

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Позоян Оксана Гарниковна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 07.12.2022 12:38:33  
Уникальный программный ключ:  
f420766fb84d98e07cffb62ea5e5a7814d505ef5

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОЛЛЕДЖ «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»  
БУДЕННОВСКИЙ ФИЛИАЛ**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЧПОУ Колледж «СШБ»

О.Г. Позоян

«27» мая 2022 г.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для обучающихся по выполнению практических занятий и самостоятельной  
работы по учебной дисциплине

**БД.09 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Специальность**

34.02.01 Сестринское дело

**Программа подготовки**

базовая

**Форма обучения**

очная

г. Буденновск, 2022

Настоящие методические указания составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **34.02.01 Сестринское дело**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 502 и программой дисциплины БД.09 «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Организация-разработчик:** БФ Частное профессиональное образовательное учреждение Колледж «Современная школа бизнеса», город Буденновск.

**Разработчик:** Захаров К.Е., преподаватель филиала Колледжа.

**Методические указания рассмотрены и одобрены** на заседании цикловой методической комиссии медико – биологических дисциплин, протокол № 9 от 26.05.2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению практических работ студентов при изучении учебной дисциплины БД.09 Основы безопасности жизнедеятельности предназначены для студентов специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Цель методических указаний: оказание помощи студентам в выполнении практической работы по БД.09 Основы безопасности жизнедеятельности.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят студентам применить на практике свои знания, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

В результате выполнения практических работ БД.09 Основы безопасности жизнедеятельности студенты должны расширить свои знания по основным разделам дисциплины путем поиска, овладеть навыками сбора, обработки, анализа и систематизации экономической информации, а также определять состав материальных, трудовых и финансовых ресурсов организации.

По учебному плану на практические занятия предусмотрено 22 аудиторных часов, обучающиеся должны выполнить 11 работ.

### ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Наименование темы	Кол-во часов (очная форма обучения (с применением дистанционных технологий))	
	Наименование	Кол-во часов
<b>Практическое занятие: № 1.</b> Необходимость формирования безопасного поведения.	Устный выборочный опрос по теме. Решение тестовых заданий. Защита рефератов.	1
<b>Практическое занятие: № 2.</b> Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	Устный выборочный опрос по теме. Решение тестовых заданий. Защита рефератов.	1
<b>Практическое занятие: № 3.</b> Вредные привычки опасные для здоровья человека.	Решение тестовых заданий. Устный выборочный опрос по теме.	1
<b>Практическое занятие: № 4.</b> Регулирование дорожного движения», «Классификация дорожных знаков», «Предупреждающие знаки. Знаки приоритета.	Решение тестовых заданий. Защита рефератов.	1
<b>Практическое занятие: № 5.</b> Брак и виды брачных договоров.	Решение тестовых заданий. Устный выборочный опрос по теме.	2
<b>Практическое занятие: № 6.</b> Анализ проведения аварийно-спасательных работ при действии различных поражающих факторах.	Решение тестовых заданий. Устный опрос по теме. Защита рефератов.	2

<b>Практическое занятие: № 7.</b> Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.	Устный выборочный опрос по теме. Решение тестовых заданий. Защита рефератов.	2
<b>Практическое занятие: № 8.</b> Оказание первой медицинской помощи переломам. Иммобилизация больного.	Устный выборочный опрос по теме. Решение тестовых заданий. Защита рефератов.	4
<b>Практическое занятие: № 9.</b> Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.	Решение тестовых заданий. Устный выборочный опрос по теме.	4
<b>Практическое занятие: № 10.</b> Основные инфекционные болезни.	Решение тестовых заданий. Защита рефератов.	4
<b>Всего</b>		<b>22</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Практическое занятие №1. Необходимость формирования безопасного поведения.

**Тема:** Необходимость формирования безопасного мышления и поведения.

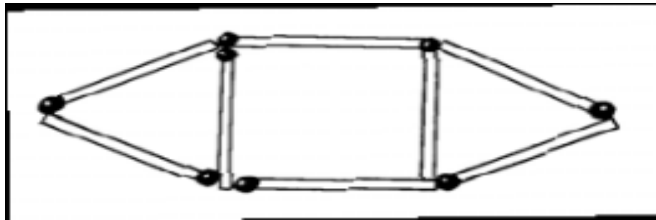
**Задание 1.** Определите свой тип мышления.

Вам предстоит решить четыре задачи. Прочтите условия их одно за другим. Порядок решения задач выберите сами и запишите. Время на решение всех задач — 4 мин. Не задерживайтесь слишком долго над одной задачей. Быть может, вы находитесь на ложном пути и лучше перейти к другой.

1. В книжном шкафу в обычном порядке рядом стоят две книги. В первой из них 300 страниц, во второй — 400. В шкафу завелся книжный червь и прогрыз книги от первой страницы первого тома до последней страницы второго тома. Сколько страниц испортил книжный червь?

2. От города А до города В — 120 км. Из города А вышел поезд по направлению к городу В и шел со скоростью 30 км/ч. Одновременно из города В по направлению к городу Л вылетела ласточка со скоростью 60 км/ч. Она долетела до поезда, повернула обратно и полетела в город. Долетев до города В, она снова повернула по направлению к поезду, опять долетела до поезда и снова повернула к городу В и т. д. Так она все время летела навстречу поезду и обратно, пока

поезд не прибыл в город В. Сколько километров налетала ласточка?



3. Перед вами восемь спичек. Сложите из них фигуру, состоящую из одного квадрата и двух треугольников, как показано на рисунке. Как надо переместить четыре спички, чтобы получить:

- а) один квадрат и четыре треугольника;
- б) два квадрата и четыре треугольника?

4. К гвоздю надо подвесить маятник, состоящий из шнура и груза. На столе лежит гвоздь, шнур и груз (гиря весом 0,5 кг). Но молотка нет. Как решается задача?

Результаты решения задач запишите в таблицу.

Порядок решения задачи	Номер задачи	Время, потраченное на решение	Решена или не решена задача
1			
2			
3			
4			

Если вы правильно, быстрее и раньше своих товарищей по классу решили задачу 1, то у вас хорошо развито образное мышление; если задачу 2 — логическое мышление; если задачи 3 и 4 — практическое мышление.

**Задание 2.** Определите умение выявить причинно-следственные связи.

Внимательно рассмотрите рисунок и ответьте на вопросы:

- 1. Вверх или вниз по течению реки идет пароход?
- 2. Какое время года изображено?

3. Глубока ли река в этом месте?
4. Далеко ли до пристани?
5. На каком берегу находится пристань?
6. Какое время дня показал художник?

Найдите на картине признаки, которые помогут ответить на вопросы. Запишите свои рассуждения. (Можно установить 9 связей между объектами.). За каждый правильный ответ вы получаете 2 балла. Подсчитайте их сумму. Если вы безошибочно ответили на все 6 вопросов, установив 9 связей между признаками, то у вас очень высокий уровень развития исследуемого качества, если на 3—4 — средний; если на 1—2 — низкий.

**Задание 3.** Определите скорость протекания мыслительных процессов (быстроту ума). Для этого заметьте, за какое время вы впишете недостающие буквы и слова каждого ряда:

1. я – ро

и – ра

г – ра

п – ле

к – са

т – ло

п – ля

с – жа

д – ша

р – ка

Время -- ...

3. п – л – а

о – р – ч

к – р – он

к – и – а

з – р – о

в – с – ок

с – г – об

в – т – а

п – д – ак

б – л – он

Время -- ...

2. б – л – то

д – р – во

з – м – к

к – м – нь

с – р – й

н – в – д

х – л – д

к – з – л

з – л – нь

т – л – га

Время -- ...

4. с – я – о – ть

к – с – а – ник

у – и – е – ь

в – р – б – й  
а – е – ь – ин  
с – а – ц – я  
ч – р – и – а  
к – п – с – а  
т – у – о – ть  
к – н – о – а  
Время -- ...

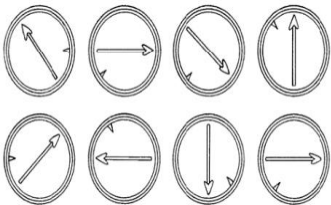
Можно считать, что вы успешно справились с заданием в том случае, если потратили на него не более 10 мин, в том числе по каждому ряду слов:

- 1) хороший результат— 10...15 с. За каждый неверный ответ набавляется 5 с;
  - 2) хороший результат—1...1.5 мин. За каждый неверный результат набавляется 30 с;
  - 3) хороший результат — 1...1,5 мин. За каждый неверный результат набавляется 30 с;
  - 4) хороший результат — 6...7 мин. За каждый неверный ответ набавляется 1 мин.
- Общее время — ... .Число правильно заполненных строчек — ... .

**Задание 4.** Определите, насколько хорошо вы умеете анализировать, сравнивать предметы, понятия. Сравните два предмета:

- а) гвоздь и ручка;
- б) лошадь и корова;
- в) книга и тетрадь.

На листе бумаги слева напишите черты сходства между этими предметами, а справа — различия. Время по каждому из вариантов — 3...4 мин (общее время — 10 мин). За указанное время вы должны найти возможно большее количество таких черт. Если количество сходных и различных качеств больше 20, то процесс сравнения оценивается 5 баллами (отличный результат); если количество сравниваемых черт достигает 10—15 — 4 баллами (хороший результат); ниже 10— 3 баллами (удовлетворительный результат); менее 5—2 баллами (неудовлетворительный результат).



**Задание 5.** Определите уровень развития навыков анализа. Перед вами 8 компасов в разном положении:

Определите за 3 мин направление стрелки на каждом компасе.

Если работа выполнена правильно и в срок, то у вас хорошие способности к анализу и хорошо развит глазомер.

**Задание 6.** Определите уровень развития мыслительных операций обобщения (умение находить общее) и абстрагирования (умение отвлечься от несущественных признаков и мысленно выделить только существенные).

Для этого попробуйте самостоятельно выделить общий существенный признак между понятиями:

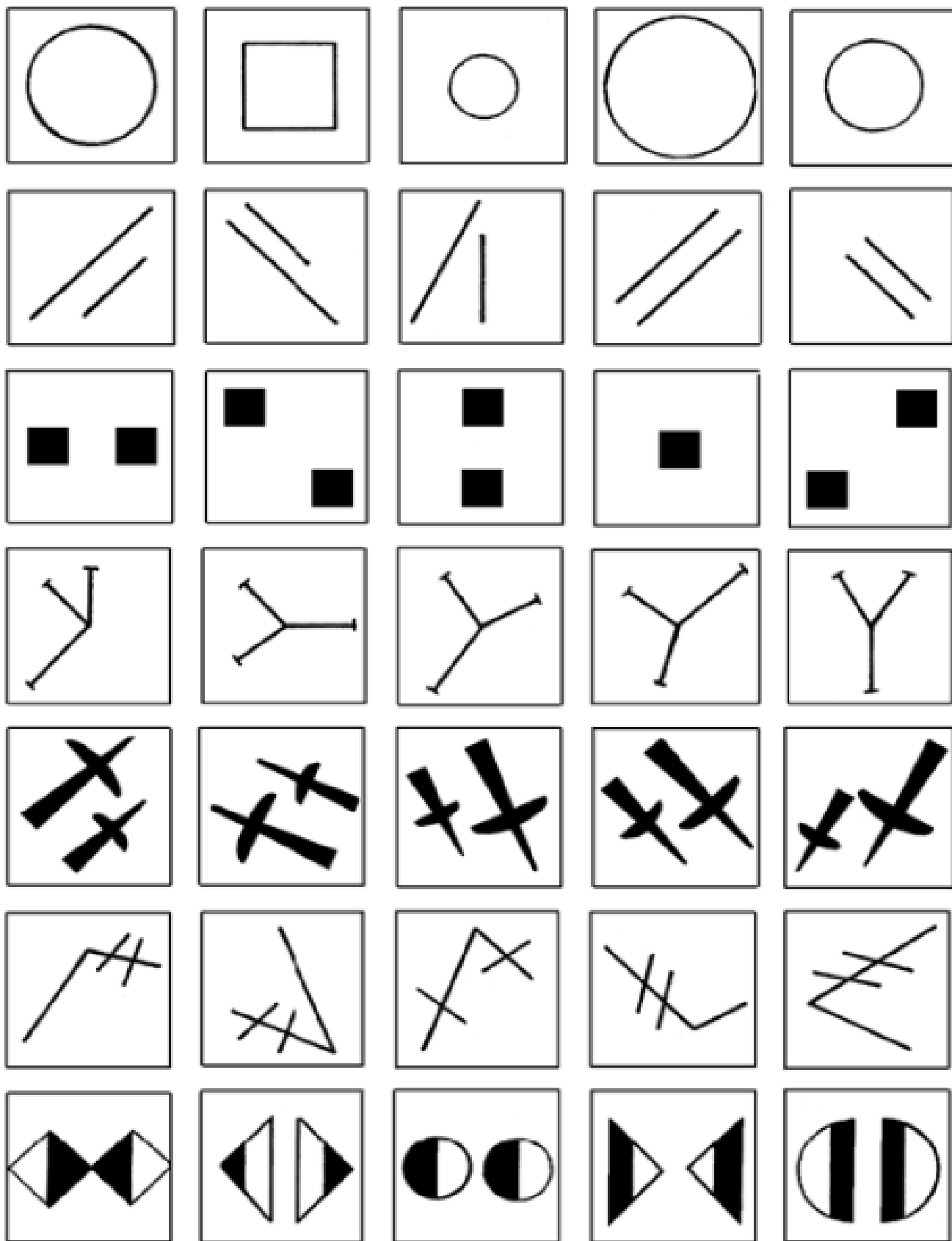
- а) 1 Дождь — снег б) 1. Огурец — капуста — яблоня
2. Глаз — ухо 2. Надежда — вера — любовь
3. Фотоаппарат — очки 3. Платье — стол — посуда
4. Желудок — кишечник 4. Собака — муравей — червь
5. Сахар — алмаз 5. Дуб — рябина — ель
6. Флаг — крест 6. Золото — медь — ртуть
7. Пистолет — ружье 7. Молодость — юность — старость
8. Фиалка — слон 8. Вино — вода — сок
9. Земля — Марс 9. Хлеб — мясо — помидор
10. Газохранилище— портфель 10. Лампа — свеча — Солнце портфель

Если вы справились с заданием в срок (за 5—6 мин) без ошибок, то можно говорить, что у вас хорошая подвижность нервных процессов и способность к логическому мышлению.

**Задание 7.** Определите уровень развития мыслительных операций обобщения (на задачах образного мышления). Время — 3 минуты.

На рисунке дана серия фигур. В каждом ряду по четыре фигуры, имеющие какие-то общие признаки, и одна, отличающаяся от всех. Установите закономерность в каждой из задач, найдите отличающуюся фигуру и впишите ее номер в тетрадь.

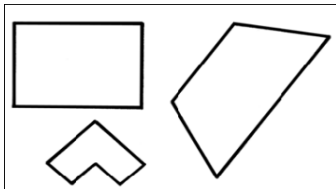




Хороший результат — 15 и более правильных ответов; от 14 до 9 — средний; 8 и меньше правильных ответов говорят о том, что вам надо совершенствовать свои способности к обобщению.

**Задание 8.** Определите уровень гибкости своего мышления.

а) На рисунке с. изображены три фигуры. Как можно их разрезать на четыре равные части?



Если вам удалось решить задачу в отношении всех трех фигур — результат отличный, только для одной — надо поупражняться в развитии гибкости мышления.

б) Сколько простых предложений будет в сложном предложении, в котором три запятые? Сколько запятых будет в сложном предложении, в котором шесть простых предложений?

в) Предлагаем вам символическую запись двух фраз со следующим переводом на русский язык:

A I B, «A съело B».

C: (A I B), «C специально сделало так, чтобы A съело B».

Запишите этими символами приведенные ниже фразы (существительные обозначайте первыми буквами, цифрой 2 замените слово «увидеть», 3 — «иметь»).

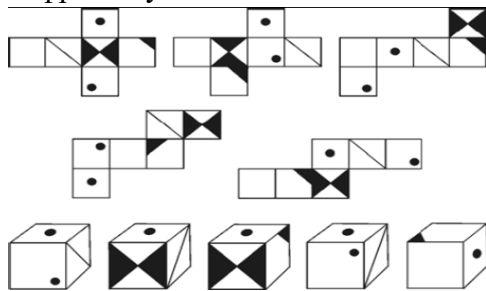
- 1) Был у Вороны сыр.
- 2) Заметила сыр Лиса.
- 3) Лиса постаралась попасться на глаза Вороне.
- 4) Ворона похвалилась сыром перед Лисой.
- 5) Сыр оказался у Лисы.

Показателем гибкости мышления является умение быстро переходить с одного способа рассуждений на другой. Если вы решили все задания — у вас высоко развита гибкость мышления.

**Задание 9.** Определите уровень пространственной сообразительности (образного мышления).

а) На рисунке с. даны развертки пяти кубиков, обозначенных буквами. На их грани нанесены различные условные обозначения.

Установите, какая из разверток соответствует тому или иному кубику. Ответ запишите в виде цифры и буквы.



б) Решите задачи разных типов (уровней).

I тип. 1. Укажите несколько слов, запись которых имеет ось симметрии.

2. Сейчас 3 ч 45 мин. Сколько будет времени, когда минутная стрелка повернется на  $210^\circ$ ?

II тип. 1. Покажите, как нужно разрезать прямоугольник со сторонами 4 и 9 единиц на две равные части так, чтобы при сложении их получался квадрат.

2. В квадрате через верхнюю левую вершину проведите диагональ. Нижний треугольник оставьте на месте, а верхний поверните вокруг вершины на  $270^\circ$ . Какая фигура образуется в результате такого преобразования?

III тип. 1. Змея заглатывает свой хвост и проталкивает его внутрь. Чем закончится этот процесс?

2. Квадратный лист сложили вдвое по диагонали, затем еще раз вдвое так, что получился равнобедренный треугольник. Какая образуется фигура, если каждую вершину последнего

треугольника отрезать по линии одинаковой длины, параллельной его противоположным сторонам, и развернуть лист?

Если вы успешно решили задачи всех типов, то у вас высокий уровень образного (пространственного) мышления; если только I и II типов — средний уровень, только I типа — низкий.

#### IV. Как развивать мышление

Способность мыслить непременно нужна людям всех профессий, хотя, конечно, требования к уровню развития разных навыков мышления для различных профессий не одинаковы. Можно ли развивать свое мышление? И если да, то как же стать умным и сообразительным?

1. Самый общий принцип известен: «Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестань говорить, когда нечего больше сказать».

2. Ум определяет единство знаний и действий. Знания невозможно приобрести без усилий мысли, без умственного труда, но и само мышление невозможно без знаний.

Развивать мышление — это значит насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, журналы, радио и телевидение и т. п. Они знакомят с явлениями окружающего мира, разными сторонами деятельности человека.

3. Мышление начинается с вопроса. Вопросам «почему?» и «как?» человечество обязано большинством открытий. Учитесь ставить вопросы к каждому событию, явлению, с которым встречаетесь. И обязательно ищите и находите, ответы на них. Мышление активизируется тогда, когда готовые, трафаретные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать у себя такое качество, как умение видеть предмет или явление с разных сторон, умение замечать новое в привычном.

4. Свойство замечать в предмете или явлении несколько наиболее явных признаков — общее свойство ума. Но кто-то замечает одни признаки, кто-то другие. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение видеть можно тренировать в играх на сообразительность, в решении различного рода логических задач, головоломок.

5. Сравнение близких по значению понятий — один из приемов развития мышления.

6. Мышление и язык, мышление и речь неразрывны. Каждый из вас знает, что любая мысль имеет словесную форму. Поэтому для развития мышления можно использовать такой прием: то, что не до конца понимаете сами, попробуйте изложить другому.

7. Активное использование письменной речи (сочинение, ведение дневника, письма) также способствует развитию мышления.

8. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, решение творческих нестандартных, парадоксальных задач. Мышление — самая трудная для человека работа. Для выполнения ее необходима организованность, хорошо развитое внимание и память, наблюдательность, работоспособность.

9. Мышление развивает решение задач, головоломок. Вот упражнения для его развития.

а) Попробуйте уравновесить свечу на весах таким образом, чтобы равновесие через какое-то время само собой нарушилось.

б) Встретились два человека — друзья детства и между ними произошел следующий диалог:

«— Сколько лет я тебя не видел и ничего о тебе не слышал!

— А у меня уже дочь!

— Как ее зовут?

— Как и ее мать.

— А сколько же лет Леночке?»

Как собеседник узнал имя дочери?

в) Двое подошли к реке. У берега стояла лодка, в которой мог поместиться один человек. Оба они переправились через реку на этой лодке и продолжили путь. Как они это сделали?

г) Сравните понятия: любопытство и любознательность, настойчивость и упрямство, гордость и тщеславие, себялюбие и самолюбие.

д) Исключите лишние слова:

— собака, корова, овца, лось, кошка;

— собака, корова, овца, лось, лошадь;

— футбол, хоккей, ручной мяч, баскетбол, водное поло;

Енисей, Обь, Печора, Лена, Индигирка.

**Вопросы для подготовки и обсуждения:**

1. Что такое мышление?

2. В каких качествах проявляются различия в мыслительной деятельности людей?

3. Какие вы знаете мыслительные операции?

4. Какое значение имеют знания для развития мышления?

5. Можно ли развивать свое мышление? Если да, то как стать более умным?

6. Приведите примеры профессий для которых очень важен высокий уровень развития быстроты ума (сообразительности); выявления причинно-следственных связей.

7. Приведите примеры профессий, которые предъявляют особые требования к: а) практическому мышлению; б) образному мышлению; в) абстрактному или логическому мышлению.

8. К каким особенностям мышления предъявляет особые требования выбранная вами профессия?

## **Практическое занятие № 2. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.**

**Тема:** Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

**Цель работы:** Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения и методами оценки питания по энергетической ценности и составу продуктов. Научиться определять суточный расход энергии человека.

Время выполнения 3 ч.

Оснащение рабочего места: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, учебник основы безопасности жизнедеятельности.

Основные теоретические положения.

Рациональное питание — это питание здорового человека, направленное на профилактику алиментарных сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.

Рациональное питание должно соответствовать энергетическим затратам организма (количественная сторона питания), восполнять его потребность в пищевых веществах — белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях и микроэлементах (качественная сторона питания). При этом пищевые вещества должны поступать в организм в определенных, наиболее благоприятных соотношениях (сбалансированность питания).

Обязательным условием рационального питания является соблюдение режима питания, т.е. правильного распределения пищи между отдельными приемами, а также прием ее в

установленное время с соблюдением определенных интервалов. Объем пищи должен создавать ощущение насыщенности.

Перечень вопросов для допуска к практическому занятию:

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Правила здорового питания?

Практические задания и рекомендации по их выполнению

Выполнение заданий необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь вышеуказанной литературой и методическими материалами. Перед выполнением работы необходимо актуализировать основные понятия, приведенные в методических указаниях и учебной литературе.

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

- а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.
- б) Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста.

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

P – рост; B - возраст в годах.

(Сделать выводы).

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

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

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

\*В скобках приведены величины, рекомендуемые для женщин.

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

- а) Используя таблицу определить свой суточный расход энергии.  
(Сделать выводы).

Таблица 2

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

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

1. Внести в таблицу в порядке очередности виды деятельности, осуществленной в течение предыдущих суток, начиная с утра (таблица 1, столбец 1).

2. Указать временной интервал выполнения каждого вида работы (таблица 1, столбец 2).

3. Рассчитать продолжительность выполнения каждого вида работы (таблица 1, столбец 3).

4. Расход энергии на 1 кг веса за 1 мин (4 колонка таблицы 1) определить по данным таблиц 2 и 3 в соответствии с видом деятельности.

5. Умножить суммарную цифру энергозатрат (5 колонка таблицы 1) на массу тела, таким образом, получив суточный расход энергии.

6. С учетом существования неточностей в расчетном методе к полученной цифре следует добавить 15 % (неучтенные энергозатраты) от суточного расхода. Для этого значение, полученное в п. 5, необходимо умножить на 0,15, а затем суммировать значение суточного расхода энергии и неучтенные энергозатраты.

7. Внесите данные в таблицу итогового протокола занятия.

8. Таблица 1 – Определение суточных энергозатрат

Время от...до

Время деятельности в мин

Расход энергии на 1 кг за 1 мин

Энергорасход за время деятельности

1

2

3

4

5

Зарядка

7.10-7.30

20 мин

0,0648

$0,0648 \times 20 = 0,1296$

...

Сон

23.00-7.00

480 мин

0,0155

$0,0155 \times 480 = 7,44$

Итого:

### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Как распределяется энергетическая ценность суточного рациона по отдельным приемам?
4. Как определяется достаточность пищи?
5. Каковы основные принципы рационального питания?

### **Практическое занятие: № 3. Вредные привычки опасные для здоровья человека.**

**Тема:** Вредные привычки опасные для здоровья человека.

**Цель:** изучение методологии формирования мотиваций и установок у студентов вредного влияния на состояние здоровья табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков.

#### 1. Общие сведения

Прежде всего необходимо определиться с понятием «привычка» - это автоматизированный элемент поведения человека. При потребности совершить те или иные действия в коре головного мозга возникает комплекс условных рефлексов – динамический стереотип. Если этот комплекс условных связей полезен для человека и направлен на укрепление его здоровья – это полезные привычки (занятия утренней гимнастикой, прогулки перед сном, рациональный режим труда и отдыха, наведение порядка на своем рабочем месте и в быту и т.д.). Однако, широкое распространение получили «вредные привычки» (курение, пристрастие к алкоголю и психотропным препаратам, переедание и т.д.), вектор направлений которых ведет к разрушению здоровья. Учитывая, что со временем вредная привычка уходит изпод контроля сознания и человеку бывает трудно избавиться от неё, важна своевременная и эффективная борьба с ней – заменой полезными привычками, способствующими сохранению жизни и здоровья человека.

Ход работы:

1. Заполнить представленную ниже схему влияния компонентов табачного дыма на организм:



2. Выполнить тестовое задание. Ответить на следующие вопросы «Верно»-«Неверно»

Вопросы	Верно	Неверно
Одна из главных причин, почему подростки курят,- это Чтобы «быть как все»	•	
Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения	•	
Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает		
В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает один литр табачной смолы	•	
Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением		
Одной пачки сигарет вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление и нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких		
Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать курить		
Курение является одной из основных причин заболеваний сердца	•	
Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время		
Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превращается в привычку		



3. Проведите опрос 15-20 курящих школьников или студентов с помощью анкеты «ПОРТРЕТ КУРИЛЬЩИКА» и по результатам опроса сделайте выводы.

### АНКЕТА «ПОРТРЕТ КУРИЛЬЩИКА»

Этот опрос поможет вам узнать основные характеристики курильщика.

Действительно ли, курящие люди сильно отличаются от некурящих?»

Опросите как можно больше людей, особенно подростков, и заполните соответствующие графы анкеты их ответами. Начните с вопроса: «Не возражаете ли вы, если мы поговорим о курении?» Если ответ положительный, поинтересуйтесь, не отвечал ли ваш респондент уже на подобные вопросы. Объясните, что ваш класс занимается исследованием проблемы курения, и вы нуждаетесь в помощи респондента. Сообщите опрашиваемому, что вопрос проводится анонимно, и он вправе отказаться отвечать. Некурящим задается только первый вопрос.

1. Вы курите?

Подросток: \_\_\_\_\_ Да \_\_\_\_\_ Нет

Взрослый: \_\_\_\_\_ Да \_\_\_\_\_ Нет

Если вы курите, ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

2. Когда вы курили первую сигарету?

а. До 14 лет.

\_\_\_\_\_ б. К 18 годам. \_\_\_\_\_

в. После 21

года. \_\_\_\_\_

3. Почему вы начали курить?

а. Потому что ваши друзья курили. \_\_\_\_\_

б. Потому что ваши родители (или один из них) курили. \_\_\_\_\_

в. Потому что курил Ваш старший брат или сестра.

\_\_\_\_\_ г. Для того, чтобы изменить свой имидж. \_\_\_\_\_

д. Чтобы выглядеть старше.

\_\_\_\_\_ е.

Другое \_\_\_\_\_

4. Сколько сигарет вы выкуривали вначале?

а. Менее 10 сигарет в

день \_\_\_\_\_

б. Около пачки в день.

\_\_\_\_\_ в. Больше пачки в день.

\_\_\_\_\_ 5. Сколько вы выкуриваете сейчас?

а. Менее 10 сигарет в день.

\_\_\_\_\_ б. Около пачки в день. \_\_\_\_\_

в. Более пачки, но менее двух в

день. \_\_\_\_\_

г. Две и более пачки в

день. \_\_\_\_\_

б. Большинство ваших друзей курит?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

7. Курит ли ваш друг (подруга) или супруг (супруга)?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

8. (Вопрос задается только подросткам.) Как бы вы оценили свою успеваемость?

а. Выше средней. \_\_\_\_\_

б. Средняя. \_\_\_\_\_

в. Ниже средней. \_\_\_\_\_

9. (Вопрос задается только подросткам.) Вы работаете?

Да. \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

10. (Вопрос задается только подросткам.) Собираетесь ли вы продолжить ваше образование?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

11. Пытаетесь ли вы когда-нибудь бросить курить?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

12. Если «Да», то сколько раз?

а. Два раза. \_\_\_\_\_

б. От трех раз до пяти раз. \_\_\_\_\_

в. Более пяти раз. \_\_\_\_\_

13. Считаете ли вы, что курение опасно для вашего здоровья?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

14. Если бы вы знали о курении все, что знаете сейчас до того, как пристрастились к сигарете начали бы вы курить?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

15. Хотели бы вы быть некурящим, если бы бросить курить было не так трудно?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

Выводы:

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Выполнить тестовое задание. Ответьте на следующие вопросы «Верно»-«Неверно»:

Вопросы	Верно	Неверно
Алкоголизм – это признак слабохарактерности		•
Умеренное употребление алкоголя во время беременности безвредно		•
Опьянение и алкоголизм – это одно и то же		•
Большинство врачей и психологов прошло подготовку по диагностике и лечению алкоголизма		•
Если выпил не более двух рюмок, вести машину - безопасно		
Большинство алкоголиков является безработными	•	

Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает опасность заболевания раком	•	
Исследования показывают, что даже один единственный случай сильного опьянения вызывает необратимые изменения в головном мозге	•	
Стоит кому-либо прекратить пить, и его уже нельзя считать алкоголиком		•
Тот, кто выпивает – потенциальный алкоголик		•
Смешивание спиртных напитков вызывает более сильное опьянение по сравнению с тем, когда пьешь что-нибудь одно	•	

5. Выполните тестовое задание. Ответить на следующие вопросы «Миф» или Реальность». Отметьте миф – М, реальность- Р:

Вопросы	М	Р
Алкоголь- это стимулирующее средство; его употребление ведет к поднятию бодрости духа	•	
Зависимость от наркотиков - это просто состояние души	•	
Если, выпив, вести машину не безопасно, то накурившись марихуаны вести машину вполне можно	•	
Подростки обычно достают запрещенные наркотики у незнакомых им людей, старше их по возрасту, которые всегда болтаются на игровых площадках и в местах, где, обычно проводят время дети		•
Чашка крепкого черного кофе, глоток свежего воздуха или холодный душ помогут вам протрезвиться, если вы намереваетесь вести машину, употребив перед этим алкоголь	•	
Табак является наркотиком		•
Людям становится веселее, если они выпили		•
Наиболее часто употребляемым наркотиком является марихуана		•
Если хочется выпить, то лучше выпить пиво, чем виски		•
Так как марихуана усиливает внимание и остроту восприятия, то она помогает увеличить творческий потенциал и стимулирует учебу		•
Когда беременная женщина пьет или употребляет наркотики, это влияет на ее новорожденного ребенка		•

Люди никогда не умирают от алкогольного отравления	•	
Маришуана – это наркотик, вызывающий пагубное привыкание		•
Следы употребления марихуаны можно обнаружить в организме человека в течение одной недели после выкуривания одной единственной порции	•	
Молодые люди, которые начинают пить алкогольные напитки в возрасте до пятнадцати лет, подвергаются в два раза большему риску начать употребление наркотиков, чем те, кто начинают пить в более взрослом возрасте		•
Когда дети верят, что алкоголь не может причинить им вреда, когда выпивка у них ассоциируется с «тусовкой», существует большая вероятность того, что они начнут употреблять наркотики		•
Рюмка спиртного согревает зимой	•	

6. Провести опрос 10-15 школьников или студентов с помощью анкеты «ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ РИСКУ АЛКОГОЛИЗМА?»

Вопросы	Да	Нет
1. Вы выпиваете, потому что у вас есть проблемы?		
2. Выпиваете ли вы, когда ссоритесь со своими родителями?		
3. Выпиваете ли вы, чтобы расслабиться?		
4. Вы пьете залпом?		
5. Случаются ли с вами какие-либо беды после того, как вы выпьете?		
5. Выпиваете ли вы, когда вас выводят из себя ваши друзья?		
6. Часто ли вы пьете в одиночку?		
7. Часто ли вы пьете в одиночку?		
8. Были ли у вас неудачные попытки бросить пить?		
9. Выпиваете ли вы перед школой?		
10. Не учитесь ли вы теперь хуже, чем раньше:		
11. Не наблюдаются ли у вас провалы в памяти после того, как вы выпьете?		
12. Признаетесь ли вы, что выпиваете?		

13. Пьете ли вы до опьянения?		
14. Размышляете ли вы о том, когда и где бы вам еще выпить?		
15. Есть ли у вас приятели, которые считают, в выпивке есть особый шик?		

Если ответили «да» на один из этих вопросов, у вас, возможно, имеются проблемы с алкоголем. Алкоголизм это болезнь. Не имеет значения, сколько вам лет, какого вы пола, какого вы вероисповедания или национальности. Не имеет значения, как долго вы пьете. Не имеет значение, что вы пьете.

Выполнить тестовое занятие. Оценить следующие утверждения как ПРАВИЛЬНЫЕ (П) или НЕПРАВИЛЬНЫЕ (Н):

Утверждения	П	Н
Любой существующий в мире наркотик является потенциальным ядом, опасным для здоровья		
Антигистамины можно классифицировать как успокоительные средства, т.к. они используются для расслабления или успокоения центральной нервной системы		
Алкоголь и транквилизаторы никогда не следует принимать вместе		
Марихуана это новый наркотик		
Вам может стать очень плохо от вдыхания клея, но это не смертельно		
Дым сигареты с марихуаной связывают с повышенным риском возникновения бронхита, эмфиземы и рака легких		
Вдыхание паров из аэрозольного флакона не рассматривается как наркомания		
Марихуана на сегодняшний день является проблемой наркологии номер один		
Одновременное употребление успокоительных средств и алкогольных напитков может вызвать необратимые изменения в головном мозге		
Некоторые из успокоительных препаратов – это таблетки, которые прописывают как снотворные таблетки, мышечные релаксанты и транквилизаторы		

#### Вопросы для подготовки и обсуждения:

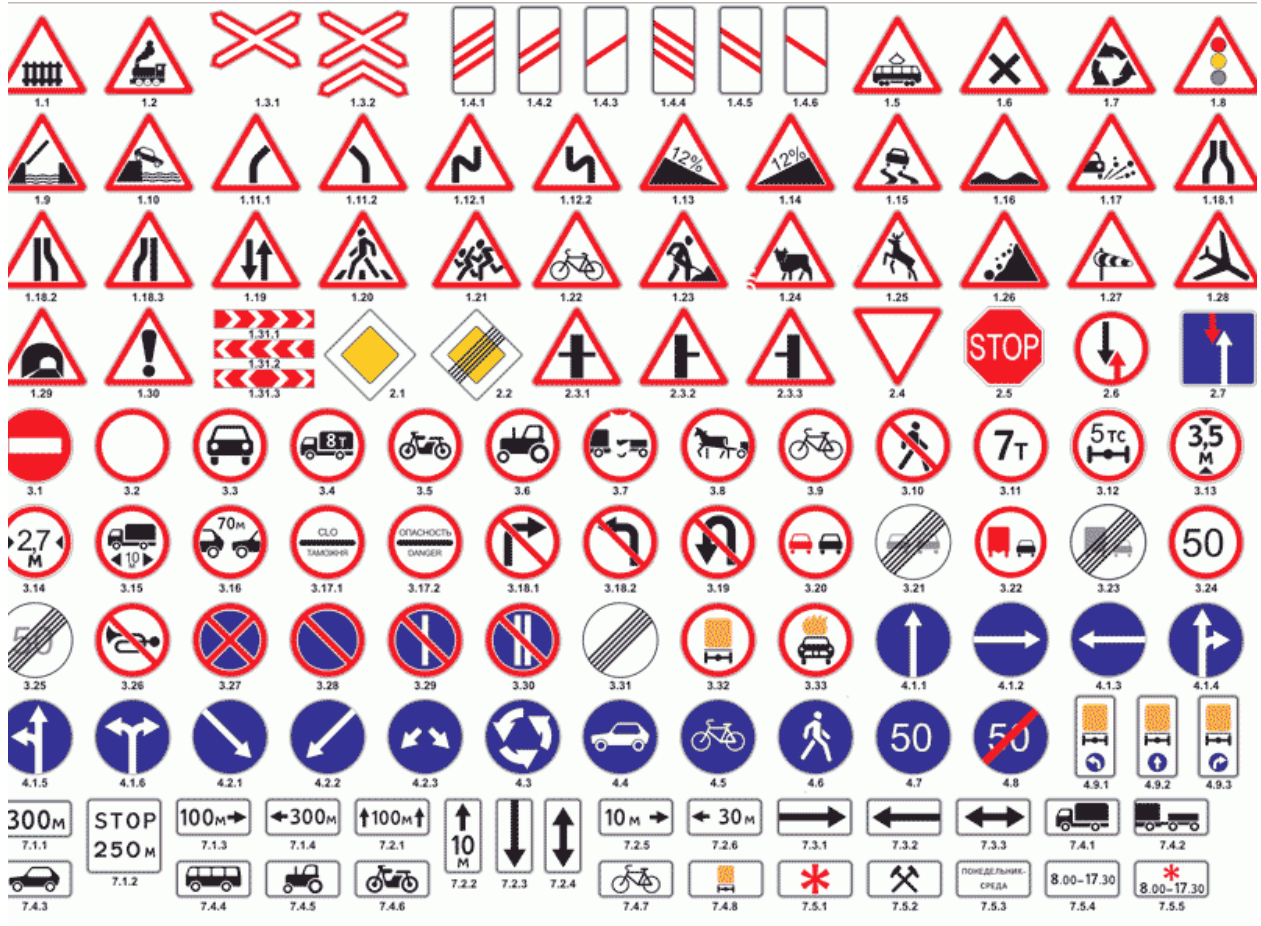
1. Как вредные привычки влияют на здоровье?
2. В чем должна заключаться профилактика вредных привычек?
3. Определение понятия привычка?
4. Какие результаты употребления наркотиков на организм?
5. Общий механизм развития вредных привычек на организм?
6. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики?

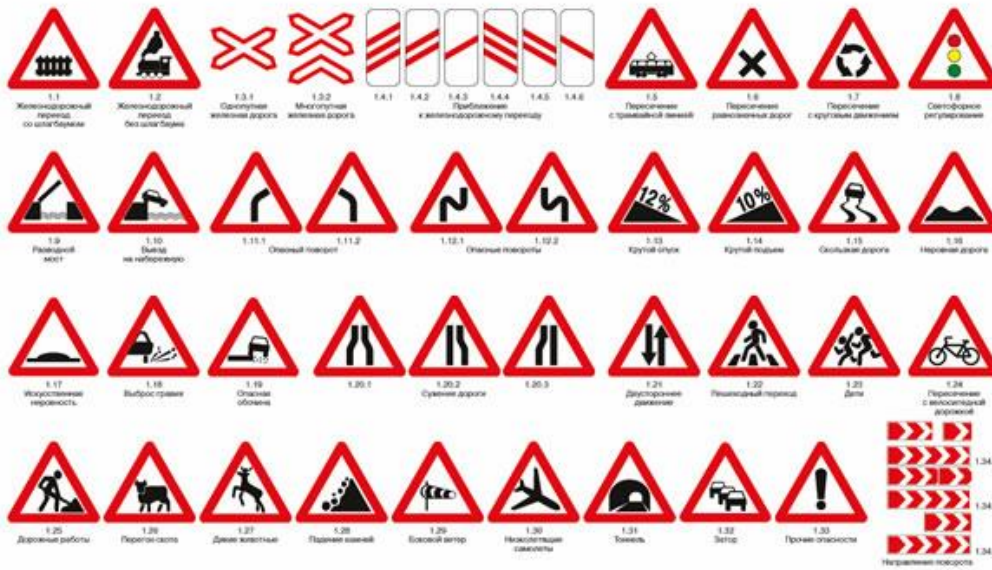
7. Что такое наркомания?

8. Что такое наркотическая зависимость?

**Практическое занятие: № 4. Регулирование дорожного движения», «Классификация дорожных знаков», «Предупреждающие знаки. Знаки приоритета.**

**Тема: Регулирование дорожного движения», «Классификация дорожных знаков», «Предупреждающие знаки. Знаки приоритета**





## ЗНАКИ ПРИОРИТЕТА



### 1. Эти знаки предупреждают Вас:

1. О приближении к железнодорожному переезду с тремя путями. 2. О наличии через 150—300 м железнодорожного переезда без шлагбаума. 3. О наличии через 50—100 м железнодорожного переезда.



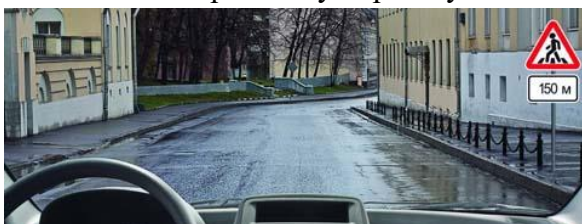
### 2. Какие знаки устанавливают непосредственно перед железнодорожным переездом?

1. Только А. 2. Только Б. 3. Только В. 4. А и В.



### 3. Эти знаки предупреждают Вас о приближении:

1. К месту производства работ на дороге.
2. К железнодорожному переезду со шлагбаумом.
3. К железнодорожному переезду без шлагбаума.



**4. Знаки предупреждают Вас о том, что:**

1. На протяжении 150 м возможно появление пешеходов на проезжей части.
2. Через 150 м на Вашем пути будет нерегулируемый пешеходный переход.



**5. Эти знаки предупреждают Вас:**

1. О наличии через 500 м опасных поворотов.
2. О том, что на расстоянии 150—300 м за дорожным знаком начнется участок дороги протяженностью 500 м с опасными поворотами.
3. О том, что сразу за знаком начнется участок протяженностью 500 м с опасными поворотами.



**6. О чем информируют Вас эти дорожные знаки?**

1. О приближении к перекрестку, где установлен знак «Уступите дорогу».
2. О приближении к перекрестку, где установлен знак «Движение без остановки запрещено».
3. О приближении к таможне.



**7. Какие знаки распространяют свое действие только на период времени, когда покрытие проезжей части влажное?**

1. Только А.
2. Только А и Б.
3. Все.

**8. Какие из предупреждающих и запрещающих знаков являются временными?**

1. Установленные на переносной стойке
2. Имеющие желтый фон и установленные в местах производства дорожных работ.
3. Все перечисленные.





9. Какие знаки означают, что Вы должны уступить дорогу, если встречный разъезд затруднен?

1. Только В.
2. А и В.
3. Б и В.
4. Б и Г.



10. Разрешен ли Вам съезд на дорогу с грунтовым покрытием?

1. Да.
2. Нет.



11. Эти знаки предупреждают Вас о том, что:

1. Остановка транспортных средств на обочине запрещена.
2. Съезд на обочину опасен в связи с проведением на ней ремонтных работ.
3. Остановка разрешена только на проезжей части.



12. На каком расстоянии до неровного участка дороги устанавливается этот знак вне населенного пункта?

1. 150—300 м.
2. 50—100 м.
3. Непосредственно перед неровным участком дороги.



13. Этот дорожный знак предупреждает Вас:

1. О приближении к скользкому участку дороги.
2. О приближении к мокрому и загрязненному участку дороги.
3. О приближении к участку дороги, где возможен выброс щебня из-под колес.



**14.Этот знак предупреждает о приближении к перекрестку, на котором Вы:**

1. Имеете право преимущественного проезда
2. Должны уступить дорогу всем транспортным средствам, движущимся по пересекаемой дороге.
3. Должны уступить дорогу только транспортным средствам, приближающимся справа.



**15.Этот дорожный знак:**

1. Предупреждает о приближении к месту пересечения с трамвайной линией.
2. Предупреждает о приближении к трамвайной остановке.
3. Обязывает Вас остановиться непосредственно перед пересечением с трамвайной линией.



**16.Этот знак:**

1. Показывает направления движения на перекрестке.
2. Указывает, что на пересекаемой дороге движение осуществляется по двум полосам.



А



Б



В

**17.Какой знак используется для обозначения границ искусственной неровности?**

1. Только А.2. Только Б.3. Б и В.



А



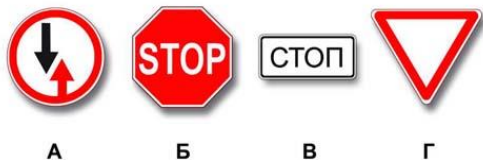
Б



В

**18.Какие знаки информируют Вас, что на перекрестке необходимо уступить дорогу транспортным средствам, приближающимся слева?**

1. Только А. 2. Только Б. 3. Только А и Б. 4. Все.



19.Какие знаки требуют обязательной остановки?

1. Только А и Б.
2. Только Б.
3. Только Б и В.
4. Все.



20.Какие знаки предоставляют Вам преимущество при проезде нерегулируемых перекрестков?

1. Только А.
2. А и В.
3. Все.



21.Этот знак предупреждает Вас о приближении к тоннелю, в котором:

1. Будет затруднен разъезд со встречными транспортными средствами
2. Отсутствует искусственное освещение.
3. Очередность движения регулируется светофором.



22.В каком месте Вы должны остановиться?

1. Перед знаком (А).
2. Перед перекрестком (Б).
3. Перед краем пересекаемой проезжей части (В).



23.Разрешено ли Вам въехать на мост одновременно с мотоциклистом, если Вы не затрудните ему движение?

1. Да.
2. Нет.



**24.Этот дорожный знак:**

1. Предупреждает о наличии узкого участка дороги, но не устанавливает очередность движения.
2. Запрещает проезд через мост.
3. Обязывает уступить дорогу встречному транспортному средству.



**А**



**Б**



**В**

**25.Какие знаки информируют Вас о приближении к началу участка дороги со встречным движением?**

1. Только А.
2. Только А и Б.
3. Все.



**26.На каком расстоянии до скользкого участка дороги устанавливается этот знак в населенном пункте?**

1. 150—300 м.
2. 50—100 м.
3. Непосредственно перед началом скользкого участка.

**Вопросы для подготовки и обсуждения:**

1. В чём отличие между терминами «ограниченная видимость» и «недостаточная видимость».
2. В чём отличие между терминами «опережение и обгон».
3. В чём отличие между терминами «остановочный путь и тормозной путь».
4. Какой неподвижный объект, не позволяющий продолжить движение по полосе, не относится к понятию «Препятствие»?
5. Являются ли тротуары и обочины частью дороги?
6. Что означает требование уступить дорогу?

**Практическое занятие № 5. Брак и виды брачных договоров.**

**Тема:** Брак и виды брачных договоров

**Задание № 1. Выпишите в тетрадь правильно подобранное определение к понятию.**

**Понятия:**

- Фиктивный брак - это...
- Брак - это...

– Жизненный цикл семьи - это...

– Семья - это...

– Семейное право - это...

### **Определения:**

– группа связанных отношениями брака родства людей, которая обеспечивает воспитание детей и удовлетворяет другие общественно-значимые потребности человека.

– период от возникновения до прекращения функционирования семьи.

– отрасль права, регулирующая брачно-семейные отношения.

– это равноправный, добровольный союз мужчины женщины ,заклученный с соблюдением порядка условий, предусмотренных законом, имеющий цель создание семьи порождающий для супругов взаимные личные имущественные права и обязанности.

– вступление в брак без намерения создать семью

**Задание № 2. Прочитайте высказывания о семье и определите описанные в них семейные проблемы:**

Высказывание	Поднимаемая проблема
С.Н. Паркинсон: «Когда семейство викторианской эпохи рассаживалось вокруг обеденного стола, соблюдалось одно правило: старшие говорят, младшие слушают. Некоторые темы в разговоре не затрагивались, отдельные вопросы обсуждались по-французски, но младшим было чему поучиться. Более того, у них была возможность осознать собственное невежество и научиться выражать свои мысли более связно. В наши дни разглагольствуют дети, слушают родители- пользы никакой ни для кого, вред вполне очевидный».	
С. Смит :«Брак напоминает ножницы – половинки могут двигаться в противоположных направлениях, но проучат всякого, кто попытается встать между ними».	
Р.Стивенсон:«Брак - это долгий разговор, прерываемый спорами».	
Г. Гегель :«Брак есть правовая любовь; при таком определении из последней исключается все, что в ней преходяще, капризно субъективно»; «Первые необходимые отношения, в которые индивид вступает с другими, это семейные отношения. Эти отношения, правда, имеют правовую сторону, но она подчинена стороне моральной, принципу любви и доверия»; «Связь двух лиц различного пола, называемая браком, это не просто естественный, животный союз не просто гражданский договор, прежде всего моральный союз, возникающий на основе взаимной любви, доверия, превращающий супругов в одно лицо».	
К. Маркс: «Если бы брак не был основой семьи, то он также не являлс бы предметом законодательства, как, например ,дружба»; «Почти всякое расторжение брака есть расторжение семьи ...даже чисто юридической точки зрения положение детей и их имущества не может быть поставлено зависимость от произвольного усмотрения родителей...Таким образом, принимается во внимание только индивидуальная воля, или, вернее, произвол супругов, но не	

принимается во внимание воля брака, нравственная субстанция этого отношения».

### **Задание № 3. Прочитайте текст и ответьте на вопросы к нему**

#### **БРАЧНЫЙ ДОГОВОР**

Кроме законного режима имущества супругов существует также договорный режим. Основанием его является брачный договор. Он представляет собой соглашение лиц, вступающих в брак, или соглашение супругов, определяющее их имущественные права и обязанности в браке и (или) в случае его расторжения.

Брачный договор может быть заключен в отношении не только имущества, имеющегося в натуре, но и того, которое может быть приобретено супругами в дальнейшем. В нем устанавливается свой, удобный для данной семьи режим совместной собственности на имущество супругов. Его можно заключить и до регистрации брака в органе загса, и в любое время в период брака (в последнем случае он вступает в силу со дня государственной регистрации заключения брака).

Брачный договор супруги могут заключить на конкретный срок, а затем в любое время могут его переоформить, дополнить или изменить. В то же время брачный договор может быть заключен на неопределенный срок, и тогда он прекращается в связи со смертью одного из супругов или с момента расторжения брака.

Сам брачный договор, а также все изменения и дополнения к нему заключаются в письменной форме и подлежат нотариальному удостоверению. Такая же форма предусмотрена и для расторжения брачного договора. В брачном договоре можно определить права и обязанности супругов по взаимному содержанию, в том числе в случае инвалидности или достижения пенсионного возраста, установить порядок несения каждым из супругов семейных расходов, способы участия в доходах друг друга.

Брачный договор предусматривает и определенные ограничения. Например, согласно п. 3 ст. 42 СК РФ, в брачном договоре нельзя ограничить правоспособность или дееспособность супругов, в том числе их право на обращение в суд за защитой своих прав; нельзя устанавливать и какие-либо условия, которые ставят одного из супругов в крайне неблагоприятное положение или противоречат основным началам семейного законодательства.

Брачный договор можно расторгнуть по соглашению обоих супругов. Соглашение об изменении или расторжении брачного договора также совершается в письменной форме и подлежит нотариальному удостоверению. Односторонний отказ от исполнения брачного договора законом не допускается. Если один из супругов отказывается изменить или расторгнуть брачный договор, вопрос решается в суде в порядке, установленном для изменения и расторжения договоров Гражданским кодексом Российской Федерации.

Брачный договор может быть признан судом недействительным полностью или частично также по основаниям, предусмотренным ГК РФ для недействительности сделок. Например, если в суде будет установлено, что договор совершен под влиянием обмана со стороны одного из вступающих в брак супругов или вследствие стечения тяжелых обстоятельств на крайне невыгодных условиях (например, один из супругов лишился одновременно работы и служебного жилья и был вынужден заключить брачный договор на условиях, лишающих его многих прав и возможностей на перспективу).

Недействительным будет считаться и брачный договор хотя и оформленный письменно, но не удостоверенный нотариально.

Важно подчеркнуть, что, если между супругами при вступлении в брак не заключен брачный договор, они все равно впоследствии могут заключать между собой любые соглашения,

например о размере, условиях и порядке выплаты алиментов на несовершеннолетних детей либо другому супругу во время брака, а также в случае его расторжения.

На этот счет есть лишь одно ограничение, а именно: размер алиментов, устанавливаемый по соглашению об уплате алиментов на несовершеннолетних детей, не может быть ниже размера алиментов, которые могли бы быть взысканы в судебном порядке.

Согласно ст. 81 СК РФ, алименты на несовершеннолетних детей взыскиваются судом с их родителей в следующих размерах: на одного ребенка - 1/4, на двух детей - 1/3, на трех и более детей - 1/2 заработка и (или) иного дохода родителей. Размер этих долей может быть уменьшен или увеличен судом с учетом материального или семейного положения сторон и иных заслуживающих внимания обстоятельств (например, наличия у бывшего супруга других несовершеннолетних детей или иных лиц, находящихся на его иждивении).

Брачный договор не регулирует неимущественные отношения супругов - распределение обязанностей, участие в домашнем хозяйстве и т.д. В брачном договоре не регулируются и отношения с детьми, как имущественные, так и неимущественные.

**Задание № 4. На основании сведений приведенных ниже составьте проект брачного договора.**

Супруги Ивановы состояли в зарегистрированном браке с 1 мая 1990 г. До заключения брака Ивановой Марии принадлежало следующее имущество: земельный участок (8 соток с находящимся на нем жилым домом), кольцо из платины, библиотека художественной литературы из 500 томов.

Собственностью Иванова Ильи являлись: автомобиль марки ВАЗ-21099, доля в уставном капитале ООО "Комета", трехкомнатная квартира общей площадью 100 кв.м в Москве.

Во время брака было приобретено следующее имущество: мебельный гарнитур итальянского производства, золотые и серебряные украшения, а также ювелирные изделия из драгоценных камней, автомобиль "Мерседес". Кроме того, в Сбергательный банк сделан вклад в сумме 100 тыс. руб. на имя Ивановой М.С.

В августе 1991 года супруги обратились к адвокату с просьбой составить брачный договор, в котором был бы определен правовой режим уже имеющегося имущества и имущества, которое они приобретут в будущем, а также определить имущество, которое будет передано каждому из них в случае расторжения брака. Супруги также пожелали включить в брачный договор условие о предоставлении Ивановой Марии содержания в случае расторжения брака (1000 руб. ежемесячно) независимо от ее трудоспособности и нуждаемости; о выплате алиментов несовершеннолетнему ребенку в размере 10% от получаемого Ивановым дохода. Просили они также оговорить тот факт, что имущество, принадлежавшее каждому из них до брака, останется личной собственностью каждого.

## ПРОЕКТ БРАЧНОГО ДОГОВОРА

г. \_\_\_\_\_ " \_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Мы, нижеподписавшиеся: гр-н \_\_\_\_\_, проживающий по адресу: \_\_\_\_\_ (фамилия, имя, отчество) и гр-ка \_\_\_\_\_, проживающая по адресу: \_\_\_\_\_, (фамилия, имя, отчество)

состоящие в браке, зарегистрированном \_\_\_\_\_  
(орган регистрации)

г. \_\_\_\_\_ " \_\_ " \_\_\_\_\_ 199\_\_ года, актовая запись No. \_\_\_\_\_, свидетельство о браке No. \_\_\_\_\_, серия \_\_\_\_\_, в целях урегулирования взаимных имущественных прав и

обязанностей как в браке, так и в случае его расторжения, именуемые в дальнейшем "Супруги", заключили настоящий

договор о нижеследующем:

1. К общему имуществу супругов относится имущество, нажитое супругами во время \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

2. Доходы каждого из супругов от трудовой, предпринимательской и интеллектуальной \_\_\_\_\_ деятельности \_\_\_\_\_ являются собственностью \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

3. Суммы материальной помощи, суммы, выплаченные в возмещение ущерба в связи с утратой трудоспособности вследствие увечья или иного повреждения здоровья и т.п.) признаются собственностью \_\_\_\_\_.

4. Банковские вклады, сделанные супругами во время брака, а также проценты по ним являются во время брака и в случае его расторжения собственностью \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

5. Ювелирные украшения, изделия из натурального меха, приобретенные супругами во время брака, являются во время брака и в случае его расторжения собственностью \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

6. Граждан\ин\ка \_\_\_\_\_ предоставляет гр-\ну\ке

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя, отчество)

(фамилия, имя, отчество)

в период брака право пользования и проживания с правом регистрации постоянного места жительства - прописки в квартире, расположенной по адресу:

\_\_\_\_\_.

В случае расторжения брака право пользования названным жильем

(право проживания и регистрации постоянного места жительства) у гр-\на\ки

\_\_\_\_\_ прекращается. В следствие этого, гр-н\ка\

\_\_\_\_\_ обязан\а\ в течение \_\_\_\_\_ дней со дня расторжения брака освободить указанное жилье, прекратив регистрацию по указанному выше адресу.

7. Каждый из супругов несет ответственность в \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.



8. Настоящий договор вступает в силу с момента его нотариального удостоверения.

Односторонний отказ от исполнения настоящего договора не допускается.

9. Расходы, связанные с удостоверением настоящего договора оплачивает \_\_\_\_\_

Подписи сторон: \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

#### **Задание № 5. Определите, какие положения не могут войти в брачный договор:**

Супруги Минины при заключении брака составили проект брачного договора, который содержал следующие условия:

1. При расторжении брака каждый из супругов получит то имущество, которое было приобретено на заработанные им деньги.

2. Если расторжение брака произойдет по вине одного из супругов, он не будет иметь права на получение алиментов от другого супруга.

3. Минин не будет претендовать на проживание в квартире, которой пользовалась еще до заключения брака Минина по договору найма жилого помещения.

4. Если к моменту расторжения брака у них будут несовершеннолетние дети, то они останутся на воспитании у матери, а отец сможет в любое время беспрепятственно общаться с ними.

5. Алименты будут выплачиваться в следующем размере: на одного ребенка - 1/3, а на двух детей - 2/3 дохода отца.

#### **Вопросы для подготовки и обсуждения:**

1. Какие требования к брачному договору содержатся в Семейном кодексе Российской Федерации?

2. Могут ли права и обязанности супругов, указанные в брачном договоре, ставиться в зависимость от наступления или не наступления определенных условий?

3. С какого момента начинает действовать брачный договор?

4. Как и в каком порядке можно расторгнуть брачный договор?

#### **Практическое занятие № 6. Анализ проведения аварийно-спасательных работ при действии различных поражающих факторах.**

**Тема: «Анализ проведения аварийно-спасательных работ при действии различных поражающих факторах»**

**Цель:** Познакомить с организацией проведения АСР при действии различных поражающих факторах.

**Место проведения:** кабинет ОБЖ.

**Средства обучения:**

- методические рекомендации к практическому занятию;

- линейка и карандаш;

- диафильм «Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в зоне ЧС»

- микроплакаты.

**Виды самостоятельной работы:**

Подготовить сообщение на тему «Организация и предназначение аварийно-спасательных и неотложных работ».

### **Краткая теория**

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы проводятся с целью срочного оказания помощи населению, которое подверглось непосредственному или косвенному воздействию современных средств поражения, разрушительных и вредоносных сил природы, техногенных аварий и катастроф, а также для ограничения масштабов, локализации или ликвидации возникших при этом чрезвычайных ситуаций.

**Аварийно-спасательные работы** проводятся с целью поиска и удаления людей за пределы зон действия опасных и вредных для жизни и здоровья факторов, оказания неотложной медицинской помощи пострадавшим и эвакуации их в лечебные учреждения, где для спасенных создаются необходимые условия.

К аварийно-спасательным работам относятся:

разведка маршрутов движения (общая, радиационная, химическая, бактериологическая, инженерная и др.);

розыск пораженных и извлечение их из поврежденных и горящих зданий, загазованных и задымленных помещений, завалов;

подача воздуха в заваленные защитные сооружения с поврежденной фильтровентиляционной системой;

оказание первой медицинской и первой врачебной помощи пострадавшим, эвакуация их в лечебные учреждения;

вывод (вывоз) населения из опасных мест в безопасные районы;

санитарная обработка людей и обеззараживание их одежды.

**Неотложные работы** проводятся в целях блокирования, локализации или нейтрализации источников опасности, снижения интенсивности, ограничения распространения и устранения действий полей, поражающих факторов в зонах применения современных средств поражения и чрезвычайных ситуаций при родного или техногенного характера.

Они предназначены для обеспечения успешного проведения спасательных работ. Их содержанием может являться: устройство проездов в завалах и на зараженных участках; локализация аварий на газовых, энергетических, водопроводных и других сетях в интересах проведения спасательных работ; укрепление или обрушение конструкций зданий и сооружений, угрожающих обвалом и препятствующих безопасному движению и проведению спасательных работ;

ремонт и восстановление поврежденных и разрушенных линий связи и коммунально-энергетических сетей в целях обеспечения спасательных работ;

обнаружение, обезвреживание и уничтожение взрывоопасных предметов;

ремонт и восстановление поврежденных защитных сооружений. Необходимо отметить, что аварийно-спасательные и неотложные работы характеризуются большим объемом и ограниченностью времени на их проведение, сложностью обстановки и большим напряжением сил личного состава формирований, привлекаемых для их проведения.

Они проводятся, как правило, в условиях сильных разрушений, массовых пожаров, заражения атмосферы и местности и при воздействии других неблагоприятных факторов.

Завалы, образовавшиеся в результате разрушений, могут перекрыть выходы из защитных сооружений, затруднить ввод сил гражданской обороны в очаг поражения, снизить их маневренность, затруднить выход к объектам спасательных работ.

Заражение атмосферы и местности вызовет необходимость ведения работ в средствах индивидуальной защиты. Это будет затруднять организацию и ведение работ, потребует более

частой смены работающих формирований из-за опасности облучения личного состава сверх допустимых доз и повышенной утомляемости.

### **Проведение мероприятий медицинской защиты.**

Мероприятия медицинской защиты в зонах чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени проводятся с целью предотвращения или снижения тяжести поражений, ущерба для жизни и здоровья людей от воздействия последствий применения средств поражения и опасных факторов стихийных бедствий и производственных аварий и катастроф.

Эти цели достигаются применением профилактических медицинских препаратов - антидотов, протекторов, стимуляторов резистентности, с помощью своевременного оказания медицинской помощи пораженным.

Первая медицинская помощь пострадавшим до их эвакуации в лечебное учреждение оказывается непосредственно в очагах поражения в ходе спасательных и других неотложных работ. Оказание первой медицинской помощи осуществляется с участием заранее сформированных из населения санитарных постов и санитарных дружин, в состав которых входят лица, специально обученные общим приемам оказания первой медицинской помощи.

### **Задания к практическому занятию**

#### **Задание №1**

1. Основным содержанием аварийно-спасательных работ являются действия по спасению людей. Они осуществляются, как правило, в 4 этапа. Перечислите эти этапы.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

#### **Задание №2**

Закончите предложение.

Аварийно-спасательные работы - это действия по

---

#### **Задание №3**

Санитарная обработка

#### **Задание №4**

#### **Ситуационная задача.**

В подвальном помещении объекта экономики после подачи сигнала «Химическая тревога» укрылись сотрудники ближайшего цеха. Спустя несколько минут после закрывания негерметизированного помещения произошло возгорание электропроводки и сильное задымление. Площадь возгорания до 6 кв. м., материалы горения – пластиковое покрытие, линолеум, древесина ненесущих стен.

Вопрос: Какой тип противогаза более предпочтителен к применению, и почему?

Требования к отчёту:

1. После выполнения работы студент обязан продемонстрировать преподавателю выполненные задания.

2. Представить отчёт о выполненной работе, содержащей:

- порядковый номер и наименование практической работы;
- цель практической работы;
- ход выполнения работы;
- ответы на контрольные вопросы;

- вывод о выполненном задании.

**Вопросы для подготовки и обсуждения:**

1. Какие мероприятия проводятся при выполнении аварийно-спасательных работ?
2. Каковы цель и содержание спасательных работ?
3. Раскройте понятия «дезактивация», «дегазация», «дезинфекция», «санитарная обработка». В каких случаях обеззараживания проводят дезактивацию, дегазацию, дезинфекцию и санитарную обработку?

**Практическое занятие № 7. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.**

**Тема:** Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

**Цель:** изучить материалы и выработать модели поведения на транспорте в случае ЧС.

**План работы:**

1. Понятие о транспортных средствах и его видах. Опасные ситуации на транспорте. Просмотр презентации и видеofilьма.
2. Действия при авариях на автодорогах. Поведение при основных типах аварий на легковом автомобильном транспорте.
3. Составить памятки о правила безопасного поведения пассажиров городского общественного транспорта. Какие места считаются особенно опасными в метро? Что запрещается на случай аварии в общественном транспорте?
4. Составить образец инструктажа безопасного поведения на железнодорожном, речном, морском и авиационном транспорте. Как следует себя вести в случае вынужденной посадки самолета?

Подготовьте отчет о работе.

Время выполнения работы -2 часа

Оснащение: лист А 4, карандаши, линейки, журнал для практических работ.

Оборудование: мультимедийный проектор, тематические презентации, видеозаписи с ситуационными заданиями.

**Вопросы для подготовки и обсуждения:**

1. Какова модель поведения при автомобильной аварии?
2. Как себя правильно вести, если автомобиль, в котором вы находитесь, упал в воду?
3. В каком месте салона общественного транспорта безопаснее всего находиться во время движения? Почему?
4. Как вести себя при поездке на железнодорожном транспорте?
5. Какова модель поведения при железнодорожной аварии (катастрофе)?
6. Что делать, если на станции метро вы увидели упавшего с платформы человека?
7. Как вести себя в метро при опасности террористических актов?
8. Каковы причины ЧС на водном транспорте?
9. Какие меры предосторожности должны соблюдать путешествующие по воде?
10. Какова модель поведения при ЧС на водном транспорте?

**Практическое занятие № 8. Оказание первой медицинской помощи переломам. Имobilизация больного.**

**Тема:** Оказание первой медицинской помощи переломам. Имobilизация больного.

**1. Цель занятия - достижение общих компетенций:**

Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Задача:

- Приобрести практические навыки оказания первой медицинской помощи при переломах.
- Отработать способы иммобилизации пострадавших.

## **2. Краткие теоретические, справочно-информационные и т.п. материалы по теме занятия.**

### **2.1. Оказание помощи при травмах и переломах.**

Знания и навыки по оказанию первой доврачебной помощи при всякого рода повреждениях необходимы всем, так как вызвавший повреждение несчастный случай может произойти в любое время и в любой обстановке - дома, на производстве, на улице, при занятиях физкультурой и спортом и т.п. В то же время от того, насколько правильно и своевременно будет оказана первая доврачебная помощь пострадавшему, нередко зависит его дальнейшее состояние здоровья.

В некоторых случаях промедление с оказанием помощи может привести к летальному исходу пострадавшего на месте происшествия. Иногда неправильное и неумелое оказание помощи может явиться причиной всякого рода осложнений, затягивающих выздоровление пострадавшего или даже ведущих к инвалидности.

При стихийных бедствиях, авариях и в военное время разнообразные повреждения становятся массовыми, поэтому к оказанию помощи пострадавшим, помимо медицинских работников, привлекают население, которому прежде всего и необходимы знания и навыки по оказанию первой медицинской помощи.

К первой медицинской помощи относят временную остановку кровотечения, наложение повязок, шинирование переломов, проведение искусственного дыхания и других мероприятий.

**Травмой** называется насильственное повреждение тканей тела, какого-либо органа или всего организма в целом. Ушибы и ранения мягких тканей, перелом костей, сотрясение мозга, ожоги - все это различные виды травм.

Непременным условием совершенствования знаний и практических навыков по оказанию помощи пострадавшим является активное участие обучаемых в тренировочных занятиях, соревнованиях и учениях.

### **2.2. Оказание первой медицинской помощи при переломах**

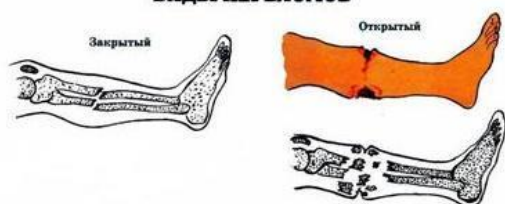
При переломах пострадавшему необходимо обеспечить покой и неподвижность (иммобилизацию) сломанной кости. Иммобилизация достигается путем наложения стандартных или изготовленных из подручных материалов шин. В качестве подручных средств можно использовать палки, трости, лыжи, зонты, доски, фанеру, пучки веток и т.д.

Шины накладывают на наружную и внутреннюю поверхности сломанной конечности. Они должны обязательно обеспечивать неподвижность двух прилегающих к месту перелома суставов. При наложении шин на обнаженную поверхность их необходимо обложить ватой или любым мягким подручным материалом, а затем закрепить бинтом, полотенцем, косынками, ремнями и т.д.

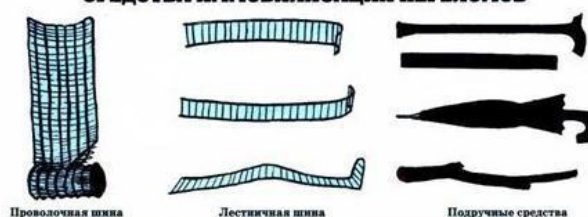
При открытых переломах сначала с помощью жгута останавливают кровотечение, а затем на рану накладывают повязку. После этого пострадавшему вводят обезболивающее средство и обеспечивают иммобилизацию конечности. Если при первичном осмотре трудно отличить ушибы и вывихи от переломов костей, то помощь необходимо оказывать, как при переломах.

# ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

## ВИДЫ ПЕРЕЛОМОВ



## СРЕДСТВА ИММОБИЛИЗАЦИИ ПЕРЕЛОМОВ



## ИММОБИЛИЗАЦИЯ ПЕРЕЛОМОВ



ЖУРНАЛ «ВОЕННЫЕ ЗНАНИЯ»

При переломе костей предплечья руку в локтевом суставе сгибают под прямым углом ладонью к туловищу. Шину берут такой длины, чтобы один ее конец охватывали пальцы руки, а второй заходил за локтевой сустав. В таком положении шину закрепляют бинтом, а руку подвешивают на косынке или ремне.

При переломе плечевой кости предплечье сгибают под прямым углом в локтевом суставе, а на сломанную кость плеча накладывают две шины: одну с наружной стороны плеча, а другую - от подмышечной впадины до локтевого сустава. Затем обе шины прибинтовывают к плечу и согнутое предплечье подвешивают на ремень или косынку.

При отсутствии табельной шины или подручных средств согнутую в локте руку подвешивают на косынке, ремне и прибинтовывают к туловищу.

Для наложения шинной повязки при переломе бедра необходимо иметь как минимум две большие шины. Одну из них накладывают по наружной поверхности конечности, при этом один ее конец должен находиться под мышкой, а другой немного выступать за стопу. Вторую шину накладывают по внутренней поверхности ноги так, чтобы один ее конец достигал области промежности, а другой выступал за край стопы. В таком положении шины прибинтовывают к туловищу.

В случае отсутствия табельных шин или подручных средств поврежденную ногу следует прибинтовать к здоровой ноге.

При переломе голени первую помощь оказывают так же, как и при переломе бедра.

При переломе таза пострадавшего необходимо уложить горизонтально на спину и подложить под колени валик (скатку пальто, куртку, подушку, чтобы уменьшить напряженность мышц бедер и живота).

Раненого в позвоночник следует очень бережно положить на твердую подстилку (щит, доску), избегая при этом любых сотрясений и сгибания позвоночника.

При переломах ребер на грудную клетку нужно наложить тугую круговую повязку.

При переломе ключицы в подмышечную впадину с травмированной стороны подкладывают ком ваты и плечо туго прибинтовывают к туловищу, а предплечье подвешивают на косынке, второй косынкой прикрепляют руку к туловищу.

При переломах челюсти нужно прикрыть рот и зафиксировать челюсть повязкой.

### 2.3. Способы иммобилизации больного.

Иммобилизация – создание неподвижности (покоя) повреждённой или больной части тела.

При всех повреждениях, сопровождающихся переломами костей, обширными ранениями и ожогами, рекомендуется иммобилизация. В одних случаях необходимо правильно уложить пострадавшего, а в других применить специальные обездвиживающие приспособления – шины. Главная цель иммобилизации – обеспечить по возможности полный покой повреждённой части тела, что исключает дополнительную травматизацию уменьшает боль.

При отсутствии стандартных шин можно пользоваться импровизированными из подручного материала с соблюдением следующих правил:

- для надёжной иммобилизации следует обездвижить два сустава – один выше, другой ниже места перелома;
- перед наложением шин на определяющиеся под кожей костные выступы следует положить слой ваты или мягкую ткань;
- накладывать шины надо осторожно, не нанося дополнительной травмы пострадавшему;
- обездвиживающее средство должно быть прочным и как можно более лёгким.



### Переноска пострадавшего

Оказав первую помощь, пострадавшего надо доставить в ближайшее лечебное учреждение.

Способ переноски зависит от характера и локализации повреждений, общего состояния пострадавшего, а также от количества оказывающих помощь и их физических возможностей.

В зависимости от конкретных условий пострадавших можно переносить на стандартных или импровизированных носилочных средствах либо на руках или посредством носилочных лямок, изготовленных из куска брезента длиной 2 м и шириной до 10 см.

Перечислим рекомендуемые позы для переноски пострадавшего.

Лёжа:

на спине – с травмами головы, позвоночника, конечностей, если пострадавший в сознании;

на спине с согнутыми в коленях ногами (под колени положить валик-опору) – с травмами костей таза и брюшной полости;

на спине с приподнятыми ногами и опущенной вниз головой – при шоке и значительной кровопотере;

на животе – с травмами позвоночника, если пострадавший без сознания;

на боку – раненым без сознания, если нет другого выхода;

полусидя:

с вытянутыми ногами – при травмах головы, верхних конечностей;

с ногами, согнутыми в коленях (под колени положить валик-опору), - при травмах мочеполовых органов, брюшной полости, грудной клетки и кишечной непроходимости.

**Внимание!**

При всех видах травм надо быстро и бережно доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение, а если есть возможность, быстро вызвать врача или «скорую помощь».

**Выводы.**

Повреждённой части тела пострадавшего нужно создать неподвижность.

При отсутствии стандартных шин пользуются импровизированными.

Способ переноски пострадавшего в ближайшее лечебное заведение зависит от нескольких факторов, которые необходимо знать каждому.

### **3. Перечень средств обучения, используемых на занятии.**

1. Методические рекомендации по теме;
2. ПК и видеопроектор;
3. Презентация по теме.
4. Учебный видеофильм.
5. Шины, косынка.
6. Носилки.

### **4. Порядок выполнения работы.**

- 4.1. Изучить краткий теоретический материал по теме (см.2.1-2.3).
- 4.2. Практически отработать порядок наложения шин и косынки.
- 4.3. Практически отработать порядок иммобилизации пострадавшего.

### **Вопросы для подготовки и обсуждения:**

1. Дать определение понятию «травма».
2. Перечислить виды травм?
3. Что означает иммобилизация?
4. Порядок обработки ожогов.
5. Особенности оказания первой медицинской помощи при обморожении.

**Практическое занятие № 9. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.**

**Тема:** «Практическая работа «Первая помощи при кровотечениях».

**Цели:**

– научить учащихся распознавать виды кровотечений и познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи;



– развивать практические навыки обработки и перевязки ран;  
– воспитывать осторожность, умение видеть опасность, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **Задачи:**

– закрепить материал из курса анатомии о диагностике кровотечений;  
– раскрыть анатомо-физиологические механизмы, лежащие в основе оказания первой помощи;  
– решение учебно-проблемных ситуаций с оказанием первой помощи при разных видах кровотечений;  
– показать приемы наложения повязок;

**Оборудование:** таблицы «Кровотечения и их виды», «Основные виды повязок», иллюстративный материал, бинты, жгут резиновый ленточный, палочки для закрутки, манекен.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Орг. Момент**

##### **2. Актуализация знаний**

- Что такое кровотечение, и какие виды кровотечений вам известны?

Кровотечением называют истечение крови из повреждённого кровеносного сосуда.

В зависимости от вида повреждённых сосудов различают артериальное, венозное, капиллярное и паренхиматозное кровотечения.

- Чем кровотечения отличаются друг от друга?

Кровотечения отличаются друг от друга клинической картиной и особенностями методов остановки.

(Беседа по вопросам)

##### **3. Изучение нового материала**

Первая помощь при кровотечениях.

Человек рождается со способностью откликаться на чужую боль. При несчастных случаях рядом с пострадавшими, как правило, оказываются люди, не имеющие медицинского образования, и от того, как они поведут себя, будет зависеть здоровье, а нередко и жизнь человека.

...Помочь пострадавшему может только тот, кто сумеет. Для того чтобы суметь надо тренироваться. Сегодня у нас появился шанс применить наши знания на практике.

В зависимости от вида кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное) и имеющихся при оказании первой медицинской помощи средств осуществляют временную или окончательную его остановку.

##### **4.Формирование умений и навыков.**

##### **4.1.Первая помощь при незначительных ранениях.**

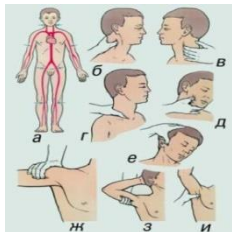
Промойте рану антисептическим средством ( перекись водорода, спиртовой раствор йода). Если нет медицинских средств промойте рану водой с мылом.

Для очистки загрязненных ран используйте чистую салфетку или стерильный тампон. Очистку раны начинайте с середины, двигаясь к ее краям. Наложите повязку.

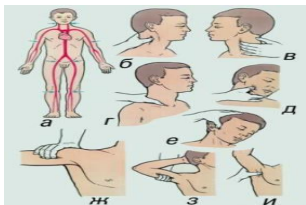
Помощь врача необходима в случае, если есть риск проникновения в рану инфекции.

##### **4.2.Артериальные кровотечения.**

При артериальном кровотечении может применяться метод пальцевого прижатия артерий. Этот метод может применяться для временной остановки кровотечения на конечностях. Сдавливание артерии пальцем удается временно остановить кровотечение и вызвать «скорую помощь». Артерию прижимают выше места повреждения, там, где она лежит не очень глубоко и может быть прижата к кости.

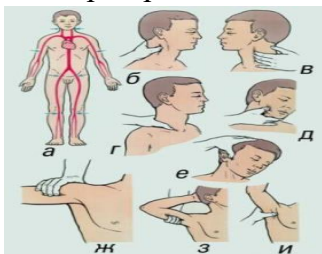


Сонная артерия прижимается ниже раны.

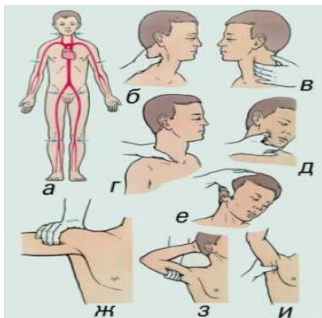


Пальцевое прижатие артерий — самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения. Артерии прижимаются в местах, где они проходят вблизи кости или над ней.

Височную артерию прижимают большим пальцем к височной кости впереди ушной раковины при кровотечении из ран головы.



Нижнечелюстную артерию прижимают большим пальцем к углу нижней челюсти при кровотечении из ран, расположенных на лице.



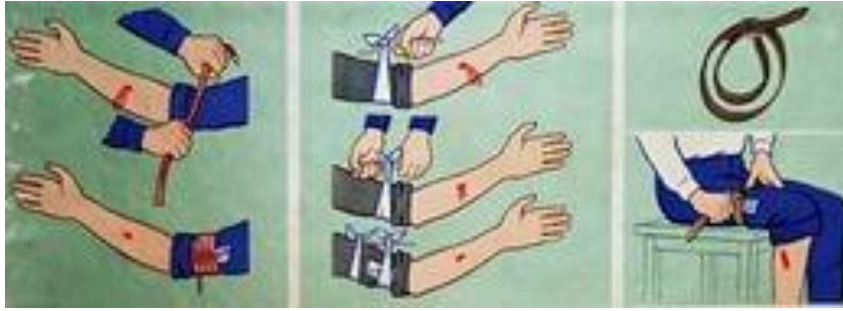
Существует еще один способ остановки артериального кровотечения - наложение жгута.

Жгут накладывается на конечность примерно на 5 см выше повреждения.

Он на голое тело не накладывается. ( Показать учащимся, как правильно нужно наложить жгут).

В качестве жгута можно использовать полоску материи, платок, шарф и т.д. (Показать учащимся последовательность действий при наложении жгута из приспособленного материала).

Время наложения жгута записывают на листке и прикалывают ее к нему или повязке. Объяснить учащимся, что это очень важно, так как нельзя оставлять его на конечности более 2 часов в летнее время и 1 часа в зимнее время – существует опасность омертвления конечности.

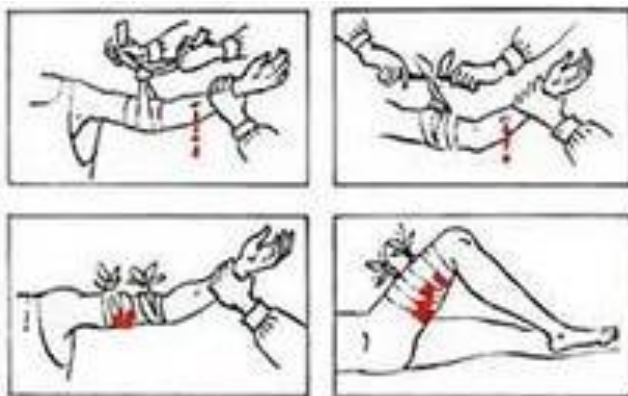


### 4.3. Венозные кровотечения.

При венозном кровотечении бывает достаточно высоко поднять конечность и наложить давящую повязку. На кровоточащую рану накладывается стерильный бинт или чистая ткань. Поверх - плотный валик бинта (ваты), который туго прибинтовывают. При правильном наложении кровотечение останавливается. Повязку можно не снимать до доставки в лечебное учреждение.



При кровотечении из крупных подкожных вен жгут может накладываться ниже места повреждения сосуда с силой, вызывающей сдавливание только поверхностных вен. Такой жгут может оставаться в течение шести часов.



В любом случае необходимо наложить на рану стерильную повязку или чистую ткань.

(Рассказ учителя с демонстрацией приемов оказания первой помощи)

### 4.4. Решение ситуационных задач

Каждой группе предложены ситуации с повреждением кровеносных сосудов. Задача состоит в том, что бы вы оценили ситуацию, в которую попал пострадавший и попытались определить вид раны, кровотечения и предложить способы оказания первой помощи пострадавшему.

#### Группа 1.

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

#### Группа 2.

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

**Группа 3.**

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

**Группа 4.**

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

**5. Итоги занятия. Рефлексия.**

**Вопросы для подготовки и обсуждения:**

1. Что такое кровотечение, какие виды кровотечений бывают.
2. Осложнения кровотечений.
3. Что такое острая кровопотеря, её основные признаки?
4. Какие способы временной остановки кровотечения Вы знаете?
5. В каком случае накладывается давящая повязка и в чём особенность при её наложении?
6. Покажите основные точки пальцевого прижатия артерий.
7. Каковы правила наложения жгута.
8. Как и куда накладывается жгут по способу Микулича?
9. Как оказать ПП при повреждении вен шеи?
10. В чём отличие в наложении эластичного жгута от атравматичного жгута «Альфа»?
10. Алгоритм действий спасателя при наружном кровотечении.
11. Что делать при подозрении на внутреннее кровотечение?

**Практическое занятие № 10. Основные инфекционные болезни.**

**Тема:** Основные инфекционные болезни

**Инфекционные заболевания**

1. Дайте определение  
Инфекционные болезни – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Профилактика инфекционных болезней – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Приведите примеры:

Кишечные инфекции	
Инфекции дыхательных путей	
Кровяные инфекции	

Инфекции наружных покровов	

4. Выберите заболевание, наиболее часто возникающее в регионе вашего проживания. Определите меры индивидуальной профилактики этого заболевания

---



---



---



---



---



---



---



---



---

### Инфекционные заболевания

1. Дайте определение  
Инфекционные болезни – это \_\_\_\_\_
2. Профилактика инфекционных болезней – это \_\_\_\_\_

3. Приведите примеры:

Кишечные инфекции	
Инфекции дыхательных путей	
Кровяные инфекции	
Инфекции наружных покровов	

4. Выберите заболевание, наиболее часто возникающее в регионе вашего проживания. Определите меры индивидуальной профилактики этого заболевания

---



---



---



---



---

---

---

---

---

---

5. Какой вид иммунитета не передается по наследству \_\_\_\_\_

6. Заполните таблицу

**Периоды развития болезни**

<b>Название периода</b>	<b>Характеристика</b>
Инкубационный период	
Период основных проявлений	

7. Вспомните 2-3 пословицы о здоровье \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Фамилия, имя	Оценка учителя

5. Какой вид иммунитета не передается по наследству \_\_\_\_\_

6. Заполните таблицу

**Периоды развития болезни**

Название периода	Характеристика
Инкубационный период	
Период основных проявлений	

7. Вспомните 2-3 пословицы о здоровье \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Фамилия, имя	Оценка учителя

**Вопросы для подготовки и обсуждения:**

1. Какие инфекционные заболевания возникают наиболее часто на территории Российской Федерации?
2. Что такое иммунитет? Назовите его основные виды. Кратко охарактеризуйте каждый из видов.
3. Какие мероприятия проводятся по профилактике инфекционных заболеваний? Для ответа используйте раздел «Дополнительные материалы».
4. К каким болезням у вас есть иммунитет?
5. Какой вид иммунитета не передаётся по наследству?

В тех темах, где количество неправильных ответов превысило 5, обучающимся рекомендуется дополнительная проработка материала, после которой необходимо еще раз пройти вопросы теста темы.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Методические рекомендации разработаны в соответствии с программой учебной дисциплины БД.9 Основы безопасности жизнедеятельности, и предназначены для обучающихся специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа обучающихся, оказывающая эффективное влияние на формирование личности будущего специалиста, планируется обучающимся самостоятельно. Каждый обучающийся сам определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет самостоятельную работу по личному, индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, располагаемого времени и других условий.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся должны быть обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных, к информационным ресурсам сети Интернет.

Объем времени, отведенный на самостоятельную работу, представляет собой логическое продолжение аудиторных занятий.

В ходе самостоятельной работы при изучении дисциплины БД.9 Основы безопасности жизнедеятельности обучающимся рекомендуется обратить внимание на следующие основные вопросы:

1. Введение
2. Здоровье и здоровый образ жизни.
3. Основы медицинских знаний.
4. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека
5. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.
6. Правила и безопасность дорожного движения.
7. Социальная роль женщины в современном обществе.
8. Брак и семья
9. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
10. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).
11. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
12. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы.
13. Правила безопасного поведения.
14. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.
15. Основы медицинских знаний
16. Понятие травм и их виды.
17. Первая помощь
18. Первая помощь при ожогах
19. Первая помощь при попадании инородных тел
20. Основные инфекционные болезни

При изучении дисциплины БД.9 Основы безопасности жизнедеятельности рекомендуется следующая последовательность обучения: вначале обучающимся необходимо ознакомиться и



проработать учебный материал по учебникам и лекциям, затем следует обратиться к дополнительной литературе.

## **2. ЦЕЛИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим;

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

## **3. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ БД.9 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- Подготовка рефератов (докладов, сообщений, эссе)
- Составление схем
- Решение практических заданий
- Составление и решение тестовых заданий
- Подготовка ответов на контрольные вопросы

– Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной юридической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).

### **3.1. РАБОТА С ТЕКСТОМ НПА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПРАВОЧНО-ПРАВОВЫХ СИСТЕМ, ПРЕДОСТАВЛЕННЫХ СЕТЬЮ INTERNET.**

Во время самостоятельной деятельности, в процессе лекционных и семинарских занятий у обучающихся формируются навыки работы с нормативно-правовыми актами, регулирующими рациональное использование природных ресурсов и защиту окружающей природной среды.

Прежде чем приступить к анализу первоисточника, необходимо прочитать документ, получить представление о его структуре. Это первый аспект работы с текстом правового документа. Второй аспект представляет собой запись основных положений и идей первоисточника.

Обучающиеся в ходе работы с правовым актом воспроизводят отдельные положения текста, осуществляют его анализ.

Особое внимание следует обратить на встречающиеся в первоисточнике экологические термины. Без усвоения основных терминов невозможно эффективное изучение правового источника, его понимание.

После ознакомления с текстом и терминами следует приступить к выполнению поставленного задания. На данном этапе обучающиеся самостоятельно ищут ответы на поставленные перед ними вопросы. Эта деятельность помогает развитию умения структурировать информацию, выделять основные моменты.

В результате систематической работы с текстом нормативно-правового акта у обучающегося развивается умение самостоятельно вести поиск правовой базы, уяснять смысл правовых терминов, использовать их в практической работе.

Для того чтобы обучающийся имел постоянный доступ к НПА он может использовать сеть Internet.

Одним из эффективных путей совершенствования самостоятельной работы является использование обучающимся Интернет-ресурсов, основными достоинствами которых являются:

- реализации принципа индивидуальной работы;
- наличие быстрой обратной связи; большие возможности наглядного предъявления материала; активность обучающихся; креативность.

Кроме того, одним из достоинств Интернета является предоставление бесплатного доступа к справочно-правовым системам.

На сегодняшний день в России и СНГ существует множество справочно-правовых систем, основные среди них:

- Гарант, КонсультантПлюс, Кодекс; Референт Государственные системы;
- Информационно-поисковая система «Закон» (ИПС «Закон»), Научно-технический центр правовой информации «Система» (НТЦ «Система»);
- Федеральное бюджетное государственное учреждение «Научный центр правовой информации при Министерстве юстиции Российской Федерации»;
- (<http://www.scli.ru/bd>), Информационно-правовая система «Законодательство России» (<http://pravo.gov.ru/ip s.html>).

Все это позволяет обучающемуся найти необходимый НПА в действующей редакции, с актуальными изменениями в законодательстве.

**4.ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
БД.9 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема самостоятельной работы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Результат работы</b>	<b>Сроки выполнения</b>
1	Тема 1.1. Введение	1	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 1.1. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:Написание реферата на тему: «Культура безопасности жизнедеятельности - современная концепция безопасного типа поведения личности»	Устные ответы на вопросы ОЛК в тетради Реферат Самотестирование	на практическое занятие
2	Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 1.2. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:Изучение лекционного материала по теме.	Устные ответы на вопросы ОЛК в тетради Реферат Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование	на практическое занятие
3	Тема 1.3. Основы медицинских знаний.	1	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 1.3 Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:Написание реферата на тему: «Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения»	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование Защита рефератов	на практическое занятие
4	Тема 1.4 Влияние неблагоприятной	1	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме Тематика внеаудиторной самостоятельной	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради	на практическое занятие

	окружающей среды на здоровье человека		работы:Изучение лекционного материала по теме.	Самотестирование Защита рефератов	
5	Тема 1.5 Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	1	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:Написание реферата на тему: «Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании»	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование Защита рефератов	на практическое занятие
6	Тема 1.6 Правила и безопасность дорожного движения.	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:Изучение лекционного материала по теме.	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование Защита рефератов	на практическое занятие
7	Тема 1.7 Социальная роль женщины в современном обществе.	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:Изучение лекционного материала по теме.	Устные ответы на вопросы ОЛК в тетради Реферат Самотестирование	на практическое занятие
8	Тема 1.8 Брак и семья	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:Конвенция ООН «О правах ребенка».	Устные ответы на вопросы ОЛК в тетради Реферат Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование	на практическое занятие
9	Тема 2.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций	1	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.1 Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:Изучение лекционного материала по	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование	на практическое занятие

	природного и техногенного характера.		теме.	Защита рефератов	
10	Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	1	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.2 Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Написание реферата на тему: «Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций»	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование Защита рефератов	на практическое занятие
11	Тема 2.3 Современные средства поражения и их поражающие факторы.	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.3. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Написание реферата на тему: «Правила поведения в защитных сооружениях»	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование Защита рефератов	на практическое занятие
12	Тема 2.4 Аварийно-спасательные и другие неотложные работы.	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.4. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Написание реферата на тему: «Организация гражданской обороны в образовательном учреждении».	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование Защита рефератов	на практическое занятие
13	Тема 2.5 Правила безопасного поведения.	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.5 Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Написание реферата на тему: «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.»	Устные ответы на вопросы ОЛК в тетради Реферат Самотестирование	на практическое занятие
14	Тема 2.6 Государственные службы по охране	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме Тематика внеаудиторной самостоятельной	Устные ответы на вопросы ОЛК в тетради Реферат Выполненные письменные	на практическое занятие

	здоровья и безопасности граждан.		работы:Изучение лекционного материала по теме. Другие государственные службы в области безопасности.	задания в тетради Самотестирование	
15	Тема 3.1 Основы медицинских знаний	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 3.1 Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:Изучение лекционного материала по теме.	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование Защита рефератов	на практическое занятие
16	Тема 3.2 Понятие травм и их виды.	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 3.2 Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Изучение лекционного материала по теме. Первая помощь при переломах	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование Защита рефератов	на практическое занятие
17	Тема 3.3 Первая помощь	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 3.3. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:Изучение лекционного материала по теме. Местные и общие признаки травматического токсикоза.	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование Защита рефератов	на практическое занятие
18	Тема 3.4 Первая помощь при ожогах	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 3.4 Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:Изучение лекционного материала по теме.	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование Защита рефератов	на практическое занятие
19	Тема 3.5 Первая помощь при попадании инородных тел	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 3.5 Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:Изучение лекционного материала по	Устные ответы на вопросы ОЛК в тетради Реферат Самотестирование	на практическое занятие

			теме.		
20	Тема 3.6 Основные инфекционные болезни	2	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Написание реферата на тему: «Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи»	Устные ответы на вопросы ОЛК в тетради Реферат Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование	на практическое занятие
	<b>Всего</b>	<b>33</b>			



## Самостоятельная работа №1.

### Тема. Вводный инструктаж

#### Задание:

Подготовить рефераты по следующим темам: Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера. Криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности: рынок, общественный транспорт, подъезд дома, лифт, стадион.

#### Цель задания:

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

**Методические указания по выполнению задания:** ознакомьтесь с учебным материалом, современной публицистикой об опасных ситуациях природного, техногенного и социального характера, возникающих в повседневной жизни и правилах поведения в них; роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера; уголовная ответственность несовершеннолетних.

**Критерии оценки сообщения:** масштаб и глубина проработки материала; грамотность раскрытия темы; сумма обобщённого материала; степень критического осмысления; умение оперировать интонацией голоса при выступлении; умение парировать на вопросы при обсуждении

## Самостоятельная работа № 2.

### Тема. Здоровье и здоровый образ жизни

#### Задание:

подготовить презентации по следующим темам: Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека.

#### Цель задания:

- выяснить основные положения о здоровье и здоровом образе жизни и личной гигиены;
- провести анкетирование обучающихся ГОУ СПО СПТ об их отношении к ЗОЖ;
- уметь планировать свой режим дня, рационально сочетая в нем умственные и физические нагрузки;
- научиться составлять рацион питания;
- поддерживать необходимый уровень своего здоровья - работоспособность;

**Методические указания по выполнению задания:** ознакомьтесь с учебным материалом, современной публицистикой о здоровье и ЗОЖ, оцените проблемы, которые есть в современном обществе и лично у вас; подготовьте презентацию по данной теме.

**Критерии оценки сообщения:** логическая последовательность изложения; степень выявления сути содержания, доступности ее изложения; умение обобщать без искажения сути; насыщенность аргументами

### Самостоятельная работа № 3.

#### Тема. Основы медицинских знаний

##### Студент должен знать:

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;
- принципы обеспечения личной безопасности и сохранения здоровья.

##### Студент должен уметь:

- оказывать первую помощь пострадавшим.

#### Задание 1. Изучение литературы по теме: «Репродуктивное здоровье».

Используя дополнительные литературные и информационные источники, письменно ответьте на предложенные вопросы:

1. Дайте определение понятий «репродуктивная система» и «репродуктивное здоровье».
2. Укажите особенности психологических портретов полов.
3. От каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека?
4. Что такое планирование семьи?
5. Какой возраст считается оптимальным для рождения детей?
6. Какова роль полового воспитания и образования подростков и молодежи для сохранения репродуктивного здоровья общества?

#### Задание 2. Проработка конспектов по темам раздела (Приложение 2)

Время выполнения: 1 час

Информационное обеспечение: Конспекты урока.

#### Задание 3. Подготовка к практическим занятиям по темам: «Первая медицинская помощь при травмах и ранениях», «Первая помощь при остановке сердца».

### Самостоятельная работа № 4.

#### Тема. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

**Учебная цель:** - обобщение, закрепление и углубление знаний, полученных студентами на аудиторных занятиях с преподавателями; - развитие зрительной и ассоциативной памяти, - воспитание умения организовать свою самостоятельную работу.

##### Учебные задачи:

##### СТУДЕНТ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:

- Понятия «катастрофа», «чрезвычайная ситуация», «поражающие факторы», «медицинские последствия», «санитарные потери», «пораженный», «пострадавший»;
- Классификацию ЧС по масштабам, по видам;
- Организацию всероссийской службы медицины катастроф;
- Виды поражающих факторов;
- Основные принципы деятельности службы медицины катастроф.

**Задания для самостоятельной работы:** Изучить конспект лекций. Ответить на вопросы.

**Инструкция по выполнению самостоятельной работы:**

- Методические рекомендации при работе над конспектом лекции.

Целью данного вида работы является: Расширение кругозора и закрепление знаний студентов.

Общие рекомендации:

Проработать конспект лекций;

Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу ;

При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

**Ответить на вопросы:**

- Дать определения «катастрофа», «чрезвычайная ситуация», «поражающие факторы», «медицинские последствия», «санитарные потери», «пораженный», «пострадавший»;

- Дать классификацию ЧС по масштабам;

- Дать классификацию ЧС по видам;

- Дать краткую характеристику организации всероссийской службы медицины катастроф;

- Перечислить виды поражающих факторов.

Форма контроля и критерии оценки Работа проверяется в устной форме.

### **Самостоятельная работа № 5.**

#### **Тема. Вредные привычки и их профилактика**

**Задание** подготовить презентации по следующим темам:

Социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Правовые основы об ограничении курения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

**Цель задания:** студент должен

знать:

- о влиянии на здоровье человека вредных привычек;
- о значении профилактики вредных привычек для сохранения здоровья;

уметь:

- противостоять вредным привычкам;
- проводить профилактические мероприятия за здоровый образ жизни.

**Методические указания по выполнению задания:** прочитайте учебный и дополнительный материал о вредных привычках и их профилактике; дайте свою оценку о влиянии на здоровье человека вредных привычек; курении и его влиянии на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

С учётом полученных ответов составьте презентацию, опираясь на которую сможете аргументировано защищать изложенную точку зрения.

**Критерии оценки тезисов:** логическая последовательность изложения; степень выявления сути содержания, доступности ее изложения; умение обобщать без искажения сути; насыщенность аргументами.

## Самостоятельная работа № 6.

**Тема. Правила и безопасность дорожного движения.**

**По итогам выполнения обучающийся должен представить:**

- отчет о проработке конспектов занятий, учебной и специальной литературы.

**В процессе выполнения работы обучающийся должен:**

-прочитать конспекты занятий, указанную литературу по темам пройденного материала

- освоить полученные знания с выделением основного контекста.

-освоить оформление отчетов.

**Форма представления работы:** устный ответ.

**Перечень заданий:**

1. Прочтите конспекты занятий, материал по пройденным темам:, используя указанные источники.
2. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.
3. Дать определение - дорожное движение.
4. Дать определение - Правила дорожного движения
5. Дать определение - Автомобилизация.
6. Дать определение - ДТП
7. Дать определение - дорога.
8. Участники дорожного движения.
9. Обязанности участников движения.
10. Ответить на вопросы: виды дорожных знаков? Вертикальная и горизонтальная разметка?
11. Регулировщик движения –функции.
12. Светофоры, какие виды бывают.
13. Какими сигналами пользоваться при проезде перекрестков.
14. Какой формы должен быть знак аварийной остановки?
15. На каком расстоянии устанавливают знак аварийной остановки?
16. Действия водителя при вынужденной остановке на ЖД переезде.

## Самостоятельная работа № 7.

**Тема. Социальная роль женщины в современном обществе.**

**Цель:**

Изучение общественного мнения о положении женщин в современном обществе

**Задачи:**

1. Провести теоретический обзор научной литературы по проблеме.
2. Подобрать методики для изучения общественного мнения
3. Провести анализ социологического исследования.
4. Выявить влияние гендерных стереотипов на общественное мнение о социальной роли женщины в обществе.

**Вопросы для самоконтроля**

1. Как менялась социальная роль женщины в различные исторические эпохи?
2. Что включает понятие «социальная дискриминация женщин»?
3. Как решалась проблема равенства женщин в нашей стране?
4. Регламентируется ли производственная деятельность женщин с тяжелыми и вредными условиями труда?

5. Каковы, на ваш взгляд, пути решения проблемы равенства полов в нашей стране?

### Самостоятельная работа № 8

#### Тема. Брак и семья

1. Докажите, что семья – социальный институт. Приведите не менее трех положений.
2. Какой смысл обществоведы вкладывают в понятие «патриархальная семья»? Привлекая знания обществоведческого курса, составьте два предложения, содержащие информацию о патриархальной семье.
3. Назовите любые три функции семьи, проиллюстрируйте одну из них примером.
4. Покажите на двух примерах отличие традиционной и партнерской семей.
5. Какой смысл обществоведы вкладывают в понятие «партнерская семья»? Привлекая знания обществоведческого курса, составьте два предложения, содержащие информацию о партнерской семье.
6. Назовите любые три основания для выделения типа семьи.
7. Прочитайте приведенный ниже текст, каждое положение которого обозначено определенной буквой.

(А) Семья – малая группа, основанная на родственных связях и регулирующая отношения между супругами, родителями и детьми, а также ближайшими родственниками. (Б) В последние годы наметилась тенденция возрастания числа разводов, неполных семей, в которых ребенок проживает с одним из родителей. (В) Социологи полагают, что это является свидетельством кризиса семьи. (Г) Однако данный процесс, скорее всего, обусловлен стремлением к индивидуализации, к росту интересов супругов, не связанных с семьей, что, вне всякого сомнения, является особенностью информационного общества. (Д) В 2012 году количество разводов в Москве составило 52% от количества зарегистрированных в том же году браков.

Определите, какие положения текста носят

- 1) фактический характер
- 2) характер оценочных суждений
- 3) характер теоретических положений.

Запишите под буквой, обозначающей положение, цифру, выражающую его характер.

8. Заполните пропуски в таблице.

Функции семьи.

9. В стране Н. сохранился старинный свадебный обычай уплаты калыма за невесту. Как правило, решение о заключении брака принимается родителями жениха и невесты, а сами молодые люди впервые могут увидеть друг друга только на свадьбе. Женщина переезжает в дом мужа, не имея возможности в дальнейшем строить карьеру, получать образование.

К какому типу семьи относится данная семья? Обоснуйте свой ответ. Приведите любые две характерные черты семьи, приведенной в задании.

### Самостоятельная работа № 9.

**Тема. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

**Задание:**

**Подготовить доклады по теме:** Роль антропогенного фактора в возникновении чрезвычайных и опасных ситуаций (деятельность АЭС, химическое производство,

товаров массового потребления и т. д. ПДК токсических выбросов и уровни энергетических загрязнителей. Меры по охране окружающей среды.

**Цель задания:** студент должен

знать:

- влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу;

уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

**Методические указания по выполнению задания:** ознакомьтесь с содержанием учебного материала. В чем заключается влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу. Дайте характеристику предприятий в районе проживания и обучения в настоящее время (ГОУ СПО СПТ), а также их влияние на человека и природную окружающую среду.

**Критерии оценки доклада:** масштаб и глубина проработки материала; грамотность раскрытия темы; сумма обобщенного материала; степень критического осмысления; умение оперировать интонацией голоса при выступлении; умение парировать на вопросы при обсуждении

### **Самостоятельная работа № 10.**

**Тема. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).**

**Задание:**

**Подготовить конспект по теме:** ФЗ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

**Цель задания** студент должен:

знать:

- права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций;

уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

**Методические указания по выполнению задания:** ознакомьтесь с учебным материалом по теме; тезисно изложите указанные темы, отвечая на вопросы:

силы и средства, предназначение, решаемые задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций; структура. Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций.

**Критерии оценки сообщения:** логическая последовательность изложения; степень выявления сути содержания, доступности ее изложения; умение обобщать без искажения сути; насыщенность аргументами

### **Самостоятельная работа № 11.**

**Тема. Современные средства поражения и их поражающие факторы**

Вид самостоятельной работы студентов: Составление кроссворда.

**Цель:** закрепление знаний, умение четко и грамотно сформулировать задание по нахождению адекватного профессионального термина.

**Задачи:**

Учебные: закрепить и повторить понятия, термины, относящиеся к данной теме.

Воспитательные: формирование умений работы с информацией, аккуратности.

Оценка работы: при выставлении оценки учитывается:

1. Соответствие заданной теме.
2. Количество примененных терминов.
3. Корректность при формулировке заданий.
4. Отсутствие ошибок.
5. Соответствие правилам составления кроссвордов.
6. Эстетичность.

Вид выполнения: индивидуально

Алгоритм действий: Кроссворд – это пересечение слов.

Алгоритм составления кроссворда:

Внимательно прочитайте материал учебника по данной теме.

Выпишите 25-30 терминов по данной теме.

Выберите 2-3 самых длинных термина и расположите их по горизонтали и по вертикали.

Остальные термины расположите по принципу пересечения с предыдущими.

Сформулируйте суть каждого термина профессиональным языком, четко и лаконично.

Оформите кроссворд.

- а) каждое слово, помещенное в кроссворд, должно не менее двух раз пересекаться другими словами, идущими в перпендикулярном направлении;
- б) если вертикальное и горизонтальное слово в кроссворде начинаются с одной клетки, то задания по вертикали и горизонтали нумеруются одинаковой цифрой;
- в) слова, идущие в одном направлении не должны соприкасаться более, чем одной буквой.

## Самостоятельная работа № 12.

### Тема. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы.

**Задание:**

**Подготовить конспекты по теме:** Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.

**Цель задания** студент должен:

знать:

- основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

- способы защиты и оповещения населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;

уметь:

- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты в чрезвычайных ситуациях;

- действовать по сигналу «Внимание, Всем!»

**Методические указания по выполнению задания:** ознакомьтесь с учебным материалом по теме; тезисно изложите указанные темы.

**Критерии оценки сообщения:** логическая последовательность изложения; степень выявления сути содержания, доступности ее изложения; умение обобщать без искажения сути; насыщенность аргументами.

### **Самостоятельная работа № 13.**

**Тема. Правила безопасного поведения.**

**Задание:**

**Подготовить доклад по теме:** Полиция в Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств

Цель задания студент должен:

знать:

- основные мероприятия, проводимые государственными службами, по охране населения в чрезвычайных ситуациях мирного времени;

уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

**Методические указания по выполнению задания:** ознакомьтесь с содержанием учебного материала, ФЗ «О полиции». В докладе необходимо ответить на следующие вопросы:

- основное назначение полиции (6);

- какие функции возлагаются на полицию в целях достижения максимальной эффективности ее работы;

**Критерии оценки реферата:** масштаб и глубина проработки материала; грамотность раскрытия темы; сумма обобщённого материала; степень критического осмысления; умение оперировать интонацией голоса при выступлении; умение парировать на вопросы при обсуждении

### **Самостоятельная работа № 14.**

**Тема. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан**

**Задание:**

**Подготовить конспекты по теме:** Служба скорой медицинской помощи. Другие государственные службы в области безопасности

Цель задания студент должен: знать:

- основные мероприятия, проводимые государственными службами, по охране населения в чрезвычайных ситуациях мирного времени;

уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.



**Методические указания по выполнению задания:** ознакомьтесь с учебным материалом по теме; тезисно изложите указанные темы.

**Критерии оценки сообщения:** логическая последовательность изложения; степень выявления сути содержания, доступности ее изложения; умение обобщать без искажения сути; насыщенность аргументами

### **Самостоятельная работа № 15.**

**Тема. Основы медицинских знаний**

**Студент должен знать:**

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;
- принципы обеспечения личной безопасности и сохранения здоровья.

**Студент должен уметь:**

- оказывать первую помощь пострадавшим.

**Задание 1.** Изучение литературы по теме: «Репродуктивное здоровье».

Используя дополнительные литературные и информационные источники, письменно ответьте на предложенные вопросы:

7. Дайте определение понятий «репродуктивная система» и «репродуктивное здоровье».
8. Укажите особенности психологических портретов полов.
9. От каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека?
10. Что такое планирование семьи?
11. Какой возраст считается оптимальным для рождения детей?
12. Какова роль полового воспитания и образования подростков и молодежи для сохранения репродуктивного здоровья общества?

**Задание 2.** Проработка конспектов по темам раздела

Информационное обеспечение: Конспекты урока.

**Задание 3.** Подготовка к практическим занятиям по темам: «Первая медицинская помощь при травмах и ранениях», «Первая помощь при остановке сердца».

### **Самостоятельная работа № 16.**

**Тема. Понятие травм и их виды.**

**Цель:** Систематизировать теоретические знания и практические умения при оказании первой медицинской помощи при ранениях и травмах.

**Задачи:**

Обобщить знания обучающихся о видах травм, закрепить приемы оказания первой медицинской помощи.

Развивать самостоятельность, критичность и остроту мышления, умение вступать и поддерживать диалог.

Воспитывать личность безопасного типа.

Первая медицинская помощь представляет собой комплекс срочных мероприятий, направленных на сохранение жизни и здоровья пострадавших при травмах, несчастных случаях, отравлениях и внезапных заболеваниях. Задача первой медицинской помощи состоит в том, чтобы путем проведения простейших мероприятий спасти жизнь пострадавшему, уменьшить его страдания, предупредить развитие возможных осложнений и облегчить тяжесть течения травмы или заболевания.

Общий порядок действий при оказании первой медицинской помощи включает в себя следующие мероприятия:

- Определение неотложной ситуации и необходимости оказания первой медицинской помощи;
- Принятие решения на оказание первой медицинской помощи;
- Вызов неотложной медицинской помощи;
- Оказание пострадавшему первой медицинской помощи и до прибытия бригады скорой помощи;

Скорую помощь необходимо вызывать в следующих ситуациях:

Пострадавший находится в бессознательном состоянии;

У него отсутствует или затруднено дыхание;

Пострадавший ощущает давление или непрекращающиеся боли в груди;

У пострадавшего сильное кровотечение;

При сильных болях в животе;

В случае отравления и при других неотложных состояниях.

Когда трудно определить необходимость вызова скорой помощи, надо помнить, что лучше её вызывать без нужды, чем оставить пострадавшего без своевременной медицинской помощи специалистов.

#### **Задание.**

Разработать ситуационные задачи и составить алгоритм действий при оказании первой медицинской помощи при следующих случаях:

1. При травматических повреждениях.
2. При кровотечениях.
3. При переломах.
4. При синдроме длительного сдавливания.
5. При отравлениях.
6. При травматическом шоке.
7. При ожогах.
8. При отморожениях.
9. При электротравме.
10. При клинической смерти.

### **Самостоятельная работа № 17.**

#### **Тема. Первая помощь**

Вид самостоятельной работы студентов: Домашняя работа. Поиск и обработка информации. Презентация в PowerPoint.

**Цель:** проверка умений применять полученные знания.

**Задачи**

Учебные: закрепление полученных знаний и навыков создания презентаций.

Воспитательные: формирование умений работы с информацией, аккуратности.

**Оценка работы:** при выставлении оценки учитывается актуальность, системность и целостность подобранной информации,

Виды выполнения: индивидуально

Алгоритм действий:

В основе любой презентации лежит набор слайдов, на которых размещаются текст, графики, рисунки. Запомните, тем, кто будет смотреть ваш проект интереснее рассматривать иллюстрации и слушать музыку или голос, озвучивающий слайд, чем читать написанное.

Презентация (от лат. Praesento передаю, вручаю или англ. present – представлять) – это выступление, доклад, защита перспективного или законченного проекта, представление рабочего плана, технического предложения

Оптимальный объем. В общем случае объем презентации не должен быть менее 8-10 слайдов. Опыт показывает, что для учебной презентации наиболее эффективен зрительный ряд объемом не более 20 слайдов (оптимально 12-15). Зрительный ряд из большего числа слайдов вызывает утомление, отвлекает от сути изучаемой темы.

Доступность желательно свести текстовую информацию к минимуму, заменив ее схемами, диаграммами, рисунками, фотографиями, анимациями, фрагментами фильмов. Рекомендуется оставить текст только в виде имен, названий, числовых значений, коротких цитат. Следует избегать обилия цифр: числовые величины имеет смысл заменить сравнениями. Однако на этом пути тоже необходимо соблюдать чувство меры. Хороший результат по переключению внимания дает применение видеофрагментов, особенно озвученных, которые поддерживают остроту восприятия.

Научность необходимо построение всех положений, определений и выводов на строго научной основе. Яркие картинки не должны противоречить реальным фактам.

Учет особенности восприятия информации с экрана. Эстетичность

Немаловажную роль в положительном восприятии презентации играют гармоничные цветовые сочетания, выдержанность стиля и эстетичность в оформлении слайдов, музыкальное сопровождение.

Динамичность. Необходимо подобрать оптимальный для восприятия темп смены слайдов, анимационных эффектов.

## Самостоятельная работа № 18.

**Тема. «Оказание первой медицинской помощи при ожогах»**

**Цель:** познакомить учащихся со степенями ожогов, овладеть приемами оказания помощи при ожогах.

I. При воздействии высоких температур у человека возникают ожоги. От пламени, кипятка и горячего пара они называются термическими. При воздействии на кожу и слизистые оболочки крепких кислот и щелочей возникают химические ожоги. При попадании на кожу и слизистые оболочки возникают радиационные ожоги.

Тяжесть ожогов зависит не только от глубины поражения тканей, но и от площади ожога. В зависимости от глубины поражения кожи и тканей различают 4 степени ожогов: легкую (I), средней тяжести (II), тяжелую (III), крайне тяжелую (IV).

**I степень** - на пораженном участке возникают покраснение и болезненные ощущения, отеки кожи. При оказании помощи необходимо освободить пострадавшую часть тела от

одежды и подержать обожженное место под струей холодной воды до 10 мин. Можно приложить марлю, смоченную слабым раствором марганцевокислого калия. Затем на место ожога накладывают стерильную повязку. Поверхностные ожоги легко излечиваются на 3 или 4 день, начинается слущивание верхнего слоя кожи, и через несколько дней она приобретает нормальный вид.

2 степень - на обожженном месте появляются волдыри, заполненные тканевой жидкостью.

3 степень - происходит повреждение кожи и образуется струп (плотная обуглившаяся кожная ткань).

4 степень - обугливается не только кожа, но и подлежащие ткани: подкожно-жировая клетчатка, мышцы, сухожилия и даже кости.

Лечить ожоги 2, 3, 4 степени необходимо только в больнице.

**Ожоговая болезнь характеризуется:** острой интоксикацией, нарушением в организме процессов водного и солевого обмена, часто осложняется воспалением легких, поражением печени, почек, острыми язвами желудочно-кишечного тракта.

#### **При оказании помощи:**

- 1) Прежде всего надо погасить горящую одежду, для чего на пораженного набрасывают пальто, одеяло и гасят пламя.
- 2) Обожженную часть тела освобождают от одежды, обрезая ее вокруг, оставляя на месте прилипшие к ожогу.
- 3) Нельзя вскрывать пузырьки, касаться ожоговой поверхности руками, смазывать ее жиром, мазью и другими веществами.
- 4) На ожоговую поверхность накладывают стерильную повязку.
- 5) Провести все мероприятия по предупреждению шока и срочно транспортировать в медицинское учреждение.

#### **Чего категорически нельзя делать при ожогах:**

1. отрывать одежду от тела; куски ткани следует оставить; вскрывать волдыри, возникающие на коже, и отслаивать кожу;
2. рану на месте лопнувшего волдыря обрабатывать йодом, зеленкой, другими жгучими жидкостями (это дополнительный ожог);
3. накладывать на ожоги бактерицидный лейкопластырь — снимая его, ты можешь отслоить обожженную кожу и усилить травму;
4. место ожога смазывать лосьонами, мазями (кроме специальных), маслом, присыпать порошками, так как все это способствует удержанию тепла в обожженном месте и тем самым может усилить ожог.

#### **Задание.**

**По горизонтали:** 1. Повреждения тканей тела из-за высокой температуры. 2. Средство пожаротушения. 3. Какой орган защищает ватно-марлевая повязка при пожаре? 4. Остановка пожара на путях его распространения.

**По вертикали:** 1. Признак ожога 4-й степени. 2. Ожог, вызванный пламенем. 3. Признак ожога 2-й степени. 4. Как называется плотная обуглившаяся кожная ткань, образовавшаяся от ожога 3-й степени? 5. Способ прекращения горения веществ и материалов.



### Самостоятельная работа № 19.

#### Тема. Первая медицинская помощь при попадании инородных тел.

**Цель:** познакомить учащихся с причинами попадания инородных тел в дыхательные пути человека, признаками, правилами первой медицинской помощи при попадании в дыхательные пути инородных тел.

Первая медицинская помощь заключается в том, что пострадавшего надо как можно быстрее доставить в медицинское учреждение. Инородные тела (кости, куски пищи, пуговицы, монеты) иногда попадают в глотку и пищевод и застревают там. Признаками этого являются боли в глотке и пищеводе, которые усиливаются при глотании, затруднение или даже невозможность глотания, при попадании больших предметов затруднение дыхания. Первая медицинская помощь заключается в том, что пострадавшего надо срочно направить в медицинское учреждение. Запрещается давать ему хлебные корки и другую пищу для проталкивания инородного тела. Достаточно часто инородные тела попадают в верхние дыхательные пути. Это могут быть монеты, пуговицы, горошины, драже, понпансье, куски фруктов, овощей, колбасы и т. п. После попадания в гортань или трахею инородного тела пострадавший начинает кашлять и краснеет. На глазах у него выступают слезы, может начаться рвота. В этот момент жизнь пострадавшего зависит от действий людей, оказавшихся рядом с ним.

Существует 2 способа оказания доврачебной помощи пострадавшему для извлечения инородных тел, называемые «Способ Буратино», «Способ Геймлиха» (если человек подавился шарообразным предметом типа горошины, драже, куска пищи и др.):

#### **СПОСОБ «БУРАТИНО»:**

- придвинуть стул спинкой к груди пострадавшего;
- захватить пострадавшего за поясной ремень и ворот одежды;
- перевернуть пострадавшего через спинку стула;
- похлопать ладонь по спине пострадавшего;
- если в течение 15-20 сек. данная попытка не привела к успеху, следует перейти к другим способам.

#### **«СПОСОБ ГЕЙМЛИХА»:**

- встать позади пострадавшего;
- обхватить его руками и сцепить руки в «замок» под реберной дугой;
- с силой ударить сложенными в «замок» руками в надчревную область;
- после удара не следует сразу же распускать руки;

в случае остановки сердца надо придержать падающего пострадавшего и приступить к его реанимации.

При попадании в верхние дыхательные пути плоского предмета (монета, пуговица) надо нанести пострадавшему несколько коротких и частых ударов раскрытой ладонью по спине между лопатками. Как показывает практика, такие действия достаточно просты и эффективны. Если эти действия не помогли и пострадавший потерял сознание, надо повернуть его на правый бок и несколько раз ударить раскрытой ладонью по спине между лопатками. Во всех случаях попадания инородного тела в верхние дыхательные пути (даже после удачного извлечения этого тела) надо вызвать «скорую помощь» или обратиться к врачу.

#### **Задание.**

1. Какие инородные тела могут оказаться в носу, глотке, пищеводе и верхних дыхательных путях человека?

2. Назовите, какие признаки свидетельствуют о попадании инородного тела в полости носа человека.

3. По каким признакам можно судить о том, что инородное тело попало в глотку или пищевод человека и застряло там?

4. В чем заключается оказание первой медицинской помощи пострадавшему при попадании инородного тела в нос, глотку или пищевод?

5. Какие действия нельзя предпринимать при оказании помощи пострадавшему, испытывающему боли при глотании?

6. Назовите симптомы, свидетельствующие о попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.

7. Как правильно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему при попадании в верхние дыхательные пути куска колбасы?

8. Каким образом следует оказывать первую медицинскую помощь человеку, в верхние дыхательные пути которого попала монета?

9. Что надо делать, если человек с инородным телом в гортани или трахее потерял сознание?

### **Самостоятельная работа № 20.**

**Тема. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика**

**Задание:**

**Подготовить реферат по теме:** Инфекционные заболевания, эпидемии и их профилактика

**Цель задания:** студент должен знать:

- методы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях, несчастных случаях;

- наиболее распространенные инфекционные заболевания, причины их возникновения, меры профилактики;

уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим при ранениях, кровотечениях, травмах;

- проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание;
- проводить профилактические мероприятия в борьбе с инфекционными болезнями

**Методические указания по выполнению задания:** ознакомьтесь с содержанием учебного материала. В чем заключается первая медицинская помощь при ранениях, профилактика осложнения ран. Первая помощь при укусах животных и насекомых.

**Критерии оценки реферата:** масштаб и глубина проработки материала; грамотность раскрытия темы; сумма обобщенного материала; степень критического осмысления; умение оперировать интонацией голоса при выступлении; умение парировать на вопросы при обсуждении

### **Общие методические рекомендации по работе с текстом**

#### ***Умения работать с заголовком учебного текста, информацией:***

- ✓ формулировать вопросы к заголовку;
- ✓ выделять какими знаниями, умениями по данной теме уже владеете;
- ✓ установить, почему именно эти слова вынесены в заголовок;
- ✓ предвосхищать, что из ранее неизвестного может открыться;
- ✓ осознать, что неизвестно по этой теме;
- ✓ переформулировать заголовок в форму вопроса.

#### ***Умения, необходимые для структурирования информации:***

- ✓ делить информацию на относительно самостоятельные смысловые части;
- ✓ выделять в смысловой части главное (с точки зрения поставленной учебной задачи) и вспомогательное, новое и уже знакомое;
- ✓ выделять в смысловой части, о чем говорится (объект) и что о нем говорится;
- ✓ оценивать информативную значимость выделенных мыслей - соотносить их с теми или иными категориями содержательной структуры информации (фактами, явлениями, понятиями, законами, теориями);
- ✓ определять логические и содержательные связи и отношения между мыслями информации;
- ✓ выделять «смысловые и опорные пункты», элементы информации, несущие основную смысловую нагрузку (термины, понятия, формулы, рисунки и др.);
- ✓ группировать по смыслу выделенные при анализе информации мысли, объединяя их в более крупные части;
- ✓ формулировать главные мысли этих частей, всей информации;
- ✓ обобщать то, что в тексте дано конкретно;
- ✓ конкретизировать то, что дано обобщено;
- ✓ доказывать, аргументировать то, что не доказано, но требует доказательства;
- ✓ выделять трудное, непонятное;
- ✓ формулировать вопрос по учебной информации;
- ✓ выделять противоречия с ранее известным, с собственным опытом;
- ✓ соотносить результаты изучения с поставленными целями, вопросами;
- ✓ синтезировать информацию, полученную из разных источников.

**Умения письменной фиксации результатов работы с учебной информацией:**

- ✓ составлять план (простой или сложный), отражать информацию графически;
- ✓ отражать содержание информации тезисно;
- ✓ составлять конспект (следящий, структурный и др.)

**Коммуникативные умения:**

- ✓ устно характеризовать систему вопросов, освещенных в учебной информации;
- ✓ тезисно излагать содержание информации;
- ✓ развернуто излагать содержание.

**Умения контролировать свою работу с учебной информацией:**

- ✓ воспроизводить изученное;
- ✓ составлять тезаурус понятий темы;
- ✓ подбирать, конструировать задания на применение изученного;
- ✓ приводить собственные примеры;
- ✓ устанавливать связи изученного с ранее известным.

**Общие методические рекомендации для оформления и написания реферата**

«Реферат» имеет латинские корни и в дословном переводе означает «докладываю, сообщаю». Словари определяют его значение как «краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания книги, учения, научной проблемы, результатов научного исследования: доклад на определенную тему, освещающий ее на основе обзора литературы и других источников».

1. Студенческий реферат – это творческая работа студента, в которой на основании краткого письменного изложения и оценки различных источников проводится самостоятельное исследование определенной темы, проблемы.

2. Реферат отличаются следующие признаки:

а) реферат не копирует дословно содержание первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате систематизации и обобщения материал первоисточника, его аналитико-синтетической переработки («аналитико-синтетическая переработка первичного документа с целью создания вторичного») (ГОСТ Р ИСО 10011-2-93)

б) будучи вторичным текстом, реферат создается со всеми требованиями, предъявляемыми к связному высказыванию, то есть ему должны быть присущи следующие черты: целостность, связность, структурная упорядоченность и завершенность.

в) в реферат должно быть включено самостоятельное мини-исследование, осуществляемое на материале или художественных текстов, или источников по теории и истории литературы.

3. Студенческий реферат должен иметь следующую структуру:

- ✓ титульный лист
- ✓ план работы (содержание)
- ✓ введение
- ✓ основная часть
- ✓ заключение
- ✓ список литературы
- ✓ приложение (по необходимости)

Во введении, как правило, дается краткая характеристика изучаемой темы, обосновывается ее актуальность, раскрываются цель и задачи работы, производится краткий обзор литературы и важнейших источников, на основании которых готовился реферат.



В основной части кратко, но полно излагается материал по разделам, каждый из которых раскрывает свою проблему или разные стороны одной проблемы. Каждый смысловой блок (глава, параграф) должен быть озаглавлен.

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части. В нем должны содержаться выводы по результатам работы, а также информация о согласии или несогласии с авторами цитируемых работ, даны указания на то, кому могут быть интересны книги, тексты, рассмотренные в реферате. Заключение не должно превышать по объему введения.

4. Объем реферата жестко не регламентируется, однако он не должен превышать 20 машинописных страниц.

5. Требования к оформлению:

Реферат должен быть написан на бумаге стандартной формы (лист 4А, с полями слева 2,5 – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – до 1 см) и вложен в папку.

Нумерация страниц должна быть сквозной, включая список используемой литературы и приложения. Нумеруют страницы арабскими цифрами в правом нижнем углу или сверху посередине листа. Первой страницей является титульный лист, на нём номер страницы не ставится.

Схема оформления титульного листа (приложение 1), содержания (приложение 2) студенческого реферата прилагается.

Список литературы завершает работу. В нем фиксируются источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавия книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Библиографические данные оформляются в соответствии с ГОСТом.

### **Общие методические рекомендации для оформления сообщения, доклада**

Объем сообщения обычно составляет 2-3 страницы формата А-4

Сообщение, доклад оформляют стандартно:

Шаблонный машинописный текст имеет следующие параметры:

- ✓ шрифт Times New Roman;
- ✓ размер шрифта 14;
- ✓ межстрочный интервал 1,5;
- ✓ стандартные поля для редактора Word;
- ✓ выравнивание по ширине.

Ссылки на источники указываются по требованию преподавателя.

В идеале, сообщение, доклад еще должны содержать приложения – таблицы, схемы, копии документов – однако, чаще это не практикуется.

### **Общие методические рекомендации для оформления презентации.**

#### **Требования к презентации**

На первом слайде размещается:

- ✓ название презентации;
- ✓ автор: ФИО, группа, название учебного учреждения (соавторы указываются в алфавитном порядке);
- ✓ год.

На втором слайде указывается содержание работы, которое лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

На последнем слайде указывается список используемой литературы в соответствии с требованиями, интернет-ресурсы указываются в последнюю очередь.

<b>Оформление слайдов</b>	
<b>Стиль</b>	» необходимо соблюдать единый стиль оформления;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>» нужно избегать стилей, которые будут отвлекать от самой презентации;</li> <li>» вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки)</li> </ul>
<b>Фон</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» для фона выбираются более холодные тона (синий или зеленый)</li> </ul>
<b>Использование цвета</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста;</li> <li>» для фона и текста используются контрастные цвета;</li> <li>» особое внимание следует обратить на цвет гиперссылок (до и после использования)</li> </ul>
<b>Анимационные эффекты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» нужно использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде;</li> <li>» не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами; анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде</li> </ul>
<b>Представление информации</b>	
<b>Содержание информации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» следует использовать короткие слова и предложения;</li> <li>» время глаголов должно быть везде одинаковым;</li> <li>» следует использовать минимум предлогов, наречий, прилагательных;</li> <li>» заголовки должны привлекать внимание аудитории</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» предпочтительно горизонтальное расположение информации;</li> <li>» наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана;</li> <li>» если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.</li> </ul>
<b>Шрифты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» для заголовков не менее 24;</li> <li>» для остальной информации не менее 18;</li> <li>» шрифты без засечек легче читать с большого расстояния;</li> <li>» нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации;</li> <li>» для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание того же типа;</li> <li>» нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже, чем строчные).</li> </ul>
<b>Способы выделения информации</b>	<p>Следует использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» рамки, границы, заливку</li> <li>» разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки</li> <li>» рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов</li> </ul>
<b>Объем информации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.</li> <li>» наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отражаются по одному на каждом отдельном слайде.</li> </ul>
<b>Виды слайдов</b>	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды

### **Критерии оценки по видам работ**

#### **1. Критерии оценки подготовки информационного сообщения**

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

#### **2. Критерии оценки подготовки реферата**

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата требованиям.

#### **3. Критерии оценки составления опорного конспекта**

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- соответствие оформления требованиям;
- аккуратность и грамотность изложения;
- работа сдана в срок.

#### **4. Критерии оценки составления опорно-логической схемы по теме**

- соответствие содержания теме;
- логичность структуры таблицы;
- правильный отбор информации;
- наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации;
- соответствие оформления требованиям;
- работа сдана в срок.

#### **5. Критерии оценки создания материалов-презентаций**

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

### **Критерии оценки самостоятельной внеаудиторной работы студентов**

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов с использованием балльно-

рейтинговой системы. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема, приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических и семинарских занятиях и во время консультаций преподавателя.

100~89% Максимальное количество баллов, указанное в карте-маршруте (табл. 1) самостоятельной работы студента по каждому виду задания, студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

70~89% от максимального количества баллов студент получает, если:

- неполно (не менее 70% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50~69% от максимального количества баллов студент получает, если:

- неполно (не менее 50% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении была допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49% и менее от максимального количества баллов студент получает, если:

- неполно (менее 50% от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В "0" баллов преподаватель вправе оценить выполненное студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Сумма полученных баллов по всем видам заданий внеаудиторной самостоятельной работы составляет рейтинговый показатель студента. Рейтинговый показатель студента влияет на выставление итоговой оценки по результатам изучения дисциплины.

**Таблица перевода баллов в оценку**

балл	100~89%	70~89%	50~69%	49% и менее
оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удов.)	2 (неудов.)

## **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы:**

### **Основная литература:**

1. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 354 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03180-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470907> (дата обращения: 03.08.2021).
2. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение : учебник / Микрюков В.Ю. — Москва : КноРус, 2022. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08825-8. — URL: <https://book.ru/book/941147> (дата обращения: 04.08.2021). — Текст : электронный.

### **Дополнительная литература:**

1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение : учебник / Микрюков В.Ю. — Москва : КноРус, 2021. — 290 с. — ISBN 978-5-406-08164-8. — URL: <https://book.ru/book/939219> (дата обращения: 10.03.2021). — Текст : электронный.
2. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + Приложение : учебник / Микрюков В.Ю. — Москва : КноРус, 2020. — 290 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07321-6. — URL: <https://book.ru/book/932127> (дата обращения: 10.03.2021). — Текст : электронный.

### **Информационные справочно-правовые системы:**

1. КонсультантПлюс—<http://www.consultant.ru/>

### **Интернет–ресурсы:**

1. [www.book.ru](http://www.book.ru)
2. [www.znanium.com](http://www.znanium.com)

**Образец титульного листа**

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
Колледж «Современная школа бизнеса»**

**РЕФЕРАТ**

на тему \_\_\_\_\_

по дисциплине \_\_\_\_\_  
(наименование дисциплины)

**ВЫПОЛНИЛ:**

(Ф.И.О)

\_\_\_\_\_  
( курс, группа)

**ПРОВЕРИЛ:**

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., преподавателя)

**Ставрополь, 20\_\_**

**Образец Содержания**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	2
Глава 1 .....	3
Глава 2 .....	6
Глава 3 .....	10
Заключение .....	14
Список литературы.....	16

## Образец оформления презентации

### 1. Первый слайд:

Тема информационного сообщения (или иного вида задания):

---

Подготовил: Ф.И.О. студента, курс, группа, специальность  
Руководитель: Ф.И.О. преподавателя

### 2. Второй слайд

План:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

### 3. Третий слайд

Литература:

### 4. Четвертый слайд

Лаконично раскрывает содержание информации, можно включать рисунки, автофигуры, графики, диаграммы и другие способы наглядного отображения информации