

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Ирбитский мотоциклетный техникум»
(ГАПОУ СО «ИМТ»)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(методическое обеспечение промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета)

Базовый уровень подготовки

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Занятие 1. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ, ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА. ПРИРОДНЫЕ ОПАСНОСТИ И СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ	5
1.1. Практическое задание «Классификация чрезвычайных ситуаций»	5
1.2. Практическое задание «Классификация ЧС по масштабу и тяжести последствий»	5
1.3. Практическое задание «Возможные последствия опасных ситуаций»	5
1.4. Практическое задание «Классификация природных опасностей»	6
1.5. Практическая работа «Природные ЧС»	6
1.6. Практическое задание «Землетрясение»	6
1.7. Практическое задание «Правила поведения в опасной ситуации»	7
1.8. Ситуационная задача	8
1.9 Ситуационная задача	8
Задания для самостоятельной работы	8
Вопросы для подготовки к зачету	9
Тесты для самоконтроля	9
Задания для рефератов «Инфекционные и паразитарные заболевания»	14
Задания для рефератов «Природные опасности»	14
Занятие 2. ЧС ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА И ЗАЩИТА ОТ НИХ	14
2.1. Практическое задание «Причины ДТП»	14
2.2. Практическое задание «Безопасность на транспорте»	15
2.3. Ситуационная задача «Крушение поезда»	15
2.4. Практическое задание «Радиационная безопасность»	15
2.5. Практическое задание «Воздействие радиации на организм»	16
2.6. Практическое задание «Алгоритм поведения в зоне радиационного заражения»	16
2.7. Практическое задание «Химическая безопасность»	16
2.8. Практическое задание «Отравление спиртами»	17
2.9. Ситуационная задача «Авария с выбросом АХОВ»	17
Задания для самостоятельной работы	17
Вопросы для подготовки к семинару	17
Тесты для самоконтроля	17
Задания для рефератов	21
Занятие 3. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	21
3.1. Творческое задание «Образ безопасности в рисунке»	21
3.2. Творческое задание «Эссе»	21
3.3. Практическая работа «Режимы функционирования РСЧС»	22
3.4. Практическая работа «Схема эвакуации»	22
Задания для самостоятельной работы	22
Вопросы для подготовки к семинару	23
Тесты для самоконтроля	23
Задания для рефератов «Гражданская оборона»	26
Занятие 4. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ	27
4.1. Практическое задание «Инженерные системы пожарной безопасности»	27
4.2. Практическое задание «Огнетушители»	27
4.3. Практическое задание «Классификация помещений по пожарной опасности»	27
4.4. Ситуационная задача «Возгорание на кухне»	27
4.5. Ситуационная задача «Возгорание бытового прибора»	27

Задания для самостоятельной работы	27
Вопросы для подготовки к зачету	28
Тесты для самоконтроля	28
Задания для рефератов «Экологическая безопасность»	30
Занятие 5. СОЦИАЛЬНЫЕ ОПАСНОСТИ	30
5.1. Практическое задание «Классификации социальных опасностей»	30
5.2. Практическое задание «Классификации ЧС социального характера»	31
5.3. Практическое задание «Причины терроризма»	31
5.4. Практическое задание «Виды терроризма»	32
5.5. Ситуационная задача «Поведение в толпе»	32
5.6. Ситуационная задача «Действия при обнаружении взрывного устройства»	33
5.7. Ситуационная задача «Действия при захвате заложников»	33
Задания для самостоятельной работы	33
Вопросы для подготовки к зачету	33
Тесты для самоконтроля	33
Задания для рефератов	36
Занятие 6. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	36
6.1. Практическое задание «Травматический шок»	36
6.2. Практическое задание «Кровотечения»	36
6.3. Практическое задание «Закрытые повреждения, признаки и ПМП»	36
6.4. Практическое задание «Способы остановки кровотечений»	37
6.5. Практическое задание «Первая помощь при артериальном кровотечении»	37
6.6. Ситуационная задача	37
6.7. Ситуационная задача	37
6.8. Ситуационная задача	37
Задания для самостоятельной работы	38
Вопросы для подготовки к зачету	38
Тесты для самоконтроля	38
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ	49
ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТОВ	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	56

ПРЕДИСЛОВИЕ

Курс «Безопасность жизнедеятельности» введен в базовую часть учебных планов в соответствии с Государственным стандартом нового поколения и является обязательным для изучения студентами всех направлений. Моральное и физическое изнашивание производственных фондов и техники, экологические загрязнения, экономическая и социальная нестабильность выдвигает проблему безопасности человека в России на одно из ведущих мест.

Первейший и главнейший способ достижения безопасности состоит в повышении информированности и обучении населения. Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» и была предложена для выработки идеологии безопасности, формирования безопасного мышления и поведения.

«Безопасность жизнедеятельности» не решает специальных проблем безопасности – это удел специальных дисциплин (отраслевая безопасность труда, радиационная безопасность, электробезопасность и т.д.).

«Безопасность жизнедеятельности» обеспечивает общую грамотность в области безопасности, является научно-методическим фундаментом для всех без исключения специальных дисциплин безопасности.

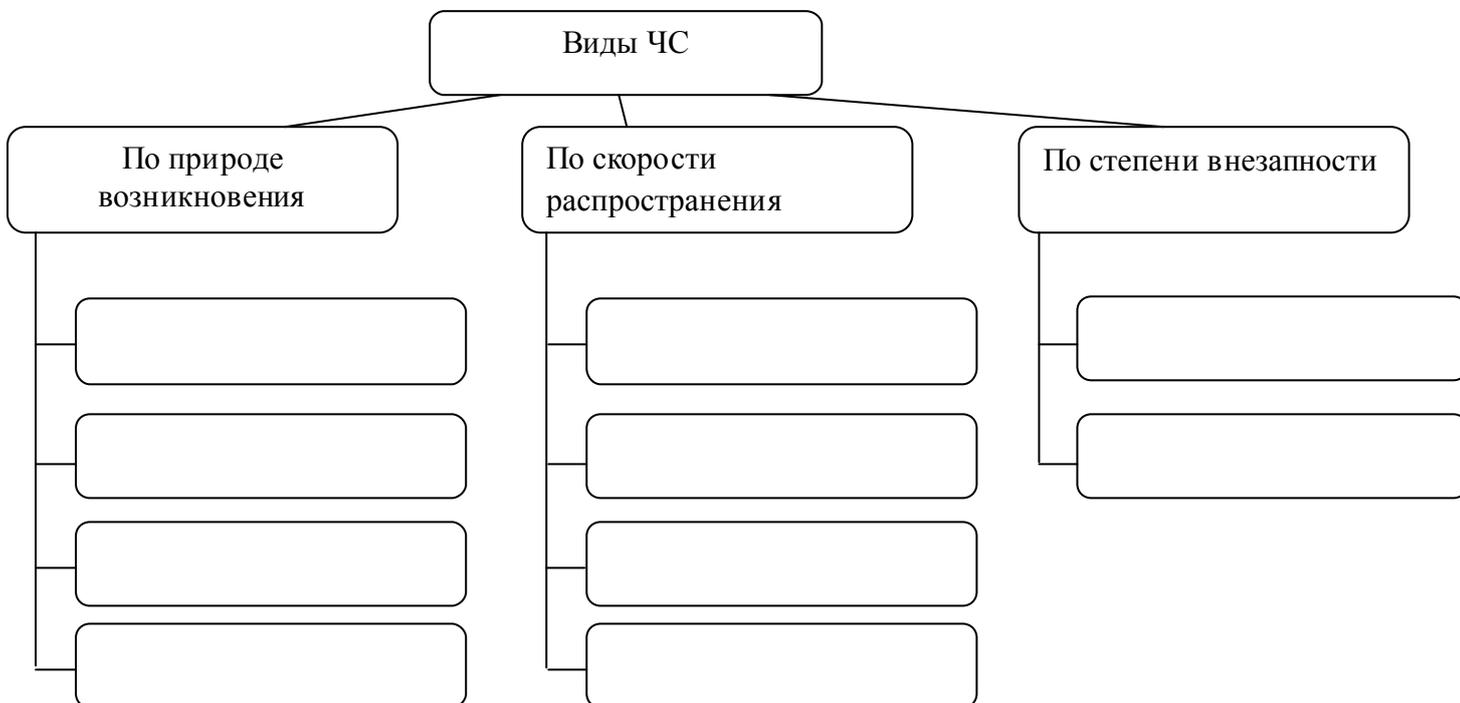
Согласно ФГОС нового поколения дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» является базовым компонентом (обще профессиональные компетенции), в отдельном случае базовым компонентом гуманитарного цикла, почти всех учебных планов по направлениям подготовки и специальностям.

№ занятия	Наименование практических и лабораторных работ	Кол-во часов
1	Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Чрезвычайные ситуации общая характеристика	3
2	ЧС техногенного характера	3
3	Безопасность жизнедеятельности	3
4	Пожарная безопасность	3
5	Основы обороны	7
6	Первая медицинская помощь	6
	Итого	25

Занятие 1. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ, ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА. ПРИРОДНЫЕ ОПАСНОСТИ И СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ

1.1. Практическое задание «Классификация чрезвычайных ситуаций».

Заполните схему классификаций ЧС.



1.2. Практическое задание «Классификация ЧС по масштабам и тяжести последствий».

Заполните таблицу классификацией ЧС по масштабам и тяжести последствий в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 21 мая 2007 г. №304 «О классификации ЧС природного и техногенного характера».

Зона ЧС	Количество пострадавших	Материальный ущерб, руб.
1.		
2.		
3.		
4. Межмуниципального		5-500 млн
5. Межрегионального		
6.	≥ 500	

1.3. Практическое задание «Возможные последствия опасных ситуаций».

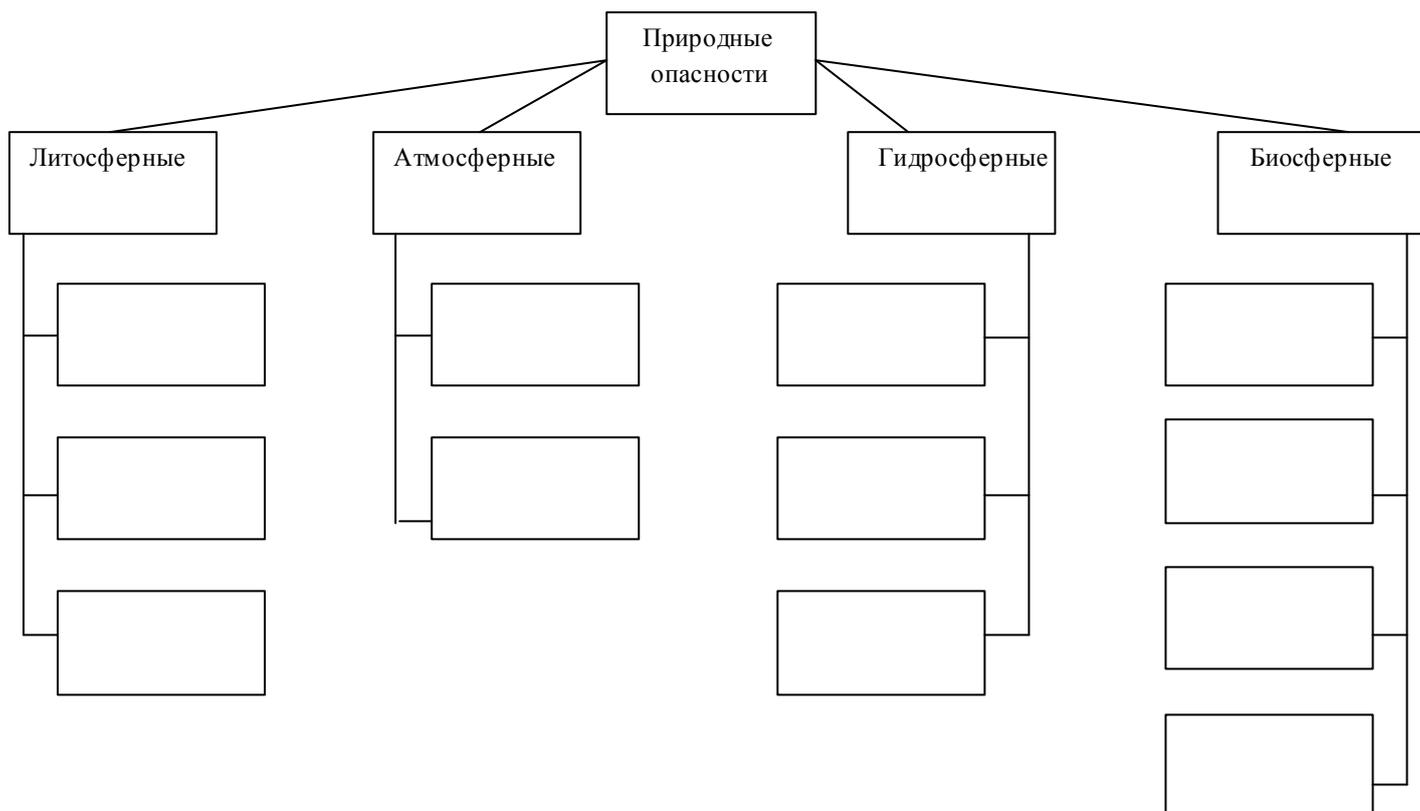
Изучите, какие опасности характерны для региона проживания (пребывания). Какие из этих опасностей чаще всего приводят к возникновению чрезвычайных ситуаций? Заполните таблицу:

Анализ возможных последствий опасности в масштабе вашего района

Вид опасности	Возможные последствия, их описания и примерная оценка
1.	
2.	
3.	
4.	

1.4. Практическое задание «Классификация природных опасностей».

В соответствии с классификацией, изложенной в пособии, заполните блок-схему «Природные опасности»:



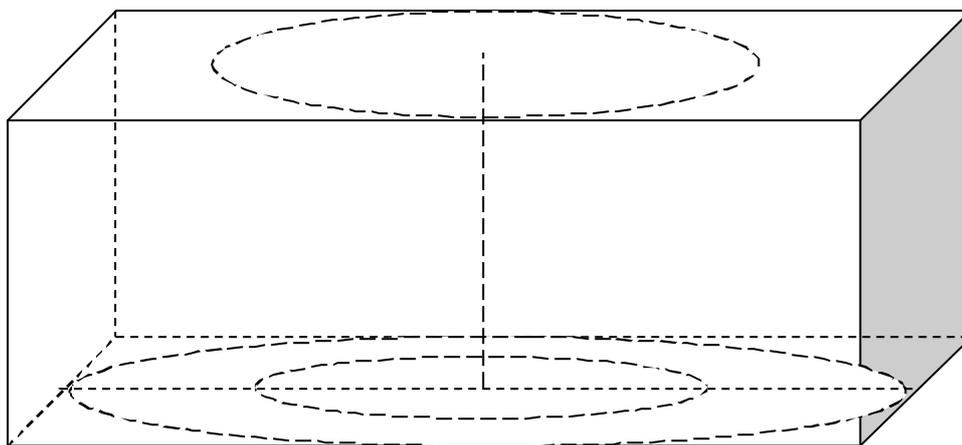
1.5. Практическая работа «Природные ЧС».

Заполните таблицу «Основные виды причин природных ЧС по регионам в порядке повторяемости»:

Регион РФ	Виды природных опасностей
Северо-Западный регион	
Центральный регион	
Приволжский регион	
Северо-Кавказский р-он	
Уральский регион	
Западно-Сибирский р-он	
Восточно-Сибирский р-он	
Забайкальский регион	
Дальневосточный регион	

1.6. Практическое задание «Землетрясение».

На рисунке представлена схема соотношения гипоцентра и эпицентра землетрясения, направление распространения сейсмических волн. Укажите, под какими буквами представлены гипоцентр и эпицентр.



1.7. Практическое задание «Правила поведения в опасной ситуации».

Отметьте рекомендации по поведению человека, соответствующие природным опасностям.

Рекомендации	Землетрясение	Наводнение	Снежная лавина	Ураган, буря, пурга	Гроза
Отключите в доме газ, электричество, ТВ, потушите огонь в печи					
Возьмите с собой запас продуктов, воды и теплые вещи					
Остерегайтесь порванных и провисших проводов, поврежденных газовых магистралей					
Перед входом в дом убедитесь в его прочности					
Быстро покиньте дом и выйдите на открытое место					
Максимально расширьте пространство возле лица и груди					
Ни в коем случае не поддавайтесь панике					
Постоянно разрушайте образующуюся от дыхания ледяную корку					
Максимально утеплитесь					
Ни в коем случае не покидайте убежища, выходите только на страховке					
Ни в коем случае не спите					

При раскачивании дома или появлении трещин бегите на улицу либо встаньте в дверном проеме или углу, образованном капитальными стенами					
Не стойте возле рекламных щитов, стеклянных витрин, торговых палаток					
Отойдите от отдельно стоящих деревьев					
Закройте все окна и не приближайтесь к ним					
Не передвигайтесь плотной группой					
Окажите первую помощь пострадавшим					

1.8. Ситуационная задача.

Оцените данную ЧС по трем признакам (классификациям) – причине возникновения, временным характеристикам, масштабам и тяжести последствий.

Землетрясение, силой 8,1 балла по шкале Рихтера, произошло в Индийском океане к северу от острова Симелуэ, севернее Суматры в Индонезии, на глубине 30 км. Цунами, вызванное землетрясением, было одним из сильнейших в истории. Оно обрушилось на побережья Индонезии, Шри-Ланки, Южной Индии, Таиланда и еще некоторых стран и островов. Высота волн достигала 30 м. Волнам потребовалось от нескольких минут до семи часов, чтобы добраться до берегов различных территорий.

Геологическая служба Соединенных Штатов опубликовала реальное число жертв и масштабов разрушений. Согласно этим данным, в результате цунами погибли 283 100 человек, 14 100 пропали без вести и еще миллион человек остались без крова. В феврале 2005 года океан выносил на берег по 500 тел погибших ежедневно. По оценкам неправительственных организаций опознания должны были продолжаться весь 2005 год и в начале 2006 года. Социально-экономическое состояние региона мгновенно ухудшилось. Страны охватил голод и болезни (холера, тиф и дизентерия). Не лишено оснований предположение о том, что еще 300 000 человек погибли в последующий год после цунами.

Согласно научным данным, главной причиной столь катастрофических последствий является разрушение человеком коралловых рифов, структуры прибрежных районов.

1.9 Ситуационная задача.

Оцените данную ЧС по трем признакам (классификациям) – причине возникновения, временным характеристикам, масштабам и тяжести последствий.

В результате аварии на теплотрассе зимой (температура воздуха -25 0 С) без горячей воды и отопления остались 2 жилых дома, в которых проживали около 100 человек. Устранить аварию быстро не удалось, дома были разморожены. На восстановление теплосети ушло 4 дня. Часть жильцов переселилась к родственникам, часть разместилась в здании школы, часть оставалась в своих квартирах. Причинен материальный ущерб имуществу граждан, пострадавших не было.

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите основные характеристики природных опасностей и стихийных бедствий.
2. Изучите ФЗ №68 «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».

Вопросы для подготовки к зачету.

1. Что называется опасностью в ЧС?
2. Какая ситуация называется чрезвычайной?
3. Что понимают под источником чрезвычайной ситуации?
4. Дайте определение опасного природного явления.
5. Кто является пораженным в ЧС?
6. Как классифицируются чрезвычайные ситуации в зависимости от источника?
7. Как классифицируются чрезвычайные ситуации в зависимости от масштабов?
8. Дайте определение стихийного бедствия.
9. Какова современная статистика стихийных бедствий?
10. Что относится к чрезвычайным ситуациям мирного времени?
11. Что относится к чрезвычайным ситуациям военного времени?
12. Что относится к опасным природным явлениям?
13. Какая чрезвычайная ситуация называется техногенной?
14. Как классифицируются техногенные чрезвычайные ситуации?
15. Дайте определение аварии и катастрофы.
16. Назовите виды и характеристики катастроф.
17. Что называется наводнением? Какие наводнения бывают?
18. Каковы последствия наводнений?
19. Каков ущерб от наводнений?
20. Что называется землетрясением? Какие бывают землетрясения?
21. Назовите признаки приближающегося землетрясения.
22. Каковы последствия землетрясений?
23. Что называется ветром?
24. Какие бывают разрушительные ветра?
25. Что называется атмосферными осадками?
26. Что называется вулканом? Какие бывают вулканы?
27. Какими должны быть действия населения при извержении вулкана?
28. Что называется лавиной?
29. Что называется обвалом?
30. Что называется оползнем?
31. Что такое сель?

Тест для самоконтроля по теме «Чрезвычайные ситуации»

Примечание: знаком * отмечены вопросы, в которых следует выбрать несколько вариантов правильных ответов.

1. Опасное природное явление – это:
 - а) процесс, явление, объект, антропогенное воздействие или их комбинация, угрожающие здоровью и жизни человека
 - б) стихийное событие природного происхождения, которое по своей интенсивности, масштабу распространения и продолжительности может вызвать отрицательные последствия для жизнедеятельности людей, экономики и природной среды
 - в) научная дисциплина, изучающая опасности и защиту от них
 - г) катастрофическое природное явление значительного масштаба, в результате которого возникает угроза жизни или здоровью людей
 - д) состояние, при котором создалась угроза возникновения поражающих факторов и воздействий источника ЧС на население, объекты экономики и окружающую природную среду в зоне ЧС
2. Стихийное бедствие – это:

- а) процесс, явление, объект, антропогенное воздействие или их комбинация, угрожающие здоровью и жизни человека
- б) стихийное событие природного происхождения, которое по своей интенсивности, масштабу распространения и продолжительности может вызвать отрицательные последствия для жизнедеятельности людей, экономики и природной среды
- в) научная дисциплина, изучающая опасности и защиту от них;
- г) катастрофическое природное явление значительного масштаба, в результате которого возникает угроза жизни или здоровью людей
- д) состояние, при котором создалась угроза возникновения поражающих факторов и воздействий источника ЧС на население, объекты экономики и окружающую природную среду в зоне ЧС

3. * К литосферным опасным природным явлениям относятся:

- а) ураганы
- б) извержения вулканов
- в) зажоры
- г) штормы
- д) сели

4. * К метеорологическим опасным природным явлениям относятся:

- а) бури
- б) тайфуны
- в) землетрясения
- г) оползни
- д) половодье

5. * К гидрологическим опасным природным явлениям относятся:

- а) ветровые нагоны
- б) землетрясения
- в) оползни
- г) град
- д) штормы

6. * К литосферным опасным природным явлениям относятся:

- а) тайфуны
- б) заторы
- в) оползни
- г) землетрясения
- д) бури

7. * К метеорологическим опасным природным явлениям относятся:

- а) паводки
- б) ураганы
- в) сели
- г) штормы
- д) извержения вулканов

8. * К гидрологическим опасным природным явлениям относятся:

- а) лавины
- б) извержения вулканов
- в) зажоры
- г) шквалы
- д) цунами

9. Скользящее смещение вниз по уклону под действием сил тяжести масс грунта, формирующих склоны холмов, гор, речные, озерные и морские террасы, принято называть:

- а) оползень

- б) обвал
- в) лавина
- г) сель

10. Какой процент территории России считается сейсмически опасным?

- а) 15%
- б) 25%
- в) 40%

11. Как называется область возникновения подземного удара при землетрясении?

- а) очаг поражения
- б) эпицентр
- в) гипоцентр

12. Величина, характеризующая землетрясение и основанная на оценке фактических разрушений, воздействия на предметы, здания и почву, последствий для людей, получила название:

- а) интенсивность
- б) магнитуда
- в) опасность

13. Землетрясение, при котором возникает легкое дребезжание и колебание предметов, посуды и оконных стекол, скрип дверей и стен – согласно шкале (баллы по шкале Меркалли):

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4
- д) 5

14. Землетрясение ощущается всеми. Многие в испуге выбегают на улицу. Отдельные куски штукатурки откалываются – согласно шкале (баллы по шкале Меркалли):

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 8
- д) 9

15. Подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний называют:

- а) обвал
- б) сель
- в) землетрясение
- г) вулкан

16. По шкале Меркалли, землетрясение, при котором возникают повреждения, трещины в каменных зданиях и сооружениях, обрывы линий электропередачи, но сохраняются деревянные и антисейсмические постройки, принято называть:

- а) умеренным
- б) довольно сильным
- в) очень сильным
- г) разрушительным
- д) катастрофическим

17. Чаще всего возникают землетрясения:

- а) тектонические

- б) вулканические
- в) обвальные
- г) антропогенные

18. Поток с очень большой концентрацией минеральных частиц, камней и обломков горных пород (до 50-60% объёма потока), внезапно возникающий в бассейнах небольших горных рек и сухих логов и вызванный, как правило, ливневыми осадками или бурным таянием снегов, получил название:

- а) пирокластический поток
- б) паводок
- в) цунами
- г) сель

19. При извержении вулканов опасность представляют:

- а) потоки лавы
- б) пирокластические потоки
- в) выбросы пепла
- г) вулканические бомбы
- д) все перечисленное

20. Вулкан, извергавшийся в голоцене (текущем геологическом периоде), принято называть:

- а) активным
- б) действующим
- в) спящим
- г) потухшим

21. Внезапно возникающее движение массы снега, льда, горных пород вниз по склонам гор – это:

- а) землетрясение
- б) вулкан
- в) лавина
- г) обвал
- д) оползень

22. Временное затопление значительной части суши водой в результате действия природных сил получило название:

- а) сель
- б) наводнение
- в) цунами
- г) лавина

23. Наиболее распространенной причиной цунами является:

- а) землетрясения
- б) оползни
- в) взрывы
- г) обвалы

24. Быстрый подъем воды из-за ливней или зимних оттепелей:

- а) половодье
- б) паводок
- в) нагонное
- г) цунами

25. Волны, порождаемые мощным воздействием на всю толщу воды в океане или другом водоёме, получили название:

- а) пирокластический поток

- б) паводок
- в) цунами
- г) сель

26. Наводнение, возникающее в результате загромождения русла реки льдом при ледоходе, получило название:

- а) затор
- б) зажор
- в) паводок
- г) сель

27. Ветер огромной разрушительной силы скоростью 117 км/час и более, продолжительностью несколько суток – это:

- а) ураган
- б) шквал
- в) смерч
- г) шгорм
- д) буря

28. Кратковременное, резкое усиление ветра с изменением направления его движения – это:

- а) ураган
- б) шквал
- в) смерч
- г) шгорм
- д) буря

29. Атмосферный вихрь в виде темного рукава с вертикальной изогнутой осью и воронкообразным расширением в верхней и нижней частях – это:

- а) ураган
- б) шквал
- в) смерч
- г) шгорм
- д) буря

30. Продолжительный, сильный ветер скоростью 103–117 км/час, вызывающий большие волнения на море и разрушения на суше – это:

- а) ураган
- б) шквал
- в) смерч
- г) жестокий шгорм
- д) буря

31. Непрерывная передача возбудителя инфекции среди населения получила название:

- а) болезнь
- б) инфекция
- в) эпидемический процесс
- г) эпидемия

32. Каким образом возбудители болезней могут попадать в организм человека:

- а) с вдыхаемым воздухом
- б) с пищей и водой
- в) через кожу и слизистые
- г) через укусы насекомых, клещей и др.
- д) всеми перечисленными способами

33. Оспа передается:

- а) воздушно-капельным путем
- б) контактным
- в) через воду
- г) через укусы насекомых

34. Холера передается:

- а) воздушно-капельным путем
- б) контактным
- в) через воду
- г) через укусы насекомых

35. * Патогенные микроорганизмы, длительно выживающие в почве:

- а) столбняка
- б) сифилиса
- в) кори
- г) сибирской язвы

Задания для рефератов «Инфекционные и паразитарные заболевания»

1. Описторхоз (другие гельминтозные эпидемии).
2. Чума.
3. Холера.
4. Гепатиты (А, Б, С и особые формы).
5. Грипп (с учетом современной классификации; птичий, свиной грипп).
6. Корь.
7. Заболевания, передающиеся половым путем.
8. Эндемический клещевой энцефалит.
9. Туберкулез.
10. Дифтерия.

Задания для рефератов «Природные опасности»

В реферате должны быть отражены сведения о природе опасности, механизме развития, классификации, меры обеспечения безопасности на разных уровнях, системы предупреждения и оповещения, правила поведения в опасной ситуации. Список литературы оформляется по ГОСТу.

1. Наводнения.
2. Землетрясения.
3. Сели (селевые потоки) и лавины.
4. Вулканы (вулканическая деятельность).
5. Ветер (штормы, бури, ураганы).
6. Цунами.
7. Обвалы, оползни, камнепады.
8. Смерчи (торнадо).
9. Засуха.
10. Гроза.

Занятие 2. ЧС ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА И ЗАЩИТА ОТ НИХ

2.1. Практическое задание «Причины ДТП».

Перечислите причины аварий на дороге:

- 1.
- 2.
- 3.

- 4.
- 5.

2.2. Практическое задание «Безопасность на транспорте».

Укажите алгоритм поведения в ситуациях ДТП

Ситуация	Действия водителя, пассажира и пешехода
В результате ДТП автомобиль упал в воду	
При аварии произошло повреждение токоведущего провода и он оказался на корпусе троллейбуса	
В результате ДТП автомобиль перевернулся. Водитель без сознания. Чувствуется запах бензина	
После наезда на пешехода (или велосипедиста) водитель пытается скрыться	
По пешеходному переходу идет пешеход в наушниках, слушая громкую музыку, и в солнцезащитных очках (низко надвинутым капюшоне). На него несется машина, не способная остановиться.	

2.3. Ситуационная задача «Крушение поезда».

Скорый поезд Москва-Санкт-Петербург. Ночь, пассажиры спят. Неожиданный толчок, скрежет металла, звон бьющегося стекла и крики людей. Часть вагонов, охваченная огнем, лежит на боку. Электропровод оборван и висит до земли.

Перечислите опасные факторы? Укажите правильные действия в этой ситуации?

2.4. Практическое задание «Радиационная безопасность».

Заполните таблицу:

Вид излучения	Проникающая способность	Поражающая способность	Способ защиты
α			
β			
γ			

2.5. Практическое задание «Воздействие радиации на организм».

Дополните схему:



2.6. Практическое задание «Алгоритм поведения в зоне радиационного заражения».

Определите последовательность поведения человека в случае аварии на радиационно-опасном объекте (поставьте в ячейках соответствующие номера). Укажите неверные действия.

1. Снимите верхнюю одежду, обувь и поместите их в пластиковый пакет.
2. Включите радио или телевизор и слушайте сообщения.
3. Тщательно проветрите всю квартиру.
4. Завершите герметизацию квартиры.
5. Сделайте запас питьевой воды в герметичной таре.
6. Покиньте квартиру и попытайтесь найти убежище или противорадиационное укрытие.
7. Позвоните родственникам: они могут еще не знать о случившемся.
8. Закройте все окна и двери.
9. Отключите газ.
10. Примите душ.
11. Защитите органы дыхания влажной ватно-марлевой повязкой
12. Не волнуйте соседей, молчите о случившемся.
13. Заверните в пищевую пленку открытые продукты и поместите их в холодильник.
14. Спуститесь в подвал своего дома.

2.7. Практическое задание «Химическая безопасность».

Творческое задание. «Возможные источники и признаки отравлений аммиаком, хлором, угарным газом, порядок действий в рисунках» (30 мин)

Предложенное задание является интерактивной формой обучения.

Выполняется в подгруппах по 4-6 студентов. Результат представляется перед всей группой, рисунок интерпретируется либо одним представителем, либо всей подгруппой.

Материалы: листы ватмана или бумага формата А3, цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция. Разбейтесь на подгруппы по 4-6 человек. Используя метод мозгового штурма попробуйте изобразить возможные источники и признаки отравлений аммиаком, хлором, угарным газом, порядок действий.

По результатам преподаватель проводит анализ и обсуждение.

2.8. Практическое задание «Отравление спиртами».

Определите различия в признаках отравления метиловым и этиловым спиртом и первой помощи.

	Метиловый спирт	Этиловый спирт
Смертельная доза		
Признаки отравления		
Первая помощь		

2.9. Ситуационная задача «Авария с выбросом АХОВ».

В районе Червишевского тракта появился запах прелого сена или гнилых фруктов. Через 4 часа люди почувствовали першение и жжение в носоглотке, сладковатый неприятный привкус во рту, тошноту. Определите, отравление каким веществом произошло, его возможные источники, порядок действий.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучите и законспектируйте основные характеристики транспортных аварий и катастроф, аварий с выбросом радиоактивных веществ, АХОВ, биологически опасных веществ, коммунальных, гидродинамических аварий.
2. Изучите и охарактеризуйте средства индивидуальной защиты различного назначения.
3. Изучите действие электрического тока на организм человека, меры защиты при поражении электрическим током.

Вопросы для подготовки к зачету.

1. Понятие техногенных опасностей, их причины, особенности и последствия.
2. Понятие и виды радиационно-опасных объектов (РОО).
3. Понятие радиационной аварии (РА), ее причины.
4. Поражающие факторы радиации. Виды излучения, их проникающая и поражающая способность. Дозы облучения. Лучевая болезнь.
5. Меры по предупреждению и ослаблению воздействия радиоактивных веществ на организм.
6. Понятие и виды химически-опасных объектов (ХОО).
7. Понятие химической аварии (ХА) и ее причины.
8. Токсидоза, ее виды. Степень токсичности.
9. Характеристика хлора и его воздействие на человека. Действия населения при выбросе хлора.
10. Характеристика аммиака и его воздействие на человека. Действия населения при выбросе аммиака.
11. Характеристика угарного газа, его воздействие на организм человека. Первая помощь при отравлении угарным газом.
12. Безопасное поведение с кислотами и щелочами.
13. Понятие гидродинамической аварии, ее причины и последствия.
14. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.

Тест для самоконтроля по теме «Химические вещества»

Примечание: знаком * отмечены вопросы, в которых следует выбрать несколько вариантов правильных ответов.

1. Концентрация вещества, которая при ежедневном воздействии на человека в течение длительного времени не вызывает патологических изменений или заболеваний, обнаруживаемых современными средствами диагностики как у данного, так и у последующего поколения.
 - а) допустимая концентрация (ДК)
 - б) максимальная концентрация (МК)
 - в) разумно допустимая концентрация (РДК)
 - г) предельно допустимая концентрация (ПДК)

2. АХОВ, представляющее собой зеленовато-желтый газ с резким раздражающим запахом, тяжелее воздуха:

- а) хлор
- б) аммиак
- в) угарный газ
- г) бензол

3. * Признаки отравления ингаляционного отравления хлором:

- а) сухой навязчивый кашель до рвоты
- б) загрудинная боль
- в) нарушение координации движений
- г) расстройство желудка

4. АХОВ, представляющее собой бесцветный газ с резким запахом нашатырного спирта, легче воздуха:

- а) хлор
- б) аммиак
- в) угарный газ
- г) бензол

5. * Признаки отравления аммиаком:

- а) понос
- б) кашель
- в) насморк, слезотечение
- г) зуд, жжение кожи

6. АХОВ, представляющее собой бесцветный газ с запахом прелого сена, гнилых фруктов, тяжелее воздуха:

- а) фосген
- б) угарный газ
- в) сероводород
- г) хлор

7. Сладковатый неприятный привкус во рту, першение и жжение в носоглотке, тошнота, рвота, боль в груди, кашель, затрудненное дыхание, сердцебиение – это признаки отравления:

- а) фосгеном
- б) угарным газом
- в) сероводородом
- г) хлором

8. * Действия при заражении атмосферы хлором:

- а) защитить органы дыхания ватно-марлевой повязкой или частью одежды, смочив водой или 2% раствором пищевой соды
- б) оставить пострадавшего в зоне химического заражения
- в) покинуть зону заражения в соответствии с указаниями служб ГО или перпендикулярно направлению ветра
- г) дать пострадавшему стабильный йод

9. * Действия при заражении атмосферы аммиаком:

- а) защитить органы дыхания ватно-марлевой повязкой или частью одежды, смочив водой, 5% раствором лимонной или 2% раствором борной кислоты
- б) оставить пострадавшего в зоне химического заражения
- в) покинуть зону заражения в соответствии с указаниями служб ГО или перпендикулярно направлению ветра

г) дать пострадавшему стабильный йод

10. * Методы защиты населения в зоне химического заражения:

- а) экстренная временная эвакуация
- б) ограничение времени пребывания на открытой местности с использованием средств индивидуальной защиты
- в) пребывание на открытой заражённой местности в маскировочном костюме
- г) поиски противогаса в ближайших учреждениях

11. Выходить из зоны возможного химического заражения следует:

- а) быстро по удобному пути
- б) по направлению ветра
- в) перпендикулярно направлению ветра
- г) против направления ветра

12. Человек, находящийся в общественном здании в момент объявления угрозы химического заражения, должен:

- а) как можно быстрее попасть домой
- б) выполнять указания администрации
- в) спрятаться в подвале здания
- г) узнать прогнозы специалистов

13. * Радиационно-опасным объектом является:

- а) использующий солнечную радиацию
- б) на котором при аварии или разрушении может произойти радиоактивное загрязнение хозяйственных объектов, а также окружающей природной среды
- в) на котором при аварии или разрушении может произойти облучение ионизирующим излучением
- г) на котором хранят, используют или на который транспортируют радиоактивные вещества

14. * Значение йодной профилактики:

- а) дезинфекция внутренней среды
- б) насыщение щитовидной железы стабильным йодом
- в) повышение температуры тела
- г) исключение накопления в щитовидной железе радиоактивного йода

15. * Для предупреждения и ослабления воздействия на организм человека радиоактивных веществ в зоне радиационного заражения необходимо:

- а) максимально ограничить пребывание на открытой территории, при выходе из помещений необходимо использовать средства индивидуальной защиты (респиратор, повязку, плащ, резиновые сапоги)
- б) перед входом в помещение вымыть обувь, верхнюю одежду вытряхнуть и почистить влажной щёткой, строго соблюдать правила личной гигиены
- в) минимально ограничить пребывание на открытой территории, при выходе из помещений по желанию можно использовать средства индивидуальной защиты
- г) принимать пищу только в закрытых помещениях

16. Токовое напряжение на поверхности земли, возникающее в результате замыкания провода на землю, называется:

- а) шаговым
- б) статическим
- в) искровым
- г) грунтовым

17. Действие тока, проявляющееся в ожогах отдельных участков тела, нагреве кровеносных сосудов, нервов, крови, называется:

- а) электролитическим

- б) биологическим
- в) термическим
- г) травматическим

18. Действие тока, проявляющееся разложением крови и других органических жидкостей и вызывающее значительные нарушения их физико-химического состава, называется:

- а) термическим
- б) электролитическим
- в) биологическим
- г) травматическим

19. Тяжелая нервно-рефлекторная реакция организма в ответ на сильное раздражение электрическим током, сопровождающаяся глубокими расстройствами кровообращения, дыхания, обмена веществ, называется:

- а) электрический удар
- б) электрический ожог
- в) электроофтальмия
- г) металлизация кожи

20. Наименее опасный путь тока:

- а) нога-голова
- б) рука-рука
- в) рука-голова
- г) нога-нога

21. * В целях безопасности, находясь в автомобиле, запрещается:

- а) сажать детей на переднее сиденье без специального удерживающего устройства
- б) сажать пассажиров на переднем сиденье
- в) перевозить в салоне и багажнике взрывчатые и горючие вещества
- г) находится внутри потерпевшего аварии автомобиля при сильном запахе бензина

22. В автобусе вы почувствовали запах гари. Первое, что вы сделаете:

- а) сообщите водителю
- б) откроете дверь и выберетесь наружу
- в) начнете искать огнетушитель
- г) ничего не будете делать, чтобы не создавать панику

23. Срывать стоп-кран в поезде запрещается:

- а) в пределах железнодорожной станции
- б) в поле, если поезд идет на большой скорости
- в) в лесу
- г) на мосту

24. При разгерметизации салона самолета следует:

- а) закутаться в одежду, так как в салоне резко падает температура воздуха
- б) надеть кислородную маску, застегнуть ремни безопасности
- в) надеть кислородную маску сначала на соседа, у которого начался сердечный приступ, потом на себя
- г) защитить подручными средствами органы дыхания от пыли, быстро заполняющей салон

25. * В метро категорически запрещается:

- а) заходить за ограничительную линию у края платформы
- б) сидеть на ступеньках эскалатора
- в) перевозить ручную кладь
- г) подходить к вагону после полной остановки поезда

26. Согласно классификации происшествий на водных судах, гибель судна

или его полное разрушение называется:

- а) катастрофа
- б) кораблекрушение
- в) авария
- г) аварийное происшествие

Задания для рефератов

В реферате необходимо дать определение опасного явления, разновидности, причины его возникновения, поражающие факторы, указать предупредительные мероприятия и действия при данном виде аварии.

1. Взрыв.
2. Внезапные обрушения зданий.
3. Аварии на системах электроснабжения.
4. Аварии на системах теплоснабжения.
5. Аварии на системах водоснабжения.
6. Аварии на канализационных системах.
7. Гидродинамические аварии.
8. Поражение электрическим током.
9. Аварии с выбросом биологически опасных веществ.
10. Эпидемиологическая безопасность

Занятие 3. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1.Творческое задание «Образ безопасности в рисунке».

Предложенное задание является интерактивной формой обучения.

Выполняется в подгруппах по 4-6 студентов. Результат представляется перед всей группой, рисунок интерпретируется либо одним представителем, либо всей подгруппой. Расчетное время – не менее 30 мин.

Материалы: листы ватмана или бумага формата А3, цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция. Разбейтесь на подгруппы по 4-6 человек. Используя метод мозгового штурма, попробуйте изобразить ваше понимание термина «безопасность».

По результатам преподаватель проводит анализ и обсуждение.

3.2.Творческое задание «Эссе».

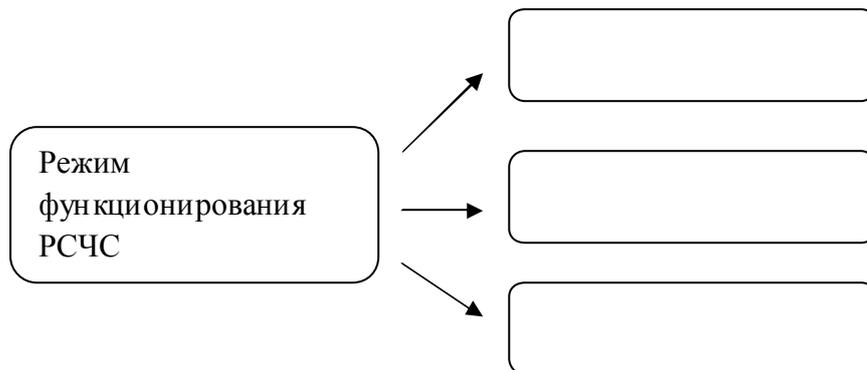
Студентам предлагается написать эссе на темы:

1. «Безопасность. Ваше представление».
2. «Опасность как стиль жизни. Почему люди его выбирают?»

Цель написания эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого подхода к пониманию и осмыслению проблем научного знания, возможности его прикладного использования, а также навыков письменного изложения собственных мыслей и отношения к различным социально- психологическим и общественным явлениям. Студент должен высказать свою точку зрения и сформировать непротиворечивую систему аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста.

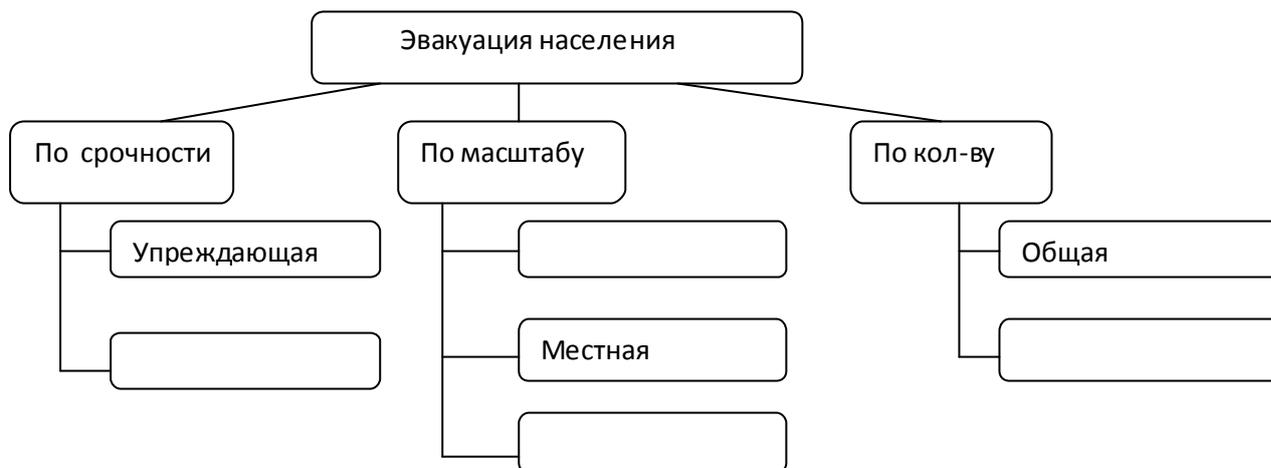
3.3. Практическая работа «Режимы функционирования РСЧС».

Заполнить схему «Режимы функционирования РСЧС». Установить взаимосвязи. Студентам предлагается схема с незаполненными ячейками. Например:



3.4. Практическая работа «Схема эвакуации».

Необходимо заполнить схему, в которой приведена классификация видов эвакуации. Для этого студенту предлагается частично заполненная схема.



Задания для самостоятельной работы

1. Ознакомиться и выписать конституционные акты, федеральные законы и постановления Правительства РФ, обеспечивающие нормативно-правовые аспекты безопасности, используя информационно-справочную систему «Консультант Плюс» и другие справочные ресурсы.
2. Изучить и законспектировать основные положения Концепции национальной безопасности РФ.
3. Ознакомиться с Единой государственной системой предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), выделить и законспектировать структуру, основные задачи, уровни, режимы функционирования.
4. Ознакомьтесь с федеральным законом №28-ФЗ «О гражданской обороне»

Вопросы для подготовки к зачету.

1. Понятие безопасности жизнедеятельности. Аксиомы, принципы, методы и средства обеспечения.
2. Понятие опасность. Признаки опасности, источники, классификации опасностей.
3. Понятия риск, приемлемый и неприемлемый риск.
4. Опасные и вредные факторы.
5. Основные понятия национальной безопасности (угроза, защита, интересы личности, общества и государства).
6. Основные положения Концепции национальной безопасности.
7. Военная доктрина РФ. Военные опасности и угрозы.
8. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Задачи, структура управления и подсистемы, уровни.
9. Государственные силы обеспечения безопасности. Основные функции Президента РФ, Правительства РФ, министерств и основных государственных органов, входящих в систему РСЧС.
10. Понятие гражданской обороны, ее роль и место в общей системе национальной безопасности.
11. Режимы функционирования РСЧС и ГО, сходства и отличия.

Тест для самоконтроля по теме «Безопасность жизнедеятельности»

Примечание: знаком * отмечены вопросы, в которых следует выбрать несколько вариантов правильных ответов.

1. Состояние деятельности, при котором с определенной вероятностью исключено нанесение ущерба жизни, здоровью человека, либо его имуществу принято называть:
 - а) опасностью
 - б) безопасностью
 - в) риском
 - г) болезнью
2. Количественную оценку опасности, определяемую как частоту или вероятность возникновения одного события при наступлении другого, принято называть:
 - а) ущерб здоровью
 - б) причина опасности
 - в) риск
 - г) потенциальная опасность
3. Фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях приводит к заболеванию или снижению жизненно важных функций организма, а также работоспособности, называется:
 - а) опасный
 - б) вредный
 - в) допустимый
 - г) нейтральный
4. Факторы, которые в определенных условиях при однократном воздействии приводят к травмам, нарушениям функций организма или к смерти, называются:
 - а) незначительные
 - б) вредные
 - в) опасные
 - г) локальные
5. Негативное свойство живой и неживой материи, способное причинять ущерб самой материи: людям, природной среде, материальным ценностям получило название:
 - а) вредность
 - б) опасность

- в) польза
- г) риск

6. Одно из условий реализации негативных последствий опасности:

- а) плохая погода
- б) нахождение человека в опасной зоне
- в) кровотечение
- г) утрата инструкции по безопасности

7. Центральная позиция БЖ:

- а) концепция безопасности
- б) концепция приемлемого риска
- в) концепция охраны человека
- г) концепция предотвращения ЧС

8. * Основные цели создания РСЧС:

- а) ликвидация массовых беспорядков
- б) проведение мероприятий по предупреждению ЧС
- в) снижение возможного размера ущерба
- г) максимально возможное снижение размеров потерь в случае возникновения ЧС

9. * Основные задачи РСЧС:

- а) учёт всех видов ЧС, признание риска возникновения ЧС
- б) предупреждение возникновения ЧС, снижение потерь и ущерба от ЧС, ликвидация последствий ЧС
- в) оповещение о ЧС, защита населения, обеспечение работы предприятий жизнеобеспечения, ликвидация последствий ЧС, обучение населения
- г) обмен оперативной информацией, организация обучения и стажировки специалистов, предупреждение возникновения ЧС, создание резервных финансовых, продовольственных и т.п. фондов

10. Основным органом управления системы РСЧС является:

- а) штаб ГОЧС
- б) комиссии по ЧС соответствующего уровня
- в) органы управления ГОЧС
- г) МЧС России

11. Режимы функционирования РСЧС:

- а) режим повседневной деятельности, режим повышенной готовности, режим ЧС.
- б) режим планирования, режим повышенной деятельности, режим ЧС.
- в) режим повседневной деятельности, режим наблюдения, режим чрезвычайной готовности.
- г) режим повседневной деятельности, режим повышенной готовности, режим дня

12. РСЧС состоит из:

- а) хорошо законспирированных сотрудников, работающих в тылу противника
- б) вооруженных отрядов
- в) функциональных подсистем
- г) территориальных подсистем и имеет пять уровней: федеральный, региональный, территориальный, местный и объектовый

13. * Территориальные подсистемы РСЧС создаются на уровне:

- а) станций мониторинга
- б) республики
- в) края
- г) области

14. Функциональные подсистемы РСЧС создаются:

- а) коммерческими структурами

- б) федеральными органами исполнительной власти (министерствами и ведомствами)
- в) на базе общественных организаций
- г) на базе крупных промышленных предприятий

15. Звено РСЧС, создаваемое на всех объектах народного хозяйства независимо от форм собственности, называется:

- а) особо охраняемая территория
- б) профсоюзная организация
- в) местный орган самоуправления
- г) комиссия по чрезвычайным ситуациям

16. Комиссия по ЧС отвечает за организацию:

- а) безопасного производства
- б) деятельности по вопросам охраны окружающей среды
- в) деятельности по вопросам ГО
- г) деятельности в ЧС на объектах народного хозяйства

17. Председатель комиссии по ЧС в образовательных учреждениях:

- а) директор образовательного учреждения
- б) заместитель директора по хозяйственной части
- в) преподаватель курса «БЖД»
- г) преподаватель физкультуры

18. * Силы и средства РСЧС обеспечивают:

- а) наблюдение ЧС
- б) контроль ЧС
- в) предупреждение ЧС
- г) ликвидацию ЧС

19. Руководящим органом территориальных подсистем является:

- а) орган местного самоуправления
- б) комиссия по ЧС
- в) Правительство РФ
- г) местное управление полиции

20. Функциональные подсистемы создаются:

- а) федеральным органом исполнительной власти
- б) органом местного самоуправления
- в) штабом ГО и ЧС
- г) территориальными органами

21. РСЧС в режиме повседневной деятельности обеспечивает:

- а) оперативное управление ходом аварийно-спасательных и других неотложных работ
- б) привлечение общественных организаций и населения к ликвидации ЧС
- в) изучение состояния окружающей среды и прогнозирование ЧС
- г) усиление контроля состояния окружающей среды, прогнозирование возникновения ЧС и их последствий

22. РСЧС в режиме повышенной готовности обеспечивает:

- а) оперативное управление ходом аварийно-спасательных и других неотложных работ
- б) привлечение общественных организаций и населения к ликвидации ЧС
- в) изучение состояния окружающей среды и прогнозирование ЧС
- г) усиление контроля состояния окружающей среды, прогнозирование возникновения ЧС и их последствий

23. * РСЧС в режиме чрезвычайной ситуации обеспечивает:

- а) оперативное управление ходом аварийно-спасательных и других неотложных работ
- б) привлечение общественных организаций и населения к ликвидации ЧС
- в) изучение состояния окружающей среды и прогнозирование ЧС
- г) непрерывный контроль состояния окружающей среды, прогнозирование возникновения ЧС и их последствий

24. Интересы _____ состоят в реализации конституционных прав и свобод, обеспечении личной безопасности, в повышении качества и уровня жизни человека и гражданина.

- а) личности
- б) общества
- в) государства

25. Интересы _____ состоят в упрочении демократии, в создании правового социального государства, в духовном обновлении России, в поддержании общественного согласия.

- а) личности
- б) общества
- в) государства

26. Интересы _____ состоят в незыблемости конституционного строя, суверенитета и территориальной целостности России, в политической, экономической и социальной стабильности, в безусловном обеспечении законности и поддержания правопорядка, развитии равноправного и взаимовыгодного международного сотрудничества.

- а) личности
- б) общества
- в) государства

Задания для рефератов «Гражданская оборона»

Требования к написанию рефератов описаны в последней главе пособия.

В реферате должны быть отражены сведения о природе опасности, механизме развития, классификации, меры обеспечения безопасности на разных уровнях, системы предупреждения и оповещения, правила поведения в опасной ситуации. Список литературы оформляется по ГОСТ-2008.

Варианты:

1. Структура и функции ГО РФ.
2. Средства индивидуальной защиты органов дыхания.
3. Средства индивидуальной защиты кожи.
4. Медицинские средства индивидуальной защиты.
5. Средства коллективной защиты.
6. Методы и средства радиационной, химической и бактериологической разведки.
7. Виды и методы работ в очагах радиационного, химического и бактериологического заражения.
8. Рассредоточение рабочих и служащих и эвакуация населения.
9. Сигналы гражданской обороны. Действия населения по сигналам ГО.
10. Медицина катастроф.

Занятие 4. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

4.1. Практическое задание «Инженерные системы пожарной безопасности».

Предложенное задание является интерактивной формой обучения.

Выполняется в подгруппах по 4-6 студентов. Результат представляется перед всей группой, схема интерпретируется либо одним представителем, либо всей подгруппой.

Материалы: листы ватмана или бумага формата А3, цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция. Разбейтесь на подгруппы по 4-6 человек. Каждая подгруппа обследует один этаж. Задача – выявить и отметить на плане (схеме) наличие датчиков пожарной сигнализации, ее функциональное состояние; системы и средства пожаротушения; основные и запасные выходы. Сравнить свои данные с планом эвакуации.

По результатам преподаватель проводит анализ и обсуждение.

4.2. Практическое задание «Огнетушители».

Сопоставьте характеристики и типы огнетушителей.

	ОХП	ОВП	ОУ	ОП
Принцип пожаротушения				
Ограничения применения				
Способ приведения в действие				

4.3. Практическое задание «Классификация помещений по пожарной опасности».

Охарактеризуйте категории помещений по взрывопожарной и пожарной опасности.

Категория помещения	Характеристика веществ и материалов, находящихся (обращающихся) в помещении	Примеры помещений
А. Взрывоопасное		
Б. Взрывопожароопасное		
В. Пожароопасное		
Г. Умеренно пожароопасное		
Д. Пониженная пожароопасность		

4.4. Ситуационная задача «Возгорание на кухне».

Опишите порядок действий при возгорании на кухне (загорелась сковорода с раскаленным жиром).

4.5. Ситуационная задача «Возгорание бытового прибора».

Опишите порядок действий при возгорании бытового прибора (загорелся утюг).

Задания для самостоятельной работы.

1. Ознакомиться с законом №69-ФЗ «О пожарной безопасности»
2. Изучить тему «Чрезвычайные ситуации экологического характера»
3. Охарактеризовать:
 - а) ЧС, связанные с изменением состава и свойств воздушной среды

- б) ЧС, связанные с изменением состояния водной среды
- в) ЧС, связанные с изменением состояния почвы, недр, ландшафта
- г) ЧС, связанные с изменением состояния живой оболочки Земли

Вопросы для подготовки к зачету.

1. Определение и классификации пожаров.
2. Способы прекращения горения при пожарах.
3. Средства пожаротушения.
4. Поражающие факторы пожара.
5. Действия при возгорании.
6. Понятие экологической безопасности.
7. Экологическое бедствие и экологическая катастрофа.
8. Классификации экологических бедствий.
9. Наиболее актуальные современные экологические проблемы.
10. Мероприятия по предупреждению экологических бедствий на уровне личности, общества и государства.

Тесты для самоконтроля на тему: « Пожарная безопасность »

1. Нефтеперерабатывающие заводы, химические предприятия, склады нефтепродуктов по взрывной, взрывопожарной и пожарной опасности относятся к категории :
 - а) А
 - б) Б
 - в) В
 - г) Г
2. Лесопильные, деревообрабатывающие, столярные, мебельные, лесотарные предприятия по взрывной, взрывопожарной и пожарной опасности относятся к категории :
 - а) А
 - б) Б
 - в) В
 - г) Г
3. Вещества, поддерживающие горение, вызывающие воспламенение и/или способствующие воспламенению других веществ в результате окислительно- восстановительной экзотермической реакции, называются:
 - а) окисляющие
 - б) горючие
 - в) взрывчатые
 - г) воспламеняющиеся
4. Вещества, которые при определенных видах внешнего воздействия способны на очень быстрое самораспространяющееся химическое превращение с выделением тепла и образованием газов, называются:
 - а) взрывчатые
 - б) окисляющие
 - в) горючие
 - г) воспламеняющиеся
5. Жидкости, газы, пыли, способные самовозгораться, а также возгораться от источника зажигания и самостоятельно гореть после его удаления, называются _____ вещества.
 - а) горючие
 - б) взрывчатые

- в) окисляющие
- г) воспламеняющиеся

6. Неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства, называется:

- а) воспламенением
- б) возгоранием
- в) пожаром
- г) пламенем

7. Сложный физико-химический процесс превращения горючих веществ и материалов в продукты сгорания, сопровождаемый интенсивным выделением тепла, дыма и световым излучением, называется:

- а) пожаром
- б) воспламенением
- в) пламенем
- г) горением

8. Одновременное интенсивное горение преобладающего количества зданий и сооружений на данном участке застройки, делающее невозможным передвижение людей и техники без средств защиты от теплового излучения, называется _____ пожар.

- а) сплошной
- б) отдельный
- в) катастрофический
- г) глобальный

9. Зона _____ - это та часть площади пожара, в которой тепловое воздействие приводит к заметному изменению состояния материалов и конструкций и где невозможно пребывание людей без специальной тепловой защиты.

- а) теплового воздействия
- б) горения
- в) задымления
- г) опасности

10. Зона _____ - это часть площади пожара, заполненная дымовыми газами в концентрациях, угрожающих жизни и здоровью людей или затрудняющих действия пожарных подразделений.

- а) теплового воздействия
- б) задымления
- в) горения
- г) опасности

11. Основной причиной гибели людей в пожаре является:

- а) воздействие токсичных продуктов горения
- б) непосредственное действие огня
- в) дистанционное воздействие высоких температур
- г) взрывы

12. Процесс выделения энергии за короткий промежуток времени, связанный с мгновенным физико-химическим изменением состояния вещества, приводящим к возникновению скачка давления или ударной волны, сопровождающийся образованием сжатых газов или паров, способных производить работу, называется:

- а) горение
- б) разряд
- в) пламя
- г) взрыв

Задания для рефератов «Экологическая безопасность».

1. Загрязнение среды твердыми отходами (мусор как экологическая проблема).
2. Загрязнение среды химическими веществами.
3. Загрязнение шумом.
4. Смог.
5. Эрозии почв как экологическая проблема.
6. Загрязнение теплом.
7. Загрязнение электромагнитными излучениями.
8. Экосистема города.
9. Изменение свойств биосферы как экологическая проблема.
10. Опустынивание земель (обеднение экосистем) как экологическая проблема.

Занятие 5. СОЦИАЛЬНЫЕ ОПАСНОСТИ

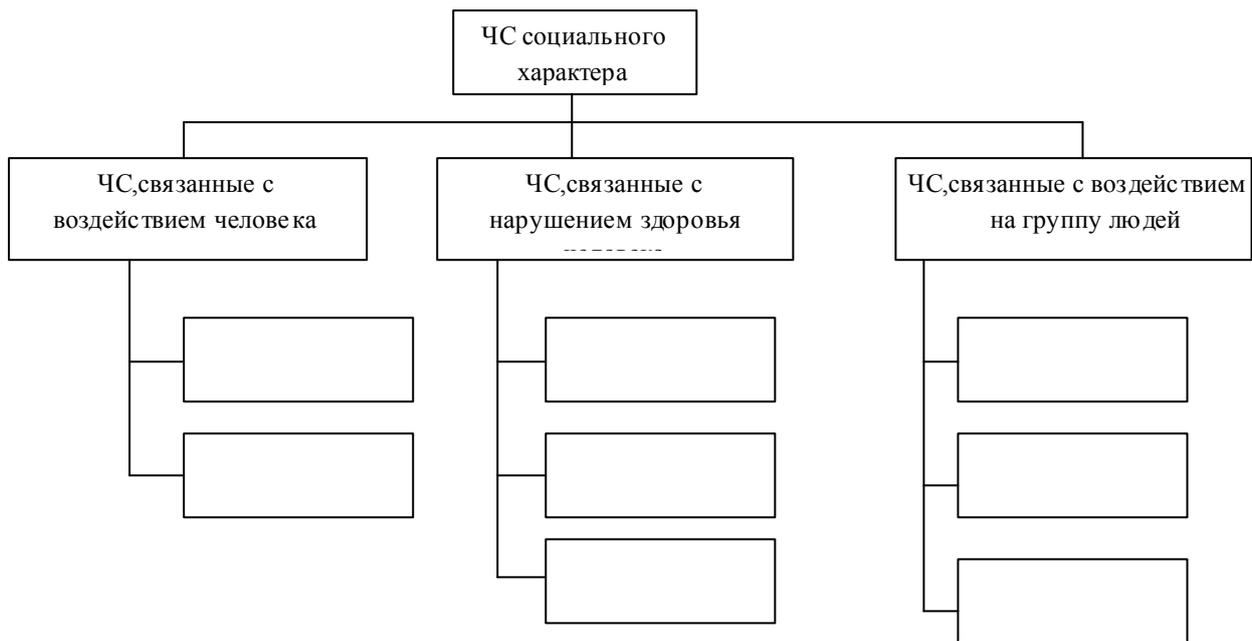
5.1. Практическое задание «Классификации социальных опасностей».

Заполните схемы:



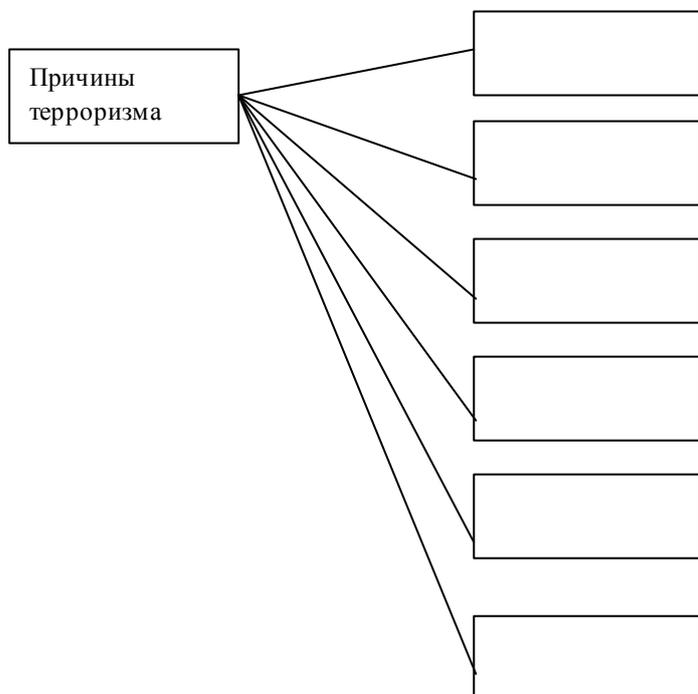
5.2. Практическое задание «Классификации ЧС социального характера».

Заполните схему:



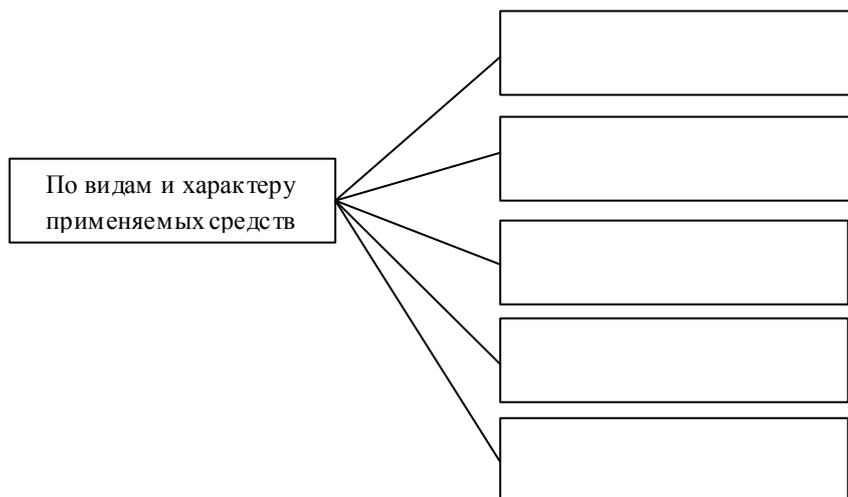
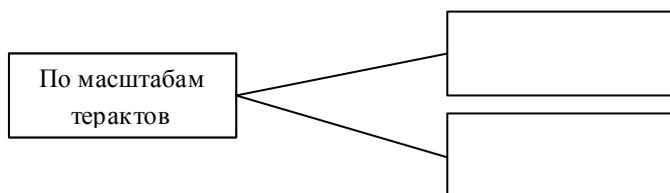
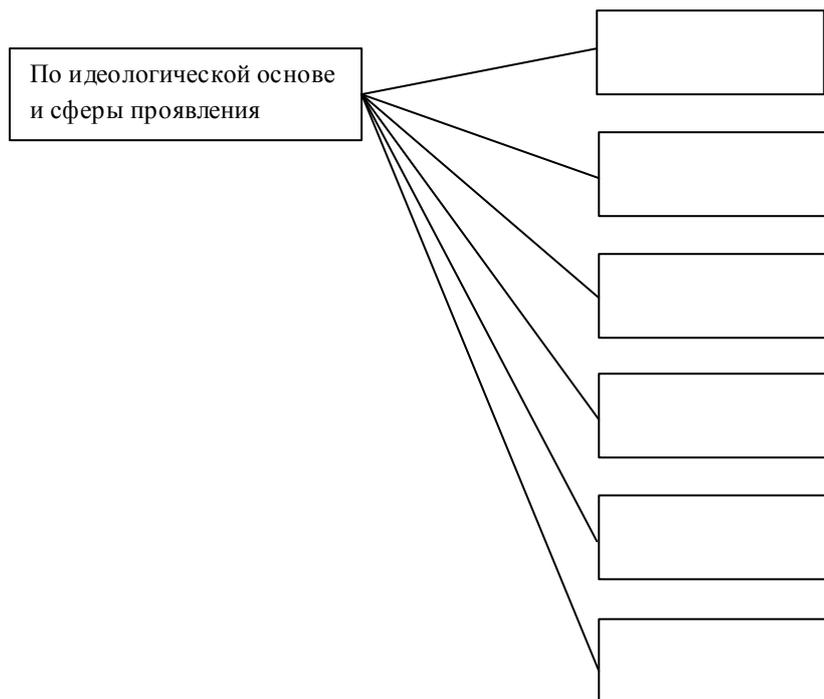
5.3. Практическое задание «Причины терроризма».

Заполните схему:



5.4. Практическое задание «Виды терроризма».

Заполните схемы:



5.5. Ситуационная задача «Поведение в толпе».

Человек, проходя мимо площади, на которой был организован митинг, заинтересовался происходящим и подошел к трибуне. Вдруг произошел взрыв, в толпе началась паника. Человек не удержался на ногах и упал.

Перечислите правила безопасного поведения в толпе. Укажите, какими должны быть действия человека при падении.

5.6. Ситуационная задача «Действия при обнаружении взрывного устройства».

В автобусе обнаружена сумка, оставленная без присмотра. Существует вероятность, что в ней находится взрывное устройство. Ваши действия?

5.7. Ситуационная задача «Действия при захвате заложников».

Вы находитесь на занятии. Внезапно входят трое мужчин в масках и с оружием. Они объявляют, что вы являетесь заложниками. Ваши действия в данной ситуации?

Задания для самостоятельной работы

Самостоятельно изучите следующие темы:

1. Психологические аспекты безопасности.
2. Криминальные опасности и защита от них.
3. Безопасность в городе, быту и на отдыхе.
4. Информационная безопасность

Составьте алгоритмы безопасного поведения при различных опасных ситуациях в быту, в городе и на отдыхе.

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Понятие опасной и чрезвычайной ситуации социального характера.
2. Виды социальных опасностей, закономерности их развития.
3. Криминальные опасности в системе социальных опасностей.
4. Виды криминальных опасностей, их причины и последствия.
5. Меры противодействия криминальным опасностям.
6. Понятия экстремизма и терроризма.
7. Терроризм как глобальная проблема современности. Закон РФ «О борьбе с терроризмом».
8. Виды и классификация терроризма.
9. Основные способы противодействия терроризму.
10. Виды опасностей в информационной сфере, их причины и последствия.
11. Манипуляционные технологии воздействия на людей.
12. Характеристики личности опасного и безопасного типа.
13. Конфликты и способы их разрешения.

Тесты для самоконтроля по теме « Социальные опасности ».

Примечание: знаком * отмечены вопросы, в которых следует выбрать несколько вариантов правильных ответов.

1. Повышенная способность человека в силу некоторых качеств (духовных, физических и профессиональных) становиться при определенных обстоятельствах объектом преступления называется:

- а) виктимность
- б) уязвимость
- в) агрессивность
- г) трусливость

2. Качество, увеличивающее риск стать жертвой преступления:

- а) пожилой возраст
- б) высокая социальная активность
- в) осознанное отношение к опасности
- г) сангвинический темперамент

3. Качество, увеличивающее виктимность:

- а) высокая социальная активность
- б) осознанное отношение к опасности
- в) инфантильность
- г) занятия спортом

4. Качество, увеличивающее виктимность:

- а) занятия спортом
- б) неосмотрительность, недооценка опасности
- в) спокойное отношение к неудачам
- г) жизнерадостность

5. Качество, уменьшающее риск стать жертвой преступления:

- а) высокая социальная активность
- б) пожилой возраст
- в) агрессивность
- г) наличие психического заболевания

6. Качество, уменьшающее виктимность

- а) доверчивость
- б) употребление алкогольных напитков
- в) занятия спортом
- г) служба в полиции

7. Качество, уменьшающее виктимность:

- а) уравновешенность и неконфликтность
- б) чрезвычайная зажатость
- в) инфантилизм
- г) излишняя рискованность

8. Стрессогенной жизненной ситуацией является:

- а) процесс вхождения в новую должность
- б) повышение заработной платы
- в) уменьшение должностных обязанностей
- г) снижение ответственности за принятие решений

9. Проявлением конфликтного поведения служит:

- а) готовность признать правоту собеседника
- б) признание вклада партнера в общее дело
- в) снижение темпа беседы
- г) перебивание собеседника

10. Увеличивают агрессивность:

- а) физические нагрузки
- б) сдерживание эмоций
- в) просмотр фильмов ужасов
- г) битье посуды

11. Идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления и международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий – это:

- а) террористический акт
- б) терроризм
- в) диверсия
- г) террор

12. * Субъектами террористических действий являются:

- а) жертвы террористических актов
- б) убийцы одиночки
- в) этнические кланы
- г) преступные сообщества

13. * Объектами террористического воздействия являются:

- а) физические лица
- б) транспортные средства
- в) общественные и жилые здания
- г) международные террористические организации

14. Вид терроризма, включающий борьбу за власть, устрашение или устранение политических противников:

- а) политический
- б) государственный
- в) религиозный
- г) экономический

15. Вид терроризма, ставящий целью утвердить и заставить признать веру террористов, и одновременно ослабить и даже уничтожить другую, называется:

- а) политический
- б) государственный
- в) религиозный
- г) экономический

16. По масштабам терактов можно выделить _____ вид терроризма, проявляющийся в пределах одного государства.

- а) внутренний
- б) международный
- в) меркантильный
- г) апокалипсический

17. Служебная, профессиональная, промышленная, коммерческая или иная информация, правовой режим которой устанавливается ее собственником на основе государственных законов о тайне и законодательных актов, называется _____ информация.

- а) внутренняя
- б) конфиденциальная
- в) секретная
- г) личная

18. Информация, содержащая государственную тайну, несанкционированное распространение которой может нанести ущерб интересам государственных органов, организациям, субъектам и в стране в целом называется _____ информация.

- а) внутренняя
- б) конфиденциальная
- в) секретная
- г) личная

19. Интересы _____ в информационной сфере заключаются в реализации конституционных прав человека и гражданина на доступ к информации, на использовании информации в интересах осуществления не запрещенной законом деятельности, физического, духовного, интеллектуального развития, а также в защите информации, обеспечивающей личную безопасность.

- а) личности
- б) общества
- в) государства

г) общественных организаций

20. Интересы _____ в информационной сфере заключаются в создании условий для гармоничного развития российской информационной инфраструктуры, суверенитета и территориальной целостности страны, политической, экономической и социальной стабильности.

а) личности

б) общества

в) государства

г) общественных организаций

Задания для рефератов

1. Ребенок один дома.

2. Социальная дезадаптация и девиантное поведение подростков.

3. Социальные корни проституции.

4. Социальные опасности, связанные с распространением венерических инфекций.

5. Социальные опасности, связанные с суицидами.

6. Криминальные опасности в системе социальных опасностей

7. Экономическая преступность, мошенничество, способы защиты.

8. Формы коллективной безопасности на улице, в доме, подъезде.

9. Технические средства самозащиты и обеспечения безопасности жилища.

10. Конфликты в сфере услуг. Закон РФ «О защите прав потребителей»

Занятие 6. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

6.1. Практическое задание «Травматический шок».

Заполните таблицу «Травматический шок»:

Фазы	Признаки	Первая помощь
Эректильная или возбуждения		
Торпидная или торможения		

6.2. Практическое задание «Кровотечения».

Заполните таблицу «Признаки кровотечения»:

Вид кровотечения	Основные признаки
Капиллярное	
Венозное (капиллярно-венозное)	
Артериальное (капиллярно-артериальное)	

6.3. Практическое задание «Закрытые повреждения, признаки и ПМП».

Заполните таблицу «Закрытые повреждения, признаки и ПМП»:

Название	Ушиб	Растяжение связок	Разрыв мышц	Вывих	Перелом закрытый
Определение					
Признаки					
Оказание помощи					

6.4. Практическое задание «Способы остановки кровотечений».

Заполните таблицу «Сравнительная характеристика различных способов временной остановки кровотечения»:

Способ остановки кровотечения	Механизм действия	Достоинства	Недостатки	Осложнения
Пальцевое прижатие				
Максимальное сгибание конечности				
Тугая тампонада раны				
Наложение давящей повязки				
Наложение жгута (закрутки)				
Приподнятое положение конечностей				
Иммобилизация				
Охлаждение				

6.5. Практическое задание «Первая помощь при артериальном кровотечении».

Укажите правильный порядок действий при остановке артериального кровотечения

1. Пальцевое прижатие артерии
2. Вызов скорой помощи
3. Наложение артериального жгута
4. Наложение на рану стерильной повязки
5. Транспортировка в лечебное учреждение

6.6. Ситуационная задача.

Больной И., 20 лет получил удар по нижней челюсти. Сразу отметил резкую боль в области подбородка, хруст и деформацию нижней челюсти. Рот полуоткрыт, обильное слюнотечение. Трудно говорить. При пальпации нижней челюсти определяется крепитация костных отломков.

6.7. Ситуационная задача.

Во время автомобильной аварии пострадали три человека. У одного из них в области лба ушибленная рана размером 3 на 0,5 см. Пострадавший в сознании, адекватно отвечает на вопросы, ориентируется в месте и времени. У второго пострадавшего отмечается ушиб в области лба. Он жалуется на головную боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, один раз была рвота. О случившемся плохо помнит, пульс 62 удара в минуту. У третьего пострадавшего в средней трети левого плеча отмечается болезненность при пальпации, отек, небольшое кровоизлияние. Кому из них в первую очередь нужно оказывать помощь и какую?

6.8. Ситуационная задача.

Больной М., 30 лет. Во время пожара в результате воспламенения одежды получил ожог правого плеча и предплечья общей площадью около 8%. В чем заключается первая помощь пострадавшему?

Задания для самостоятельной работы

Изучить самостоятельно следующие темы:

1. Осложнения ран, причины, профилактика.
2. Травматизм, его виды и направления профилактики.
3. Внутренние кровотечения, признаки и оказание первой помощи.

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Первая медицинская помощь, задачи, сущность.
2. Виды первой помощи, принципы ее оказания.
3. Травматизм, виды, направления профилактики.
4. Раны, признаки, классификация.
5. Осложнение ран, причины, профилактика.
6. Оказание первой помощи при ранениях.
7. Кровотечения, определение, виды.
8. Способы временной остановки наружных кровотечений.
9. Основные признаки и способы остановки венозного кровотечения.
10. Основные признаки и способы остановки артериального кровотечения.
11. Ушибы, признаки, оказание помощи.
12. Растяжения и разрывы связок, признаки, оказание первой помощи.
13. Вывихи, признаки, оказание помощи.
14. Синдром длительного сдавливания, механизм развития, признаки, оказание помощи.
15. Травматический шок, фазы, оказание помощи.
16. Бинтовые повязки, правила и варианты их наложения.
17. Переломы костей, виды, оказание помощи.
18. Абсолютные и относительные признаки переломов.
19. Особенности наложения шин на различные участки тела.
20. Термические ожоги, признаки, первая помощь.
21. Терминальное состояние, стадии.
22. Признаки клинической смерти и биологической.
23. Реанимационные мероприятия, порядок и правила проведения.

Тест для самоконтроля по теме « ПМП »

Примечание: знаком * отмечены вопросы, в которых следует выбрать несколько вариантов правильных ответов.

1. Положение пострадавшего для транспортировки в лечебное учреждение при шоке и значительной кровопотери:
 - а) на спине, с приподнятыми ногами и опущенной головой
 - б) на боку с полусогнутыми ногами
 - в) на животе
 - г) на спине с валиком под поясницей
2. Положение пострадавшего для транспортировки в лечебное учреждение при ранениях органов грудной полости, внутренних кровотечениях в брюшной полости:
 - а) на спине, с приподнятыми ногами и опущенной головой
 - б) на боку с полусогнутыми ногами
 - в) полусидя, с согнутыми ногами в коленных и тазобедренных суставах
 - г) на спине с валиком под поясницей
3. К открытым повреждениям относят:
 - а) вывихи
 - б) ушибы

- в) раны
- г) растяжение связок

4. Кровотечение, при котором равномерно кровоточит вся поверхность раны:

- а) венозное
- б) капиллярное
- в) артериальное
- г) смешанное

5. * Способы остановки венозного кровотечения:

- а) наложение обычной повязки
- б) наложение тугей давящей повязки
- в) наложение жгута выше места ранения
- г) наложение жгута ниже места ранения

6. Повязка, обеспечивающая неподвижность при переломах, обширных и глубоких ожогах и ранах конечностей:

- а) укрепляющая
- б) давящая
- в) иммобилизирующая
- г) экстензионная

7. При наложении повязки на конечность, бинтование осуществляют:

- а) от центра к периферии
- б) от периферии к центру
- в) от середины повреждения к краям

8. Вторая фаза травматического шока называется:

- а) торпидная
- б) эректильная
- в) коматозная
- г) дисфункциональная

9. * Относительные признаки переломов:

- а) боль
- б) деформация в месте травмы
- в) припухлость
- г) нарушение функций конечности
- д) костный хруст или крепитация

10. * Первая помощь при вывихе включает в себя:

- а) обезболивание
- б) наложение холода
- в) вправление вывиха
- г) иммобилизацию

11. Покраснение и отек кожи, образование пузырей с прозрачной жидкостью характерно для ожога:

- а) 1 степени
- б) 2 степени
- в) 3 степени
- г) 4 степени

12. * При синдроме длительного сдавления с целью предупреждения отека конечности и попадания продуктов распада в кровь в первую очередь на поврежденные участки накладывают:

- а) спиральные бинтовые повязки
- б) жгут

- в) закрутку
- г) теплые грелки

13. Абсолютные признаки переломов:

- а) боль
- б) костный хруст или крепитация
- в) усиление боли в месте травмы при нагрузке по оси кости
- г) отек

14. Комплекс мероприятий, направленных на восстановление утраченных жизненно важных функций:

- а) реанимация
- б) ретардация
- в) облитерация
- г) оссификация

15. * Признаками биологической смерти являются:

- а) бледность кожных покровов
- б) неритмичное дыхание
- в) появление трупных пятен
- г) появление симптома «кошачьего глаза»

16. * Признаки клинической смерти:

- а) появление симптома «кошачьего глаза»
- б) наличие пятен Ларше
- в) отсутствие дыхания и сердцебиения
- г) отсутствие сознания

17. * Для начала реанимации достаточно знать два абсолютных признака клинической смерти:

- а) отсутствие пульса на сонной артерии
- б) снижение температуры тела до 25 градусов
- в) расширенные зрачки, не реагирующие на свет
- г) мышечное окоченение

18. Наиболее ранний признак биологической смерти симптом «кошачьего глаза» появляется через:

- а) 30-40 минут
- б) 50-60 минут
- в) 10-20 минут
- г) 70-80 минут

19. Этап «В» реанимационных мероприятий включает:

- а) подготовительные мероприятия
- б) искусственное дыхание
- в) непрямой массаж сердца
- г) прямой массаж сердца

20. Этап «С» реанимационных мероприятий включает:

- а) подготовительные мероприятия
- б) искусственное дыхание
- в) непрямой массаж сердца
- г) прямой массаж сердца

21. Соотношение между искусственным дыханием и массажем сердца при реанимации составляет:

- а) 1:1
- б) 1:2
- в) 1:10
- г) 1:5

22. Критерием эффективности реанимации и восстановления питания мозга кислородом является:
- а) сужение зрачков
 - б) расширение зрачков
 - в) покраснение лица
 - г) появление движений
23. Совокупность вновь возникающих травм в определенных группах населения или контингента лиц называется:
- а) травматизм
 - б) травма
 - в) заболеваемость
 - г) поражаемость
24. При повреждениях позвоночника пострадавшего необходимо транспортировать:
- а) на щите, на спине
 - б) на боку
 - в) сидя
 - г) полусидя
25. При черепно-мозговой травме наиболее тяжелым повреждением является:
- а) сотрясение головного мозга
 - б) ушиб головного мозга
 - в) сдавление головного мозга
26. Основной наиболее частой причиной смерти при синдроме длительного сдавливания является:
- а) сепсис
 - б) кровопотеря
 - в) болевой шок
 - г) острая почечная недостаточность

Задания для рефератов:

1. Общее замерзание и отморожение. Признаки и оказание помощи.
2. Химические ожоги.
3. Термические ожоги.
4. Солнечный, тепловой удар.
5. Солнечные ожоги, первая помощь.
6. Обмороки, их виды и оказание помощи.
7. Черепно-мозговые травмы, их виды и оказание помощи.
8. Закрытые повреждения органов брюшной полости.
9. Травмы и переломы позвоночника.
10. Травмы и переломы костей и органов таза.

Занятие 7. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

7.1. Творческое задание «Эссе».

Студентам предлагается написать эссе на темы:

1. Я и здоровый образ жизни.
2. Ущербность представления о здоровье и здоровом образе жизни в бытовом сознании.
3. Зачем люди курят и употребляют алкоголь.

Цель написания эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого подхода к пониманию и осмыслению проблем научного знания, возможности его прикладного использования, а также

навыков письменного изложения собственных мыслей и отношения к различным социально-психологическим и общественным явлениям. Студент должен высказать свою точку зрения и сформировать непротиворечивую систему аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста.

7.2. Творческое задание «Образ здоровья в рисунке».

Предложенное задание является интерактивной формой обучения.

Выполняется в подгруппах по 4-6 студентов. Результат представляется перед всей группой, рисунок интерпретируется либо одним представителем, либо всей подгруппой. Расчетное время – не менее 30 мин.

Материалы: листы ватмана или бумага формата А3, цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция. Разбейтесь на подгруппы по 4-6 человек. Используя метод мозгового штурма попробуйте изобразить ваше понимание термина «безопасность».

По результатам преподаватель проводит анализ и обсуждение.

7.3. Практическое задание «Компоненты ЗОЖ».

Расставьте составляющие здорового образа жизни по значимости для Вас:

1. *Оптимальный двигательный режим.*
2. *Тренировка иммунитета и закаливание.*
3. *Рациональное питание.*
4. *Психофизиологическая регуляция.*
5. *Рациональный режим жизни.*
6. *Отсутствие вредных привычек.*
7. *Культура половых отношений.*
8. *Физиологическая грамотность.*
9. *Соблюдение норм и правил гигиены.*

7.4. Возраст паспортный и биологический.

Попробуйте протестировать себя по таблице доктора Сухова – и вы узнаете свой истинный возраст.

Лучшее время для тестирования – по утрам, до завтрака. Показатели женщин – на 10% ниже зафиксированных в таблице. Собрав о себе все необходимые сведения, поставьте против каждого из 13 тестов тот возраст, который соответствует вашему результату. Затем вычислите средний возраст (сумма набранных возрастов, деленная на количество тестов). Это и будет ваш настоящий возраст.

Таблица 7.1. Тестовые задания для оценки биологического возраста.

Тесты	Возрастные показатели								
	20	30	35	40	45	50	55	60	65
1. Пульс после подъема на 4-й этаж (темп 80 шагов /мин)	106	108	112	116	120	122	124	126	128
2. Пульс через 2 мин	94	96	98	100	104	106	108	108	110
3. 1,5-мильный тест Купера	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	
4. Систолическое давление крови	105	110	115	120	125	130	135	140	145
5. Диастолическое давление крови	65	70	73	75	78	80	83	85	88
6. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе, с)	40	38	35	30	28	25	23	21	19
7. Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	5	4	3	2	1	1
8. Приседания (раз)	110	100	95	90	85	80	70	60	50
9. Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя (раз)	40	35	30	28	25	23	20	15	12
10. Проба Бондаревского (стойка на одной ноге с закрытыми глазами, с)	40	30	25	20	17	15	12	10	8
11. Отношение силы кисти к весу (%)	65	63	61	59	57	55	53	52	50
12. Проба Абалакова (прыжок в высоту, см)	50	45	43	41	39	37	35	33	30
13. Индекс грации (%)	52	50	49	48	47	46	45	44	43

Пояснения к таблице:

3. 1,5 мили – это 2400 м. Тест проводится на ровной местности очень быстрым шагом или бегом.
6. Задержку дыхания на выдохе проводят в положении сидя после неглубокого выдоха, плотно зажав нос.
7. Подтягивание на перекладине (каждый раз до уровня подбородка) - только для мужчин.
8. Присесть нужно до конца с выбрасыванием рук вперед.
10. Стоя поднимите одну ногу, согнув ее в колене, и приставьте ее пяткой к колену другой ноги. Результат засчитывается до отрыва пятки от пола или потери равновесия.
11. Отношение силы правой кисти по данным кистевого динамометра к массе тела (норма 60%).
12. Максимально возможный прыжок в высоту с места. Разметьте стену на 2-3 м вверх (1 деление – 1 см). Встав к стене правым боком, поднимите вверх правую руку и зафиксируйте самую высокую отметку (например, 210 см). Затем подскочите как можно выше с вытянутой вверх правой рукой. Стоящий в двух метрах от вас ассистент фиксирует высоту второго показателя (например, 245 см). Отняв 210 от 245, получаем результат пробы Абалакова.
13. Для определения индекса грации разделите окружность талии на окружность голени (в самой широкой ее части).

Эти тесты позволяют оценить и «количество» здоровья – уровень функциональных возможностей организма. Норма, соответствующая возрасту, составляет 100%. Если показатель ниже нормы, то он будет меньше 100%. Например, в возрасте 40 лет пульс после подъема на 4-й этаж составил не 116 уд/мин, как должно быть в норме, а 120 уд/мин, что составляет 96,7% от нормы (116:120·100%). Предположим, пульс через 2 мин после подъема составил не 100 уд/мин, а 104, что соответствует 96% нормы и является показателем для 45-летнего возраста. Переведите все полученные результаты тестов в проценты по отношению к норме и выведите среднее арифметическое этих показателей. Это ваше «количество здоровья».

Итак, вы определили свой биологический возраст и «количество» здоровья. Что делать, если эти цифры вас не устраивают? Конечно, изменить свой образ жизни.

7.5. Анализ факторов здоровья.

Факторы, определяющие формирование здоровья населения («вход системы»), должны изучаться комплексом общественных и естественных наук; показатели здоровья («выходные» сигналы системы) – прерогатива медицинской науки, основа врачебной деятельности. Чтобы укреплять и сохранять здоровье здоровых, иными словами - управлять им, необходима информация как об условиях формирования здоровья (характере реализации генофонда, состоянии окружающей среды, образе жизни и пр.), так и о конечном результате процессов их отражения (конкретных показателях состояния здоровья индивида или популяции).

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 80-х гг. нашего столетия определили ориентировочное, соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные. Используя последние, в 1994 г. Межведомственная комиссия по охране здоровья населения Совета безопасности РФ в Федеральных концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России» определила это соотношение применительно к нашей стране следующим образом (в скобках - данные ВОЗ):

Таблица 7.2. Факторы, влияющие на здоровье.

Сфера влияния факторов	Факторы, укрепляющие здоровье	Факторы; ухудшающие здоровье
Генетические (15 - 20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо функциональных предпосылок возникновения заболевания	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды (20:- 25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10 -	Медицинский скрининг, высокий уровень	Отсутствие постоянного медицинского контроля за

15%)	профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50 - 55%)	Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия

Аналогичные данные по регионам РФ приводятся в Федеральной программе «Национальный проект здоровье» (Минздрав, 2013).

Задания для самостоятельной работы

Изучить литературу по следующим вопросам:

1. Оптимальные режимы двигательной активности в разные возрастные периоды.
2. Демографическая ситуация в мире, в России и в нашем регионе.
3. Биоритмы, их виды и значение.
4. Физиология сна и правильная ее организация.
5. Специфические и неспецифические механизмы иммунитета.

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни
2. Основные функциональные состояния организма
3. Индивидуальное здоровье и его основные показатели
4. Общественное здоровье и его показатели
5. Факторы, влияющие на здоровье человека
6. Образ жизни как фактор здоровья
7. Составляющие здорового образа жизни
8. Понятие о рациональном питании
9. Методы и способы улучшения иммунитета
10. Влияние курения на организм женщины и мужчины
11. Влияние алкоголя на организм человека
12. Стресс как негативный фактор здоровья человека

Тест для самоконтроля по теме ЗОЖ

1. Приспособительные реакции и развитие новых биологических свойств при изменении внешней или внутренней среды обеспечивает:

- а) деградация
- б) адаптация
- в) стимуляция
- г) дезадаптация

2. С позиции защитно-приспособительных реакций состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиям среды – это состояние:

- а) здоровья
- б) болезни
- в) предболезни
- г) утомления

3. Среди факторов обеспечения состояния здоровья современного человека 50-55% составляют:

- а) генетические факторы

- б) экологические факторы
- в) уровень медицинского обеспечения
- г) условия и образ жизни

4. Среди факторов обеспечения состояния здоровья современного человека 10-15% составляют:

- а) генетические факторы
- б) экологические факторы
- в) уровень медицинского обеспечения
- г) условия и образ жизни

5. Состояние организма, когда адаптация реализуется за счет более высокого, чем в норме, напряжения регуляторных систем называется:

- а) здоровье
- б) донозологическое состояние
- в) состояние предболезни
- г) болезнь

6. Состояние организма, характеризующееся недостатком, ограничением двигательной активности называется:

- а) гипокинезия
- б) гиперкинезия
- в) гиподинамия
- г) гипердинамия

7. Комплекс изменений в функционировании организма при ограничении двигательной активности называется:

- а) гипокинезия
- б) гиперкинезия
- в) гиподинамия
- г) гипердинамия

8. Часть общечеловеческой культуры, направленная на использование различного вида двигательной активности, в целях поддержания и укрепления своего здоровья:

- а) физическая культура
- б) спорт
- в) двигательные качества
- г) двигательные навыки

9. Медицинская профилактика заболеваемости, ориентированная на весь контингент детей и взрослых для улучшения состояния их здоровья на протяжении всего жизненного цикла, является профилактикой:

- а) 1-го уровня
- б) 2-го уровня
- в) 3-го уровня
- г) 4-го уровня

10. Медицинская профилактика, направленная на выявление маркеров конституциональной предрасположенности и риска заболеваний по совокупности наследственных особенностей, является профилактикой:

- а) 1-го уровня
- б) 2-го уровня
- в) 3-го уровня
- г) 4-го уровня

11. По определению ВОЗ «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» - это:

- а) здоровье

- б) адаптивность
- в) комфортность
- г) стабильность

12. Состояние организма, которое дает человеку реализовать свою генетическую программу в конкретных условиях социо-культурного бытия, называют здоровьем:

- а) населения
- б) общественным
- в) популяции
- г) индивидуальным

13. Гипокинезия, развивающаяся вследствие привыкания к малоподвижному образу жизни, наличия сниженной двигательной инициативности, называется:

- а) физиологическая
- б) привычно-бытовая
- в) школьная
- г) клиническая

14. Гипокинезия, развивающаяся при неправильной организации учебно- воспитательного процесса, перегрузки учебными занятиями, отсутствии свободного времени, называется:

- а) физиологическая
- б) привычно-бытовая
- в) школьная
- г) клиническая

15. Хорошо подобранный рацион, соответствующий индивидуальным особенностям организма, учитывающий характер труда, половые и возрастные особенности, климатогеографические условия проживания, называется _____ питание:

- а) рациональное
- б) раздельное
- в) диетическое
- г) вегетарианское

16. Для удовлетворения оптимальной потребности организма в белках, жирах, углеводах, их соотношение должно составлять:

- а) 1:1:4
- б) 1:2:1
- в) 3:1:1
- г) 4:1:2

17. Пищевые вещества, выполняющие пластическую, каталитическую, гормональную, иммунную и транспортную функции:

- а) белки
- б) жиры
- в) углеводы
- г) минеральные вещества

18. Вещества, уничтожающие или снижающие развитие и активность возбудителей заболеваний в организме:

- а) пестициды
- б) гербициды
- в) фитонциды
- г) ксенобиотики

19. Эволюционно обосновано, оптимально использование в пищу продуктов:

- а) термически обработанных

- б) натуральных
- в) очищенных пищевых веществ
- г) со специями и искусственными добавками

20. Ведущий фактор нарушения терморегуляции современного человека:

- а) исключение двигательного компонента терморегуляции
- б) синтетическая одежда
- в) изменение климата
- г) высокая температура в помещениях

21. К общим средствам закаливания относят:

- а) местное закаливание ног
- б) умывание холодной водой
- в) обливание холодной водой
- г) хождение босиком

22. К местным средствам закаливания относят:

- а) обливание холодной водой
- б) моржевание
- в) легкая одежда
- г) холодное воздействие на кисти и стопы

23. Природный стимулятор, один из самых эффективных, содержащий более 200 фитокомплексов, губительных для возбудителей различных заболеваний:

- а) чеснок
- б) морковь
- в) капуста
- г) сладкий перец

24. Состояние, характеризующееся временным снижением работоспособности, представляющее собой защитную реакцию, физиологически связанную с развитием в ЦНС запредельного торможения:

- а) вработывание
- б) устойчивая работоспособность
- в) утомление
- г) переутомление

25. Длительное и стойкое снижение работоспособности, сопровождающееся функциональными нарушениями в ЦНС и системах жизнеобеспечения организма:

- а) вработывание
- б) устойчивая работоспособность
- в) утомление
- г) переутомление

26. При умственном утомлении идеальной деятельностью, приводящей к восстановлению функций, является:

- а) двигательная активность
- б) сон
- в) отдых
- г) переключение мыслей

27. Среди мужчин, систематически употребляющих алкоголь сердечнососудистые заболевания встречаются чаще:

- а) в 3 раза
- б) в 10 раз
- в) в 22 раза
- г) в 100 раз

28. Нарушение гормональной функции печени вследствие алкогольного повреждения, проявляющаяся появлением у мужчин женских вторичных половых признаков, называется:

- а) феминизация
- б) маскулинизация
- в) трансформация
- г) ретардация

29. Последствия алкогольного повреждения органов и систем, возникающие вследствие тромбоза сосудов и гибели клеток, наиболее тяжелы для:

- а) зародыша
- б) ребенка
- в) взрослого
- г) пожилого

30. Смертельная доза никотина может быть получена при одновременном выкуривании ____ сигарет.

- а) 2
- б) 5
- в) 10
- г) 20

Задания для рефератов «Здоровый образ жизни»

Вариант темы выбирается произвольно. Список литературы оформляется по ГОСТу.

1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни
2. Медико-биологические и социальные факторы здоровья
3. Двигательная активность и здоровье
4. Психологические основы здоровья
5. Основы рационального питания
6. Иммуитет и здоровье
7. Терморегуляция и здоровье
8. Рациональный режим дня студентов
9. Социально-биологические аспекты табакокурения
10. Психосексуальная культура как фактор здоровья

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

1. Безопасность жизнедеятельности как учебная дисциплина: предмет, цели, задачи, основные положения.
2. Опасность как центральное понятие безопасности жизнедеятельности. Классификации, источники.
3. Потенциальная опасность. Риск, его виды.
4. Понятия экстремальной и чрезвычайной ситуаций, классификации ЧС.
5. Основные причины и условия возникновения ЧС, стадии развития.
6. Безопасность и ее виды.
7. Принципы, методы, средства обеспечения безопасности деятельности.
8. Природные опасности и стихийные бедствия. Классификации.
9. ЧС геологического характера: виды, основные характеристики, меры защиты.
10. ЧС гидрологического характера: виды, основные характеристики, меры защиты.
11. ЧС метеорологического характера: виды, основные характеристики, меры защиты.
12. Биологические опасности, их виды. ЧС биологического характера.
13. Особо опасные инфекции: чума, холера, сибирская язва, натуральная оспа.
14. Эндемичные инфекции Уральского региона: клещевой энцефалит, описторхоз, гельминтозы в зоне животноводства.
15. Техногенные опасности и ЧС техногенного характера. Источники и классификация.
16. Радиационно опасные объекты, аварии на них.
17. Радиационное воздействие на организм человека.
18. Химически опасные объекты и аварии на них.
19. Отравление хлором, аммиаком, угарным газом. Признаки, действия населения.
20. Внезапное обрушение здания, действия населения. Предупредительные мероприятия.
21. Гидродинамические аварии. Причины, поражающие факторы, правила поведения.
22. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.
23. Взрыв. Поражающие факторы взрыва. Действия населения.
24. Пожар – определение, причины, фазы, поражающие факторы
25. Пожаро- и взрывоопасные объекты, их категории по степени пожарной опасности.
26. Способы тушения пожаров. Средства пожаротушения.
27. Пожар в доме.
28. Аварии на транспорте. Меры предосторожности, правила поведения.
29. Природные пожары, виды, действия.
30. ЧС экологического характера. Причины, виды, влияние на человека.
31. Основы продовольственной безопасности.
32. Социальные опасности, предпосылки, виды, прогнозирование.
33. Социальные опасности, связанные с употреблением табака, алкоголизма.
34. Социальные опасности, связанные с распространением заболеваний, передающихся половым путем.
35. Терроризм, виды, причины. Антитеррористическая безопасность.
36. Действия в опасных ситуациях, связанных с терроризмом.
37. Информационная безопасность.
38. РСЧС, структура, задачи.
39. Силы и средства РСЧС, режимы функционирования.
40. Гражданская оборона, задачи. Действия населения по сигналам гражданской обороны.
41. Средства коллективной защиты.
42. Средства индивидуальной защиты: средства защиты органов дыхания.
43. Средства индивидуальной защиты: средства защиты кожи.

44. Средства индивидуальной защиты: медицинские средства индивидуальной защиты.
45. Эвакуация населения, рассредоточение рабочих и служащих.
46. Первая медицинская помощь, сущность, виды, принципы оказания.
47. Открытые повреждения: раны, признаки, виды, первая помощь
48. Кровотечения, классификация, основные характеристики.
49. Признаки, способы остановки капиллярного и венозного кровотечения.
50. Признаки, способы остановки артериального кровотечения.
51. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения и разрывы связок, признаки, первая помощь.
52. Закрытые повреждения: вывихи, синдром длительного сдавления, признаки, первая помощь.
53. Закрытые повреждения: переломы, абсолютные и относительные признаки, первая помощь.
54. Кровотечения из носа, уха, желудка. Первая помощь.
55. Термические повреждения: ожоги, тепловой и солнечный удар.
56. Термические повреждения: отморожение, общее замерзание.
57. Острое отравление грибами, ядовитыми растениями, алкоголем.
58. Реанимационные мероприятия: показания, этапы, критерии эффективности.
59. Здоровый образ жизни как основа безопасного поведения.
60. Здоровье, показатели здоровья, факторы, влияющие на здоровье.
61. Оптимальная двигательная активность в разные возрастные периоды. Гипокинезия, виды, влияние на человека.
62. Закаливание: принципы, способы. Влияние закаливания на организм.
63. Принципы рационального питания. Рациональное питание студентов.
64. Рациональный режим дня, его значение для студентов.
65. Психофизиологическая регуляция. Физиологические и психологические методы борьбы со стрессом.
66. Психосексуальная половая культура.

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТОВ

1. Общие положения о реферате

1.1. Рефератом следует считать краткое изложение в печатном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности. В отличие от других, в том числе письменных творческих работ, реферат имеет регламентированную структуру, содержание и оформление.

1.2. Реферат выполняется студентом самостоятельно, представляется на отчет преподавателю к установленному сроку. Кроме того, реферат может быть представлен для защиты как одна из форм отчета о проделанной самостоятельной работе или сдачи зачета.

2. Структура реферата

2.1. Тема реферата может быть предложена как преподавателем, так и выбрана и сформулирована самостоятельно студентом в рамках тематики курса и проблематики в научной области изучаемой дисциплины. Во втором случае требуется ее согласование с руководителем. В процессе работы над рефератом допускается корректировка выбранной темы.

2.2. Реферат следует составлять не менее чем из 4 частей: введения, основной части, заключения и списка литературы. В зависимости от специфики предмета и тематики реферата к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы, рисунки и т.д.

2.3. Общий объем введения, основной части и заключения должен составлять 12-15 страниц машинописного текста.

ВВЕДЕНИЕ – 10-20% от объема названных частей (1-2 страницы);

ЗАКЛЮЧЕНИЕ – 10% (0,5-1 страница).

3. Оформление реферата

3.1. Реферат должен быть напечатан и представлен в сброшюрованном виде. Оформление реферата производится в следующем порядке: титульный лист, оглавление (содержание), введение, основная часть (разбитая на главы или параграфы, пункты), список литературы, приложения. Каждая часть начинается с новой страницы. По согласованию с преподавателем реферат может быть представлен в электронном виде.

3.2. Каждая страница нумеруется в правом верхнем углу. Счет нумерации ведется с титульного листа (но на нем номер не ставится!).

Страница должна иметь поля слева – 3см, справа – не менее 1см. Сверху и снизу по 2 см. Шрифт 12, Times New Roman. Интервал - полуторный.

3.3. Таблицы, схемы, чертежи, графики, имеющиеся в тексте, а также возможные приложения нумеруются каждые в отдельности. Они должны иметь название и указание на масштабные или измерительные единицы.

3.4. В тексте не допускается сокращение названий, наименований (за исключением общепринятых аббревиатур).

3.5. Титульный лист, содержание, сноски, рисунки и таблицы, список литературы, оформляются на основе Приложений № 1,2,3,4.

4. Критерии оценки реферата

Представленный для проверки реферат оценивается в соответствии с критериями:

- адекватность темы и содержания уровню учебно-исследовательской работы учащегося;
- актуальность и оригинальность темы;
- степень самостоятельности и глубины аналитических выкладок во вводной и заключительной частях;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- стиль и грамотность изложения;
- соблюдение требований к оформлению реферата,

Требования к содержанию реферата

1. Тема реферата должна соответствовать критериям:

- грамотность;
- четкость рамок исследуемой проблемы (недопустима как излишняя широта, так и узкая ограниченность);
- сочетание емкости и лаконичности формулировок;
- адекватность уровню учебно-исследовательской работы (недопустимы как чрезмерная упрощенность, так и излишняя наукообразность, а также использование спорной, с научной точки зрения, терминологии).

2. Вводная часть должна включать в себя:

- обоснование актуальности темы реферата с позиций научной значимости (малая изученность вопроса, его спорность, дискуссионность и проч.), либо современной востребованности;
- постановку проблемных вопросов. Приветствуется, если проблематика выражена в виде поставленной цели и сформулированы задачи по ее достижению;
- краткий обзор и анализ литературы и прочих источников информации, ограничиваться только учебной и справочной литературой недопустимо.

3. Основная часть реферата структурируется по главам, параграфам или пунктам, количество и названия которых определяются автором, или совместно с преподавателем. Подбор ее должен быть направлен на рассмотрение и раскрытие основных положений выбранной темы; демонстрацию автором навыков подбора, структурирования, изложения и критического анализа материала по конкретной теме; выявление собственного мнения учащегося, сформированного на основе работы с источниками и литературой.

Обязательными являются ссылки на авторов, чьи позиции, мнения, информация использованы в реферате. Цитирование и ссылки не должны подменять позиции автора реферата. Излишняя терминология, объемные отступления от темы, растянутость отдельных глав, параграфов рассматриваются в качестве недостатков основной части реферата.

4. Заключительная часть реферата состоит из подведения итогов выполненной работы; краткого и четкого изложения выводов или анализа степени выполнения поставленных во введении задач.

5. Список литературы к реферату оформляется в алфавитной последовательности, в него вносится весь перечень изученных студентом в процессе написания реферата монографий, статей, учебников, справочников, энциклопедий и проч. Структурирование этого раздела не требуется, но допускается, например, в случаях, когда автор считает необходимым акцентировать внимание на широте спектра использованной литературы.

Примерные разделы «основная литература», «дополнительная литература», или «интернет источники».

Пример оформления титульного листа реферата в формате А4 (рамку не нужно делать, это контур листа)

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
« Ирбитский мотоциклетный техникум »
(ГАПОУ СО « ИМТ »)

РЕФЕРАТ

На тему: « Чрезвычайные ситуации »

Выполнил: студент группы 162 Иванов И.И.

Проверил: преподаватель-организатор ОБЖ Катцин А.А.

Оформление сносок к реферату и указание авторов по тексту

Оформление сносок можно проводить двумя способами:

1. Постранично. На странице все приводимые цифры или цитаты требующие пояснения, обозначаются по возрастающей цифрами, например:

«...педагогика¹ ...учитель² ...».

На этой же странице после текста проводится отделяющая черта, затем по порядку расшифровываются сноски или их источник.

¹- Загвязинский В.И. Педагогика. Изд-во: ТюмГУ. 2001. С. 20-21.

²- Большая Советская Энциклопедия. Т. 20. С. 230.

На следующих страницах нумерация продолжается.

2. С опорой на список литературы. После цитаты указывается номер наименования в списке литературы [10].

3. Авторы по тексту вставляют в круглых скобках со ссылкой на год издания цитируемой литературы. Например:

Убедительно доказано, что пользование GSM-мобильными телефонами приводит к электромагнитному облучению, которое может вызвать генетические изменения в живых клетках, образование онкологических заболеваний, особенно в головном мозге, ухудшить качество спермы (Айзман Р.И., 2011; Петров С.В. с соавт., 2007, 2011).

Рекомендуем использовать следующие примеры для формирования текста и ссылок:

В различные периоды специалисты ВОЗ рассматривали понятие «здоровье» как... (Айзман Р.И., 2011; Дерябин В.Н., 1993; Миклашевская Н.Н. и др.1988; Никитюк Б.А., 1991).

Так, Р.И. Айзман (2011) дает следующее определение безопасности жизнедеятельности: «...».

К.Р. Жданов (2010) под информационной безопасностью понимает....

С.К. Шойгу (2011), Ю.В. Пушкарев с соавт. (2008) отмечают, что...

Установлено (Семиколенов Н.И. с соавт. 2008), что воздействие на организм угарного газа...

В.Д. Сонькин (2003) предлагает

По мнению Д.А. Медведева (РИА Новости, март 2012) национальная безопасность...

По мнению некоторых исследователей... По данным авторов...

По данным МЧС, Росгосстата, Министерства обороны...

По оценкам «Всемирного доклада о малярии 2011 г.», в 2010 году произошло 216 миллионов случаев...

Информационный бюллетень Всемирной Организации Здравоохранения (№291, декабрь 2011). - «Радон является второй по значимости причиной развития рака легких во многих странах. По оценкам, радон вызывает от 3% до 14% всех случаев рака легких в зависимости от.....».

По оценкам статистических данных за период можно сделать вывод о том, что.....

В процессе наблюдений (эксперимента) установлено

Оценка (анализ) данных показывает....

С точки зрения актов Международного и Российского права...

В соответствии с ГОСТ 12.0.004-90 инструктажи подразделяют на следующие виды:....

ФЗ № 68 «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. (с изм. и доп. от последнее изменение) гарантирует гражданам

Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 г. № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (ред. от 31.03.2011 г.) предусматривает...

Оформление таблиц и рисунков

Если таблиц и рисунков в совокупности не более 30% от общего объема реферата, и они свободно размещаются по тексту, формирование приложения не требуется.

Нумерация ведется арабскими цифрами. Таблицы нумеруются отдельно от рисунков, графиков и схем. Таблицы нумеруются и подписываются сверху, а рисунки, графики и схемы - снизу. Ссылки могут идти по тексту (Т.1., рис.1), или в конце абзаца (Приложение, рис. 2.).

Если работа предполагает большой объем иллюстраций, которые выносят в приложение, то приложение делят на части в соответствии с главами или параграфами, и нумеруют римскими цифрами. В каждой части приложения своя нумерация таблиц и рисунков (Приложение I, рис. 2), (Приложение II, Т. 1., рис. 2), (Приложение III, рис. 1), и т.д. Например:

Таблица 1.

Частота допустимых концентраций токсических веществ

	аммиак	фтор	хлор	фенол	серо- водород	ацетилен	свинец

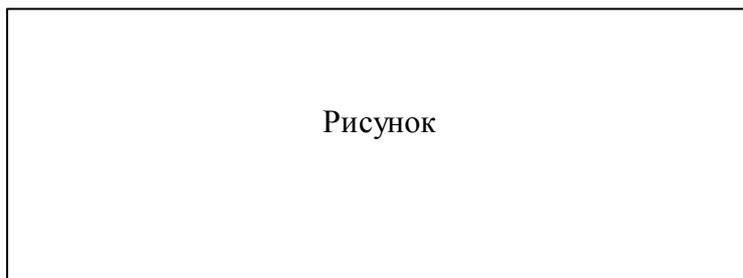


Рис. 1. Строение подземного убежища.

Оформление списка литературы к реферату

Список литературы должен содержать не менее 1-2 источника учебной литературы, 5-7 – дополнительной, всего не менее 10 источников, в т.ч. современную литературу за последние 5-10 лет, включая статьи, бюллетени ВОЗ, нормативно-правовые акты (Конституционные и Федеральные законы, Постановления правительства РФ, Постановления Правительства области или региона, решения муниципальных органов, Международные договоры, пакты, конвенции, соглашения и т.д., например, «Конвенция о запрещении разработки, производства и накопления запасов бактериологического (биологического) и токсинного оружия и об их уничтожении (КБТО), (Женевский протокол (1925)»). Дополнительно могут быть использованы сайты электронных ресурсов с правильным указанием ссылок.

Информация о литературе полностью переписывается с выходных данных источника, расположенных на первой или последней типографской странице брошюры. При оформлении статей после фамилии автора и названия статьи ставят знак «//», затем указывают название журнала, сборника и т.д.

Обязательно указываются используемые страницы (например: С.10- 15). Допускается указывать общее число страниц, если источник не превышает более 50 страниц и является самостоятельным изданием (например: 49с.).

При использовании сетевых ресурсов обязательно указывается полный электронный адрес источника. Из статьи выписываются: авторы, название, все ссылки на организации, их сайты и т.д. Информация сомнительного характера к использованию не допускается.

Список авторов оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 2008, выстраивается в алфавитной последовательности и нумеруется.

Пример оформления списка литературы:

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артемьев Е.В., Семенова М.Н. «Комментарий к Федеральному закону от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»»// Справочная правовая система КонсультантПлюс / Консультант Плюс consultant.ru/2013.
2. Айзман Р.И. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для студ. вузов/ Р.И. Айзман, С.В. Петров, В.М. Ширшова. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 208 с.
3. Безопасность жизнедеятельности: конспект лекций: пособие для подготовки к экзаменам/ авт.-сост. М.И. Басаков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 128 с.
4. ГОСТ Р 22.3. 03-94. «Безопасность в чрезвычайных ситуациях». Защита населения /основные положения/ Основы безопасности жизни. 2006. № 1, С. 59 -63.
5. ГУ МЧС России по Свердловской области, официальный сайт: – URL: <http://66.mchs.gov.ru>
6. Концепция создания и развития российской системы гражданской защиты до 2020 года // Гражданская защита. 2011.- № 10. С. 44-51.
7. Костров А. Гражданская защита: кодификация законодательства // Гражданская защита. 2009. - № 10. С. 38-41.
8. Москалец А.А. Состояние нормативной базы в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, обеспечения пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах и направления её совершенствования. [Электронный ресурс] // Журнал «Право и безопасность»: сайт – URL: http://www.dpr.ru/pravo/pravo_19_27.htm
9. МЧС России, официальный сайт – URL: <http://www.mchs.gov.ru>

10. МЧС России: Актуальные интервью – Стенограмма выступления Министра МЧС России С. К. Шойгу в Совете Федерации Федерального Собрания Российской Федерации 3 марта 2010 года. // «Российская Газета», сайт – URL: <http://www.rg.ru>
11. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций. Электронное учебное пособие [Электронный ресурс] // МЧС России: сайт – URL: <http://www.obzh.ru/pre/1-3.html>
12. Сборник основных нормативных и правовых актов по вопросам ГО и РСЧС. Третье издание, дополненное. Москва, 2012 год. С.13-18.
13. Фалеев М. РСГЗ - веление времени // Гражданская защита. 2011. - №6. С. 7-12.
14. ФЗ № 68-ФЗ от 21.12.1994 г. «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»/ Справочная правовая система ГАРАНТ (интернет-версия)/ сайт – URL: <http://www.garant.ru>
16. Шойгу С.К. Доклад Министра МЧС России С. К. Шойгу // Вестник МЧС. 2010.- № 2. С. 4-15.
17. Юртушкин В.И. Чрезвычайные ситуации: защита населения и территорий: учеб. пособие / В.И. Юртушкин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: КНОРУС, 2008. -368 с. (С. 15-18; 29-31).

В случае затруднений при оформлении списка литературы используйте «Требования ГОСТов к оформлению научных работ» [Электронный ресурс] // <http://mass-pr.ru/2011/05/16/gost>