью которого является выработка у них строевой выправки, подтянутости и выносливости, умения правильно и быстро выполнять команды, строевые приемы с оружием и без него, а также подготовка подразделений к слаженным действиям в различных строях.

Строевая подготовка организуется и проводится на основе Строевого устава Вооруженных Сил РФ. Строевая стойка принимается по команде «Становись» или «Смирно». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию. Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдавании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского строевого приветствия, а также при подаче команд.



Строй - установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Шеренга - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Фланг - правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт - сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью).

Интервал - расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Тыльная сторона строя - сторона, противоположная фронту.

Дистанция - расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Ширина строя – расстояние между флангами.

Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах - расстояние от первой линии машин (впереди стоящей машины) до последней (позади стоящей машины).

Двухшереножный строй - строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первая и вторая. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд - двое военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным.

Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.

В сомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями.

В разомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

Колонна - строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) - одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более.

Развернутый строй - строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных уставом или командиром.

Походный строй - строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром.

Направляющий – военнослужащий (подразделение, машина), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соотносят свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины).

Замыкающий - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

Практическое занятие №11-12 Строевая подготовка без оружия

Цель: изучить строевые приемы без оружия и дать практику в выполнении команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы снять (надеть)»; совершенствовать практические навыки студентов в выполнении строевых

приемов без оружия; воспитывать дисциплинированность, исполнительность, внимание, выработать навыки по точному выполнению требований Строевого устава Вооруженных сил РФ.

Результаты работы: личностные - Л2 метапредметные – М13 предметные – П2

Ход работы:

Задание 1. Дополните фразы:

Строевая подготовка -

Строй – Шеренга -Фланг - Фронт -

Тыльная сторона строя - Интервал –

Дистанция –

Ширина строя –

Глубина строя - Одношереножный строй - Двухшереножный строй –

Ряд-

Колонна -

Разомкнутый строй - Сомкнутый строй - Развернутый строй - Свернутый строй -

Походный строй - Направляющий - Замыкающий -

Сдать работу;

Выполнить команды:

«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!», повороты на месте:

«Напра-ВО!» «Налево», «Кру-ГОМ», «Строевым шагом - МАРШ!», повороты в движении: «Напра-ВО!» «Нале-ВО», «Кругом

МАРШ!». Выполнить воинское приветствие на месте и в движении.

Задание 2. Повороты на месте выполняются по командам: "Напра-ВО", "Нале-ВО", "Кру-ГОМ". Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приёма: первый приём - повернуться, не сгибая ног в коленях, перевести тяжесть тела на впереди стоящую ногу; второй приём - кратчайшим путем приставить другую ногу. Движение строевым шагом начинается по команде "Строевым шагом - Марш (в движении "Строевым - МАРШ"), а в движении походным шагом - "Шагом - МАРШ". По предварительной команде подать корпус несколько вперед; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом. Обозначение шага на месте производится по команде "На месте, шагом - МАРШ". По команде - "ПРЯМО", с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми. Для прекращения движения подается команда - "СТОЙ". По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

Практическое занятие №13 Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции

Цель: изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции, освоение способов разрешения конфликта и саморегуляции.

Результаты работы: личностные - Л1 метапредметные – М5,10 предметные – П3

Ход работы:

Задание 1 Перед вами классический пример конфликтной ситуации – два подростка не могут поделить заинтересовавший их предмет, например, наушники. Если наушники можно было бы разделить на две равнозначные половинки, то конфликт был бы разрешен. Но мы понимаем, что каждый хочет заполучить предмет целиком.

«Избегание»

Избегание – это когда одна из сторон уходит от конфликта, не заявляя о своих интересах. Один из друзей пользуется наушниками, а другой уходит в сторону. Конфликт разрешен?

А как чувствует себя человек, постоянно избегающий конфликтов и не отстаивающий свои собственные интересы?

Но существует ряд ситуаций, когда лучше всего постараться избежать их. Например, вы задержались в гостях и возвращаетесь поздно домой в одиночестве. Вдруг вы видите подозрительную компанию недалеко от вашего дома. Что лучше всего сделать в этой ситуации?

Можно еще подождать прохожих, чтобы пройти вместе с ними мимо этой компании. А правильнее всего будет заранее позаботиться о своей безопасности: не задерживаться допоздна, попросить, чтобы вас проводили или встретили. Старайтесь всегда избежать потенциально опасных для жизни и здоровья ситуаций!

«Компромисс»

Компромисс – это когда обе стороны идут на взаимные уступки. Например, в случае с наушниками, один из подростков предлагает уступить ему наушники в обмен на что-то или они договариваются по очереди пользоваться наушниками. Конфликт исчерпан?

«Соревнование»

Соревнование – это когда оппоненты начинают отстаивать свои интересы при помощи кулаков, угроз или грубых выражений.

Наверное, существуют ситуации, в которых нужно постоять за себя или вступить за слабого. Но сложно увидеть плюсы данного варианта. Даже если вы победите в драке, вы можете испытывать чувство вины.

Задание 2 Расставьте в правильном порядке этапы преодоления конфликта

1. определение вторичных причин конфликта
2. реализация намеченного плана
3. оценка эффективности предпринятых усилий
4. поиск возможных способов разрешения конфликта
5. принятие общего решения о выходе из конфликта
6. определение основной проблемы

Задание 3. Решите следующие ситуационные задачи:

1) Студент начал пропускать занятия в колледже, увлекшись играми в компьютерном клубе. Он стал агрессивным и озлобленным. Староста покрывает его, боится конфликта, поэтому делает вид, что ничего не происходит, скрывает ситуацию от родственников и преподавателей. Какую стратегию поведения в данной ситуации выбрал староста? Правильно ли он поступает? Как вы считаете, какая стратегия поведения здесь наиболее эффективна?

2) Вы нечаянно толкнули в переполненном транспорте стоящую рядом пожилую женщину, она сделала вам резкое замечание. Как правильно вести себя в этой ситуации?

Задание 4. Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу.

№ п/п 1	№ п/п 2
Конфликт – это	уход от конфликтной ситуации
Стратегия поведения человека – это	ситуация, объективно содержащая явные предпосылки для конфликта, провоцирующая враждебные действия, конфликт
Стратегия поведения в конфликтной ситуации	одна сторона во всем соглашается с другой, но имеет свое мнение, которое боится высказывать

зависит от	
Стратегии поведения в конфликтной ситуации, выделяемые современной конфликтологией:	уравновешивание интересов, признание ценности межличностных отношений
Соперничество как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это	совместное решение, удовлетворяющее обе стороны, когда разногласия регулируются путем взаимных уступок
Избегание как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это	соперничество, приспособление, избегание, компромисс; сотрудничество
Приспособление как стратегия поведения в конфликтной ситуации выражается в том, что	устойчивый комплекс действий (то есть привычные, автоматизированные действия), предпочитаемый человеком для решения различных задач
Компромисс как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это	активное противостояние другой стороне
Конфликтная ситуация – это	острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, который возникает в процессе социального взаимодействия и заключается в противодействии его участников. Обычно он сопровождается негативными эмоциями и выходит за рамки правил и норм
Сотрудничество -это	индивидуальных свойств человека (его пола, общих способностей) и от его окружения

Практическое занятие №14 Освоение правил наложения повязок различных типов

Цель: Закрепление теоретических знаний оказания помощи при наложении бинтовых повязок, приобретение практических умений наложения повязок.

Результаты работы: личностные - Л6 метапредметные – М2,4,6,7,8,9,11 предметные – П10

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию «повязка», «перевязка».
2. Дайте определение понятию «перевязка».
3. Перечислите требования, предъявляемые к перевязочному материалу
4. Какие типы повязок Вы знаете?
5. Как делятся мягкие повязки по цели их применения?
6. Перечислите общие требования к наложению бинтовых повязок.
7. Перечислите общие правила наложения бинтовых повязок
8. Назовите и покажите анатомические образования верхней конечности
9. Какое физиологическое положение необходимо придать верхней конечности при ее бинтовании?
10. Какое физиологическое положение необходимо придать нижней конечности при ее бинтовании?
11. Как правильно закреплять бинт в конце бинтования?
12. Правила снятия бинтовой повязки.
13. Перечислите виды основных бинтовых повязок

Ход работы:

Задание 1 Определите соответствие

1.	Что называют перевязочным материалом	1.	Процесс делится на 3 этапа. Вначале необходимо правильно наложить начальную часть повязки, затем точно провести каждый следующий тур бинта и надежно зафиксировать всю повязку
2.	Какие функции выполняет повязка?	2.	повязка применяется для удержания перевязочного материала на большом протяжении
3.	В каких случаях применяется и как накладывается черепашья повязка	3.	в удобном для него положении. Бинтуемая часть тела должна быть доступна со всех сторон. Ее закрепляют повязкой в наиболее выгодном в функциональном отношении положении. Повязку следует наложить так, чтобы она не причиняла неприятных отношений, но надежно фиксировала перевязочный материал. При наложении повязки бинтуемая часть тела должна находиться на уровне нижней части груди бинтуемого.
4.	Как правильно наложить бинтовую повязку	4.	при перевязке локтевого и коленного суставов и в зависимости от места наложения бывает сходящейся и расходящейся. При первой бинтование начинают с круговых ходов выше и ниже сустава с перекрестом в подсуставной впадине. Туры бинта постепенно приближаются друг к другу и заканчиваются на суставе. При второй туры бинта, перекрывая друг друга на две трети, расходятся выше и ниже сустава
5.	Как снимается бинтовая повязка	5.	для защиты раневой поверхности от вредных воздействий внешней среды, удержания или закрепления перевязочного материала, а также для иммобилизации области перелома или вывиха, создания давления на ту или иную часть тела (к примеру, для остановки кровотечения)
6.	В чем особенности ползучей повязки	6.	Снимают бинтовую повязку либо после разрезания ее ножницами со стороны здоровой кожи, либо осторожно разматывая. Если повязка приклеилась к раневой поверхности, то ее следует осторожно размочить 3% раствором перекиси водорода и только после этого снять
7.	Каково положение больного при бинтовании	7.	материал, который накладывается на раневую поверхность или другие пораженные части тела.
8.	В каких случаях используется восьмиобразная или крестообразная повязки	8.	является разновидностью восьмиобразной. Последующие туры бинта, перекрещиваясь по одной линии, располагаются выше или ниже предыдущих и напоминают колос. Повязка применяется при бинтовании плечевого пояса
9.	В чем особенности колосовидной повязки	9.	Бинт накладывают в виде восьмерки. Она очень удобна при бинтовании кисти, грудной клетки, задней поверхности шеи и затылка

Задание 2. Осуществите наложение мягкой бинтовой повязки согласно правилам

1. Во время наложения повязки больному (раненому) следует придать удобное положение: он должен удобно сидеть или лежать, иначе под влиянием травмы и усталости он будет менять позу, что отразится на правильности бинтования. Та часть тела, на которую накладывают повязку, должна быть неподвижна, ибо при каждом движении больного будут смещаться ходы бинта, что препятствует их правильному наложению. Бинтуемая часть тела (это особенно относится к конечностям) должна находиться в том положении, в каком она будет после бинтования.

2. Бинтуемая часть тела должна находиться в среднефизиологическом положении: пальцы – вытянуты, кисть – выпрямленной, стопу устанавливают под прямым углом к голени, голень слегка сгибают в коленном суставе под углом 160° ; бедро отводят в тазобедренном суставе, локтевой сустав сгибают под углом 90° ; плечо отводят от туловища при помощи валика, помещенного в подмышечную впадину).

3. Бинтующий располагается лицом к пострадавшему так, чтобы иметь возможность постоянно оценивать его состояние и по выражению лица видеть, не причиняют ли ему боль;

4. При бинтовании нельзя касаться руками раны, нельзя удалять из раны инородные тела глубоко расположенные в ней и промывать рану водой. Во всех случаях рана должна быть прикрыта стерильной салфеткой.

5. Бинтование начинается с закрепляющего хода бинта и производится, как правило, от периферии к центру, слева направо (по ходу часовой стрелки). В бинтовании участвуют обе руки: правой развёртывают головку бинта, а левой удерживают повязку и расправляют ходы бинта. Раскатывают бинт по бинтуемой поверхности тела, с равномерным натяжением по всей длине конечности, без складок, не отрывая рук от нее и не растягивая бинт в воздухе. Каждый последующий оборот бинта должен прикрывать предыдущий на $\frac{1}{2}$ или $\frac{2}{3}$ его ширины. Конец бинта укрепляют обычно на здоровой стороне и вместе, где узел не будет беспокоить больного. Разорванный по длине конец бинта обвязывают вокруг забинтованной части или закрепляют с помощью булавки выше или ниже места ранения.

6. Окончив бинтование необходимо проверить, правильно ли наложена повязка: достаточно ли хорошо закрывает больную часть тела. Следует узнать у больного, не давит ли повязка, не слишком ли туго она наложена, так как в последнем случае на конечности ниже повязки вскоре появляются посинение и отёк.

Основные типы бинтовых повязок. Существует несколько основных типов бинтовых повязок, из сочетания которых образуются более сложные, применяемые на все части тела.

Простая круговая (циркулярная) повязка, удобная для бинтования небольших ран на участках тела, имеющих цилиндрическую форму (плечо, шея, запястье, нижняя треть голени, лоб, живот). Конец бинта накладывается на бинтуемую часть тела, удерживается левой рукой, а разматывается бинт так, чтобы его обороты ложились один на другой, прикрывая друг друга целиком.

Спиральная повязка накладывается на цилиндрические и конические участки тела (голень, предплечье, плечо, туловище) на значительном протяжении. После 2 – 3 циркулярных закрепляющих ходов, бинт ведут в косом направлении (спиральном), лишь частично на $\frac{2}{3}$, прикрывая предыдущий ход. Бинтование производится снизу вверх (восходящая повязка) или сверху вниз (нисходящая повязка). Если толщина конечности не везде одинакова, то ходы такой повязки не прилегают плотно к телу и при наложении её допускаются перегибы, по одной или двумя вертикальным линиям и в стороне от зоны повреждения. Перегибы производят каждые 1 – 2 оборота бинта следующим образом. Ведут бинт несколько более косо, чем нужно для спиральной повязки. Большим пальцем

левой руки придерживают нижний край бинта, раскатывают немножко головку бинта и перегибают его по направлению к себе так, чтобы верхний край его стал нижним. В дальнейшем опять накладывают простую спиральную повязку или вновь прибегают к перегибам, смотря по надобности.

Ползучая повязка применяется для фиксации большого по площади перевязочного материала, как предварительный этап перед наложением другого вида повязки или наложением гипса и шин. Начинают бинтование с циркулярной повязки на периферическом конце конечности и накладывают бинт косо в проксимальном направлении. При этом между отдельными турами остаётся пространство, равное ширине бинта. Дойдя до конца конечности, бинт закрепляют 2 – 3 циркулярными турами и также косо возвращаются к началу бинтования.

Крестообразная или восьмиобразная повязка, называемая так по своей форме или ходам бинта, описывающим восьмёрку, используется для наложения повязок на лучезапястный и голеностопный суставы, грудь, затылок и заднюю поверхность шеи. Круговыми ходами (1 – 2) бинт укрепляют вокруг указанных частей тела. Ходы бинта идут в виде цифры «8» и перекрещиваются на одном месте. Заканчивается бинтование круговым ходом на бинтуемой части тела.

Сходящаяся и расходящаяся (черепашья) повязка очень удобна для наложения в области локтевого и коленного суставов. В области слегка согнутого коленного сустава или локтевого сустава согнутого под углом 90° , *расходящаяся повязка* начинается с кругового хода вокруг сустава, затем идут подобные же ходы ниже и выше предыдущего. Ходы перекрещиваются в подколенной ямке или локтевом сгибе, расходятся в обе стороны от первого циркулярного хода и, прикрывая один другой, всё более закрывают область сустава. *Сходящаяся повязка* начинается с круговых ходов расположенных выше и ниже сустава и перекрещивающихся в подколенной ямке или локтевом сгибе. Следующие ходы идут так же, как и предыдущие, приближаясь друг к другу и к наиболее выпуклой части сустава, пока не будет закрыта вся область.

Колосовидная повязка применяется для бинтования плечевого сустава, области ключицы, подмышечной области, тазобедренного сустава и других областей, имеющих сложное анатомическое строение. Ходы бинта идут в виде «8», но каждый очередной тур бинта накрывает предыдущий лишь частично и место перекрёста находится на одной линии.

Возвращающаяся повязка накладывается на культю после ампутации конечности, кисть, стопу. Вначале бинт укрепляют в поперечном направлении, делают перегиб, проводят с передней поверхности на заднюю и укрепляют поперечными турами бинта.

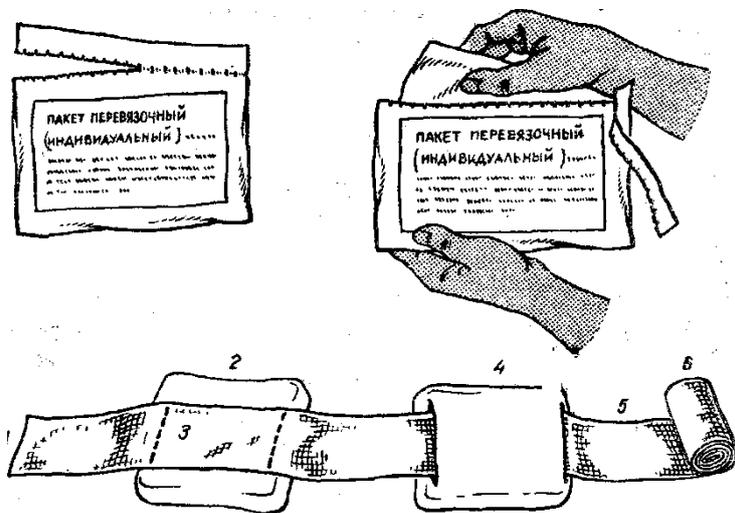
Кроме того, существуют специальные бинтовые повязки для головы, верхней и нижней конечностей, повязка Дезо при переломах ключицы, повязка поддерживающая одну или обе молочные железы, повязки на грудь, живот, паховую область и др. Все эти повязки предназначены, в основном, для закрепления перевязочного материала и поэтому их называют *укрепляющими*. К этому типу повязок относятся: лейкопластырная, клеевая (коллодийная и клеоловая), косыночная, пращевидная и Т-образная. Кроме этого по своему назначению применяют *давящие* и *окклюзионные* повязки.

Давящая повязка предназначена для равномерного давления на рану при капиллярном или венозном кровотечении.

Окклюзионная (герметическая) повязка накладывается при проникающих ранениях груди. Герметизация раны достигается заклеиванием раны лейкопластырем или укрытием её воздухонепроницаемым материалом внутренней стороной прорезиненной оболочки индивидуального перевязочного пакета (ИПП), клеёнкой, целлофаном, с последующим наложением повязки с утолщённым слоем ваты или марли.

Техника применения индивидуального перевязочного пакета. Пакет состоит из двух ватно-марлевых подушечек размером 32x17,5 см, бинта шириной 10 см и длиной 7 м. Одна подушечка пришита на конце бинта, а другая свободно по нему передвигается.

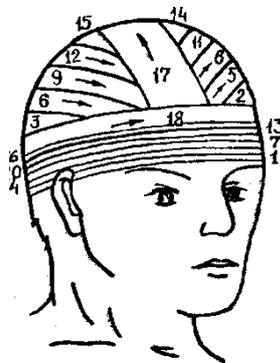
Свёрнутые подушечки и бинт пакета стерильные, завернуты в пергаментную бумагу и вложены в герметичный чехол из прорезиненной ткани, целлофана или пергаментной бумаги. Существует ИПП мирного (в одной бумажной упаковке) и военного времени (имеет две оболочки: наружную прорезиненную и внутреннюю – бумажную). В пакет вкладывается булавка. На чехле указаны правила пользования пакетом.



При наложении повязки пакет берут в левую руку, а правой рукой по надрезу вскрывают наружный чехол и вынимают внутреннюю упаковку. Предварительно вынув булавку, снимают бумажную обёртку и развёртывают перевязочный материал, не касаясь руками внутренней поверхности подушечек. Оказывающий помощь может брать руками только за прошитую цветными нитками поверхность подушечек. Подушечку прибинтовывают бинтом, концы которого закрепляют булавкой. При сквозных ранениях подвижную подушечку перемещают по бинту на нужное расстояние, что позволяет закрыть входное и выходное отверстие раны. При обширных ранах подушечки накладывают одну на другую, а при ожогах рядом. Наружный прорезиненный чехол, внутренняя поверхность которого стерильна, используется для наложения герметических повязок.

При оказании первой медицинской помощи (в очагах массовых санитарных потерь) могут быть использованы асептические повязки, которые выпускаются промышленностью в виде: большой асептической повязки, состоящей из ватно-марлевой подушки (65x43 см) и пришитых к ней фиксирующих тесёмок, малой асептической повязки, состоящей из ватно-марлевой подушки (56x29 см) и марлевого бинта шириной 14 см и длиной 7 м. Техника накладывания повязок с помощью малой и большой стерильной повязки та же, что и перевязочным пакетом. Их целесообразно использовать при обширных ранах и ожогах.

А. Повязки на голову. При травмах головы на рану могут накладываться различные типы бинтовых повязок, повязок с использованием косынок, стерильных салфеток и липкого пластыря. Выбор типа повязки зависит от расположения и характера раны. При ранениях волосистой части головы применяются повязки: «шапочка Гиппократата» и повязка «чепец».



Повязка «шапочка Гиппократата» накладывается двумя способами (двуглавым и обычным бинтом). Если повязка накладывается двуглавым бинтом, то концы двух бинтов сшивают или связывают:

- головки бинта берутся в правую и левую руку, а полоску бинта между ними прикладывают ко лбу, затем оба бинта ведут над ушами на затылочную область, где под затылочным бугром ходы бинта перекрещиваются, меняя в руках головки бинта;
- правой рукой ведут головку бинта через свод черепа, левой повторяют циркулярный ход с затылка на лоб. На лбу циркулярный ход ведут поверх другого хода бинта, покрывающий свод головы, который перегибают и возвращают опять же через свод на затылочную область, где повторяют тот же приём. Так укрывают всю волосистую часть головы. Концы бинтов закрепляют узлом. Таким образом, одной головкой бинта на протяжении всей повязки делают круговые ходы

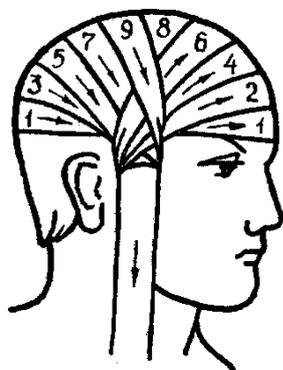
через лоб и затылок, укрепляя вертикальные ходы второй головки, покрывающей свод черепа.

Накладывание повязки обычным бинтом (с одной головкой) проводится следующим способом:

- накладывают 1—2 закрепляющих тура бинта через лобные и затылочные бугры;
- спереди делают перегиб бинта и ведут его до затылка, перекрывая закрепляющие ходы бинта на 1/2 или 2/3;
- на затылке снова делают перегиб и ведут бинт с другой стороны головы до области лба;
- делают круговой ход бинта;
- затем накладывают точно так же остальные ходы бинта, пока не закроют полностью волосистую часть головы;
- закрепляют бинт.

Весьма удобной и прочной является повязка, называемая «чепец» и укрепляемая полоской бинта за нижнюю челюсть.

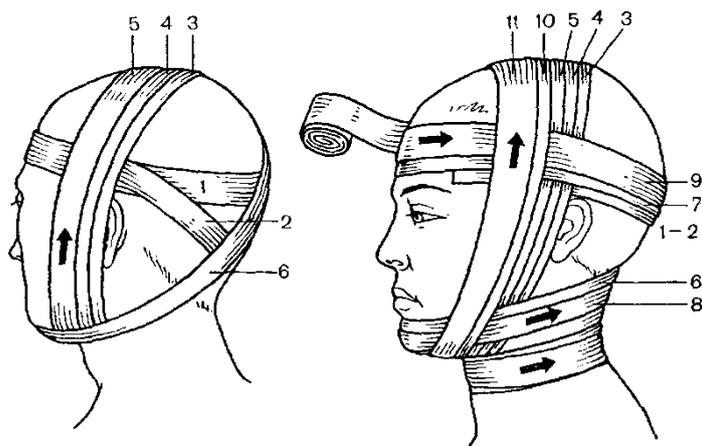
- отрывают кусок бинта длиной около 60 – 70 см и кладут его серединой на средний отдел теменной области так, чтобы концы завязки спускались впереди ушных раковин;



- пострадавший или помощник удерживает концы завязок в натянутом положении;
- делают 2 закрепляющих хода бинта через лобную и затылочную области;
- дойдя до натянутой помощником завязки, оборачивают бинт вокруг завязки у сосцевидного отростка и направляют его несколько косо поочередно на затылочную и лобную области;
- так, перекидывая бинт каждый раз через вертикальные ленты, его ведут всё более вертикально до тех пор, пока не будет

прикрыта вся голова;

- после этого бинт укрепляют 1 – 2 круговыми ходами;
- конец бинта привязывают к одной из завязок;
- обе завязки закрепляют под подбородком.

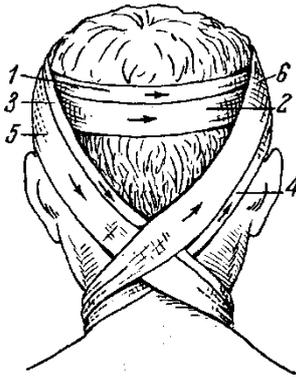


При обширных ранах головы, их расположении в области лица лучше накладывать повязку в виде «узdechки»:

- после 2 – 3 закрепляющих круговых ходов через лоб вокруг головы, бинт ведут на затылок;
- по задней и боковой поверхности шеи бинт переходит в подбородочную область и по левой щеке поднимается вверх;
- с левой щеки тур

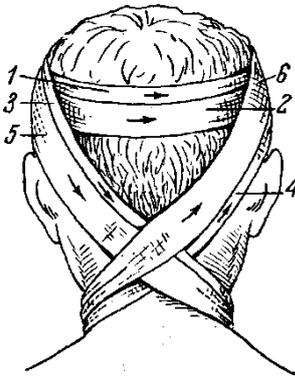
бинта переходит на височную и теменную область и опускается вниз в подбородочную область, делают несколько вертикальных ходов, через подбородок и темя;

- затем из подбородка бинт идёт на затылок;
- при необходимости закрыть подбородочную область целиком (шею, гортань и подбородок) повязку дополняют циркулярным туром, идущим через подбородок.



При ранении шеи, гортани или затылка накладывают *крестообразную повязку*, называемую так по своей форме или ходам бинта, описывающим восьмёрку.

- круговыми ходами бинт укрепляют вокруг головы в направлении указанном стрелкой;
- позади левого уха бинт спускают вниз на шею. Далее бинт идёт по правой боковой поверхности шеи, обходит её спереди и поднимается по задней поверхности шеи в сторону закрепляющего хода;
- делают циркулярный ход бинта вокруг головы (через лобную и затылочную области);
- спускают бинт сзади на шею и вновь делают круговой ход вокруг шеи;
- закрепляют бинт вокруг головы.



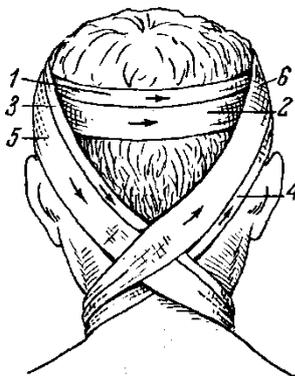
Трапециевидная повязка накладывается на нос, губу и подбородок. Это кусок широкого бинта (ткани) длиной 50 – 60 см, оба конца которого надрезаны в продольном направлении. Бинт надрезают так, чтобы в середине остался нетронутым кусок длиной 10 – 15 см. Неразрезанную часть бинта накладывают на подбородок, нос или лоб, закрывая ею стерильную салфетку положенную на рану. Концы повязки перекрещивают так, чтобы нижний конец становился верхним, а верхний нижним и завязывают в затылочной, теменной или подбородочной области в зависимости от повязки, на какую часть лица она наложена.

Б. Повязки на грудную клетку (спиральная, крестообразная, поддерживающая повязка на молочную железу, повязка Дезо).

Спиральная повязка (с портупеей, проймай) на грудную клетку:

— берут кусок бинта длиной 100—150 см;

— кладут его серединой на левое или правое (на здоровое) надплечье так, чтобы концы бинта свисали вниз спереди и сзади по средней линии;



—поверх проймы (портупеи) вокруг грудной клетки, несколько ниже мечевидного отростка, на уровне рёберных дуг, делают 2—3 закрепляющих хода бинта;

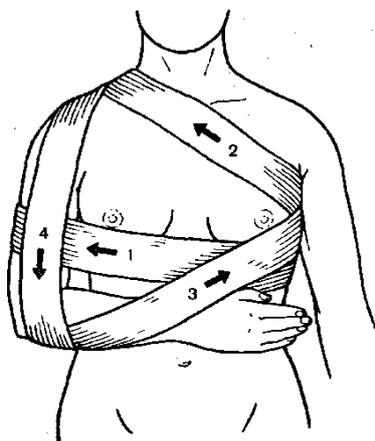
- накладывают спиральную повязку, (туры ведут снизу вверх), которая закрывает грудную клетку до подмышечных впадин;
- концы проймы завязывают на противоположном надплечье.

Крестовидная повязка на грудную клетку:

- начинают круговыми ходами бинта вокруг нижнего отдела грудной клетки;
- бинт спереди ведут вверх на левое надплечье, затем на спину;
- после этого вновь делают круговой ход вокруг грудной клетки;
- на спине бинт направляют к правому надплечью, переводят его на переднюю поверхность грудной клетки и ведут вниз;
- после перекреста вновь повторяют круговой ход бинта.

Поддерживающая повязка на молочную железу.

- циркулярный ход идёт ниже молочных желез в направлении слева направо;
- бинт из-под молочной железы поднимается вверх на область здоровой стороны плечевого пояса;
- второй циркулярный тур идёт несколько выше предыдущего и т. д.;
- при наложении повязки на левую молочную железу фиксирующий тур начинается атипично справа налево.

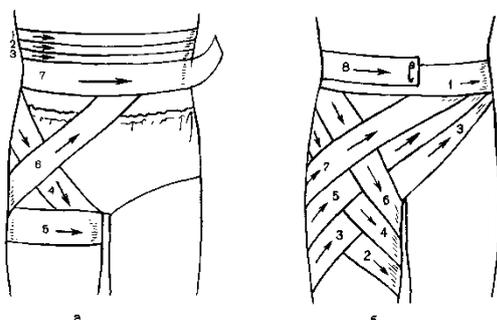


Повязка Дезо: обязательна фиксация плотного валика в подмышечной области больной стороны, позволяющая отвести руку от туловища;

- бинтование начинают на здоровой стороне с циркулярного хода, на уровне сосков, захватывая плечо с больной стороны;
- второй тур идёт косо вверх по грудной клетке через плечевой сустав, с больной стороны, переходя на заднюю поверхность плеча;
- третий тур огибает снизу предплечье повреждённой стороны, выходя на спину на надплечье;
- четвёртый тур опускается с надплечья сверху вниз по передней поверхности плеча повреждённой стороны, огибает предплечье снизу и по задней поверхности грудной клетки уходит в подмышечную область здоровой стороны;
- все туры повторяют 4 – 5 раз для обеспечения прочности повязки.

В. Повязки на живот и таз (спиральная, колосовидная на тазобедренный сустав, повязка на паховую область).

Из травм области живота наиболее опасными для жизни поражённого являются проникающие ранения. При них из раны могут выпасть внутренние органы, петли кишок и сальник, возникнуть сильное кровотечение. При выпадении внутренних органов их нельзя вправлять в брюшную полость. Рану следует закрыть стерильной салфеткой или стерильным бинтом вокруг выпавших внутренностей. На салфетку следует положить мягкое ватно-марлевое кольцо и наложить не слишком тугую повязку. Поражённому с проникающим ранением живота нельзя давать пить, ему можно только смочить губы водой. На верхнюю часть живота накладывается *спиральная повязка* с проёмом или без неё. Бинтование проводится спиральными ходами снизу вверх. На нижнюю часть живота накладывается колосовидная повязка (спиральная повязка сползает).



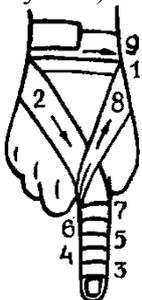
Колосовидная повязка на нижнюю часть живота и паховую область:

- она начинается с круговых ходов вокруг живота;
- затем ход бинта с наружной поверхности бедра переходит вокруг него
- с наружной поверхности бедра идёт косо на живот;
- далее круговой ход вокруг живота.

Повторяют ходы несколько раз и закрепляют бинт.

Г. Повязки на верхнюю конечность (спиральная повязка на палец, повязка на большой палец, повязка «перчатка», повязка «варежка», крестообразная на кисть,

спиральная на предплечье, черепашня на локтевой сустав, колосовидная на плечевой сустав).

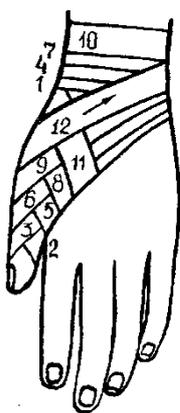


Повязка спиральная на один палец.

- делают закрепляющие туры бинта вокруг лучезапястного сустава;
- ведут бинт по тыльной поверхности кисти косо вниз к концу большого пальца;
- накладывают спиральную повязку на палец до его основания;
- по тылу кисти бинт ведут вверх к лучезапястному суставу; закрепляют бинт 2—3 круговыми ходами.

Повязка на большой палец кисти (делается по типу колосовидной повязки):

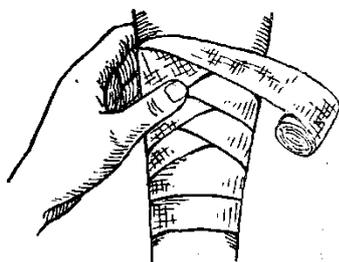
- закрепляют бинт вокруг лучезапястного сустава;



- затем ведут бинт к концу большого пальца через первый межпальцевый промежуток;
- обводят бинт вокруг пальца и возвращают его по тыльной поверхности кисти к запястью;
- делают оборот вокруг лучезапястного сустава;
- повторяют ходы бинта до тех пор, пока палец не будет закрыт полностью;
- закрепляют бинт круговыми ходами в области запястья.

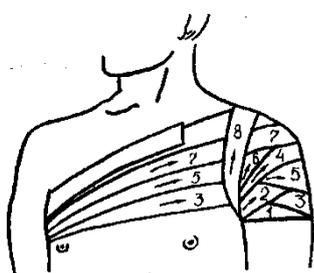
Повязка «перчатка».

В основе этой повязки лежит принцип бинтования одного пальца. Используя этот метод, поочередно бинтуют все пальцы кисти.



Крестообразная повязка на кисть:

- начинают с закрепляющих ходов бинта в области нижней части предплечья;
- затем ведут бинт через тыльную поверхность кисти на ладонь;
- проводят бинт через ладонь в поперечном направлении;
- направляют бинт по тылу кисти на область лучезапястного сустава;
- делают круговой ход вокруг нижней трети предплечья и т. д.



Черепашня сходящаяся повязка на локтевой сустав:

- придают конечности среднее физиологическое положение (для этого руку сгибают в локтевом суставе под прямым углом, ладонь должна быть повернута к животу);
- делают закрепляющие ходы бинта в области верхней трети предплечья;
- не перекручивая, ведут бинт к нижней трети плеча через локтевой сустав и делают закрепляющий ход;
- затем бинт ведут опять к верхней трети предплечья, закрывая предыдущий тур бинта наполовину, и снова делают закрепляющий ход вокруг предплечья;
- ходы бинта постепенно соединяются в середине локтевого сустава и полностью его закрывают;
- закрепляют бинт в области плеча или предплечья.

Д. Повязки на нижнюю конечность (спиральная повязка с перегибами на бедро, колосовидная на тазобедренный сустав, черепашня на коленный сустав, спиральная с

перегибами на голень, крестообразная на голеностопный сустав, повязка на I палец стопы, повязка на пятку, возвращающаяся повязка на стопу).

Колосовидная повязка на тазобедренный сустав (паховую область):

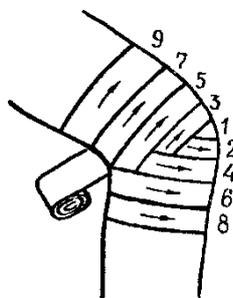
- начинается с закрепляющего кругового хода бинта вокруг живота, слева направо;
- затем при бинтовании *правой паховой области*, бинт ведут сзади и по боковой поверхности правого бедра;
- окружая бедро, бинт затем ведут косо вверх через паховую область на туловище. Каждый ход перекрещивает предыдущий ход;
- делают круговой ход на животе;
- всё повторяют несколько раз.

При бинтовании *левой паховой области*:

- сделав первые круговые ходы вокруг живота;
- бинт ведут на левое бедро, охватывают его вокруг;
- далее ведут по передней поверхности бедра через паховую область косо вверх, перекрещивая предыдущий ход, на туловище;
- делают круговой ход вокруг живота;
- всё повторяют несколько раз;
- заканчивают повязку круговыми ходами вокруг живота.

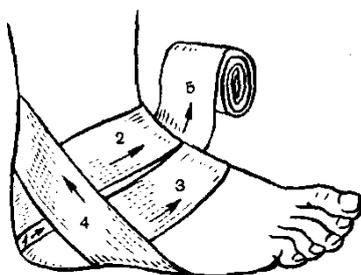
Спиральная повязка на бедро и голень накладывается с перегибами:

- делают закрепляющие туры бинта несколько выше коленного сустава;
- затем бинт ведут косо вверх, большим пальцем левой руки придавливают и перегибают бинт по направлению к себе так, чтобы его верхний край стал нижним;
- делают оборот бинта вокруг бедра и повторяют перегиб на одной стороне и по одной линии;
- в верхней части бедра спиральную повязку следует заканчивать колосовидной.



Черепашья повязка коленного сустава:

- делают закрепляющий ход бинта вокруг коленного сустава, слегка согнутого;
- ведут бинт на бедро, делают закрепляющий ход вокруг бедра;
- спускают бинт на голень, меняя направление бинта в области коленного сгиба;
- после закрепляющего хода вокруг голени бинт направляют вновь через коленный сустав на бедро, каждый раз, перекрывая предыдущий ход бинта наполовину;
- постепенно бинт закрывает коленный сустав полностью и фиксирует его в слегка согнутом положении;
- закрепляют бинт в области бедра или голени.



Повязка на стопу с захватом пальцев (возвращающаяся) охватывает всю стопу с пальцами и пяткой:

- бинтом шириной 8 см делают вокруг лодыжек закрепляющие ходы бинта;
- бинт продольно по боковой поверхности ведут через всю стопу, от пальцев к пятке, делая несколько ходов;
- —затем спиральным ходом бинта от пальцев стопы до пятки закрывают стопу;
- спиральные ходы завершаются бинтованием в виде восьмиобразной повязки стопы;
- закрепляют бинт на голени.

Практическое занятие №15 Первая помощь при переломах, при электротравмах и повреждении молнией

Цель: Сформировать знания по оказанию первой медицинской помощи при переломах, поражении электрическим током и правилами поведения во время грозы.

Результаты работы: личностные - Л6 метапредметные – М2,4,6,7,8,9,11 предметные – П10

Контрольные вопросы:

1. Какие пути прохождения тока в теле наиболее опасны?
2. Каковы местные симптомы электротравмы?
3. В чем заключаются особенности ожогов, полученных при электротравме?
4. Каковы общие симптомы поражения техническим током и молнией?
5. В чем состоит оказание ПМП при электротравме?
6. Какие существуют меры предосторожности при оказании ПМП человеку, пораженному электрическим током?
7. В чем состоит профилактика электротравмы?

Ход работы:

Задание 1 Определите виды признаков переломов

достоверные признаки перелома	вероятные признаки перелома

- А) укорочение конечности
- Б) болезненность
- В) возникновение гематомы в области поражения
- Г) деформация оси кости,
- Д) усиление болей при нагрузке
- Е) подвижность в зоне перелома
- Ж) отек тканей
- З) видимые в ране костные отломки,
- И) костная крепитация
- К) вынужденное положение конечности и нарушение ее функции

Задание 2. Ознакомьтесь с правилами проведения транспортной иммобилизации, найдите ошибки и исправьте их.

1. Наложение шины не нужно проводить на месте происшествия.
2. Шины следует накладывать осторожно, чтобы не вызвать усиления болей и не спровоцировать развитие шокового состояния.
3. Конечностям не следует придавать физиологическое, функционально удобное положение.
4. Обеспечивая неподвижность в зоне повреждения, нужно фиксировать, как минимум, два сустава (один - выше, другой - ниже места повреждения).
5. При наличии кровотечения следует до иммобилизации принять меры для остановки кровотечения (наложение давящей повязки, жгута).
6. Шину можно накладывать на обнаженные части тела, нежелательно накладывать ее на одежду пострадавшего, либо на подкладочную ткань.
7. Перед наложением шины нет необходимости смоделировать ее на здоровой конечности.
8. В зимнее время иммобилизованную часть тела рекомендуется утеплить, закрепить бинтом, ремнем и т. п.

Задание 3. Решите ситуационные задачи

Ситуация №1. Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер, ремонтировавший телевизор, потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой. Выберите правильные ответы и расположите их в порядке очередности выполнения для правильного оказания первой помощи:

1. Вызвать «скорую помощь».
2. Позвать кого-нибудь на помощь.
3. Как можно скорее нанести прекардиальный удар и приступить к непрямому массажу сердца.
4. Перебить провода ножом или топором одним ударом.
5. Перерезать каждый провод по отдельности на разных уровнях.
6. Подложить под голову подушку.
7. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот.
8. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по груди и приступить к непрямому массажу сердца. Если нет реакции, приступить к искусственной вентиляции легких.
9. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и после прекардиального удара начать сердечно-легочную реанимацию.
10. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок.

Ситуация №2. После удара молнии в одиноко стоящее дерево один из укрывавшихся под ним от дождя путников упал замертво. У пораженного молнией левая рука черная, обожженная по локоть; зрачки широкие, не реагирующие на свет; пульса на сонной артерии нет.

Выберите правильные ответы и расположите их в порядке очередности выполнения для правильного оказания первой помощи:

1. Закопать пораженного молнией в землю.
2. Нанести прекардиальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации.
3. Накрыть обожженную поверхность чистой тканью.
4. Поручить кому-нибудь вызвать «скорую помощь».
5. Повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врачей.
6. Убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии.
7. Поднести ко рту зеркальце, ватку или перышко и по запотеванию стёкла и движению ворсинок определить наличие дыхания.
8. Положить холод на голову.
9. Положить холод на место ожога.
10. Поднести к носу ватку с нашатырным спиртом.

Практическое занятие № 16 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях

Цель: научить студентов распознавать виды кровотечений и познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи; развивать практические навыки обработки и перевязки ран; воспитывать осторожность, умение видеть опасность, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Результаты работы: личностные - Л6 метапредметные – М2,4,6,7,8,9,11 предметные – П10

Ход работы:

Задание 1. Больной доставлен через полчаса с места травмы скорой помощью. Из анамнеза - произошел порез левого предплечья во время работы в огороде на даче. Врач

скорой помощи остановил кровотечение давящей повязкой. При ревизии раны началось струйное пульсирующее кровотечение.

Контрольные вопросы:

1. Какой вид кровотечения имеет место?
2. Методы временной остановки данного кровотечения?
3. Критерий наложения жгута на конечность?

Задание 2. Упавшее стекло нанесло резаную рану на передней поверхности предплечья. Из раны струей вытекает венозная кровь. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. В распоряжении оказывающего помощь имеются носовой платок, раствор этикридина лактата (риванол), электрический утюг, кипящий чайник на плите. Какова последовательность действий при оказании первой помощи?

Задание 3. В результате удара тупым предметом возникло значительное носовое кровотечение. В распоряжении имеются вата и полоска ткани (ширина 5 см, длина 50 см). Какова последовательность оказания первой помощи?

Задание 4. В результате ножевого ранения возникло сильное артериальное кровотечение из подколенной артерии. Никаких инструментов и перевязочного материала нет, кроме собственной одежды. Какова последовательность оказания первой помощи?

Задание 5. Молодой человек получил ножевое ранение в грудь. Под ключицей справа резаная рана размером 3х1,5 см, из которой вытекает пенная кровь. В распоряжении оказывающего помощь имеются флакон со спиртовым раствором йода, нестерильный целлофановый мешочек, нестерильный бинт. Какова первая помощь?

Практическое занятие №17 Первая помощь при ожогах

Цель: научить студентов оказывать первую медицинскую помощь при ожогах.

Результаты работы: личностные - Л6 метапредметные – М2,4,6,7,8,9,11 предметные – П10

Ход работы:

Задание 1. Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек. Он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, под остатками ткани видна черная кожа с множеством влажных трещин и пузырей.

Задание 2. Ответьте на следующие вопросы

1. Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности выполнения:
 - А. Снять с пострадавшего рубашку
 - Б. Положить его на спину.
 - В. Перевернуть на живот.
 - Г. Набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину.
 - Д. Удалить остатки одежды и промыть кожу чистой водой.
 - Е. Обработать обожженную поверхность спиртом, одеколоном или водкой.
 - Ж. Удалить остатки одежды и пузыри.
3. Наложить на места ожогов стерильные повязки.
- И. Накрыть спину чистой простыней.
- К. Предложить пострадавшему две, три таблетки анальгина.
- Л. Густо посыпать место ожога мукой.
- М. Присыпать обожженную поверхность содой.
- Н. Предложить пострадавшему обильное теплое питье.

2. Что надо сделать в первую очередь при небольшом ожоге (покраснение кожи)?
- А. Смазать место ожога спиртом или одеколоном, не накладывая повязку.
 - Б. Наложить стерильную повязку.
 - В. Подставить обожженное место под струю холодной воды.
3. Как поступить с одеждой при ожогах?
- А. Оторвать прилипшие участки одежды.
 - Б. Отрезать ее вокруг места поражения.
 - В. Не трогать ее до прибытия врача.
4. Чего нельзя делать при сильных ожогах и образовании пузырей?
- А. Давать пострадавшему как можно чаще пить.
 - Б. Снимать сторовшие или дымящиеся предметы, если они прилипли к пораженным участкам тела.
 - В. Укрывать пострадавшего проглаженной простыней или полотенцем.
5. Что нужно делать, если пострадавший находится без сознания, и у него нет пульса на сонной артерии?
- А. Перевернуть пострадавшего на живот.
 - Б. Дать понюхать нашатырный спирт.
 - В. Приступить к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца.
6. Что нужно делать, если пострадавший находится без сознания и у него есть пульс на сонной артерии?
- А. Повернуть на бок.
 - Б. Полить лицо холодной водой.
 - В. Перевернуть пострадавшего на живот.

Задание 3. Познакомьтесь с ситуацией. Окажите первую помощь пострадавшему.

В начале рабочего дня начальник производства ООО НПФ "ВАПА" А. Евдокимов выдал бригаде фасовщиц задание на расфасовку готовой водоземulsionной краски и подготовку (очистку и мойку) поступившей возвратной тары. Бригадир фасовщиц поручила фасовщицам Е. Светловой и А. Бугаевой заниматься в течение дня очисткой и мойкой тары.

По показаниям начальника цеха очистка и мойка тары носит эпизодический характер, поэтому существующей технологией в цехе не предусмотрено специальное место для выполнения этих работ. Но тот день, по показаниям пострадавших, был санитарным, и им предстояло весь рабочий день мыть тару.

Погода в те дни стояла очень морозная (по данным шлиссельбургской гидрометеостанции ночью было -31 , днем -19 °С), в цехе было холодно, и горячую воду в цех нужно было носить из здания котельной по открытому воздуху. Поэтому фасовщицы попросили дежурившего сторожа-истопника Д. Агапова разрешить им мыть тару в котельной. Там было тепло и имелась на месте горячая и холодная вода. Получив от него разрешение, они стали носить в котельную и мыть там партиями загрязненную тару (полиэтиленовые емкости вместимостью 1 л).

Очередную партию принесли в котельную в 15 часов. Сторожа-истопника в котельной не было. Оборудование работало. Ничего подозрительного, по показаниям фасовщиц, они не заметили. Обратили внимание только на то, что очень шумно работал насос и в помещении котельной было очень жарко. Через 10 минут после начала мойки этой партии банок неожиданно взорвался работавший котел. Обе работницы получили термические и механические травмы. Взрывной волной Е. Светлову вытолкнуло в коридор, а А. Бугаева упала лицом на уголь и была придавлена сверху упавшей на нее передней чугунной секцией разрушившегося котла.

Услышав взрыв и крики о помощи, первыми на место происшествия прибежали рабочие предприятия. Они освободили А. Бугаеву от упавшей на нее секции котла и вынесли ее на улицу, а затем занесли в здание цеха. Е. Светлова сама вышла из коридора

на улицу. Потом на место происшествия пришли сторож-истопник Д. Агапов и механик ООО НПФ «ВАПА» А. Кириллов. Механик обесточил здание котельной, выключив вводной рубильник.

Вызванной на место происшествия машиной скорой медицинской помощи пострадавшие были госпитализированы в 16.30 в травматологическое отделение Кировского РТМО с диагнозом: у Е. Светловой: сочетанная травма. Баротравма. Термический ожог II-III степени головы, лица, верхних конечностей -15 %. Ушибленная рана головы. Сотрясение головного мозга. Шок II степени; у А. Бугаевой: сочетанная травма. Баротравма. Термический ожог головы, туловища, конечностей II-III степени - 30 %; перелом костей левой голени со смещением. Шок II-III степени.

Практическое занятие №18 Первая помощь при воздействии низких температур

Цель: отработка навыков оказания первой помощи при воздействии низких температур.

Результаты работы: личностные - Л6 метапредметные – М2,4,6,7,8,9,11 предметные – П10

Контрольные вопросы:

- 1 К чему приводит длительное воздействие холода?
- 2 Что способствует возникновению отморожений?
- 3 Каковы признаки отморожения I степени?
- 4 Каково состояние пострадавшего при отморожении II степени?
- 5 В чем заключается тяжесть состояния пострадавшего при отморожении III степени?
- 6 К каким последствиям ведут отморожения IV степени?
- 7 В чем заключается первая помощь при отморожениях?
- 8 Почему нельзя растирать отмороженные участки тела снегом?

Ход работы:

Задание 1. Во время прогулки в холодное время года школьник провалился правой ногой под лед. Дойдя до дома, он обнаружил, что пальцы правой стопы потеряли чувствительность, а правый валенок покрылся ледяной корочкой. Окажите первую помощь, назовите последовательность Ваших действий.

Задание 2. Мужчина в тесной обуви длительное время находился на улице в малоподвижном состоянии. Дома у него повысилась температура, появился озноб. Стопы стали багрово-синюшного цвета. При ощупывании стопы появилась резкая боль. Каков характер повреждения? В чем заключается первая помощь?

Задание 3. Предложите инструкцию по предупреждению обморожения в туристическом походе

Практическое занятие №19 Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания

Цель: Изучить способы и приёмы искусственного дыхания

Результаты работы: личностные - Л6 метапредметные – М2,4,6,7,8,9,11 предметные – П10

Ход работы:

Задание 1. Ответьте на вопросы

1. Раскройте анатомическую и физиологическую сущность процесса дыхания.
2. Что подразумевают под искусственным дыханием?
3. Перечислите показания к применению искусственного дыхания.

4. В чем заключается особенность проведения искусственного дыхания при наличии в воздухе отравляющих и иных опасных веществ?

Задание 2. Продолжите фразу

Реанимация — это

Терминальное состояние — это

Реанимационные мероприятия могут быть прекращены

Искусственное дыхание — это

В условиях ведения боевых действий, если в атмосфере содержатся отравляющие или

радиоактивные вещества, искусственное дыхание нужно проводить

Прекардиальный удар наносят только

Задание 3. Расставьте в правильном порядке последовательность действий при нанесении прекардиального удара:

- двумя пальцами одной руки прикрыть мечевидный отросток, а кулаком другой руки нанести удар (при этом локоть руки, должен быть направлен вдоль туловища пострадавшего);

- освободить грудную клетку от одежды;

- проверить, реакцию зрачка на свет (сужается при освещении), наличие пульса на сонной артерии (боковая поверхность шеи);

- повернуть пострадавшего на спину и начать сердечно-легочную реанимацию.

Задание 4. Опишите методику проведения реанимационных мероприятий.

Задание 5. Решите ситуационную задачу.

Пострадавший находится без сознания и без явных признаков дыхания и сердцебиения. Каковы будут ваши действия?

Практическое занятие №20 Формирование основ здорового образа жизни

Цель: рассмотреть понятия здоровье и здоровый образ жизни.

Результаты работы: личностные - Л1,3,5 метапредметные – М4,12 предметные – П1,4,6

Ход работы:

Задание 1. «Определение индекса массы тела (ИМТ)»

Индекс массы тела позволяет определить степень избыточности веса и, следовательно, риска развития заболеваний, в происхождении которых ожирение играет существенную роль. Формула определения индекса массы тела (ИМТ): вес тела в килограммах следует разделить на величину роста в метрах, возведенную в квадрат, то есть:

Вес (кг) : рост (м)²

Определив ИМТ, можно оценить степень риска развития заболеваний, связанных с ожирением.

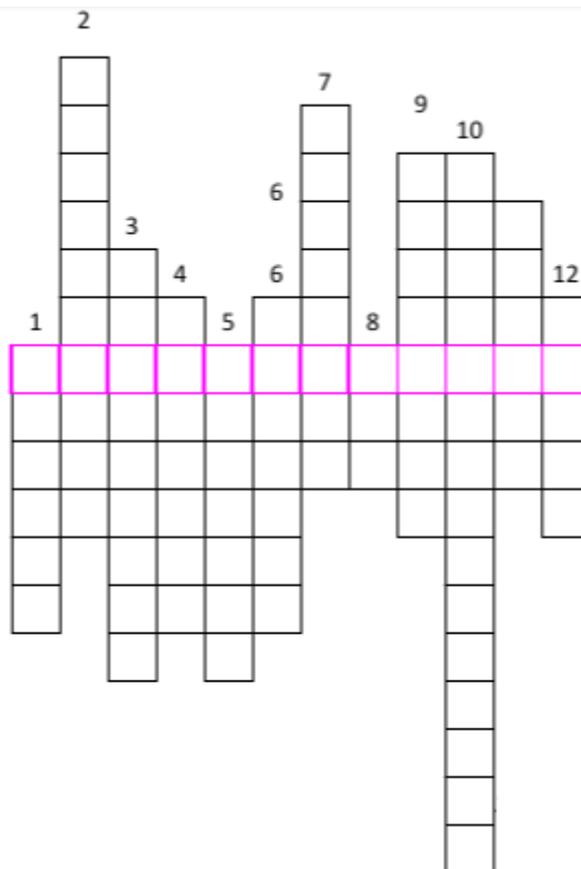
20–25 — нормальный вес тела; риск для здоровья отсутствует;

25–30 — избыточная масса тела; риск для здоровья повышенный, рекомендуется снизить

30–35 — ожирение - риск для здоровья высокий, необходимо снизить массу тела;

35 и более — резко выраженное ожирение; риск для здоровья очень высокий, необходимо проконсультироваться у врача и снизить массу тела.

Задание 2. Разгадайте кроссворд



- 1 Состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях - стресс
- 2 Болезненное влечение к употреблению наркотиков - наркомания.
- 3 Невосприимчивость организма к инфекциям, защитные функции организма – иммунитет.
- 4 Нарушение нормальной жизнедеятельности организма - болезнь.
- 5 Объект изучения науки анатомии - человек.
- 6 Вид бытовой наркомании, наиболее распространенная форма которой никотинизм -курение.
- 7 Физическое и психическое состояние организма человека, при котором он обладает высокой работоспособностью - здоровье.
- 8 Форма отдыха, ежедневная потребность организма - сон.
- 9 Наука о наследственности - генетика.
- 10 Комплекс государственных, социальных, экономических, медицинских и др. мер, предпринимаемых обществом для охраны и улучшения здоровья членов этого общества - здравоохранение.
- 11 Набор продуктов, удовлетворяющий потребности в энергии и жизненно-важных вещах - рацион.
- 12 Установленный распорядок жизни человека - режим.

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение : учебник / Микрюков В.Ю. — Москва : КноРус, 2020. — 290 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07321-6. — URL: <https://book.ru/book/932127>. — Текст : электронный..

Дополнительная литература

1. Косолапова, Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для СПО [Электронный ресурс] / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд. стер.- М.: Академия, 2017. - 368 с.